



Kadın

TÜPRAŞ için mücadeleye devam!

Pozitif ayrımcılık şart!

"Birbirine benzemeyen YEDİ KADIN"

Av. Ayten Ağirdemir'le Söyleşi:
"Yasaların değişmesi yeterli değil"



EVLENENE 'BAY BAY' DİYORLAR

Merhaba

Yaz, tüm güzellikleri ve dertleriyle birlikte geldi. Türkiye'yi her anlamda sıcak bir yaz bekliyor. Biliyorsunuz, Haziran'ın son günlerinde Nato Güvenlik Zirvesi toplanıyor; dolayısıyla Amerika Başkanı Bush ülkemizi ziyaret edecek... İstanbul'da daha şimdiden yollar caddeler kapatılıyor...

Petrol-İş'in gündeminde ise yine özelleştirmeler, toplu iş sözleşmeleri, yeni örgütlenme çalışmaları var.

TÜPRAŞ'ta Ankara 10. İdare Mahkemesi'nin satışa ilişkin yürütmeyi durdurma kararı vermesi, Sendikamız'ın kararlı mücadelesinin bir meyvesiydi ve hepimizi çok sevindirmişti. Bölge İdare Mahkemesi'nden tersi yönde bir karar çıktı. Ama, bu sendikalı olma kararlılığımızı kesinlikle etkilemeyecek.

Petrol-İş Kadın dergisi olarak bu

sayımızda, gündemimizi dışarıda çalışandan evde çalışana, siyaset yapandan yönetici olmak isteyen, pek çok kadını ilgilendiren Anayasa'nın 10. maddesindeki değişikliğe, bu dolayısıyla "pozitif ayrımcılığa" ayırdık...

Dergimizin yaz konukları ise Petrol-İş ailesine yeni katılan Düzce BAY-ER'in kararlı kızları. Kızlar, sendikalı oldukları için yaşadıkları her türlü yıldırma politikasına karşın "biz devam edeceğiz" diyorlar.

Bu sayıdaki bir başka konuğumuz Av. Ayten Ağirdemir ise bizlere İstanbul Barosu Kadın Hakları Uygulama Merkezi'ni ve kadın hakları için yürüttükleri çalışmaları anlatıyor. Söyleşiyi Aysun Selçuk yaptı.

Yedi Kadın, farklı toplumsal kesimlerden ve kimliklerden yedi kadının birbirleriyle karşılaşmasını anlatan

ve kadınların oynayıp, sadece kadınların seyrettiği bir oyun. Oyunu Selgin arkadaşımız izledi ve anlattı... Umarım birlikte seyretme olanağımız da olur.

"Bir Kadın Bir Hikâye" köşesinde 40'ından sonra değil, 50'sinden sonra saz çalıp şarkı söylemeye başlayan bir kadının hikâyesini okuyacaksınız... Nimet Hanım direnci ve çabası ile hepimizin yolunu aydınlatıyor.

Kadınlar teknolojiyle uğraşmazlar, onların ince işlere akıllı pek ermez diye bir önyargı vardır. 'Elinin Hamuru İle Teknoloji' sayfalarında anneannelerimizin keşif süreçlerine tanıklık ediyoruz...

Tarih, jinekoloji, hukuk köşelerimizde işin uzmanı arkadaşlarımız her zamanki gibi sizi bilgilendiriyorlar..

Sizlere sıcak günlerde mutlu ve serin nefes alışlar diliyoruz.

İÇİNDEKİLER

TÜPRAŞ İçin Mücadeleye Devam (3)

Pozitif Ayrımcılık Bize Fena Halde Gereklidir (4)



Tarihten Kadın Sesleri

Hazırlayan: Yard. Doç. Dr. Serpil Çakır (7)



"Tek Başına Yasaların Değişmesi Yeterli Değil"

Ayten Ağirdemir'le Söyleşi (8)

Yeni İş Yasası'yla Kadınlar Kayba Uğradı (10)

Birbirine Benzemeyen Yedi Kadın Tiyatro (11)



Evlenene "Bay Bay" Diyorlar

Düzce'den Petrol-İş'li Kadınlar (12)

Bir Kadın Bir Hikaye

Düşlerini Tutkuyla İzleyen Kadın (15)

Sağlık: Midemizi Kemiren O Feci Sancı: Ülser (16)

Jinekolojünüz Diyor ki

Hazırlayan: Dr. Selma Dönmez (18)

Haklarımız

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

Mutfak (20)

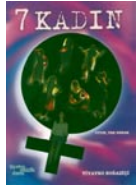
Elinin Hamuruyla Teknoloji: Kadınlar da Keşfeder (22)

Ruh Hali: Eyvah! Yoksa Kızım Bir Hırsız mı? (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.)

