

petrol-iş
AĞUSTOS 2004 SAYI: 10



Kadın

**Kadınlar
Lehine Bir
Ceza
Yasası**

**Eğitim-Sen
1. Kadın
Kurultayı
Yapıldı**

**Yarımca
Şubesi Boya
Atölyesi'nin
Sergisi**

**O Bir Bilim
Kadını Olmak
İstiyordu**



**"Zaman Bana Değil,
Ben Zamana Hükmettim"**

Merhaba

Ağustos sayımızla yine karşınızdayız. 22 Temmuz'da İstanbul-Ankara seferini yapan hızlandırılmış tren Sakarya'nın Pamukova ilçesi yakınlarında raydan çıktı. Kazanın arkasından bilim insanlarının yaptığı açıklamalar, Türkiye'de hayatlarımızın ne kadar ucuz olduğunu bir kez daha gösterdi bize. Tamamen makyaja dayalı, reklam amaçlı başlatılan "Hızlı Tren" macerasının facia ile sonuçlanması beklenen bir şeymiş...

Medeni bir ülkede bu tür faciaya sebebiyet veren sorumlular derhal istifa ederler. Ama burası Türkiye. Petrol-İş Kadın olarak üzüntü ve kızgınlığımızı ifade ediyoruz... Ne diyebiliriz ki başka...

Türkiye'de hayat ucuz, bu hayatlar içinde kadın hayatları ise en ucuzu... Geçtiğimiz ay içinde iki kadın daha namus cinayetine kurban gitti... Onlarca kadın dövüldü, tacize uğradı. Onlar memleketin bir köşesinde kadın olmanın kendilerine yüklediği ağır bedeli öderlerken, Meclis Adalet Komisyonu'nda yeni Türk Ceza Kanunu

(TCK) tasarısı tartışılıyordu... TCK'nin cinsiyetçi maddelerden arındırılması ve kadınlar lehine çıkması için kadın örgütleri ve tek tek kadınlar bir süredir uğraş veriyorlar. Gündemimizi bu önemli konuya ayırdık.

Prof. Dr. Türkan Saylan'ı tanımamız yoktur. Bazılarımız Lepra'yı (cüzam) alt eden hekim olarak tanıyoruz, kimilerimiz insan hakları, kadın hakları, demokratik üniversite için verdiği uzun soluklu mücadeleden. Hocamızla yapılan söyleşileri içeren "güneş umuttan şimdi doğar" isimli kitap, kamuoyunda büyük yankı buldu... Söz konusu olan Türkan hoca olunca böyle olması da çok normaldi zaten... Arkadaşımız Aysun Selçuk, Türkan hoca ile Petrol-İş Kadın dergisi için konuştu... Bu öğretici ve keyifli söyleşiyi beğeni ile okuyacağınızdan eminiz...

Yarımca Şubesi'nde sürdürülen el işleri kurslarını biliyorsunuz.. Arkadaşlarımız kursta yaptıklarını bir sergi ile taçlandırdılar. Biz de bu güzel sergiyi izledik. İzlenimleri Selgin kaleme

aldı.

30 binin üzerinde insanımızın hayatına malolan 17 Ağustos depreminin üzerinden 5 yıl geçti Bu büyük felaketten ders aldığımız söylenemez. Ama bu süreçten önemli işler yapan kadın sivil toplum örgütleri de çıktı. Bunlardan Kadın Dayanışma Vakfı (KADAV)'ın kurduğu Yeniadım Kültür Sitesi'nde geçtiğimiz günlerde kurslara katılan kadınlara sertifikaları verildi. Kursiyerler arasından tiyatrocular da çıktı... Sizlere bu yetenekli kadınların hikayelerini aktaralım istedik.

Amargi Kadın Kooperatifi'nin "ne seninim ne kara toprağın"la ilgili olarak da Dilek Alıcıoğlu Cömert'le görüştük... Ya bilim yapan kadınlar... Elbette vardılar ve çok şükür ki varolmaya devam ediyorlar...

Jinekoloğumuz, tarih ve hukuk köşemiz uzmanlarımız tarafından yine özenle hazırlandı... Sağlığı, ruhumuzu, midemizi, güzelliğimizi de unutmadık...

Sizlere keyifli bol gülcüklü günler diliyoruz...

İÇİNDEKİLER

Kadınlar Lehine Bir Ceza Yasası (3)

Ne Töre Uğruna Ne Namus İçin Kadınlar Öldürülmesin (4)

Yarımca Şubesi Boya Atölyesi İlk Ürünlerini Sergiledi (6)

Tarihten Kadın Sesleri
Hazırlayan: Yard. Doç. Dr. Serpil Çakır (7)

Eğitim-Sen 1. Kadın Kurultayı Yapıldı (8)

Belma ve Zeynep'in Uyanışı (10)

Ne Seninim Ne Kara Toprağın (12)

"Zaman Bana Değil, Ben Zamana Hükmettim"
Prof. Dr. Türkan Saylan'la Söyleşi (13)

Sağlık: Oğlumuz Sünnet Oluyor (16)

Jinekoloğunuz Diyor ki

Hazırlayan: Dr. Selma Dönmez (18)

Haklarımız

Hazırlayan: Petrol-İş Sendikası Hukuk Mübaviri Av. Serap Özdemir (19)

Mutfak (20)

DNA'nın Taçsız Kraliçesi

O Bir Bilim Kadını Olmak İstiyordu (22)

Ruh Hali:

Her Şeyi Kafanıza Takmayın (24)

Derdini Söylemeyen (25)

Güzellik (26)

Güldeste (27)

Petrol-İş Kadın Dergisi

Türkiye Petrol Kimya Lastik İşçileri Sendikası adına; *Sahibi:* Genel Başkan **Mustafa Öztaşkın**
Yazı İşleri Müdürü: Genel Sekreter **Mustafa Çavdar** *Genel Yayın Müdürü:* Genel Örgütlenme ve Eğitim Sekreteri **İsmet Yiğit**
Koordinatör: **Erhan Kaplan** *Editör:* **Necla Akgökçe** *Tasarım ve Uygulama:* **Selgin Zırhlı**
İdare Yeri: Altunizade Mah. Kuşbakışı Sokağı, No: 25 Altunizade 81180 Üsküdar/İSTANBUL
Tel: (0216) 474 98 70 Faks: (0216) 474 98 67 *Baskı:* Fesan Ofset Ltd. Şti.
web: www.petrolis.org.tr *e-posta:* petrol@turk.net

Bu dergi sendikamız Basın Yayın Servisi tarafından hazırlanmıştır. (Petrol-İş Dergisi'nin özel ekidir.)

Kadınlar lehine bir ceza yasası...

Meclis Adalet Komisyon'u Türk Ceza Kanunu Tasarısı'na son şekli verdi. Tasarıda evlilik içi tecavüzün suç sayılması gibi olumlu maddeler de var... Ama namus cinayetleri ve bekaret kontrolleri konusunda gerçek bir ilerleme kaydedilmedi... Tasarı, Eylül'de Meclise geliyor... Kadınlar için Eylül sıcak geçeceğe benziyor.



Dikkatinizi çekmiştir, bir süredir kadınlar, Türk Ceza Kanunu'nda (TCK) yapılması planlanan değişiklikleri yakın takibe aldılar... Geçtiğimiz günlerde Meclis Adalet Komisyonu'nda kabul edilen yeni TCK'da en çok tartışılan maddeler töre ve namus cinayetleri, bekaret kontrolleri oldu. Adalet Komisyonu'nda kabul edilen TCK tasarısı Eylül ayında Meclis'e gelecek, tasarıda kadınlar lehine olumlu bazı gelişmelerin yanı sıra hala değiştirilmeyen ayrımcı cinsiyetçi maddeler de var... Kadınlar, hiçbirimizin "Bana ne Ceza Kanunu'ndan?" deme lüksümüz yok... Çünkü eşimiz iyi olabilir, namus cinayetine kurban gitme olasılığımız düşük olabilir ama kadın olarak sokakta hiçbirimiz taciz, tecavüz tehlikesinden muaf değiliz... Kız çocuklarımızın başına ne geleceğini hiç birimiz bilemeyiz... O nedenle hayatımızı etkileyen TCK

tasarısına zamanında müdahale etmek zorundayız... Biliyorsunuz Türkiye'de kanunlar çok sık değişmiyor... Kötü bir biçimde çıkan bir kanun da hayatlarımızı ve kız çocuklarımızın hayatlarını karartabilir.

Kadın örgütleri TCK tasarısı hazırlanırken, Adalet Alt Komisyonu'nda ve Adalet Komisyonu'nda görüşülürken, her aşamada kadına yönelik ayrımcılığın ortadan kalkması, kadına yönelik şiddetin önlenmesi için gerekli maddelerin yasaya eklenmesi için mücadele verdiler.

Tasarıda, evlilik içi tecavüzün suç olarak düzenlenmesi, kadın kız ayrımının kaldırılması, çocukların cinsel istismarına ağır cezalar getirilmesi, tecavüz tanımının genişletilmesi, aile içi şiddetin işkence kapsamında düzenlenmesi, tecavüzün yakın akrabalar, öğretmen, bakıcı, doktor, emniyet görevlisi tara-

findan işlenmesi halinin ağırlaştırıcı neden olması, iş yerinde ve diğer alanlarda cinsel tacizin eskisine göre daha kapsamlı düzenlenmesi gibi son derece olumlu maddeler var.

Ama yalnızca töre cinayetlerine ağırlaştırıcı ceza uygulanırken namus cinayetlerinin devre dışı bırakılması, bekaret kontrolünün tam olarak kaldırılmaması, gönüllü ilişkilere de ceza getirilmesi kadın örgütlerinin, bu işle uğraşan kadınların tepkisini çekti. Kadınlar aileden, kocadan, toplumdan bağımsız olarak, bir birey olarak değerlendirilmek istiyorlar ve TCK'nın temel felsefesinin bu bağımsız "kadın birey" üzerinden kurulması gerektiğini düşünüyorlar...

Yani, yanisi şu; Eylül'de yine sokaklarda olmamız gerekiyor.

Ne Töre Uğruna Ne Namus İçin KADINLAR ÖLDÜRÜLMESİN

Namus cinayetleri başta olmak üzere kadına yönelik her türlü şiddet karşısında sokağa çıkan kadınlar ve kadın örgütleri var... Bunlardan biri de Kadına Yönelik Şiddete Karşı Platform... Onlar tecavüze uğradığı için babası tarafından boğularak öldürülen 14 yaşındaki genç kız için yine sokakta idiler. Platform üyelerinden Filiz Karakuş ve Nilgün Yurdalan'la, eylem sonrası TCK'daki son gelişmeleri ve kadına yönelik şiddeti konuştuk.



Namus cinayetleri başta olmak üzere kadına yönelik her türlü şiddet karşısında sokağa çıkan kadınlar ve kadın örgütleri var... Bunlardan biri de Kadına Yönelik Şiddete Karşı Platform... Platform üyelerinden Filiz Karakuş ve Nilgün Yurdalan'la, TCK'daki son gelişmeleri ve kadına yönelik şiddeti konuştuk.

Meclis Adalet Komisyonu'nda kabul edilen Türk Ceza Kanunu (TCK) taslağı bir devrim gibi duyuruldu gazetelerde gerçekten öyle mi?

Nilgün Yurdalan: Gazete manşetlerinde "Bekaret kontrolleri kalktı, namus cinayetlerine artık ağır ceza," diye okuduğumda, şaşımakla birlikte inandım. Çünkü çok sevindirici bir şeydi bu. Ancak Adalet Komisyonu'ndan geçen taslağı okuyunca olumlu bazı gelişmelerin olduğunu ama olayın gazetelerde verildiği gibi de olmadığını gördük. Yasa bu biçimiyle çıkarsa bekaret kontrolleri yine bir biçimde devam edecek.

Zaten hep böyle oluyor. Yasaları düzelttik diyorlar, öyle bir yasa çıkarıyorlar ki, kadına yönelik şiddet, bir yerinden varlığını sürdürmeye mutlaka devam ediyor. Mevcut iktidarların kadına yönelik şiddete karşı ciddi önlemler almak gibi bir niyetleri olduğu kanaatinde değilim ben. Namus cinayetlerinde de böyle oldu. Töre cinayetleri ismi altında cezalandırmak istiyorlar namus cinayetlerini. TCK bu biçimiyle yasallaşırsa kadın ölümlerinin önünde yasa, bir engel teşkil etmeyecek. Artık töre adına değil namus adına cinayet işlenecek.. Nitekim bu son cinayette, tecavüze uğrayan 14 yaşındaki kızını yatağında boğan baba, polis çağırdı ve "Töre için değil namusumu temizlemek için öldürdüm" dedi.

Filiz Karakuş: Töre cinayetleri kadına yönelik şiddetin bir boyutu. Aslında kadınların bedeni, önce erkeğin, sonra geniş ailenin, sonra da devletin denetimi altında büyük ölçüde. Bu yüzden de namusumuz için ölüyor ve öldürülüyor.

ruz. Son cinayette baba kızına tecavüz edildiği için namusuna leke geldi diye öldürdü. Bu yüzden töre cinayetlerinin "nitelikli insan öldürme başlığı" altında ele alınması namus cinayetlerinin önünü kapayan bir şey değil.

Belli bir bölge ile sınırlandırılıyor gibi?

Filiz: Evet. Töre deyince akla Güneydoğu geliyor. Esasında bu cinayetler bölgeyle ilgili değil, erkek egemenliği ile ilgili bir şey. Bu işi töre ile sınırlandırarak bizim sokakta, işyerinde, evde ailemiz, akrabalarımız tarafından öldürmemizin veya şiddete uğramamızın önü açılıyor sanki. O nedenle biz en başından beri bu işin namus diye tanımlandırılmasını ve namus cinayetlerinin "nitelikli insan öldürme" olarak tanımlanmasını istiyorduk ama bu işi sınırlayarak namus cinayeti işleyenlerin ceza indiriminden yararlanmasının önünü açtılar, biz ceza indirimi değil tam tersi ceza artırımı istiyorduk. Bu engellenmiş oldu.

Nilgün: Ben bu noktada gazetelerin üçüncü sayfalarında çıkan kıskançlık cinayetlerine değinmek istiyorum. Bu cinayetler de aslında namus cinayetleri, bunları da görüp yansıtmak gerekiyor. Bu konuda bizim de hatalarımız oldu, kıskançlık cinayetlerini ihmal ettik, ediyoruz.

Bekaret kontrolleri ile ilgili de bir karışıklık var sanırım...

Filiz: Kadınlara aile tarafından, okullarda, işe girerken, bazen sokakta bile bekaret kontrolü yapılabiliyor. Biz bekaret kontrolünün kadının kendi bedenine müdahale olduğunu düşünüyoruz. Bunun, muhatabı olan kadının,

genç kızın izni olmadan yapılmaması gerektiğini savunuyoruz. Gazeteler, bekaret kontrolü kalktı diyorlar. Esasında kalkmadı. 15-18 yaşındaki kızlara bekaret kontrolü yapılırken aile aracılığıyla izin gerekiyor. Yani basın 15-18 yaş arasındaki kızlar için bekaret kontrolünün izne bağlı olmasını, bütün bekaret kontrolü kalkmış gibi gösterdi.

Kadına yönelik şiddetin temelinde ne yatıyor?

Filiz: Biz, kadınların evde, sokakta, işyerinde şiddete uğradığını ve bu şiddetin sistemli bir şey olduğunu düşünüyoruz. Mini etek giydiğimiz için evde babamızdan yediğimiz dayakla, namus yüzünden öldürülen kızın öldürülme nedeni arasında dolaysız bir bağ var. Sorun bedenimizin, kimliğimizin, emeğimizin bize ait olmaması, gerçeğinde yatıyor. Kadının bedeni üzerinde, önce baba, sonra koca bazı durumlarda yakın akrabalar bile hak iddia edebiliyorlar. O yüzden kadına yönelik şiddet, ben bildim bileli kadın hareketinin gündeminde olan bir sorun. Evdeki dayaktan, sokaktaki tacize kadar çok çeşitli boyutları var.

Töre cinayetleri kamuoyunun önüne biraz fazla çıktı. Daha önce de vardı, ama kamuoyuna şimdi biraz daha yansıtılıyor. Aslında hükümet biraz da AB'ye uyum yasaları ile bir kanun değiştirme telaşına girdi. Bu telaş içinde kadınlar lehine bazı ceza maddeleri de geçti.

Nilgün: Ben bazı yasalarda kadınlar lehine yapılan değişikliklerinin AB uyumlulaştırılmasıyla ilgili bir şey olduğu kanaatinde değilim. Böyle düşünseydim bu yasaları değiştirmek için sokağa hiç çıkmazdım. Kadınların kağıt üzerinde de olsa bazı hakları elde etmesinde kadın kurtuluş hareketinin sözünün ve eyleminin etkili olduğunu düşünüyorum. Yani kadınlar mücadele etmeseydi bu yasalar daha fazla kadınların aleyhine çıkardı. O nedenle sayımızın, gücümüzün ne olduğuna bakmaksızın, uğradığımız haksızlıkları açığa çıkarmak için ve taleplerimizi ifade etmek için sokağa çıkmak gerekiyor. Bunu sokakta üç kadına duyurmanın bile önemli olduğunu düşünüyorum

Filiz: Şu dönemde gerek Medeni Kanun'da yapılan değişikliklerin gerekse TCK'da yapılması istenen değişik-



liklerin esas olarak kadın kurtuluş hareketinin mücadelesine bağlı olmadığını, ikili bir şey olduğunu düşünüyorum. Kadınların mücadelesi etkili oldu tabii ama konjonktür de elverişliydi.