TÜPRAŞ için mücadeleye devam!

Geçtiğimiz günlerde Ankara 10. İdare Mahkemesi TÜPRAŞ'ın özelleştirilmesiyle ilgili aldığı yürütmeyi durdurma kararı ile Özelleştirme İdaresi'ne bir "hukuk dersi verdi". Biz kadın erkek Petrol-İş'liler, mahkeme kararına aykırı davranılması halinde, üretimden gelen gücümüzü kullanmaya kararlıyız



TÜPRAŞ özelleştirilmesi konusunda önemli, sevindirici gelişmeler var. Ankara 10. İdare Mahkemesi, sendikamız tarafından açılan TÜPRAŞ'ın satışına ilişkin İhale Komisyonu Kararı'nın iptali ve yürütmenin durdurulması davasında, 21 Mayıs tarihinde, yürütmenin durdurulmasına oybirliği ile karar verdi.

Fakat, mahkeme henüz kararı esastan vermedi. Bundan sonraki durak muhtemelen Bölge İdare Mahkemesi. Yürütmeyi durdurma kararının gerekçeleri incelendiğinde ve kararın oybirliğiyle alındığı göz önüne bulundurulduğunda, kararın esastan verilecek karar için de bağlayıcı olacağı söylenebilir... Bekliyor, beklerken de boş durmuyoruz.

Sendika Başkanımız Mustafa Öztaşkın yürütmeyi durdurma kararı için mahkemenin Özelleştirme İdaresi Başkanlığı'na (ÖİB) "iyi bir hukuk dersi" verdiğini söyleyerek "Kamuyunda karara uyulacağı yönünde bir beklenti" olduğuna da dikkat çekti.

Başkanımız "Bu yürütmeyi durdurma kararı yine mahkemelerce kaldırılmadıkça devir işlemi durdurulmuştur. Anayasanın 138. maddesine göre İdare, mahkeme kararına uymak zorundadır." diyerek İdare'nin sorumluluklarının da altını çizdi.

Peki karara uyulmaması durumunda neler olur?

Bu konuda sendikamızın, kadın erkek Petrol-İş çalışanlarının ve üye eşlerinin tutumu açık; meşru eylemlerle her yerde sesimizi yükseltip, sözümüzü söyleyeceğiz.

Başkanımız Mustafa Öztaşkın söz söyleme, ses yükseltme biçimlerimizi şöyle tanımlıyor:

"Mahkemenin kararı tartışılmaz, uyulmazsa Petrol-İş en sert şekilde tepkisini verecek. Eylemler basit protesto gösterileri değil, işyerlerinde üretimden gelen gücün kullanılması şeklinde olacak."

Mahkemenin kararı nihai karar değildir

Alıcı ortaklar Zorlu ve Tatneft temsilcileri, TÜPRAŞ'ı satın alma girişimlerinden vazgeçmediklerini söylediler. Ama, Mustafa Öztaşkın, İdare Mahkemesi'nin kararının nihai karar olmadığını belirtti ve tüm alıcıları, bir kaos yaratılmaması için ve devir işlemlerini yapmak üzere mahkeme sonucu beklemleri konusunda uyardı. Yani, Petrol-İş de kararlı ve bizim kararlılığımız, haklılığımızdan geliyor. Çünkü biz TÜPRAŞ'ın satışına "hayır" demekle sadece işyerlerimize, ekmeğimize, çocuklarımızın geleceğine sahip çıkmıyoruz, ülke aleyhine yapılan bir girişime de "hayır" diyoruz.

Pozitif ayrımcılık bize fena halde gereklidir....