Kadınlar şiddete uğradıklarında başvurabilecekleri sığınaklar yok hala değil mi?

Filiz: Evet, her 7500 nüfusa bir sığınak olması gerekirken Türkiye'deki sığınak sayısı, sadece dokuz. Kadınlar koca dayığı nedeniyle karakola gittiklerinde "kocandır, döver de sever de" diye eve gönderilebiliyorlar. Hala devletin çeşitli kurumlarında kadınlardan oluşan bir denetim mekanizması söz konusu değil. Bu tür kurumlar olmadığı müddetçe kadınlara yönelik şiddetin ve kadın cinayetlerinin sona ermesi söz konusu olamaz. Dolayısıyla önümüzdeki dönemde sığınaklar için de kıyasıya bir mücadele gerekiyor.

Siz platform olarak, doğrudan eylemleri tercih ediyorsunuz galiba...

Filiz: Evet. Esasında biz eylemlerimizle öncelikle kendimize sahip çıkıyoruz. Sonuçta bizler de şiddetin mağduru. Öldürülme düzeyinde değil ama bizler de şiddete uğruyoruz. Biz devlete bir yandan varolan kanunlardaki cinsiyetçi maddelerin değiştirmesi, imza attığı uluslararası sözleşmelere uyumlu yasaları çıkarması konusunda baskı yaparken, diğer yandan da daha çok kadının bir araya gelerek kendi haklarına sahip çıkması için mücadele ediyoruz. Bu ikincisi çok önemli çünkü kadınların şiddete uğramaması, daha çok kadının bir arada direnmesiyle mümkün olabilir ancak.

Nilgün: Çoğumuzun kendimiz ve kadınlar için başka bir hayat tasarımı var ve kendi hayatımızdan başlayarak hayatı değiştirmeye çalışıyoruz. Ama şu anda kadına yönelik şiddet için mücadele etmek çok kıymetli bir şey oluyor. Çünkü, kadınlar namus anlayışları yüzünden öldürülüyor. Niye namus anlayışlarını değiştirmekte isteksizler, namus anlayışlarını pekiştirmekte bu kadar uğraşıyorlar? Böylece kadının ezilmişliği ve sömürülmesi çok kolaylaşıyor. Kadın çalışmak istediği zaman ailesi ya da komşusu tarafından namussuzluk yapabilmesi ihtimali ile suçlanıyor, boşanmak istediği zaman yine "namussuz" oluyor. Dolayısıyla namus anlayışlarını sıkı tutmak zorundalar, erkek egemen sistemin en zor değiştireceği şey namus anlayışları, çünkü önce buradan bağlıyorlar kadınları. Biz bu nedenle "kimsenin namusu olmaya-
cağız" diyoruz. ♀



(Fotoğraflar: Tuna Yıldırım)

Yarımca Şubesi Boya Atölyesi İlk Ürünlerini Sergiledi

Daha önce dergimizin Nisan ayında yayınlanan 8. sayısında haberini yaptığımız *Petrol-İş Yarımca Şubesi Boya Atölyesi*, 1 Temmuz 2004 tarihinde ilk sergisini açtı.

Selgin



Sergi yerine vardığımızda büyük bir kalabalık vardı. Petrol-İş Sendikası'nın Genel Merkezi'nden, Yarımca ve Kocaeli Şubelerinden uzman ve yöneticilerin biraraya geldiği sergi yerinde, Yarımca Şubesi'nden Sermin Görgeç ve kurs öğretmeni Müzeyyen Ertürk karşılıyor bizi.

Henüz açılış yapılmadığı için kapıdan kimse giremiyor, herkes merakla pencerelerden içeriye bakıyordu. Serginin açıldığı İzmit Sanat Sokağı Petrol-İş Sendikası'nın bayraklarıyla donatılmıştı.

Belediye tarafından tahsis edilen sanat merkezinde Petrol-İş Yarımca Şubesi'nin boya atölyesinde aylardır el emeği göz nuruyla hazırlanan ahşap ürünler ve bu ürünleri tamamlayan desen desen boyanmış kumaşlar adeta sabırsızlıkla sergilenmeyi bekliyordu. İl ve ilçe belediye başkanlarıyla sendika yetkililerinin sergiye ilişkin konuşmalarından sonra nihayet beklenen an geldi. Kalabalık bir halde daldık sergi salonuna. Salonun her köşesinde ayrı bir kompozisyon, ayrı bir sanat ürünü yer alıyordu.

Sergiye, atölyede maharetlerini sunan

kadın arkadaşlar dışında çevreden de meraklı ve ilgililerin katılması dikkat çekiciydi. Tesadüfen oradan geçenler de önce bir duraksıyor, sergi afişini gördükten sonra da "bunlar da nedir acaba?" diyerek içeriye dalıyor, sonra merakla ürünleri izliyordu.

Atölye'den kadın arkadaşlar da aylardır uğraştıkları ve binbir emekle, sabırla ortaya çıkardıkları eserleriyle ilgili yorumları bir kelimesini dahi kaçırmadan dinliyordu. Tabii ki yorumlar bekledikleri gibi oldu. Hepsi birbirinden güzel, birbirinden yaratıcı tasarımlar büyük beğeni topladı.

Bu sergi, herhangi bir sanat sergisinden daha büyük önem taşıyordu şüphesiz. Çünkü emek harcayanlar bu işi profesyonel olarak yürütenler değil, bir sendikanın çatısı altında biraraya gelmiş kadınlardı. Petrol-İş Sendikası, her alanda olduğu gibi, bu alanda da haklı olarak bir ilke imza atmanın gururunu yaşıyor. Bu serginin diğer alanlarda da örnek olmasını, geçmişte olduğu gibi "sanatçı" sendikacıların artmasına önayak olmasını umuyoruz. ♀



Kadının tanımadığı erkeklerle evlenmeye mecbur edilmesi: Görücülük



Hazırlayan:
Yard. Doç. Dr. Serpil Çakır
İstanbul Üniversitesi
Siyasal Bilgiler Fak.

Ülkemizde görücü usulü evlilik eskisi kadar olmamakla birlikte varlığını sürdürüyor. Kadınlar evlilik gibi önemli bir kararda özgür iradelerini hiçe sayan bu geleneğe karşı uzun süredir mücadele veriyorlar... Tarihin tozlu raflarını bir kez daha karıştırıyoruz...

Osmanlı döneminde çıkan "Kadınlar Dünyası" dergisinden daha önce söz etmiştik. Bu dergiye kadınlar başlarından geçen ve onları üzen olayları anlatıp sorunlarına çare bulmaya çalışıyorlardı. İstanbul'un Fatih semtinden "Görücüler" başlıklı bir mektup yazan Aliye Hasan, 1913 yılında kendi görücüye çıkma deneyimini şöyle anlatıyordu: "Bugün benim için bir geçit resmi vardı. Ben kendisini görmediğim, hatta tahayyül bile edemediğim bir erkeğe, kederli ve saadetli günlerin müştereken anlamı bir hayat arkadaşına kendimi sevdirmek ve beğendirebilmek için şu kesif ve fani iki gölgenin

huzur-u haşininden geçmeye, saatlerce gülmeden, sevilmeden, kıpırdamadan oturmaya mecburdum. Mecbur değilim, fakat ah! Mecbur ediliyordum. Köşede sandalye ve kanape dururken yerde minder üzerine bağdaş kurarak oturan bu iki ihtiyar kadının sahit ve fersiz gözleri önünde geçen yarım, belki bir saatlik ömrümün mürur-u bisuduna (geçip gitmesine) hala acırım. Fazlalı şapırdılarla kahve içme talimi icra eden buruşuk dudakların uğursuzluğunda saklanan nirsuz ve siyah iki gözün üzerinden ayrılmayan manasızlıklarına hala şaşarım. "Ben o gün, her şeyi görmek kabiliyetinden mahrum bu iki



görücü kadına lakayd davrandımdı. Şöyle konuştum: "Efendim, müsaade buyursanız beni isteyen efendi kimdir? Kaç yaşındadır? Tahsili nedir/ Nelerden zevk alır? Ne ile meşguldür/ Hiç evlenmiş midir? İzdivaçda ne gibi şartların vücudunu elzem addediyor?"

"Ben bu sözleri söylerken, onlar alık alık yüzüme bakıyorlar, yüzlerinde manalı çizgiler hasıl ediyorlardı. Belki de kalblerinde izzet-i nefsimi parçalayacak keskin bir intikam baltanın anı istimalini bekliyorlardı. Birisi elindeki fincanın toplanmış telvesindeki son katre-i siyahi da emdikten sonra başparmağının kaba etiyle ağzını burnunu temizleyerek:

- 'A... ilahi kızım' dedi. Böyle şeyler ayıp değil mi? Bunları kız anası bile zor sorar'. "Hızlı bir hareketle dışarı fırladım. Geride bir mırıltı hasıl oldu. Ne diyorlardı. Pek

iyi anlamadım. Fakat o kadar hiddetlenmişim ki... Sokak başını dolaşan bu iki kesif karanlığın ezayı hayalisi ile masanın başına geçtiğim zaman hala titriyordum. Zavallı kadınlık: Kendi mevki'i şerefini cahilane adetlerle yıkmak için erkeklerle müşabaka mı ediyor bilmem ki" ♀

Kadın haklarını savunan erkekler de vardı

Mahmut Sadık, 30 Mayıs 1914'te Kadınlar Dünyası dergisinde, "Kadınların Seçim Hakkı" başlıklı yazıda, eski çağlarda soylular nasıl sıradan insanlara siyasal hakkı tanımamak için bahaneler buluyorsa, erkeklerin de aynı bahaneleri kadınlar için ileri sürdükleri saptamasını yapar. Sorumlunun erkeklerin bencilliği ve kadınlara üstün olma duygusunda yattığını, ancak kadınlar haklarını elde ettiklerinde, kendinin haklarını kullanabilecek duruma gelebileceğini belirtir.

"Bir feminist olmak itibarıyla bunu söylemiyorum. Bakıyorum ki hemcinslerimden bir çoğunun (yani erkeklerin) mütalaat ve muhakematı, hatta hissiyatı bile yanlıştır. Vaktiyle hükümdarlar, kendilerini insan üstü (fevk-al-beşer) ve tabalarını hayvan sürüleri addedikleri, asilzadeler avamı, kendileri için mal ve canı, ırz ve namusu mübah sefil mahluklar olarak gördükleri gibi, erkekler de şimdiye kadar kadınları kendilerinden aşağı görmeyi alışkanlık edinmişlerdir. Kadınlara nisbetle derebeyleri gibi, birçok feyzle hukuk ve imtiyazları, ayrıcalıkları kendi kudretlerinde tutagelmışler. Böylece kibir-i azametlerini büyütükçe büyütmüşlerdir. En ziyade güç olan, bu kibri kırmaktır. Bilakis kadınlar bugün hukukunu vermekle onların hayat-ı umumiye, hayat-ı siyasiyeye her suretle katılmasını kabul etmekle, hობinliğimizi (kibirli, bencil), gururumuzu tatmin edebileceğimize sahibim. Erkekler tamamıyla bugün hak ve hürriyetlerine kendilerini layık görüyorlar. Ben böyle görmüyorum. Kadınlara bütün insanlık hak ve hukuklarının verildiği gün ben de artık hukukumu geri almış (istirdad) ve istediğim gibi bu hukuku kullanabilecek (istimal edebilecek) bir mevkiye gelmiş olduğuma inanacağım."

Mirasta eşitliğin sağlanması

İlk kez 1858 yılında çıkarılan Arazi Kanunnamesi'nde kadınlara da erkekler kadar miras hakkı tanındı. Böylece kadınlar miras yoluyla mülkiyet hakkını kazanabildiler.

Kadınların nüfus sayımlarına dahil edilmesi

Kadınların nüfus sayımlarında dikkate alınması, sayılması da çok eskilere dayanmaz. Daha önceki nüfus sayımlarında yer almazlarken ancak 1882 yılında, kadınlar da erkekler gibi sayılmış, böylelikle devlet istatistiklerine dahil edilmişlerdir.

EĞİTİM-SEN'İ KAPATTIRMAYACAĞIZ!

Türkiye'deki eğitim emekçilerinin örgütü Eğitim-Sen kapatılmak isteniyor. Bu davayı, sendikaların örgütlenme özgürlüğüne ve demokratikleşme sürecine vurulan bir darbe olarak nitelendiren Sendikamız, "Eğitim- Sen kapatılamaz" diyor...



Ülkemizde bulunan binlerce eğitim emekçisinin temsilcisi Eğitim-Sen, hakkında açılan kapatma davası nedeniyle kötü günler geçiriyor. Bu kapatılma davası, Anayasa tarafından güvence altına alınan ve temel hak ve özgürlüklerden örgütlenme

özgürlüğüne aykırıdır...

Genel Başkanımız Mustafa Öztaşkın konuyla ilgili yaptığı basın açıklamasında 200 bin üyeli Eğitim-Sen'i kapatma davasının, bizlerde derin bir hayal kırıklığı yarattığını vurgulayarak şöyle konuştu: "Böyle bir davanın açılması,

demokratikleşme reformlarını TBMM'den geçirmekle övünen AKP iktidarının, uygulamada bu reformlarla ne kadar çeliştiğini ortaya koymaktadır. Dava, sendikalarımızın örgütlenme özgürlüğüne ve demokratikleşme sürecine vurulan büyük bir darbedir."

Eğitim-Sen'nin kapatılması Petrol-İş'li kadınları da yakından ilgilendiriyor... Çünkü Eğitim-Sen'li kadın arkadaşlarımız, ülkemizde yoksulların en yoksulu olan kadınların, cinsiyet ezilmesine karşı da önemli bir mücadele yürütüyorlar. Biz, 13 yıllık bir birikime sahip olan Eğitim-Sen'in demokratikleşme ve örgütlenme

mücadelesini destekliyoruz. Hukuki bir dayanağı olmayan bu dava geri çekilmeli, örgütlenme özgürlüğü engellenmemelidir, diyoruz. Evet, eğitim emekçilerinin sendikası Eğitim-Sen kapatılamaz.



(Fotoğraflar: Eğitim-Sen Genel Merkezi)

Eğitim-Sen 1. Kadın Kurultayı yapıldı

GELECEK GÜNLER İÇİN UMUTLUYUM

Çocuklarımızı, geleceğimizi teslim ettiğimiz pek çok kadın öğretmen ve akademisyen arkadaşımızın üye olduğu Eğitim-Sen, 2-3-4 Temmuz 2004 tarihinde 1. Kadın Kurultayı'nı yaptı ve bu kurultayda, kadınlar, kız çocukları için pek çok önemli kararlar alındı. Serpil Hoca kurultay deneyimini Petrol-İş'li kadınlarla paylaşıyor.

Kurultaya çağrılı olarak gittim. "Olumlu Eylem ve Güçlenme Politikaları"nı anlatacaktım. Fakat ilk günden itibaren bambaşka bir sürecin içinde buldum kendimi 3 gün boyunca sabah 9.30'dan akşam

22.00'lere kadar oradaydık; tanıştık, dinledik, anlattık, tartıştık. Çok olumlu bir deneyimdi.

Kurultayın yapıldığı Başkent Öğretmenevi'nin, toplantı salonunda yurdun dört

bir yanından gelen farklı düşüncelerden genç, orta, yaşlı öğretmen ve akademisyen 250 kadın delege toplanmıştı.

Organizasyon yerindeydi ama bunun arkasında önemli bir kadın emeği vardı. Eğitim-Sen'li kadınlar bir yıla yakın zamandır kurultay için çalışıyorlardı... Kapitalist Küreselleşme ve Kadın Emeği, Eğitim İşkolunda Çalışan Kadınların Sorunları, Kadına Yönelik Şiddet, Eğitimde Cinsiyetçilik, Olumlu Eylem ve Güçlenme Politikaları başlıkları altında şubelerden gönderilen tebliğler, Ankara'da bulunan Eğitim-Sen Merkez Kadın

Sekreterliği'nde birleştirilmiş, buna uygun raporlar hazırlanmıştı. Böylece her kadın kendi fikrini kurultaya yansıtabilme olanağını bulmuştu.

Arkadaşlarımızın önceden hazırladığı "Kurultaya Hazırlık Kitapçığı" kurultay boyunca bize rehberlik etti...

Kurultayın benim açımdan çok güzel bir yönü daha vardı. Yıllardır işler, güçler nedeniyle görüşemediğim bazı arkadaşlarımla karşılaştım. Akşam ve öğle yemeklerinde uzun uzun konuştuk, eski günleri andık... Konuklar öğretmen evinde kaldılar. Hangi kentten, hangi bölgeden olursa olsun kadınların sorunlarının aynı olduğunu görmek bizim açımızdan önemli bir deneyimdi. Sorunlar ortak. Ortak sorunlara kadın bakış açısıyla yaklaşan bağımsız kadınların sayısı zaman içinde artmıştı. Çok genç kadınlarla sorunlar karşısında aynı çözüm önerilerini paylaşmak beni çok duygulandırdı, bana umut



verdi. Yıllardır kadın hakları üzerine verdiğimiz mücadelenin ne kadar anlamlı olduğunu gördüm... Dünyayı değiştirmek konusunda kadınlara olan güvenim biraz daha arttı.

Sömürünün, savaşın, kadına yönelik şiddetin, yoksulluğun, her türlü ezme ezilme ilişkisinin yaşandığı dünyamızda bütün bu olumsuz tablonun yanında, sorgulama, değiştirme, dönüştürme umudu da var. Kadınlar bunun için çalışıyorlar.

Bu dönüşümde Türkiye'de ve dünyada bağımsız kadın hareketinin ve karma örgütlerde çalışan kadınların, kadın sivil toplum örgütlerinin, erkek egemenliğine karşı yürütülen mücadelede yolumuzu aydınlatan bilim kadınlarının, yasalara geçirmiş kazanılmış hakların büyük rolü var.

Bunun yanı sıra kurultay esnasında, kotanın anlaşılmadığını görmek, bunun kadınların gaspedilmiş haklarını almaları olarak görülmeyip, bir ayrıcalık olarak değerlendirildiğini görmek...

Cinsler arasındaki ayrıcalıkların, eşitsizliklerin çözümünü yarına erteleyen düşüncelerin kadınlar arasında da hala varlığını sürdürdüğünü görmek, benim için üzücüydü...

Kurultay sonuç bildirisi yayınlandığında üzüntüm hafıfledi... Biz kadınlar bir araya geldiğimizde çok iyi şeyler yapıyoruz...

Serpil Çakır

Eğitim-Sen 1. Kadın Kurultayı Sonuç Bildirisi'nden

Sendikamız Kadınlarla Varolacak!

Kurultayın sonuç bildirisinde sendikalarının kapatılmasına karşı tüm güçleriyle mücadele edeceklerini söyleyen Eğitim-Sen'li kadınlar aldıkları kararları kamuoyuna duyurdular.

* 2005 Yoksulluğa Karşı Kadın Yürüyüşü'ne somut taleplerle katılınacak.

* GOP (Genişletilmiş Ortadoğu Projesi) ve emperyalist saldırılara karşı Ortadoğu ve Kafkasya'daki eğitim sendikalarının kadın birimleri arasında en kısa zamanda bölgesel bir kadın toplantısı örgütlenecek.

* İş yerinde yaşanan cinsel taciz şekillerinin tanımlanması ve bunlarla ilgili yaptırımların belirlenmesi için çalışılacak.

Kayıt dışı sektörde çalışan kadınlarla eğitim emekçisi kadınların ortak sorunlarına karşı ortak politika, eylemlilikler ve güç birlikleri oluşturulacak.

* Eğitim alanında çalışan kadınların ve öğrencilerin, istekleri dışında bekaret ve cinsel ilişki kontrolüne tabi tutulmaması için çaba gösterilecek. Böyle durumlarda sendikaların mağdurlara hukuksal ve psikolojik destekte bulunması sağlanacak.

* Örgütümüzün, aile içi şiddet ve cinsel taciz konusunda duyarlı hale getirilmesi için çaba harcanacak.

* Sendikada varolan kadın sekreterliğinin tüzükle güvence altına alınması için çalışılacak

* Töre ve namus cinayetleri konusunda bağımsız kadın hareketiyle birlikte politikalar geliştirilecek ve onlarla işbirliği içinde eylem programları hazırlanacak.

* Eğitimde cinsiyetçilikle mücadele için önümüzdeki eğitim-öğretim yılı başında, eğitimde cinsiyetçiliğe karşı kampanya başlatılacak.

* Öncelikle kız çocukları ve kadınların eğitim hakkını kullanmalarının önündeki engellerin kaldırılması için çaba gösterilecek.

* Bunun için MEB'de bir eşitlik komisyonu kurulması ve bu komisyonda Eğitim Sen'in temsil edilmesi; Eğitim fakültelerinde ders programlarına "Toplumsal Cinsiyet" dersinin zorunlu olarak konulması için çalışılacak.

* Eğitim-Sen'de işyeri temsilciliğinden başlayarak şube ve genel merkez delegeliği ve yönetim kurullarının seçimlerinde her organ için ayrı ayrı hesaplanmak üzere yüzde 40 kadın kotasının uygulanması için çaba sarf edilecek.

* Kadınlar, Eğitim-Sen'in kapatılmaması için aktif olarak mücadele edecekler.

Belma ve Zeynep'in 'Uyanış'ı

Biri köyde bir ev kadını, hem çocuk bakıyor hem inek sağıyor; diğeri terzi, dört çocuğunun geçimi onun omuzlarında... Kadınlarla Dayanışma Vakfı sayesinde yan yana gelen iki kadın, şimdi artık tiyatro yapıyorlar... Oyunu ve bu iki yetenekli, azimli kadını tanımaya ne dersiniz?

Necla



Küçük bir ev, köşede duran karyolada yorganların altında biri kımıldıyor. Kurulmuş bir saat zili ile inliyor her yer. Yorganın altından çıkan el çalar saatin tepesine bir şaplak indiriyor. Ama biraz sonra yaptığı hatanın farkına varıyor. Genç kadın büyük bir telaşla fırlıyor yataktan “Eyvah geç kaldım” diye bir çılgık atıyor. Yemenisini, başına çekip, evin içinde dört dönmeye başlıyor. Ocağa çay koyuyor bir yandan, diğer yandan çocukları uyandırmaya çalışıyor, bir yanda da kahvaltı sofrasını hazırlıyor... Söyleniyor kendi kendine. “Kadınlarla Dayanışma Vakfı’na (KADAV) da süt, yoğurt götüreceğim. Hayvanların da beslenmesi lazım... Bir gün o yapsa ya, nerede. Tahsilli hayvan bakıcısı... Hey gidi aşk, sen nelere kadersin!” Çayı demlenmeye bırakıp, ahıra doğru yöneliyor... Hayvanları yemliyor, inek sağıyor. O işi tamamlayıp, eve girdiğinde çayın taşıdığını görüyor. Şimdi de sütün süzülmesi gerekiyor. Sütü süzerken, şekerin içine tuzu boca ediyor... Tam iki ayağı bir pabuçta olma vaziyeti...

“Servise yetişmem lazım... Kursa her gün geç kalıyorum... Ayşe Hanım’a ne

diyeceğim? Hay akılsız kafam, uyumanın ne alemi vardı... Bismillahirrahmanirrahim, hadi, naş kızım naş...”

Salondan büyük bir kahkaha kopuyor. Her yaştan yüze yakın kadın, sahnede hemcinslerinin, kursa gelemeden önceki sabah faaliyetlerini izleyip bu işgüzar atom karıncanın debelenmelerine gülüyorlar. Bir kadının sabah uykudan uyanma telaşını anlatan bu sahneler, biz kadınlara hiç de yabancı değil. Belki de kendi hallerimize gülüyoruz.

Odadaki, yani sahnedeki genç kadın tüm işlerini halledip yola çıkmak için kapıya yöneldiğinde, birden durumun ayırımına varıyor... “Tüh” diyor, “Bugün pazar...”

Erken gelen aşk

KADAV’ın İzmit yakınlarında Köseköy’de kurduğu Yeni Adım Kadın Eğitim ve Kültür Sitesi’ndeyiz... Anlattığımız bir tiyatro oyunu, adı “Uyanış”... Aralık 2003’te faaliyete geçen Yeni Adım Sitesi geçtiğimiz günlerde kurslarından mezun olan 30 kadına halk eğitim onaylı sertifikalarını verdi. Köseköy’de hem tören, hem kutlama vardı. Yukarıda

bahsettiğimiz oyunu da kursiyerlerden bir kadın yazdı ve oynadı. Sahneye yansıyan onun hayatından bir gündü. Oyunun reji asistanı da yine kursa katılanlardan biri... Oyuncu, senaryo yazarımızın adı; Belma Çoşkun reji asistanının ise Zeynep Rabia Balcı... Kendileri için bir şeyler yapma kaygısı ile kurslara katılıp daha sonra da bu güzel oyunu sahneye koyan yetenekli, yürekli kadınları tanıyalım, istedik.

Önce Belma Hanım anlatıyor hikayesini. Evli ve iki çocuk annesi Belma Çoşkun 1970 İzmit doğumlu.

Lise ikinci sınıftayken aynı okulda okudukları eşine aşık olur. Gençlik işte hemen evlenirler.

Evlendikten sonra liseyi dışarıdan sınavlara girip bitirerek üniversite sınavında Açık Öğretim’i kazanır. “Ben örgün eğitim istiyordum. Hem o sırada çocuklar da olmuştu. Onlar ev işleri derken devam edemedim. İçimde ukte kaldı ama” diyor.

Uzun süre İzmit’te yaşadıkdan sonra eşi Köseköy belediyesinde iş bulunca, yol ve yemek masrafından tasarruf etmek için gelip buraya yerleşiyorlar. Burada muzipçe gülüp eşinin de lise mezunu olduğunu söylüyor. Belma Hanım’ın dışarıdan liseyi bitirip mezun olması teşvik etmiş eşini, o da akşam ticaret lisesine giderek diploma sahibi olmuş.

Köseköy’e yerleştikten sonra bir de ev yaparlar kendilerine...

Sonra, sonra hayvancılık yapmaya karar verirler. Eşi küçükken uzun süre dedesinin yanında kaldığı için hayvancılığı biliyormuş, Belma Hanım da eşinden öğrenmiş hayvan bakmayı... “Oyuna bakıp sizin bir gününüzü çıkarabiliriz yani” diyorum... Evet, zaten kendini oynadığı için o kadar doğal ve muhteşem... İnekleri sağıyor, sütün bir kısmını satıyorlar, bir kısmından yoğurt, peynir ya-

pıp onları da satıyor, bir nevi ek gelir...
Eeee iki çocuk var, kolay değil...

Depresyonlu günler

Depreme Köseköy'de yakalanmışlar... Evleri tek katlı olduğu için hafif atlatmışlar depremi. Yakın çevresinden ve aile büyüklerinden kayıpları olmadığı için Allaha şükür ediyor. Ama arkadaşlarından, dostlarından kayıpları olmuş... Depremin travmasına evdeki işlerden kaynaklanan büyük yorgunluk eklenince, ağır bir depresyona girer Belma Hanım. 18 tansiyonla defalarca acil servise taşınırlar. Teşhis konulduktan sonra ilaç tedavisine başlanır ve toparlar kendini... İşte KADAV'ı farketmesi bu günlere rastlar. Belediye hoparlöründen anonslarını duyar... "Varayım, gideyim, göreyim" der, çalar kapıyı...

"Liseden sonra okumamış olmanın getirdiği bir tamamlanmamışlık duygusu yaşadım hep. Çünkü ben evlenmeden önce eşime 'sen askerliğini yap, ben üniversite okurum, ondan sonra kurarız yuvamızı, daha hazırlıklı gireriz hayata' demiştim ama olmadı. İkna edemedim. İçimde ukte kaldı. Kitapları çok severim. Şiir, roman okumayı çok severim, elime ansiklopedi geçtiğinde onu da karıştırırım." diye anlatıyor durumunu.

KADAV'da kurs açıldığını duyunca "işte" demiş "tam bana göre". En çok da İngilizce öğrenmeyi istiyor... Yazın Güney'e Ege'ye tatile gittiklerinde turistlerle karşılaşılıyorlar ya, onlarla konuşmak, iletişim kurmak en büyük arzusu, fakat şimdiye kadar hep İngilizce engeline takılmış iletişim isteği. Bir dil, bir insan demek; Belma Hanım bunun bilincinde olarak kursa kaydolmuş, öğretmeni ve KADAV gönüllüsü Ayşe Hanım'a "ben şakır şakır konuşmak istiyorum" demiş kayıt olurken.

Peki durum ne minvalde... Pek öyle şakır şakır olmamış henüz ama bayağı ilerletmiş dili. "Olacak" diyor... Kararlı... Ya tiyatro? Onun da hikayesi şöyle: Lisedeyken çok güzel kompozisyonlar yazar, evliliğinin ilk yıllarında ise günlükler tutarmış.

Uzun provalar

Kursta Türkçe derslerine de giren Ayşe Hanım, Belma'nın yazmaya olan ilgi ve yeteneğini görünce onu yüreklendirip yönlendirmiş. "Derste hikaye yazdırdım ve hikayesine isim veren tek kadın Belma'ydı... Teatral bir dili vardı"



diyor Ayşe Hanım.

Sertifika töreni için bir oyun oynamaya karar verdiklerinde, öğretmenin aklına gelen ilk isim Belma'dır. Elinde bir metin vardır fakat kadınların bunu kendi hayatlarına uyarlaması gerekmektedir. Metni Belma'ya verir Ayşe Hanım... Belma hemen o gece geç vakitlere kadar okur, kendi hayatına ilişkin notlar tutar... Hikaye artık Belma'nın hayatını anlatmaktadır. Peki ya oyunculuk? Bu meseleye Belma Çoşkun da şaşırmış biraz, "oyunculuk yeteneğim olduğunu bilmiyordum onu burada keşfettiler" diyor gülererek...

Televizyon izlerken rol bana yakınsa, oyuncunun kişiliğine bürünürüm O benim hayatımı oynuyormuş gibi gelir bana."

Oyunu hakkıyla sahneye koymak için çok sıkı çalışmışlar, onlarca prova yapılmış. Belma Hanım oyuna adapte olabilmek için İzmit Şehir Tiyatrosuna gidip defalarca gözlemler yapmış. Tiyatro ile ilişkisini şöyle anlatıyor: "Okul zamanında birkaç kez tiyatroya gitmiştim, daha sonra hiç gitmedim. Evliliğimin ilk yılları çok zor geçti, imkanlarım kısıtlıydı. Gidemedim ama tiyatroyu çok severim. Evde en büyük keyfim radyo tiyatrolarını dinlemektir. Televizyonda bir film izlerken sahnenin içinde ben varmışım hissine kapılırım. Rol bana yakınsa, oyuncunun kişiliğine bürünürüm. O benim hayatımı oynuyormuş gibi gelir bana."

Belma Hanım, başarısından mutlu, oyunlar yazmayı başka oyunlarda oynamayı düşünüyor... "İmkan tanınırsa kendimi biraz daha geliştirip, çok iyi şeyler yapabilirim" diyor. Biz de aynı düşüncedeyiz, o dağları devirebilecek kadınlardan...

Oyunun rejisi Zeynep Rabia Balcı'ya yöneltiliyoruz teybimizi daha sonra... Zeynep hanım pek konuşkan değil ama yine de kırmıyor bizi...

Bir tabuyu kırmak

O Adapazarlı, 1965 yılında doğmuş. Evlilik nedeniyle önce İzmit'e gelmiş daha sonra Köseköy'e yerleşmişler. Dört çocuğu olduğunu söylüyor... "KADAV'la prefabriklerde tanıştım" diyor. Depremi anlatmak istemiyor, biz de sormuyoruz. O da sertifikasını başarıyla almış kursiyerlerden. Kadınlarla birlikte olmaktan, anlaşılardan mutlu olduğunu söylüyor. "Yazmayı çok sevmeme rağmen hep kaçtım. Ayşe Hanım benim içimde bastırılmış duyguları gün yüzüne çıkardı... Bana "not al" diye yol gösterdi. Karşımdaki insan benim taa derinlerimde olan yazma istek ve yeteneğimi su yüzüne çıkarıyordu. Çocukluğumdan bu yana biriktirdiğim korkuların eseri yazmamamak, bu tabuyu yıktığımı inanıyorum.

Provalar boyunca, sahnede olması gerekenleri, tüm eksiklikleri not aldım. Önceleri çok heyecanlıydım... Ben nasıl rejisi asistanı olurum, diyordum. Sonra alıştım. Burada bir kreşimiz var. Bu çok iyi oldu çünkü çocuklarımızı oraya bırakmasaydım ne kursları takip edebilirdim, ne de oyunu hazırlayabilirdim."

Zeynep Hanım, hayat gailisini tek başına göğüslemiş bir kadın. Kendisine şiddet uygulayan eşinden boşanmış... Boşanmış olmaktan memnun olduğunu söylüyor... Dört çocuğuna terzilik yaparak bakıyor... Büro yönetimini ve İngilizceyi öğrendiğinde iş olanaklarının artacağını düşünüyor... Kurslardan, KADAV'daki arkadaş çevresinden çok memnun... "Özgürüm, kendim için bir şeyler yapıyorum" diyor.

Tiyatroya devam edecek misiniz sorusuna onun da yanıtı net: "Neden olmasın?"

Tabii neden olmasın, kadınların çok değil bir parça önü açıldığında yapmayacakları bir şey yok... Köseköy'den KADAV'dan, Belma ve Zeynep'in yanından umutla ayrılıyoruz...



Ne Seninim, Ne Kara Toprağın

Gazetelerin üçüncü sayfa haberleri, kıskançlık yüzünden, “namus” gerekçesiyle yaşamını yitiren, sakat kalan kadınlarla dolu... Durum ciddi... Amargi Kadın Akademisi, kadın ölümlerine dikkat çekmek ve çözüm üretmek için sokaktaydı.