Kız çocuklarının hala okutulmadığı, gencecik kadınların namus cinayetlerine kurban gittiği, pek çok kadının sadece kadın oldukları için işe alınmadığı, siyaset yapamadığı, sokakta rahat yürüyemediği, yani yaşam yarışına daima geriden başladığı bir toplumda, devlet gerçek eşitliği sağlamak için kadınların işini kolaylaştıracak bazı önlemler almalıdır... İşte günlerdir tartıştığımız pozitif ayrımcılık bu anlama gelir.

Geçtiğimiz ay kadınların, kadın hakları savunucularının gündeminde olan en önemli konulardan biri Anayasa'nın 10. maddesindeki değişiklikti. 21 Mayıs 2004 tarihinde Cumhurbaşkanı Ahmet Necdet Sezer, Anayasa değişik paketini onayladı ve kadın örgütlerinin tüm çabalarına karşın Anayasa'nın 10. maddesi istenilen doğrultuda çıkmadı.

Anayasa değişikliği paketinde yer alan 10. madde nedeniyle tüm Türkiye pozitif ayrımcılığı bir biçimde tartıştı... En hararetli tartışmalar TBMM'de oldu. AKP milletvekillerinin içinde pozitif ayrımcılığın Anayasa'ya girmesini feminizmin Anayasa'ya girmesi olarak yorumlayanlar bile çıktı. Tartışmalar kadınlar için öğreticiydi, çünkü, milletvekillerinden bazılarının kadınların gece saat onbir-den sonra sokağa çıkmasını doğru bulmadıklarını, koca parasıyla siyaset yapan kadınlara olumsuz baktıklarını, kadınların yönetim mekanizmalarında yer almasını hala içlerine sindiremediklerini anladık.



Buna karşılık AKP'li bir kadın milletvekili Meclis'te erkek vekillerin ön plana çıkarak kendilerini konuşturmadığını söylüyordu.

Uzun tartışmalardan sonra TBMM Genel Kurulu'nda 7 Mayıs Cuma günü CHP'nin fiili eşitliğin 10. maddede yer almasını öngören ve aralarında AKP İzmir Milletvekili Serpil Yıldız'ın da bulunduğu 4 AKP milletvekili tarafından da onaylanan

değişiklik önerisi değil, AKP'nin önerisi kabul edildi. Buna göre 10. madde şöyle olacaktı: "Kadın ve erkek eşit haklara sahiptir. Devlet,

kadınların ve erkeklerin eşitliğinin yaşama geçmesini sağlamakla yükümlüdür". Kadın örgütleri 10. maddenin bu biçimde geçmesini istemiyorlardı. Kadın Adayları Destekleme Derneği (KA- DER) Ankara Şubesi başta olmak üzere kadın örgütlerinin 10. madde önerisi şöyleydi: "Devlet hiçbir kişiye, aileye, zümreye veya sınıfa imtiyaz tanıyamaz. Kadın ve erkeğin eşit haklara sahip olması esastır. Devlet, kadınların ve erkeklerin eşit haklara sahip olmasının fiili olarak gerçekleştirilmesi ve mevcut engellerin kaldırılması için hukuksal, kurumsal düzenlemeler de dahil, gereken tüm önlemleri alır."

AKP kendi hazırladıkları pakette Anayasa'da Türkiye'nin imzaladığı uluslararası sözleşmelerin bu arada kadınlar için pozitif ayrımcılığın temellerinin atıldığı Ayrımcılığa Karşı Sözleş-

Maastricht de feministmiş!

1993 yılında yürürlüğü giren AB'yi kuran Maastricht'e ekli Sosyal Şart'ın 2. maddesinde Avrupa Birliği'nin kadın erkek eşitliği alanında üye devletlerde alınan önlemleri destekleyeceği ve geliştireceği belirtilmiştir. 6. maddede ise; kadınların işe girmede ve ilerlemede karşılaştıkları engellerin kaldırılması için önlem alınması gerektiği, bu gibi düzenlemelerin imtiyaz ya da ayrımcılık sayılmayacağı hükme bağlanmıştır.



me'nin de iç hukukun üstünde sayıldığı gerekçesiyle, 10. Madde'de yapılan değişikliğin kadın erkek eşitliğini sağlamak için yeterli olacağını savunuyor. Ancak hiçbir şey bir ülke içinde Anayasal güvencinin önüne geçemez... Biz kadınlar olarak herhangi bir hak ihlali olayında Anayasa'yı kaynak göstererek hakkımızı daha rahat savunabiliriz. Uluslararası sözleşmeleri gündeme getirip o sözleşmeler üzerinden hak aramak ise kadınlar gibi parası ve olanakları az bir cinsiyet açısından hem masraflı, hem uzun, hem de karışık bir süreçtir.