İstanbul'un Kadıköy semtinde açılan sokak sergisinden bahsedeceğiz size... Adı: “Ne Seninim Ne Kara Toprağın”. Sergiyi düzenleyen Amargi, İstanbul merkezli bir kadın akademisi. Üç yıl önce kuruldu, amaçları bilgiyi eyleme, eylemi de bilgiye dönüştürmek...

Şimdi Amargi'den Dilek Alıcıoğlu Cömert'e yöneliyoruz teybimizi, işte yansıyanlar:

Sergiye niçin böyle bir isim koydunuz?

Biz 1 Ocak'tan bu yana gazetelerin üçüncü sayfalarına yansıyan kadın ölümlerini bir dosya haline getirdik. Haziran ayına geldiğimizde dosyanın çok kabarık olduğunu üzüntüyle gördük. 35 kadın töre ve namus adı altında erkekler tarafından öldürülmüş. Durumu bir sokak etkinliği ile duyurmak istedik... Amargi olarak toplandık ve “Nasıl bir isim koyalım?”ı tartıştık. Vurucu bir isim olması gerekiyordu. Dosyaları tararken şunu gördük; adam evlenme teklif ediyor, kadın kabul etmiyor ve çekip öldürüyor veya adam eşinden ayrılıyor kadın bu arada başka birisiyle evleniyor,

erkek bu kez “sen nasıl başka birisiyle evlenirsin” diye öldürüyor. Yani “Ya benim olacaksın ya kara toprağın!” diyorlar kadınlara. Bizim bu duruma bir yanıt üretmemiz gerekiyor. İşi tersine çevirerek “Ne Seninim Ne Kara Toprağın” dedik. Kadın kendi bedeninin sahibi değil... Koca, baba, akrabalar, herkes kadının bedeni, kimliği üzerinde hak iddia edebiliyor. “Ne Seninim Ne Kara Toprağın” derken, “Ben artık bir kadın olarak kendi bedenimle, kendi kimliğimle kendi emeğimle varolmak istiyorum, kimse bana sahip olamaz” demek istedik.

Amaçlarınız neler?

Namus cinayetlerine dikkat çekmeyi, bunu sokaktaki insanın gündemine taşımayı hedefliyoruz. 2000'lerin başında dayak, kadına yönelik şiddet magazinleştirdi. Sabah kuşaklarında kadınlar oturuyorlar, yedikleri dayığı anlatıyorlar, bu bir süre sonra kanıksanıp bir yakınma edebiyatına dönüşüyor. Oysa kadınların yakınmaya değil dayanışmaya ve şiddete karşı çözüm üretmeye ihtiyaçları var... Şiddete uğrayan kadınların sığınaklara ihtiyacı var.

Eğer sığınaklar olmuş olsaydı burada fotoğrafları olan birçok kadın öldürülmeyecekti.

Serginin sokakta olmasının yararları neler sizce?

Sokakta olmasının çok yararı var. Burada kadınlarla doğrudan doğruya karşılaşma imkanı doğuyor. Kadınlar örgütlenerek kurumlara gelemiyorlar ama bir biçimde sokağa çıkıyorlar.

Tepkileri ne oluyor kadınların?

“Çok güzel, çok iyi, böyle şeylere ihtiyaç var” diyor biri mesela, bir başkası ise “Kadınlar için bir şeyler yapmak istiyorum, nereye başvurayım?” diyor. Burada birçok kadın tanıdık. Bu tür etkinlikler kitleselleşmenin ayaklarından biri olabilir...

Bir arkadaşım şöyle bir olay aktardı: 30 yaşlarında bir kadın kocasıyla birlikte gelmiş, sergiyi gezmiş, kocasından gizli olarak! “Ben iki kere sığınağa gittim, bu adam geldi beni çıkardı. Mecburen onunla yaşıyorum. İmza atmak istiyorum ama atarsam evde akşam çingar çıkar.” demiş. Arkadaş; “biz bir hafta buradayız, bir ara kaç gel ayrıntılı konuşalım”, diye cevap vermiş.. Az önce bir başka kadın arkadaş geldi “Bir komşum var, dayaktan intiharın eşiğine geldi, şu anda yapabileceğimiz bir şey yok mu?” diye sordu.

Ben de onu soracaktım, bu tür taleplerle gelenleri nereye yönlendiriyorsunuz?

Bizim danışma merkezi gibi işleyen bir Kadın Dayanışma Ağımız var. Beş örgüt tarafından oluşturuldu. Kadınlar

telefonlarla bize ulaşıyorlar. Onlarla yüz yüze görüştükten sonra psikolojik, hukuksal destek, kadınla sürekli görüşüp güvenini yükseltme gibi çalışmalar yapıyoruz. Onlardan bahsettim, telefonunu verdim. “Tamam, söyleyeyim hemen sizi arasın,” dedi.

Ben de telefonu alsam...

Tabii. 0216 345 49 88

Bundan sonra ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Bundan sonra Bakırköy Belediyesi ile de konuşup orada da benzer etkinlik yapmak istiyoruz. Daha sonra Şişli Belediyesi gibi kadın meselesine duyarlı olan belediyelere de gidip yer isteyeceğiz. Yaptığımız etkinliğin diğer kadın kuruluşları tarafından sahiplenilip, bir gelenek haline gelmesini çok istiyoruz. Başka şehirlerin sokaklarına da taşınmalı. Her yerde Antalya'da, Konya'da, Diyarbakır'da bulunan kadınlar da sokaklara çıkıp, benzer türden sergiler açsınlar. Bizim arşivlerimiz hazır, onlara bu konuda destek olabiliriz. Dayanışma içinde olduğumuz zaman iyi şeyler yapılacağına inanıyorum ben.



Zaman Bana Değil Ben Zamana Hükmettim

Türkan Saylan Hocayı tanımayanımız yoktur. Kimimiz cüzzama karşı verdiği savaştan, kimimiz Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği çatısı altında kız çocukların okutulması için harcadığı çabadan, kimimiz insan hakları için verdiği mücadeleden tanırız onu. Her zaman aktif, her zaman, dönüştürücü, her zaman müdahil... Türkan Hoca, kendisiyle yapılan uzun bir söyleşi olan “Güneş Umuttan Şimdi Doğar” isimli kitapla, yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. Bu vesile ile hocamızla konuşalım istedik...

Aysun Selçuk



Sorgulayan insan, en sonunda üretmeye, çare aramaya başlıyor.

1976 yılında yurt dışında bir kuruluş yöneticisi size “Genç bir kadınsın, çocukluğunuz var, akademisyensin, bugün başlarsın yarın bırakırsın” demiş. Yani severek sahip olduğunuz şeyler, bir anda engel olarak tanımlanmış.

Bunlar aksine önümü açan engellerdi. Ben karşıma bir engel çıktığında onu aşmaya çalışırım. Atatürk’e sormuşlar “Sen nasıl bu kadar çok iş başarıyorsun?” diye. O da “Ben iş başarmıyorum, sadece engelleri kaldırıyorum” demiş. Gerçekten de iş kendiliğinden geliyor. Çoğu iş bürokratik engeller, yasalar, tembellik, ön yargılar vs. ile beraber yürür. Siz onları aştıkça önünüz daha çok açılır. Biri önüme engel çıkardığında beni daha çok hırs basar. Hala her gün dernekte duran haritaya bakarım *Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği* (ÇYDD) olarak neredeyiz, nerelere ulaştık, daha ne kadar iş var diye.

Hocam, hayatınıza baktığımızda sanki sosyal sorumluluğunuzu yerine getirmek için yemin etmiş gibi çalıştığınızı görüyoruz. Niye sadece bir doktor olmak yetmedi size?

Doktorluk bir ideal mesleği. Ben 14 yaşında doktor olmaya karar verdim. “Doktor olmazsam ölürüm herhalde” diyordum. Öyle bir aşk bu. Mesleği icra etmeye başladığınızda avucunuza insan hayatını veriyorlar. İnsan hayatı söz konusu olunca kadın-erkek, zengin-fakir bakmıyorsun. Daha sonraları daha büyük

bir sorumluk hissettim. Örneğin zührevi hastalıklarla ilgilenen bir hekim olarak genelevde çalışan kadınların sağlığıyla, büyük boyutlara varan kadın ticaretiyle, bu alandaki yasal düzenlemelerle ilgilenmeye başladım. Daha sonra cüzzamla karşılaştım. Köy köy gezdim. Gezerken hastanın kardeşlerini, evinin konumunu, açlığını, fakirliğini, çok çocukluluğunu da görüyordum. Yani giderek her şeyi bir bütün olarak görmeye başlıyorsun. Hastalığı tedavi ederken “niye bu eğitimsiz kalmış, niye işsiz?” diye düşünüyorsun.

Evet siz aynı zamanda ÇYDD’nin başkanısınız. Sizce ÇYDD bugüne kadar toplumumuza neler kattı?

Bence en önemli katkısı Türkiye’deki karmaşa ve çarpıklıkların ötesine geçerek, zaman kaybetmeden nitelikli ve çağdaş insan yetiştirmek amacıyla emeğini, yüreğini, aklını ortaya koymasıdır. Bugün Türkiye’nin neresine giderseniz gidin Çağdaş Yaşam’dan burs almış pek çok çocuğa rastlayabilirsiniz. Birçok engellemelere karşın Türkiye’nin

tam olarak çağdaşlaşmasına dönük bir amacımız var. Bunu yaparken mevcut sistemi karşımıza almıyoruz. Onun içinde ve onu dönüştürmeye çalışarak, müdahalelerde bulunarak eğitim, kültür, insan hakları alanlarında çalışmalar yapıyoruz. Amacımız sorunun değil çözümün bir parçası olmak.

Geçtiğimiz günlerde çıkan sizinle yapılmış bir söyleşi kitabı “Güneş Umuttan Şimdi Doğar”da sevdiğiniz bir şiirden alıntı yapmıştınız: “Yaşamak şakaya gelmez, büyük bir ciddiyetle yaşayacaksınız!” Ne kadar ciddiye alıyorsunuz hayatı?

Ben dünyanın en keyifli yaşantısına sahip insanım. Zaten ciddiyetle yaşamak için araya bunları da koyacaksınız. Yemek yerken öğünü çeşitli besinlerden oluşturmak gibi bir şey bu. Çünkü hayat bir bütündür. Yaptığım her işi ciddiye alıp layıkıyla yapmaya çalıştım. Her günü saat saat yaşarım. Zamanın bana hükmetmemesi için ben ona hükmederim. Yoğun işlerime rağmen en iyi filmleri görmeye çalışırım, tiyatroya giderim, mavi yolculuğa çıkarım, arkadaşlarımla buluşurum. Fakat hepsini titizlikle seçerim. Zaten ancak o zaman üretken olabilirsiniz. İnsanın başarılı olabilmesi için hayatın diğer renkleriyle de kendisini beslemesi gerekir.

Hocam, “Çok para kazanmalıyım diye bir derdim olmadı. Maddi hayallerimi hiç büyütmedim” diyorsunuz. Nasıl hiç şüpheye düşmeden bu seçiminizin arkasında durabildiniz?



1987’de cüzzamlı bir hastasıyla

Bu, dünyada insanların düştüğü tuzaklardan bir tanesidir. Vaktiyle arkadaşlarımdan bazıları tercihlerimden dolayı “Bak Türkan, çok pişman olacaksın, sürüneceksin” demişlerdi bana. Onlara güler geçerdim. Zaman geçip emeklilik yaklaştıkça “Ne yapacağım, acaba bu çocuklar doğru mu söyledi” diye düşünmeye başladım. Şu an ben emekli maaşıyla yaşayan bir insanım. Düşünürsek eğer giyeceğimiz şeyler belli, yiyeceğimiz şeyler belli. Bir insan ‘beş tane evim var’ diye nasıl övünebilir? Ben böyle düşündüğüm için çok mutluyum. Beni tanıyanlar “Sen ne kadar rahat, mutlu yaşıyorsun” diyorlar. Eski ahşap bir evim, iki tane kedi, bir köpeğim... Oğlum üst katta atölyesinde müzik yapıyor, gürültü, patırtı... Böyle yaşamayı seviyorum. Yani tercihim yapılmış. Hiç şüphe duymadım. Yazlığım olsa ne olacak? Benim oraya gitmeye vaktim bile yok. Evimde oturmak mutlu ediyor beni. 69 yaşındayım, kesinlikle şunu söyleyebilirim; benim seçimim bence en iyi seçimlerden biri. Çevremde farklı seçimler yapmış insanların mutsuzluktan doktor doktor gezdiklerine şahit oluyorum.

Hayatın üretken yanını köstekleyen günlük işlere karşı bazı çarelerinizin olduğunu okudum. Örneğin misafirler için “Gösteriş olsun, ikram olsun diye değil, herkesin karnı doysun diye bir şeyler hazırlanırsa, yemek yapmak da kolay oluyor” diyorsunuz. Bir başka yerde çocuklarınız ve kendiniz için ütü gerektirmeyen elbiseler almaktan bahsediyorsunuz. Birçok kadının anlayışının zıddı bir durum var burada. Evet. Maalesef değer yargıları farklı. En önemlisi de kendisine böyle zorluklar yaratıp, baskı altına sokan kadınların sonunda doktor kuyruğunda tedavi olmayı bekliyor olmaları. Hayatın başka yönlerini de görmek lazım.

Kitabınızda “Çok titiz değilim, bence bu olumlu bir özellik” diyorsunuz. Gerçekten de kadınların birçoğu hastalık halinde titizler. Çalışan kadın hem işte hem evde mükemmel olmayı, ev kadınları da “en temiz, en becerikli” olmayı istiyor.

Kadınların bazıları böyle mahvederler kendilerini. Ellerini yüz kere yıkadıkları için ellerinin derileri dökülür. Sürekli

temiz olan yerleri yeniden temizlerler. Günde beş kere toz alırlar. Bu haldeki birçok kadının doktorluğunu yapıyorum. Sebebini tam bilemiyorum ama başka bir uğraşı olmayanlar titiz oluyor herhalde. Ev kadınlarının durumuna çok üzülürüm. Ama ben de ev kadını olarak çalıştım. On kişi misafirlige gelecek deseler, önce bir plan yapar, en kolay ne pişirilebiliyorsa onları hazırlarım ya da çok yorgunsam “arkadaşlar, gelirken siz de bir şeyler getirin” derim. Ayıp derler ya, bunlar benim için hiç önemli değildir. Bizim toplumumuzda ikram etmek, ısrar etmek adeta kutsal bir tören gibi yaşanır. Bunlar çok yıpratıcı, bana yapıldığı zaman da çok sıkılırım.

Hayatınızı hiç askıya aldığınız bir dönem oldu mu?

Oldu. Evliydim, çocuklarım küçüktü, tıp fakültesinde de öğrenciydim ve on üç ay tüberküloz nedeniyle hiç kalkmadan yatmak zorunda kaldım.

Nasıl dayandınız?

O haldeyken bile bir sürü uğraş bulmuştum kendime. Yatakta yüzü koyun yatar, makinada dikiş dikerdim. O dönemi ‘yaşama ara vermek’ olarak görmüyorum doğrusu. Yaşam o halimde bile güzeldi. Okuyamıyordum gözlerim rahatsızlanıyordu ama beyaz iş önlükleri işliyor, çocuklarıma kazaklar, insanlara hediye olacak şeyler örüyordum. Şu anda bunları yapmaya vaktim yok, iyi ki o zaman bunları yapmışım.

İki evlilik yaptınız. İlk eşinizden iki çocuğunuz var. İlk kez ayrılma, boşanma kararı almanız nasıl oldu?

Bu elbette çok zor bir deneyimdi. Gönül sakın bir ilişkimiz olsun isterdi. Ama bunları düşünmenin hiç faydası yok. Benim kararımı ve her zaman arkasında durdum.

İhtisas yapıyordum, çok çalışmam gerekiyordu... Bir de gelip evde eşimden azar işitiyordum. Her şeye kızan biri haline gelmişti. Ben kavga edemem, kimseye bağırzamam, kimseyi ezemem, “Ben kimim ki insanlara bağırıp, çağıracağım” diye düşünürüm. Evliyken bir gün oğlum bana bağırarak bir şeyler söyledi, ben de anneye bağırılmayacağımı söyledim. Oğlum cevap olarak “Babam sana bağırıyor ya, ben de bağırıyorum” deyince o zaman ciddi anlamda evliliğimi



bitirmeyi düşünmeye başladım.

Yeniden bir şeyleri kurmak zor olmadı mı?

Tam maddi durumumuz düzelmeye başlamıştı ama gösteriş ve konforla insan mutlu olmuyor. Benim ayaklarımın üstünde durmam gerekiyordu. Kardeşlerimin evinde bir ranzaya kapağı attım. Bu kararım sonucu bir sürü sıkıntılara katlandım, en önemlisi çocuklarım iki yıl bana gelmediler. Kararlarımızı verirken önemli olan, etki altında kalmamaktır. Bu durumda yanlışlarınızdan da kendiniz sorumlu olursunuz. Düzeltmeye çalışırsınız. Ben de öyle yaptım.

Ya toplumsal baskı? Aile baskısı?

Ben kimseyi dinlemiyorum. Hayatım boyunca kimsenin etkisi altında kalmamaya çalıştım. "Sen ne düşünüyorsun kızım, önce senin dediğin önemli" derim kendime. Bunları düşünmek için de çok zaman kaybetmem.

Boşandıktan bir süre sonra iki çocuğunuz ve kısıtlı bir parayla İngiltere'ye gitmişsiniz. Bu birçok insan için büyük bir cesaret.

Yapılıyor. Basit bir şey. İnsanların böyle negatif düşünmesine çok üzülüyorum. Çocukları parkın ortasında bırakıp, kalacağımız pansiyonu ayarladım. Tekrar dönüp çocuklarımı aldım, ertesi gün hastane yollarındaydım. Olamayacak bir şey değil bunlar.

Ya iç hesaplaşmaları, hayal kırıklığı? Öyle dönemlerde geri adım bile attırır böyle ruh halleri insana.

Şimdi ben bir şeyin yerine, hemen bir başkasını koyarım. Bazı değerlerim var;

mesela çocuklarım, onların yerini hiçbir şeyle dolduramam ama bu tür şeylerin dışında hayatımdaki tüm boşlukları hemen doldururum. Mutlaka başka mutluluklar oluyor. Bunu da görmeyi bileceksin. Bir konsere gidiyorsun, bir kitap okuyorsun, tüm sıkıntın dağılıyor; çok mutlu oluyorsun. Bir bakıyorsun büyüttüğün kadar değilmiş o sıkıntı. Hayat böyle, kabul etmek lazım. Geriye hiç bakmıyorum. Bir gün bile "bunu neden yaptım" demedim. Yaptıklarım da bir yanlış varsa, "bunu nasıl düzeltebilirim" diye düşünürüm.

Bunları anlattığınız kadar kararlılıkla yapamayan kadınlar var.

Kadın eğer bir erkeğin kotuğunun altında yaşamayı kendisine hedef kılmışsa işi zor tabii. Bazı kadınlar "Erkeksiz ne yaparım, ben dul kadını, ne derler" gibi duyguları kendi çıkarına kullanarak, kendine bir takım bahaneler bularak yaşıyor ve hep şikayet ediyorlar. Mutsuz annenin, mutsuz çocukları olur. Örneğin eczacı bir kadın diplomasını asmış "Niye çalışmıyorsun?" diyorum, "Kocam beni çalıştırmıyor" cevabını alıyorum. Çalışmak sırf para kazanmak için değildir ki! Bir koca buldum, diye bütün her şeyi elinizin tersiyle itemezsiniz. Kadın olarak evliliğin bir ortaklık olduğunu unutmamalıyız. Kendimizden bu kadar ödün vererek yaşadığımızda hem kendimiz mutsuz oluyoruz hem çocuklarımıza kötü örnek oluyoruz.

Otoriter bir anne, baba ve babaanne üçgeninde büyümenizin çocuk yetiştirmenizde ne gibi bir etkisi oldu?

Aileden çok katılık görenler ya kendileri de bu modeli alıp uyguluyorlar ya da tam aksi davranış modelini seçiyorlar. Ben aksı davranış modelini seçtim. Çocuklarıma her tutum alışım da, bana gös-

terilen sert tavırlar ve bunlara ne kadar üzüldüğüm gelirdi aklıma. İşte o zaman "Ben böyle davranmayacağım" dedim. Onlara hiç bir zaman kendi kararlarımı empoze etmedim. Özgür bıraktım.

Bir oğlunuz evli. Bir anne olarak bu süreç nasıl yaşandı ailenizde?

"Evleneceğim" dedi ve evlendi. Gittik bir lokantada yemek yedik, bitti gitti. Benim babamın bana yaptığı gibi; evlenemezsin, şu lazım, bunu yapamazsın biçiminde hiçbir engel çıkarmadım karşısına. Sanırım bana ne yapıldıysa hep onların tersini yaptım. Benim için bu iyi bir anahtar oldu.

Son olarak unutmadan soralım; nasıl bir kayınvaledesiniz?

Valla zaman bulamıyorum ki kayınvaledelik yapmaya. Kayınvaledelik yapmak için de boş zaman gerekiyor. Bazan arkadaşlarım çocukları evlendiriyoruz derler o zaman "yapmayın arkadaşlar, çocuklar evleniyor demeniz lazım" diyorum. Dünya onların dünyası. Çocuklar evlenirken tüm eşyaları aileleri tarafından alınıyor. Ben buna karşıyım O dolabı, o koltuğu birlikte almaları gerekir. Belli bir süreç içerisinde olmalı bütün bunlar. Ben bana hazırlanmış şeylerden nefret ederim. İki genç evleniyor; hayat onların ama biz bu durumdan kendimiz için bir zevk çıkarmaya, gösteriş yapmaya çalışıyoruz. ♀

ÇYDD Hakkari'de Yatılı İlköğretim Bölge Okulları İyileştirme Projesi için yardımlarınızı bekliyoruz.



Turkcell hatlı telefonlarınızdan YİBO yazarak 3293'e yollayın, 10 milyon TL katkınız olsun.

Türkan Saylan Kimdir?

13 Aralık 1935'de İstanbul'da doğdu. Kandilli Kız Lisesi'ni bitirdikten sonra İstanbul Tıp Fakültesi'ne girdi. 1963 yılında mezun oldu. 1974'te cüzzamla ilgili çalışmalarına başladı. Kurulduğu 1981'den 2002'ye kadar İstanbul Lepra Hastanesi'nin başhekimliğini yaptı. Halen Alman Hastanesi'nde yarım zamanlı hekimlik görevini sürdürüyor.

Prof. Dr. Türkan Saylan halen Cüzzamla Savaş Derneği, Cüzzamla Savaş Vakfı, Kandilli Kız Lisesi Kültür ve Eğitim Vakfı, Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği ve Türkiye Çağdaş Yaşamı Destekleme Vakfı'nın yönetim kurulu başkanlığını yürütüyor. Başbakanlık İnsan Hakları Danışma Kurulu, İl İnsan Hakları Kurulu, Yüksek Öğretim Genel Kurulu, Sosyal Hizmetler Danışma Kurulu, Ulusal Eğitime Destek Kampanyası Yürütme Kurulu üyesi. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü'nde Lepra konusunda danışmanlık yapıyor.

OĞLUMUZ SÜNNET OLUYOR

Tatil başlayalı hayli zaman oldu... Oğlanın bu yıl sünnet olması lazım. Ama korkuyorsunuz. Korkmayın, artık sünnet anestezi altında, çok sağlıklı koşullarda yapılıyor. Yine de özel durumlar için biraz bilgilenmekte yarar var.

Sünnet, penisin uç kısmını saran, sünnet derisinin yaklaşık dörtte üçünün cerrahi yolla kesilerek alınması işlemidir. Sünnet derisi ucundaki darlık, sık idrar yolu enfeksiyonu geçirme gibi çeşitli tıbbi nedenlerle de sünnet yapılması gerekebilir ama genellikle yapılış nedeni dinidir.

Sünnetin yapılma yaşı çok önemlidir. Uzmanlara göre sünnet iki yaşından önce veya altı yaşından sonra yapılmalıdır. Fakat bazı tıbbi gereklilikler neticesinde sünnet bu yaşlar arasında da yapılabilir... Önemli olan çocuğun bu deneyimi bir travma olarak yaşamasının önüne geçmektir. Yeni doğan döneminde sünnet konusunda farklı görüşler bulunuyor, fakat yaşamın ilk iki haftasında bebeğin hızlı iyileşme özelliğinden yararlanmak üzere yapılmasını önerenler giderek artıyor. Yeni doğan sünnetinin ehil ellerde yapılması gerektiği unutulmamalıdır. Ülkemizde sünnet, hekimler, sağlık me-



mur-ları ve hatta uygun süre bir sağlık memuru ile çalışan kişilerce bile yapılabilir. Fakat uygun olan sünnetin çocuk cerrahları, ürologlar ya da genel cerrahlar tarafından yapılmasıdır. Sünnet cerrahi bir müdahaledir ve hastane koşullarında hatta ameliyathanede yapılması en doğru tutumdur. Halen pek çok sağlık kurumunda lokal ve genel anestezi ile

sünnet yapılıyor. Ancak son yıllarda kullanılacak anestezi şeklinin de genel anestezi olması gerektiği konusunda artık bir fikir birliği oluştu. Genel anestezinin çocuğu ruhsal bakımdan koruyarak iyileşme sürecini kısaltacağı düşünülüyor.

Sünnet sırasında derinin fazla ya da az bırakılması, kanama, şekil bozuklukları, idrar yolunun zarar görmesi gibi kalıcı sakatlıklar ve enfeksiyon gibi problemlerle karşılaşılabilir. Sünnetin uzman kişilere yaptırılması ile bu tür komplikasyonlar ortadan kaldırılabılır ya da en aza indirilebilir.

Çocuğunuz anlayabilecek yaşta ise çevre ve arkadaşları tarafından yanlış bilgilendirilmesine meydan vermeden konuyu onun anlayacağı basitlikte anlatın, yalnız bu konuşma ile sünnet arasındaki süreyi kısa tutun. Anlayabilecek yaştaki çocuklarda, sünnet kararını çocukla birlikte almakta yarar var.



Dikkat edilmesi gereken noktalar

- * Doğuştan sünnetli ya da peygamber sünnetli olarak bilinen durumun varlığında kesinlikle sünnet yaptırılmamalıdır. Çünkü bu hastalarda idrar deliği olması gereken yerde değildir. Bu durumun ameliyatla düzeltilmesi gerekir ve yapılacak ameliyatlarda sünnet derisi kullanılır.
- * Ailede kan hastalığı ya da kanama hastalığı varsa çocuk hiç bir yakınması olmasa bile bir doktora başvurulmadan sünnet ettirilmemelidir.
- * Düşme ya da diş çekimi sonrası uzun süre kanama öyküsü olan, iğne yapıldıktan sonra veya bir darbe sonrası büyük şişlik ve çürükleri oluşan çocuklar ile zaman zaman kendiliğinden diş eti ya da burun kanaması olan çocukların mutlaka kan testleri yapıldıktan sonra sünnet edilmeleri gerekir.
- * Ailede bulunan kronik hastalıklar, önceden geçirilmiş önemli rahatsızlıklar ve ameliyatlarda girişimi yapacak olan hekim tarafından bilinmelidir. Sorunları olan hastalarda sünnetten önce gerekli önlemler alınarak tehlikeli durumlar oluşmasının önüne geçilebilir.

Gerginliği Beslenme İle Aşın

Adet öncesi gerginlik pek çok kadının ortak sorunu... Doğru beslenme ile sıkıntılarınızı hafifletmek mümkün.



Her ay aynı dert... Çok kötü gazınız var. Başınız ağrıyor... Sinirleriniz tepenizde. En ufak olumsuzlukta bile gözlerinizden yaşlar dökülmeye başlıyor... Biliyorsunuz birkaç gün sonra regl kanamanız başlayacak ve siz rahatla-

yacaksınız. Durumun adı; adet öncesi sendromu. Uzmanlar gerginliğin doğru bir diyet ile çözülebileceği kanısındalar... Denemekte yarar var...

İşte adet öncesinde gerginlik yaşamamanız için yemeniz ve yememeniz gerekenler.

🍵 Çay, kahve, çikolata, kolalı içecekler ve içinde kafein bulunan ilaçlar uykusuzluk, titreme ve göğüs semptomlarını azdırabilirler. Bunlardan kaçınıp sigarayı bırakmak göğüsteki duyarlılığı azaltabilir.

🧂 Tuzdan kaçının. Çok miktarda tuz yemek, bedende sıvı tutulmasını sağlayarak göğüste duyarlılığı artırabilir.

🍷 Yağlı gıdalardan uzak durun.

🕒 Düzenli aralıklarla azar azar yemek

yiyecek, bitkisel ürünleri tercih edin.

🍬 Arıtılmış şeker, tuz, kırmızı et, süt ve süt ürünleri ile alkolü azaltın.

🐔 Ana protein kaynağı olarak balık, tavuk, zarı çıkarılmamış tahıl ve baklagiller tüketin.

🚭 Sigarayı azaltın ya da tamamen bırakın. Daha çok lifli gıdalar tercih edin.

🥜 Yiyecek veya tatlı özlemi duyduğunuzda fındık, fıstık, ceviz vb. yağlı tohumlar, bezelye, fasulye, mercimek ve yumurtayı tercih edin.

Ayrıca düzenli aralıklarla açık havada beden hareketleri yapmak, stresi azaltmak ve bu süreçte önemli karar almayı ertelemek de yapılması gerekenler arasında sıralanabilir...

Yazın da egzersiz yapılır ama...

Sıcaklar bunaltıyor. Tatile çıktınız... Deniz, yemek ve sırt üstü yatmalar. Bu gidişle kilo alacaksınız... Oysa kilo vermek veya kilonuzu ve sağlığını korumak için bu mevsimde de yapabileceğiniz egzersizler var.

Bütün yıl yoğun emek harcayarak ve stres altında çalıştınız. Artık iyi bir tatili hak ettiğinizi düşünüyorsunuz...Bol bol yatıp dinleneyim diyorsunuz. Belki haklısınız ama sağlığınız için biraz da hareket etmeniz gerekiyor. Ne demişler, işleyen demir ışıldar. Her mevsimin kendine göre fiziksel aktiviteleri var... Öyle kendinizi ve bünyenizi zorlayacak hareketler yapmayın ama yiyip içip yatmak da tehlikeli...

İşte size yapmamanız gerekenlerin listesi:

* Hava sıcaklığının ve nemin yüksek olduğu saatlerde yürüme, koşma, bisiklet türü egzersizlerden kaçınmalısınız.

* Aktivitelerin, fiziksel olarak bedeninize uygun olmasına dikkat etmelisiniz.

* Tatilden önce egzersiz yapmıyorsanız uzun mesafe yüzmeye kalkmayın, çünkü denizin ortasında girecek krampların başlıca sebeplerinden biri de vücudun yapılan egzersiz için daha önce antrene edilmemiş olmasıdır. Karada meydana gelen krampların suda oluşan kramplarından daha risksiz olduğu düşünülüp denizde çok daha dikkatli olunmalıdır.

* Egzersizler sırasında güneşten korunmak için uygun kıyafetler seçmelisiniz.

* Aktivitelerin kas ve eklemlere aşırı yük getirecek ve kalbinizi yoracak düzeyde olmamasına özen göstermelisiniz.



* Futbol, basketbol, uzun mesafe koşu türündeki egzersizlerin çok yüksek düzeyinde olmamasına dikkat etmelisiniz.

* Tatil boyunca uygulanacak egzersiz programları haftiden başlamalı, temposu ve süresi kişiye uygun olarak yavaş yavaş artırılmalıdır.

* Egzersizler genellikle sabah ve akşamüstü yapılmalıdır.

* Karada ve suda yapılacak egzersizler minimum 35 dakika, maksimum 1 saat arasında olmalıdır. Bu egzersizler mümkünse haftanın 6 günü yapılmalıdır.

*Yürürken kollara fazla yük gelmemesi için palet kullanılabilir. Daha sonra paletsiz yüzmeye kollara binen yük artırılır.

* Egzersizler yemeklerden en az 1.5 saat sonra yapılmalıdır.

*Egzersiz öncesinde ve sonrasında oluşacak sıvı kayıplarını önlemek için su alınmalıdır.

*Yürüyüş, koşu, bisiklet, kürek, yüzme yanında karın ve bel çalışmalarına önem verilmelidir.

Doktorunu Dinle ve Korkma

Yumurtalık kistleri kadınları rahatsız eden ve sık rastlanan jinekolojik sorunlardan biridir. Belirtilerini bilip, zamanında hekime gidip, onun uygun gördüğü tedaviyi uygulayın ve korkmayın...

Sayın Doktor Selma Hanım,

Adetlerimde gecikmeler oluyordu. Kabızlık ve beraberinde karın ağrıları ortaya çıkınca, SSK hastanesine müracaat ettim. SSK doktoru muayene ettikten sonra “sağ taraftaki yumurtalığında kist var” dedi. Ultrason ve MR çekimi için sevk etti. Yumurtalık kistinin nasıl bir hastalık olduğunu sorduğum zaman “Yumurtalık kistlerinin birçok çeşidi var. Şimdiden kesin bir şey söyleyemem. İyi huylu da olabilir, kötü huylu da. Röntgen ve laboratuvar sonuçlarına bakarak nasıl bir tedavi uygulayacağımıza karar vereceğim.” dedi. Bildiğiniz gibi SSK hastaneleri çok kalabalık oluyor, fazla bir şey sormadım. Ama içime bir korku düştü. Kist nasıl bir hastalıktır? Doktor kötü huylu da olabilir demekle ne kastetti. Kanser olasılığından mı bahsetti. Tahlil sonuçları gelmeden üzüntüden öleceğim. Beni bu konuda aydınlatırsanız, çok memnun olacağım. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

A.K., İstanbul.

Sevgili A

Kistler içi sıvı dolu oluşumlardır. Genellikle sıvının etrafı zar veya doku ile çevrilmiştir. İçi su dolu balona benzetebiliriz. Vücuttaki her organda oluşabilirler. Ancak yumurtalık kistleri en sık rastlanan kist hastalığıdır. Yumurtalık kistlerinin kanser olma olasılığı yüzde otuz civarlarındadır. Erken dönemde tanı konarak tedavi edilirse iyileşme oranları da yüksektir. Kanser hastalıklarında kesin tanı patoloji raporları ile konur. Ancak kist hastalıklarında kistin patlama riski olduğu için ameliyat öncesi parça alınmaz. Ameliyat esnasında çıkarılan kistin tümü patoloji laboratuvarına gönderilir. Laboratuvardan sonuç gelinceye kadar hasta ameliyat masasında bekletilir. Patolojinin verdiği tanıya göre daha ne yapılması gerektiğine karar verilir.

Normalde kadın yumurtalıklarında her ay bir yumurta Follikül denilen küçük kist

benzeri bir oluşum içinde gelişmeye başlar. Sonra kist çatlayarak yumurta dışarı çıkar, yumurtayı atan doku farklılaşmaya başlayarak Korpus Luteum adı altında progesteron hormonu salgılamak görevini yüklenir. Sonra o da küçülerek kaybolur. Yumurtalık kistleri genellikle bu iki oluşumdan kaynaklanır. Follikül zamanında çatlamaz ise büyüme devam eder 2-3 cm çapına

ulaşabilen kist oluşturur. Bunlara Follikül kisti denir. Bazen de Korpus Luteum içinde sıvı birikerek kist oluşturur. 3-4 cm büyüklüğüne ulaşabilir. Buna da Korpus Luteum kisti denir. İyi huylu en sık rastlanan kistler bunlardır. Genellikle tedavi gerektirmez. Kendiliğinden kaybolabilirler. Bunlardan başka Follikül ve Korpus Luteum doku hücrelerinden kaynaklanan kistadenom de-

nilen tümörler vardır. Berrak bir sıvı içersinde, 10-15 cm büyüklüğe ulaşabilen, her iki yumurtalıkta görüldüğünde kötü olma olasılığı artan kistlere seröz kistadenom adı verilir. 15-30 cm büyüklüğüne ulaşabilen, bir başka kistadenom daha vardır. Bunlarda pek çok zarla kaplı kistler bir arada bulunur, içlerindeki sıvı jel veya jöle kıvamında akıcı olmayan bir sıvıdır.

Bunlara da müsinöz kistadenom adı verilir. Kötü huylu tümöre dönüşmesi olasılığı daha azdır. Bazen rahmin iç yüzünün dokusu yumurtalıklarda bulunabilir. Her aybaşı dönemlerinde kanama yapar, yumurtalıkta biriken kan kist oluşturur. Bu kistlerin sıvısı, etrafındaki doku tarafından geri emildiğinde çikolata rengi ve kıvamında bir oluşum kalır. Bunlara da Endometriozis veya çikolata kistleri denir. Aybaşı dönemlerinde ağrı yapmanın dışında pek zarar vermezler.

Ameliyat gerekiyorsa olun

Sevgili A. röntgen ve laboratuvar tahlillerine bakmadan bir şey söylemek mümkün değil. Umarım zararsız bir kisttir. Doktorunun uygun gördüğü tedaviyi aynen uygulayın. Ameliyat gerekiyorsa tedirgin olmadan ameliyat olun.

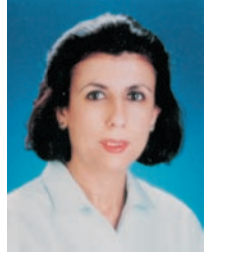
En kısa sürede iyileşmen dileği ile. Hoşça kal.

Dr. Selma Dönmez



ÖZEL GÜNLERE ÖZEL DÜZENLEME

Kadın işçilerin işçi olmaktan kaynaklanan sorunlarının yanı sıra kadın olmaktan kaynaklanan bazı önemli sorunları da var. Bu sorunlara ilişkin çözüm önerileri kadınların yıllar süren uğraşları neticesinde kanunlara, yönetmeliklere yansıdı. Son olarak yürürlüğe giren Ağır ve Tehlikeli İşler Yönetmeliği'nde biz kadınları ilgilendiren bazı gelişmeler var.



AV. SERAP ÖZDEMİR
Petrol-İş Sendikası
Hukuk Müşaviri



30.06.2004 tarihli Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren, Ağır ve Tehlikeli İşler Yönetmeliği ile kadınların ve 16 yaşını doldurmuş fakat 18 yaşını bitirmemiş genç işçilerin, bazı tür ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılması yasaklandı.

Ağır ve Tehlikeli İşler Yönetmeliği'ne ekli çizelgede, işkolumuzla ilgili olan şu işlerde kadın işçiler çalıştırılmaz;

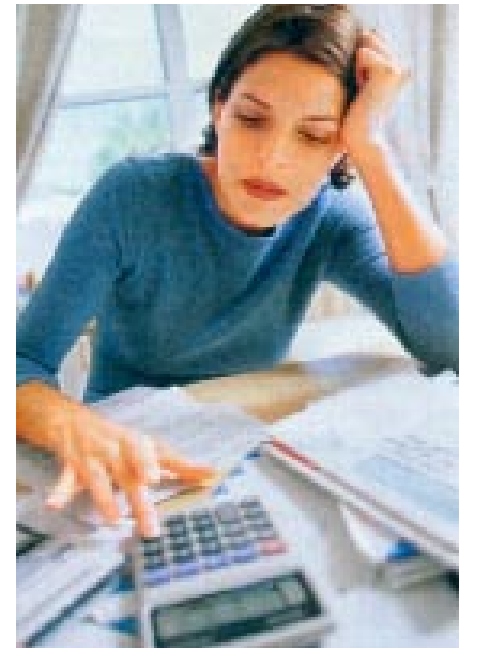
- * Parafinden eşya imaline ait işler,
- * Uyuşturucu maddelerin imali işleri,
- * Bitkisel ve hayvansal yağların üretimi ve bunlardan yapılan maddelerin imaline ilişkin işleri,
- * Kauçuk ve lastik sanayiinde, lastik hamurunun hazırlanmasından her çeşit şekillendirilmiş mamul yapımına kadar bütün işler,
- * Plastik maddelerin şekillendirilmesi ve plastik eşya imali işleri,
- * Plastikten mamul her türlü ayakkabı, terlik ve benzeri imalat işleri,
- * Her türlü mürekkep ve mürekkep ihtiva eden malzeme imali işleri,
- * Tutkal, jelatin ve kola imali işleri...

Ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılacak işçiler (kadınlar dahil) ile 16 yaşını doldurmuş fakat 18 yaşını bitirmemiş genç işçilerin işe girişlerinde ve de işin devamı süresince, 16 yaşını doldurmuş 18 yaşını bitirmemiş genç işçiler için en az 6 ayda bir, diğerleri için de en az yılda bir defa, bedence yapacakları işe elverişli ve dayanıklı

olduklarının hekim raporu ile belirlenmesi veya sağlık raporu alınması zorunludur. Sağlık raporu alınmamış işçinin, ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılması yasaktır.

Kadınların özel günleri

Ağır ve Tehlikeli İşler Yönetmeliği'nde kadınların ay hali günlerinde, ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılması yasaklanmıştır. Yönetmelikte kadınların ay hali 5 gün olarak kabul edilmiş ve 5 günden fazla süren adet günleri için hekim raporuna göre hareket edileceği hükme bağlanmıştır. Ay halinin başlangıcı, işçinin ihbar tarihi olacaktır. Bu düzenleme, yönetmelikten önceki Ağır ve Tehlikeli İşler Tüzüğü'ndeki düzenleme ile aynıdır. ♀



Genç İşçilere Güvence

Yönetmelikte 16 yaşını doldurmuş işçiler için de, bir düzenleme yapılmıştır. İhtisas ve meslek öğrenimi veren okulları bitirerek bu konudaki işi meslek edinmiş 16 yaşını doldurmuş genç işçiler; sağlığı, güvenliği ve ahlakının tam olarak güvenceye alınması koşuluyla ihtisas ve mesleklerine uygun ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılabilecekler.

Ağır ve Tehlikeli İşler Yönetmeliği'nde belirtilen şartlara aykırı olarak, ağır ve tehlikeli işlerde kadın ve genç işçilerin çalıştırıldığı veya sağlık durumu itibarıyla böyle bir işte çalıştırılmamasının gerektiği tespit edilirse, bu işçilerin işleri değiştirilecek ve işverene de para cezası uygulanacaktır.

Damak Zevkiyle Sağlık Birarada

Yediklerimizden zevk almak isteriz. Ancak yediklerimizin sağlıklı olup olmadığını çoğunlukla düşünmeyiz. Özellikle yaz aylarında vücut çok su kaybeder, vitamin ihtiyacı artar. Bu sayımızda hem damak tadımıza hem sağlığımıza hitap eden, bol vitaminli tarifler seçtik.

SAFRANLI PİRİNÇLİ SEBZE TAVA

Malzemeler :

250 gr. pirinç / 1.5 çay kaşığı safran tozu / 150 gr. brokoli / 1 kaba / 150 gr. taze bezelye kabuğu / 2 etli domates / 150 gr. mantar / 3 yemek kaşığı zeytinyağı / 1 diş sarımsak / Karabiber



Yapılışı: Pirinçleri yarım litre tuzlu suda haşlayın. Safran tozunu 1 yemek kaşığı suda çözün ve pirince ekleyerek karıştırın. Kısık ateşte 18 dakika kaynatın. Sebzeleri ayıklayın ve yıkayın. Brokoliyi küçük parçalara ayırın, kabağı uzunlamasına ikiye bölün ve dilimleyin. Mantarları üzerindeki ince zar soyulacak şekilde ovarak yıkayın, dörde bölün. Bezelye kabuklarını, kabağı ve brokoliyi 4 dakika tuzlu suda

haşlayarak öldürün. Domateslerin çekirdekli kısımlarını ayıkladıktan sonra dilimleyin. Zeytinyağını tavada ısıtın ve mantarları kızartın. Sarımsağı ezerek mantara ekleyin. Daha önce haşladığınız sebze karışımını ekleyerek ısıtın. En son haşlanmış pirinci ekleyin ve hepsini tuz ve karabiberle karıştırın. Afiyetle yiyin.

Not: İsteğe göre farklı sebze ve baharatlar kullanılabilir.

SOSLU YUMURTA YAHNİSİ

Malzemeler:

600 gr. patates / 250 gr. havuç / 400 gr. brokoli / tuz / 8 yumurta / 1 demet maydonoz / 1/2 demet tere / 40 gr. margarin / 40 gr. un / 100 gr. kremşanti / karabiber / 1/2 yemek kaşığı şeker



Yapılışı: Patatesleri kabuklarıyla 20 dak. iyice haşlayın. Soğutup kabuklarını soyun ve ikiye bölün.

Havuçları ikiye bölüp uzunlamasına dilimleyin. Brokoliyi küçük parçalara bölün. Havucu 10 dak. tuzlu suda haşlayın. 2 dak. sonra brokoliyi ekleyin. Birlikte biraz daha haşlayıp suyunu süzüp bir kaptaki saklayın. Yumurtaları yaklaşık 9 dak. iyice haşlayın. Kabuklarını soyduktan sonra dörde bölün. Maydonozu iyice kıyın. Tereleri doğrayın.

Bir tencerede margarin erittikten sonra unu ekleyin. Un hafif pembeleştiikten sonra sebze suyunu ve kremşantiyi azar azar ekleyerek karıştırın. Haşlayıp tuz, karabiber ve şekeri ekleyin. Maydonoz ve terenin yarısını ekleyip karıştırın. Daha sonra patates, havuç, brokoli ve yumurtaları karışıma ekleyin. 1-2 dakika daha birlikte haşladıktan sonra bir kaba boşaltın, üzerine kalan maydonoz ve tereyi serpererek servis yapın. Afiyet olsun.

BİBER TAVA

Malzemeler :

500 gr. sarı ve kırmızı paprika biber / 6 soğan / 6 yemek kaşığı zeytinyağı / 1 sap biberiye / bir tutam kekik / 2 dilim tost ekmeği / 1 diş sarımsak / 200 gr. beyaz peynir / tuz, karabiber



Yapılışı: Biberleri yıkayın, çekirdeklerini ayıklayarak dörde bölün. Soğanı soyarak büyük küpler halinde doğrayın. 5 yemek kaşığı zeytinyağını bir tavada kızdırın. Biberleri ve soğanları yaklaşık 10 dak. kızartın. Biberiye ve kekikleri yıkayın, dallarından ayırın ve biberlere ekleyip kızartmaya devam edin.

Tost ekmeğini küçük kareler halinde doğrayın, sarımsağı ezin.

Bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını kızdırıp ekmekleri kızartın, ezilmiş sarımsağı ekleyin. Beyaz peyniri ufalayın ve biberlere ekleyin. Biraz ısıtarak tuz ve karabiber ekleyin. Üzerine kızarmış sarımsaklı ekmek parçalarını ekleyin biraz daha karıştırın. Yanına patates püresi ekleyerek servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.

Mantarlı Biber Dolması

Malzemeler:

1 kg salçalık etli kırmızı biber / 1 kg mantar / Yeterince kaşar rendesi / karabiber, tuz



Biberler boydan boya yarılarak çekirdekleri ayıklanır ve yıkanır. Mantarlar yağda hafif kavrulup karabiber ve tuz eklendikten sonra biberlerin içine doldurulur ve tepsiye dizilir. Kızgın fırına verilerek pişirilir. Piştikten sonra çıkartılır üzerine rendelenmiş kaşar peyniri ilave edilir ve tekrar fırına verilir.

5 dakika içinde kaşarlar kızarıncaya fırından çıkartılır ve servis yapılır.

Not: İsteğe göre mantara soğan ya da farklı malzemeler eklenebilir.

(Leyla Şimşek'e bu güzel ve pratik tarifi için teşekkür ediyoruz.)



BADEM MERENGE

Malzemeler:

100 gr. badem içi
1 su bardağı toz şeker
Pudra şekeri
3 yumurta akı
2 kaşık tarçın
1 limon
1 yemek kaşığı tereyağı
Tepsi için un



Yapılışı:

Badem içlerini kaynar suya atıp yumuşadıktan sonra kabuklarını soyun, daha sonra sıcak fırına koyup hafifçe kavurun. Soğuduktan sonra havanda un haline getirin. Cam kasede yumurta aklarını çırpın. Tozşeker, badem unu, tarçın ve rendelenmiş limon kabuğunu ekleyip iyice karıştırın. Karışımı enjektöre (veya sıkma torbası) doldurup yağlanmış bir fırın tepsisine aralıklı olarak sıkın. 175 derece ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin.

Piştikten sonra çıkarılan ve soğuyan merengelerin üzerine pudra şekeri serpilir ve servis yapılır.

Not: Badem yerine fındık da kullanılabilir.

BESLENME

SOFRAMIZIN VAZGEÇİLMEZLERİ: BAHARATLAR VE OTLAR



Biberye: Sindirim sistemini rahatlatan biberye, bütün sebze ve et yemeklerine, salata ve soslara lezzet katar.



Kekik: Tüm sebze, balık ve et ızgaralarında kullanılır. Ayrıca çorbalara da eklenir.



Nane: Çorbalarda, sebze yemeklerinde ve salatalarda kullanılması tavsiye edilir.



Maydonoz: Her türlü salata ve yemekte kullanılır. Bazı soslara da eklenir.



Dereotu: Sindirimi kolaylaştırdığından salata ve zeytinyağlılarda özellikle tavsiye edilir.



Fesleğen: Patlıcan ve biberli yemeklerde tavsiye edilir. Sarmısak ve domatesle birleştiğinde lezzeti artar.



Zerdeçal: Et, balık, yumurtalı ve mantarlı yemeklere katılır.



Zencefil: Genellikle şerbetlerde, likörlerde ve meşrubat yapımında kullanılan zencefil, özellikle sebze yemeklerinin de vazgeçilmez lezzetlerinden biridir.

Safran: Zeytinyağında erimeyen safran, balık ürünleri yanında yahnilerde, pilavlarda ve sütlü pirinçli tatlılarda da kullanılır.

Köri: Başta kimyon, zerdeçal, karanfil, zencefil, kırmızı biber olmak üzere birçok baharatın karışımından oluşan köri, her tür yemekte rahatlıkla kullanılabilir.

Cemile Teyze'nin Mutfağından

BÜYÜK ANNENİN TATİLİ

Kızım “anne hiç karışmam bu yıl tatile bizimle birlikte geliyorsun... Seni şehirde yalnız başına bırakmak istemiyorum” dediğinde, içim bir kötü oldu ama sesimi çıkarmadım. Birkaç senedir ısrar ediyordu; onu, şunu, bunu bahane ederek gitmiyordum. Hani başıma gelecekleri biliyorum...

Bende iki azılı torun var. “Allah dost başına vermesin” diyebileceğiniz cinsten. Şehirde bile kızımın evine ziyarete gittiğinde ambale olup, bir hafta kalacağım yerde iki günde dönüyorum. Oğlan hiperaktif mi nedir ondanmış... Üç yaşından bu yana bekliyoruz biraz durulur da rahat ederiz, diye... Nerede... Her yıl bir yerlerini kırıyor çiziyor. Yüzü, kolu, bacağı coğrafya atlası gibi...

Kız esasında iyi ama o da ağabeyleriyle ilişkileri içinde “en iyi savunma saldırıdır” ilkesini edindiği için, dişleri dışarıda dolaşıyor. Evet, denize girip ayaklarımı kuma gömüyorum. Kışın iyi oluyor rahat ediyorum...

Netice itibarıyla kızımı kıramadım... Kalktık gittik. Korktuğumbaşımageldi, oğlan düz yolda yürürken taşa takılıpayağını burktu, kırıldı sandık, değilmiş... Osalonda oturuyor bütün gün televizyonun sesi sonuna kadar açık... Kız boş durur mu, yan komşumuzun köpeğini kışkırtmış hayvan da buna bir saldırı. Fazla hasar yok ama sağlık ocakları, hastaneler, kuduz aşıları... Bir de onlara hizmet etmek var...

Devamlı bir şeyler istiyorlar. Patates kızart, jambonlu makarna yap, hamburger isteriz, yok her gün 2.5 litrelik kola... Bizim damat Ame-

rikalıları hiç sevmeyiz... Çocuklar kola diye tuturunca o başlıyor “Utanmıyor musunuz, Irak’ta sizin gibi çocuklar ölüyor... Girmeyecek

bu eve Amerikan ürünleri, markaları. Benim çocuklarım nasıl böyle olur. Yediremiyorum kendime.” Ye yeme, onu dinleyen kim? Biz de çeneleri kapansın diye istediklerini yapıyoruz. Damat bu kez bize de verip veritiriyor. Bir hengame, sorma gitsin. Tüm eksenlerim karıştı... Yoğun tempo, yorgunluk ve stres nedeniyle benim zaten düzensiz olan uykularım iyice kaçtı. Kendimi yine salata kürüne sokmam gerekiyor.

Sevgili kızlarım, biliyor musunuz akşam yemeğinde yenilen bir tabak yeşil salata sizin iyi bir uyku uyumanızı sağlayabilir. Bunu ben söylemiyorum... Salatanın içindeki maddelerin rahatlatıcı özelliğe sahip olduğunu ben onlardan öğrendim. Artık biliyorsunuz yaz kış bulunuyor... Buranın pazarı da o açıdan çok elverişli... Her türlü yeşillik var...

Kızlarım, ben kabız olma hallerinde ve sindirim için de yeşil salatayı kullanırım, bilir misiniz?

Onu teflondan tavada kendi suyunla öldürüp, öyle ilaç niyetine yerim... Size de öneririm... Bire birdir bu durumlara... Ben sağlık olursa bir hafta sonra dönüyorum.

Bir daha büyük söylemeyim ama bu çocuklar evlenmeden herhalde kızımın tatile çıkmam.



DNA'NIN TAÇSIZ KRALİÇESİ

O bir bilim kadını olmak istiyordu

Hücre çekirdeğinde bulunan DNA'lar yaşamın kaynağıdır. Geçtiğimiz yıl dünyada DNA'nın bulunuşunun 50. yılı kutlandı. Bu konuyla ilgili hep iki bilim adamının ismi geçiyor. Oysa buluşuyla bu keşfi hızlandıran ve sonra da unutulmuş bir kadın vardı: Rosalind Franklin.



Bilim eskiden beri erkeklerin hakim olduğu bir alan. Kadınların bu alana girmeleri ve bilim dünyasında kendilerini kabul ettirmeleri ağır ve sancılı oldu. Birçok kararlı, azimli ve yetenekli kadın, erkek egemen önyargıları ve duvarları yıkarak bilim alanına sızmayı başardı. Bazıları da bu yolda sağlığından, canından oldu ve unutulmaya terk edildi... Bu kadınlardan birini, **Rosalind Franklin**'i tanıtmak istiyoruz sizlere.

2003, dünyada DNA'nın bulunuşunun 50. yılı olarak kutlandı. Bu vesile ile televizyonlarda ve gazetelerde iki bilim adamının adı sık sık anıldı. Bunlar; Francis Crick ve James Watson'du. Onlar DNA'nın 'çifte sarmal' yapısıyla ilgili 1953 yılında gerçekleştirdiği çalışmalarıyla, bilimcilerin yıllardır cevap bulamadığı soruları birer sır olmaktan çıkarmıştı.

Bir organizmanın oluşuma ilişkin bilgileri taşıyan DNA molekülleri, hücre çekirdeğinde bulunur ve vücudumuz-

da yer alan tüm proteinlerin oluşumu sırasındaki kodlanmış bilgileri içerirler. DNA'nın protein yapma işlevi ise inanılmayacak derecede kusursuzdur.

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce araştırmacılar, genleri nesilden nesile taşıyan gizemli şeyin DNA olduğunu bulmuştu. Fakat DNA'nın neye benzediği ya da nasıl işlediği esrarını koruyordu. DNA'nın reçetesi ellerindeydi, fakat yine de hiç kimse bu basit kimyasalların yaşayan bir organizma oluşturacak bilgileri taşımak için nasıl bir araya geldiğini çözemiyordu.

1950'li yıllarda DNA üzerine yoğunlaşan Watson ve Crick, deneylere devam etmek yerine problemi çözmek için düşünmeyi yeğledi. DNA'nın nasıl görünmesi gerektiğini hesaplayan ikili, bir türlü kesin sonuca varamıyordu. Oysa bu sırada Londra'daki King's College'deki bir ekip yıllardır X ışınları kristalografi tekniğini kullanıyordu. Ekipten Rosalind Franklin, kristal DNA'dan X ışını kırınım örneği alarak net bir artı işareti ortaya çıkarmıştı. Bu, bir biçimde DNA'nın fotoğrafını çekmekti. Franklin'in patronu Maurice Wilkins, Watson'ın bir Londra gezisi sırasında bu şekli görmesine izin verdi, fakat Franklin'i bundan haberdar etmedi. Watson, Franklin'in elde ettiği şekli görünce doğru yolda olduklarını anladı. Bu ikili daha sonra DNA'nın yapısını keşfet-



tiklerini dünyaya duyururken, çalışmanın sonuca ermesinde buluşu ile yol gösterici olan Rosalind Franklin adı ise hiç anılmıyordu...

Crick ve Watson daha sonra çeşitli söyleşilerde Rosalind Franklin adı kendilerine sorulduğunda olayı geçiştirmeyi, susmayı yeğlediler. Onlara göre Franklin'in buluşu olmasaydı kendileri zaten DNA'nın yapısını çözeceklerdi.

Rosalind çalışmalarını özetlediği kitabında, Crick ve Watson'un buluşunu çaldıklarını söylüyor. İkiliyi ruhsuz, soğuk maçolar olarak tanımlıyordu...

Watson ise 1968'de yazdığı "İkili Sarmal" adlı best seller olan kitabında Rosalind Franklin'den ancak birkaç satırla bahsediyordu. Bu çok kısa bölümde bile Franklin'den bahsediş biçimi bilim kadınlarına bakışını yansıtmaktadır. Watson Franklin'i laboratuvar faresi hırçın bir kadın olarak tanımladıktan sonra, saçlarını açıp gözlüklerini çıkardığında belki biraz daha kadına benzer ve ilginç olabilir, diyordu. Daha sonra biraz da makyaj yapması gerektiğini ekliyordu gözlemlerine...

Bilim üzerine konuşmak istiyordunuz

Oysa dış görünüşünden seçtiği mesleğe kadar Rosalind Franklin her şeyi, kendi tercihleri üzerinden yaşıyordu. Kimdi peki Franklin?

Rosalind Elsie Franklin 1920 yılında Londra'da hali vakti yerinde bir Yahudi ailesinin çocuğu olarak dünyaya geldi. Franklin'in babası bilim adamı olmak istemiş fakat 1. Dünya Savaşı nedeniyle kariyerine devam edemediği için lise

hocası olmuştu. Rosalind çok bilgili ve azimli bir kızdı. Bilimsel çalışma yapmaya karar verdiğinde henüz 15 yaşında idi. Babası kızına güveniyordu ama kadınların bilim dünyasında kariyer yapmalarının ne kadar zor olduğunu bildiği için onu caydırmaya çalıştı. Rosalind tabii ki babasını dinlemedi. Kız çocuklarının fizik, kimya eğitimi aldığı nadir okullardan biri olan St. Paul Kız Koleji'ni büyük bir başarı ile bitirdi ve 1938 yılında İngiltere'nin en önemli üniversitesi Cambridge'de kimya öğrenimine başladı.

1945'te fizik-kimya dallarında Cambridge'den doktorasını alan Franklin, 1947 yılında Fransa'ya gitti orada üç yıl kaldı. Fransa'da dış dünyaya açık ve çok nitelikli tartışmaların yapıldığı bir çevrede, kendi deyimiyile "hayatının en mutlu günlerini" geçirdi.

Evet, Watson'un tespiti doğrudu. O dış görünüşüne hiç önem vermezdi. Erkek egemenliğinin hüküm sürdüğü bilim dünyasında bir kadın olarak değil, bir bilim kadını olarak kabul görmek istediğini söylüyordu. Bilimsel çalışmalarını layıkıyla yürütmek için çok genç yaşta 'evlenmeme kararı' aldı. Çünkü evliliğin kadınları geleneksel roller içine hapsettiğini düşünüyor, bunu da çalışmalarını için zararlı görüyordu.

Çok akıcı Fransızca konuşuyor, entelektüel tartışmalardan hoşlanıyor, evine çağırdığı dostlarına çok güzel yemekler pişiriyordu. İradeli, atılgan bir kişiliği vardı. Ama aynı zamanda kuşkulu ve içine kapalıydı. Yalnız çalışmayı seviyor ekip çalışmasından pek



hoşlanmıyordu... Belki de kafasına uygun insan bulamamanın sıkıntısını çekiyordu. İngiltere'ye döndükten sonra Paris'te bulunan bir arkadaşına yazdığı mektupta şöyle yakınıyordu: "Burada bilim üzerine konuşabileceğim bir kişi bile yok. Çok sıkılıyorum."

Nobel ödülünde ismi anılmadı

Tek başına çalışma günleri, Londra'da King's Collge'nin biyofizik bölümüne girdikten sonra son buldu. Orada sonradan birlikte çalışacağı Maurice Wilkins ile tanıştı. Wilkins Yeni Zellanda kökenli, geri planda kalmayı seven bir biyo-fizikçiydi.

1951 yılında Londra'daki King's College'da "X Işını Kırılımı" adı verilen bir teknikle DNA yapısı üzerinde çalışmaya başladılar. Wilkins'le ilgi alanları ve yaklaşımları birbirine çok benziyordu. Franklin, X Işını kırılımı yöntemiyle sayısız DNA fotoğrafı çekti. Çalışmaları gayet iyi gidiyordu.

Fakat, 1952 yılında Wilkins, Franklin'in elde ettiği verileri onun haberi olmaksızın o sıralarda yeni tanıştığı James Watson'a gösterdi. Kötü niyetli değildi. Bu verilerin Watson'un araştırmalarını desteklediğini düşünüyordu...

Watson ve meslektaşı Crick, DNA'nın yapısı hakkındaki ünlü makalelerini 1953 yılında yayınladıklarında, Franklin'e hakkını teslim etmediler.

Rosalind Franklin bir süre sonra virüs araştırmalarına yöneldi. Belki de X ışınlarıyla fazla uğraşmasının da bir sonucu olarak 37 yaşında yumurtalık kanserine yakalandı. Kanser çok ilerlemişti, birkaç kez ameliyat oldu ama sonuç alınamadı 16 Nisan 1958'de kanserden yaşama veda ettiğinde kimse onu tanıımıyordu.

Watson ve Crick tarafından 1962 yılında paylaşılan Nobel ödülü törenlerinde adı bile geçmedi.

Franklin'in adı, kadınların bilim dünyasındaki hemcinslerini arama merakı yüzünden açığa çıktı... Onun erkek egemen bilim dünyasında uğradığı haksızlık feminist araştırmacılar sayesinde su yüzüne çıkarıldı... Şimdi DNA keşfi meselesinin gündeme geldiği her yerde, Rosalind Franklin ismini küçük bir not olarak da olsa görüyoruz artık. ♀

HER ŞEYİ KAFANIZA TAKMAYIN!

Gece yarısı aklınıza gelen o feci düşüncelerle siz de sabahı sabah ediyorsunuz değil mi? Korku ve endişelerinizi bir anda ortadan kaldıramayız fakat kafanızda dönüp duran atlı karıncayı bir süreliğine de olsa durdurmak mümkün. İşte size bazı taktikler...

Evdesiniz, eşiniz işe gider gitmez hergün sizi arardı, saat oniki oldu ama hala aramadı “Allahım, yoksa trafik kazası mı geçirdi?”

Kızınız sabah “hoşçakal anne” deyip çıktı. Akşamın beşi, hala eve gelmedi. Cep telefonu da kapalı. Başına bir şey gelmesin?

Saçınızı yeni kestirdiniz, “Maymuna döndürdü bu adam beni bu kez. Nasıl dışarı çıkacağım?” diyor, kuafore kızıyor, arkadaşlarınızla karşılaşmamak için çareler arıyorsunuz.

Varolan durumda ortaya çıkan ufak bir aksaklıktan doğan büyük korku ve endişelerle yaşamı ve kafayı karmakarışık hale getirmek... Bu yalnız size özgü bir durum değil... Yapılan araştırmalar kadınların aslında çoğu kez gerçeğe uygun olmayan bu tür olumsuz düşüncelerle ruhsal durumlarını alt üst ettiklerini gösteriyor. Erkekler buna karşın daha serin kanlılarmış. Araştırmacılar

bu durumun kadınların duygu ve bilinci temsil eden beyin yarım kürelerinin birbirine sıkı sıkıya bağlı olmasından kaynaklandığını söylüyorlar. Biz kadınlar “kalplerimizle” düşünüyormuşuz.

Çok düşünen çabuk yorulur

“Endişelenme, çok yaşa” diyor bu konuda araştırma yapan uzmanlar... Kulağa hoş geliyor ama kimse tüm korkularından, endişelerinden, problemlerinden bir anda arınamaz. Fakat sinir bozucu düşünceleri kafanızdan atmak yine de mümkün. İşte size bu konuda günlük yaşamınızda kullanabileceğiniz birkaç taktik.

*Nefesinizle korkularınızı atın. Birkaç dakika, birinden kaçıyormuş gibi hızlı hızlı nefes alın. Daha sonra çok yavaş, derin ve sakın biçimde havayı içinize çekin. Bu sırada tüm nefes alışlarınızı dinleyin... Bir süre sonra gevşediğinizi göreceksiniz.



* Dikkatinizi başka yöne çevirin... Kafanıza olumsuz düşünceler ve korkular üşütüğünde bilinçli olarak başka şeylere yönelin. Örneğin ev işi yapabilirsiniz.

*Düşüncelerle aranızda mesafe koyun. O gün başınızdan geçenleri ve düşüncelerinizi mikroskop altında inceliyormuş gibi parçalara ayırın...Bu size bir üstten bakış imkanı sağlar ve olayları daha soğuk kanlı değerlendirirsiniz.

* Hiç istemediğiniz ve katlanmak zorunda olduğunuz bir randevu var. Bu durumdan kaçmanız mümkün değil, o halde birkaç saat için gözünüzü kapayın.

* Geçmişte kalan şeyleri

orada bırakın... Geçmiş için pişmanlık duymayın. Olmuş bitmiş olan olayları değiştiremezsiniz. Değiştiremeyeceğiniz şeyler üzerinde düşünmek sadece ruhunuzu baskı altına alır. Bugüne bakın ve onu yaşayın.

Kafamızın içinde dolaşan kuşuklar bazen en güzel günlerimizi bize zindan edebilir.

Psikologlar bu konuda karşı strateji olarak numaralandırma sistemini öneriyorlar.

Sizi rahatsız eden düşünce ve tutumları kaleme dökerek onları aşmanız, onlardan kurtulmanız mümkün. Kafanız tekrar karıştığında size önereceğimiz yandaki dört soruyu mutlaka cevaplayın. ♀

1- Neler sizi kızdırıyor endişelendiriyor?

Düşüncelerinizi not edin. Problem olarak gördüğünüz şeyleri birer birer yazın.

2- Bunların maddi temeli var mı?

Eğer gerçekçi biriyseniz, sizi kızdıran, üzen şeylerin temelini olup, olmadığını görürsünüz.

3- Ne tür çözümler var bu konuda?

Endişeleriniz temelsizse bile yine de çözüm üzerinde düşünün. Endişeleriniz belki bilinçaltı kaynaklıdır. Bilinçaltı kaynaklı endişelerinizi ancak bu yolla açığa çıkarabilirsiniz.

4- Endişelerinizin temeli varsa...

En kötü ihtimalle gelecek beş yıl içinde bu durumun sizin hayatınıza etkileri neler olur, onları yazın.

Biz çok iyi anlaşıyoruz ama...

Değerli Figen Hanım

Fabrika işçisi bir kızım... 24 yaşındayım... Liseyi bitirdim. Üniversiteye gitmeyi çok istiyordum ama olmadı. Maddi durumumuz iyi değildi, kursa gidemedim... Açık öğrenimi kazandım, ona da ben gitmek istemedim... Bu arada amcam çalıştığı fabrikada paketleme için kadın işçi arandığını söyledi, girdim. Altı yıldır aynı iş yerinde çalışıyorum... Bizim fabrikaya 6 ay çalıştırmak üzere eleman alıyorlar... Bu şekilde işe giren bir erkekle aramda iyi bir ilişki gelişti... Birbirimizi seviyoruz ve çok iyi anlaşıyoruz fakat o benden beş yaş küçük... Dışarıdan anlaşılıyor ama annem ileride bunun sorun olacağını söylüyor, onun annesi babası da tepki duyuyormuş. Onu seviyorum ama zaman zaman ben de tereddüte düşüyorum ayrılıyım mı, ne yapmamı öğütlersiniz?

Sefaköy'den Aylin Y.

Önemli olan sizin mutluluğunuz...

Sevgili Aylin,

İki insan birbirini seviyor ve anlaşıyorsa geriye kalan şeylerin bir problem oluşturmayacağını düşünüyorum ben. Siz kadın olduğunuz için yaş meselesini bu şekilde kafanıza takmışsınız oysa biliyorsunuz bu toplumda erkekler söz konusu olduğunda bu tip yaş farkları pek sorun oluşturmuyor... Kadınların bu tür sorunla karşı karşıya kalmasının nedeni, genellikle toplumsal baskılar... Alışılmış normlar var. Bazen biz kadınlar da kendimize biçilen rollerin dışına çıkmak istemiyoruz. Bu doğru değil... Sanıyorum çevrenin, toplumun baskısından çekiniyorsunuz. Ama siz kararlı olun, sevginizin ve isteklerinizin arkasında durun. Bir süre sonra çevrenin bu duruma alıştığını, göreceksiniz... Ayrıca çevrenizi memnun etmek için değil, kendiniz mutlu olmak için evleniyorsunuz. Bırakın, isteyen istediğini düşünsün, herkesi memnun edemezsiniz... Hem artık toplumun da bazı konularda önyargılarını sorgulaması gerekiyor. Belki siz iyi bir örnek oluştursunuz. Mutluluk dileklerimizle....

Çocuğumu alabilir mi?

Sevgili Figen Hanım

Çok sorunlu bir evlilikten sonra ilk eşimden boşandım. Kızımın velayeti benim üzerimde. Geçen yıl Kasım ayında yeni bir evlilik yaptım. Kızım bende kalıyor. Eski eşim benim yeni evliliğimi tepki ile karşıladı. Bugüne kadar hiçbir şekilde ilgilenmediği kızım üzerinde hak iddia edip onu benden almak istiyor. Kızım 7 yaşında ve benimle kalmak istiyor... Şimdiye kadar nafaka bile vermeyen ve kızımın hiçbir şekilde ilgilenmeyen bu erkeğin tutumu beni deli ediyor... Sık sık telefon edip "Ben çocuğumu üvey baba elinde bırakmam.. Ne pahasına olursa olsun onu senden alacağım" diyor... Esasında alsa da bakamaz, işi gücü yok, annesinin yanında kalıyor ve devamlı içiyor... Çok korkuyorum...Çocuğu benden alabilir mi? Ne şekilde davranmalıyım?

Ankara'dan Emel A.

O kadar kolay değil...

Eski eşiniz kızınızın velayetini kendi üzerine almak için velayet davası açmak hakkına sahip. Ancak söz konusu velayet davasını kazanıp kazanmayacağı ve bu dava sonunda çocuğun velayetini alıp alamayacağı tamamen yargılama sonrasında belli olur. Sizin evlenmeniz velayetin sizden alınıp babaya verilmesi için yeterli bir sebep oluşturmaz. Babanın şu ana kadar çocuğuna maddi ve manevi konularda ne kadar destek olduğu, velayetin kendisine verilmesi halinde aynı imkanları sunup sunamayacağı, açmış olduğu davada inceleme konusu yapılır. Mahkeme tüm bu veriler ışığında velayetin sizden alınıp babaya verilmesine ya da sizde kalmasına karar verir. Ayrıca eski eşinizin sizi tehdit etmesi suç teşkil eder. Bu konuda Cumhuriyet Savcılığı'na suç duyurusunda bulunabilirsiniz. Her şeyin istediğiniz gibi olması dileği ile...

Kızım ev tutmak istiyor...

Figen Hanım

Benim sorunum kızımın... Bu yıl üniversite imtihanlarına girdi, muhtemelen de kazanacak... Ama biz İzmit'te oturuyoruz, o, civar üniversitelerden birini seçmek istemiyor. "İstanbul ve Ankara'dakiler arasından tercihim yapacağım" diyor... Amacı bizden biraz olsun uzaklaşıp kendi ayakları üzerinde durmakmış. Onun çok fazla üzerine düşüyormuşuz... Evde kendi odasını bile toplamaktan aciz... Yemeğini önüne ben getiriyorum... Nasıl yapacak da yalnız yaşayacak, bilemiyorum... "Birkaç arkadaş bir olur ev tutarız" diyor... Kız çocuğu, bırakmak istemiyorum... Laf da dinletemiyorum. Ne yapacağımı şaşırdım kaldım...

İzmit'ten Ayla Y.

Tek başına birşeyler yapmasının zamanı gelmiş

Ayla Hanım,

Bahsettiğiniz durum gerçekten bir sorun değil... Bence kızınız haklı. Tek başına bir şeyler yapmak istiyorsa bırakın yapsın. Anne baba bağımlılığından kopup özerklik kazanması, daha sonraki hayatı için daha iyi olur... Çünkü toplum yaşamı çocuklarımız için maalesef aile hayatı gibi korunaklı bir ortam sunmuyor. Üstelik artık ne yapacağını bilebilecek bir yaşa gelmiş... Ev işleri için üzülme... Başına gelince yapar...Ayrıca yapması da gerekiyor... Size de yazık değil mi? Çok merak ediyorsanız yerleşmesini sağlayıp, arada onu ziyarete gidin... İşlerin kısa zamanda yoluna girdiğini göreceksiniz...

Ufak Sırlarla Güzel Bir Görünüm

Güzellik ve bakım özel bir mesai gerektirir. Belki siz ‘kendime ayıracak zamanım mı var’ diyenlerdenseniz... İşte bu işi kolaylaştıracak bazı küçük sırlar... İçlerinden biri mutlaka size uyar.

Kadın yaşamları genellikle fedakarlık üzerine kurulu, önce çocuklarımızı, sonra eşimizi, en sonra da kendimizi düşünürüz genellikle... Kendimize özel bir şeyler yaptığımızda günah işliyormuş gibi suçluluk duygularına kapılmak, pek çoğumuzun sıkça yaşadığı bir durum... Oysa her normal gelişmiş insan gibi kadınların da sağlıklı olmaya, güzel görünmeye hakları var. Evet bu bir hak... Bu hakkın bilinçle takip edilmesi gerekiyor bir yanda da... Çünkü biliyorsunuz, kadın güzelliği üzerine inşa edilmiş koskoca bir sanayi var. Serbest piyasa koşullarının, rekabetin olduğu her yerde olduğu gibi burada da büyük güzellik tükellerinin karları uğruna sağlığınıza da olabilirsiniz... Yani güzelleşmeye çalışırken de bilinçli olmakta yarar var. İşte makyaj konusunda kimi yararlı taktiler...

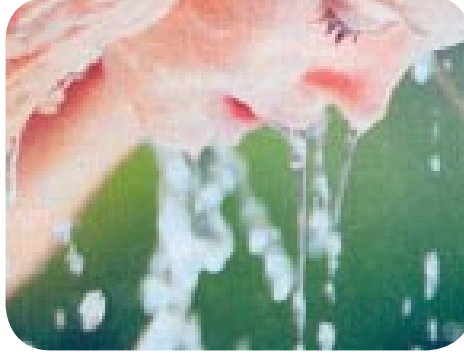
Yüzünüzü fazla yıkamayın

Yüzü fazla yıkayarak tenin doğal yağlarına zarar verip, cildimizin kurumasına neden oluyoruz. Eğer teniniz kuruyorsa fazla nem kaybetmek, cildin tahriş olmasına yol açar. Eğer teniniz yağlıysa, yağ bezeleri bu yağ kaybına cevap vererek daha fazla yağ üretir. Bu da cildin nem dengesini bozar.

Cildinizin nem dengesini bozmak istemiyorsanız, fazla yüz yıkama huyundan vazgeçin. Yüzünüzü yalnız akşamları sabunla yıkayın. Öğleden sonra yüzünüzü yıkama ihtiyacını duyarsanız, su serpiştirmekle yetinin. Her durumda hafif bir nemlendirici kullanarak su kaybınızı önleyin.

Simetrik kırışıklıklar

Gece boyunca yüzün bir tarafını yastığa gömerek uyumak, yüzde vaktinden önce asimetrik kırışıklıklar oluşmasına neden olur.



Bunu önlemek için uykuya dalmadan önce sırt üstü yatış pozisyonuna alışıarak, bu şekilde uyumak gerekir. Eğer bunu yapamıyorsanız, en azından yüzünüzün her iki tarafını da yastığa gömerek uyumaya alışmalısınız. Bu şekilde yüzünüzde oluşacak kırışıklıklar simetri kazanmış olur.

Dudaklarınızı ısırmayın

Sinirli anlarınızda yaptığınız bu küçük hareket, dudak mukozasını zedeler ve küçük yaraların oluşmasına neden olur. Bu kötü alışkanlıktan kurtulmak için ruj sürebilirsiniz. Önce dudaklarınızı bir kremle nemlendirin ve bir mendil yardımı ile fazlasını alıp onları kurutun, sonra rujunuzu uygulayın.

Doğru bakım ürünlerini kullanın

Bakım ürünlerini kötüye kullanabilirsiniz. Örneğin, yaşınız 20'nin altında ise asla 40 yaş sonrası ürünlerini kullanmayın. Bu ürünler cildinizin ihtiyacını karşılamadığı gibi onun zarar görmesine de yol açabilir. Bakımlı olayım diye cildinizi krem bombardımanına tutmak da yanlıştır. Fazla krem cildin yağlanmasına yol açar.

Açık renk ruj kullanın

Koyu ruj dudakları ince ve doğal olmayan bir görünüme büründürür.

Dudaklarınıza dolgun bir görünüm kazandırmak istiyorsanız pembemsi, parlak rujlar kullanmanız gerekiyor. Dudaklarınıza en yakın pembe tonunu bulmak için, denediğiniz ruju elinizin üst kısmına sürün. Böylece teninize uygun olup olmadığını görebilirsiniz.

Gümüş renkli farlar

Mat görünümlü kahve tonlarındaki göz farları, gözünüzü çember içine alır ve onun ufak gözükmeye yol açar. Son günlerin trendi altın ve gümüş renklerini kullanmakta tereddütlü davranmayın. Çünkü bu renkler gündüz de kullanılabilir ve yüzünüze ışıltı kazandırıp daha güzel görünmesini de sağlar.

Yaza özel ayaklar

Yazın ayaklarınız çok ısınıp şişiyorsa onları saatlerce suda bekletmeyin, aksine kolonya ile ovalayın. Kolonyanın şişkinliği aldığını göreceksiniz. Ayaklarınız çok hassas ise, sıcak havalarda şikayetleriniz artıyorsa, her sabah bir kaç damla zeytinyağı ile ovalayın.



Cildiniz kuruyorsa

Eğer cildiniz kuru ise bir muz ezin, içine bir çay kaşığı bal veya badem yağı karıştırıp yüzünüze sürün. Birkaç dakika bekleyip ılık su ile yıkayın.

SATILMIŞ “SATILMIŞ”

Her şey adının konmasıyla başlamış... O kimilerine göre hayata sunulmuş bir armağanmış... Kimilerine göre ise hayata satılmış bir yürek...

Esra Özfarat



Sabinin akli erip çevresindekileri tanımaya başlayınca ilkin karşısında bir adam görmüş. Bu adam Diyojen'in aradığı “adam”ın aksine çatık kaşlı, iri yarı, kocaman biriymiş. Kanı çekmiş de sabinin “babamdır herhal...” diye geçirmiş içinden. Eh, onca zahmetten sonra dünyaya gelmiş olmanın verdiği geçici mutlulukla gülücükler dağıtmaya başlamış çevresindekiler... Adı konmuş, yani yüklenmiş kaderi küçük omuzlarına... ve kederi...

“Satılmış”tır adı” demiş baba.

Neden satmış, kime satmış, doğar doğmaz mı satılmış, kim almış, beşik kertmesi olarak mı alınmış, belki de babası başından atmış, ayıp etmiş....

Zamanın hızlı akışı içinde adını öğrenmiş ki, seslenildiğinde yüzündeki gülücükleri eksiltmeden koşuverirmiş çağırının yanına.

“Satılmış!” diye bağırmış o çatık kaşlı adam, sonra da ses tonunu hiç alçaltmadan sürdürmüş bağırmasını:

“Bak hele, bi de gülüyo utanmadan! Kız

sen her çağırana böyle gülerek koşarsan işimiz var!!”

Satılmış öğrenmiş ki gülmek kötü bir şey. Babası haklı. Gülümsememiş hiç kimseye bir daha...

Bir de anası varmış kızın, başı önünde, gözleriyle yerde bir şeyler arar gibi dolanan bir kadın... O da gülmezmiş hiç. Bütün gün evden ahıra, ahırdan eve, haftanın üç günü de bahçedeki toprak fırına ekmek pişirmeye gidermiş anası, Satılmış’ı da alarak yanına.... (Hayat bir şeytan üçgeni döngüsündeymiş... ya da olması gereken olmaktaymış...)

Yaşı kemale erdiğinde, yani 12-13 yaşına geldiğinde, köy öğretmeninin karısının dolduruşuna gelmiş ve o an olanlar olmuş....

Ben ne ettim ki ana

“Satılmış, Satılmış! Sen çok şey öğrenmişsin. Elin lafiyla bana kafa mı tutuyon. Kız kısmısı okur muymuş hiç! Zaten beni rezil ettiğin yeter... O kadar parayı almış olmasaydım Hasan

Ağa’dan, zor bakardım ya sana!...” deyivermiş babası.

Anlam veremediği için söylenenlere Satılmış, koşmuş varmış anasının yanına. Babasını neden rezil ettiğini, hem suçlu hem güçlü hesabı bir de saf saf soruvermiş:

“Ben ne ettim ki ana?...”

Gözlerini yerden kaldırmadan ekmek pişirmeye çalışan anasının yanıtı kısa ve öz olmuş:

“Sen doğduktan sonra baban bi boy dolanamadı köyde göğsünü gere gere, er kişiye er evlat gerek diye, bu bir! Hem okul da neymiş, git beşiğine bak da gideceğin yeri bil! Bu da iki!”

Satılmış koşarak odasına girmiş ve yatağının yanında duran beşiğine bakmış. Beşiğin kertilildiğini görmüş.

“Bu beşik kertilmiş!” diye bağırıvermiş..

Satılmış’ı doğar doğmaz satmışlar ya, bu pek satmak sayılmazmış. Evde kalmamasını garantilemek için tedbirmiş bu... Ne bilsin Satılmış kız, kötü bir şey sanmış da önceleri küsmüş anasına babasına... Ama et tırnaktan ayrılır mı, “bir bildikleri vardır elbet...” diyerek boyun eğmiş kaderine.

14’ünde evlenmiş, 15’inden sonra her yıl bir çocuk doğurmuş, 21’inde ise çoktan yaşlanmış... Beşikler kertmiş, ekmekler pişirmiş, tarlaya “koşulmuş”, tarhanalar yapıp sütler sağmış, gün gelmiş yerle bir olmuş ayaklar altında... ve tüm bunları başı önünde, gözlerini yerden hiç kaldırmadan “başarmış”...

Her şey adının konmasıyla başlamış...

Ve o kimilerine göre hayata sunulmuş bir armağanmış...

Kimilerine göre ise hayata satılmış bir yürek...

BAKIR ÇAĐI

Nedenini bilmeden bağırdı bir karga.

Daha abuk.

Beklemek zorundaki bir çamın tepesinden.

Ve bildiėimiz yaz geldi, tek kanatlı,

Yorgun bile değil, acemi ve yalnız.

İlk kez görüyormuő gibi yapmalıyız

Kuralı bozmamak için. Daha abuk .

...

Nedenini bilmeden bağırdı bir karga,

Beklemek zorundaki bir çamın tepesinden.

Yalnız yasalar onemlidir dedi biri,

İnsan beni ilgilendirmez, ölümü bytmemeli.

Yaz geldi diye őaőıp kalan biri

Yaşamak suç mu diye geçirdi içinden

Melih Cevdet Anday

“İnsanımızın hayatı hiçbir zaman bu kadar ucuzlatılmamıőtı. Yurttaőlarımızı politikacıların őahsi menfaatlerine ve hırslarına kurban eden tüm sorumlular derhal istifa etmeli ve yargılanmalıdır. Bu işin faturasını göstermelik olarak alt düzeyde birkaç görevliye çıkartmaya çalıőanlara karşı tepki göstereceğimizi şimdiden bildiriyoruz.

Biz, Petrol-İő Sendikası olarak tüm mağdurların yanında olduğumuzu bildiriyoruz. Bu konuda gereken tüm yardım taleplerine elimizden geldiğince cevap vermeye çalıőacaėız.”

(Petrol-İő Sendikası’nın 22 Temmuz 2004’te Sakarya’nın Pamukova ilçesinde meydana gelen hızlandırılmış tren kazasına ilişkin basın bildirisi)