Baskı şartlarının ortadan kalkması

Çevresinde bu kadar tartışma koparılan pozitif ayrımcılık nedir, onu biraz açalım isterseniz.

Ayrımcılık genellikle olumsuz olarak kullanılan bir sözcük. İşyerinde aynı işi yaptığımız birine işveren bizden fazla maaş verirse, kendimizi haksızlığa uğramış hisseder, ayrımcılık yapıyorsun deriz. Peki ayrımcılığın pozitifliği nasıl oluyor? Pozitif ayrımcılık, kelime anlamıyla "olumlu ayrımcılık", demek. Kısacası bir tür kayırmak istemek bu...

Kadınlar neden kayırmak istiyorlar... Çünkü, yaşadığımız toplumda ve geçmişte sadece kadın olduğumuz için pek çok nimetten uzak bırakılmışız. Kadın olduğumuz için okutulmamış, kadın olduğumuz için işe alınmamış, parlamentoya girememiş, kadın olduğumuz için işten atılmış, ka-

dın olduğumuz için yönetici olamamış, kadın olduğumuz için başımıza bir şey gelir kaygısıyla geceleri sokağa çıkmamışız; kadın olduğumuz için namus cinayetlerine kurban gitmişiz. Şimdi bizim erkeklerle eşit olmamız için bize baskı altına alan bu şartların ortadan kaldırılması, bizim aleyhimize işleyen bu koşulların değiştirilmesi gerekiyor. Çünkü gerçek eşitlik ancak eşit olanlar arasında mümkündür.

Evet, kadın haklarına duyarlı demokratik devletlerde, kadınların asırlara dayanan ezilmişliğini bertaraf etmek, toplum ve aile içinde konumlarını düzeltmek için devletler bir takım önlemler alıyorlar. Bu önlemlerin hepsine birden pozitif ayrımcılık deniliyor.

Bu süreç kadınların "kanun önünde eşitlik" istemeleriyle başlıyor. Batı'da kadınlar kanun önünde erkeklerle

eşit bir konuma gelebilmek için 19. yüzyılda mücadele etmeye başladılar. Mücadeleler sonucunda anayasalara kanun "önünde eşitlik" ilkesi girdi. Bu ilke cinsiyet ayrımı yasağını da içinde barındırıyordu... Bu gelişme sonucunda kadınlar, erkeklerle eşit bir biçimde miras, velayet, seçme seçilme, çalışma gibi bazı haklar kazandılar. Fakat kağıt üzerinde olan bu hakların toplumda varolan cinsler arası eşitsizliği ortadan kaldırmadığı görüldü... Örneğin kadın, erkek gibi çalışma hakkına sahipti fakat çocuğu olunca ona bakacak kimse olmadığı için çoğu kez işi bırakıp giden kadın oluyordu... Kadınlar seçme seçilme hakkına sahip olmuşlardı ama parlamentoda bulunan kadınların sayısı bir elin parmakları kadar azdı.

Yani kadınlar eşitliğin kendilerine "erkeklerle eşitsiniz" demekle gerçekleşmediğini görerek, yaşam yarışında kadınlarla erkekleri eşit noktada yarışa başlatabilmek için bir şey yapılması gerektiğini fark ettiler. İşte bu noktada

Kadınlar kanun önünde "eşitsiniz" demekle eşitliğin olmadığını gördüler. Yaşam yarışına erkeklerle aynı noktadan başlamak için devletin kadınlar lehine bazı tedbirleri alması gerekiyordu.



Serpil Yıldız

AVRUPA'DAN ÖRNEKLER

İsviçre:

Devlet yapacaklarını sıralıyor.

İsviçre Anayasası'nda 16.4.1981 tarihinde yapılan bir değişiklik ile, kanun önünde eşitlik ilkesini ifade eden 4. maddeye, "Kadın erkek eşit haklara sahiptir. Kanun onların öncelikle aile içinde, işte ve öğrenimde eşit duruma getirilmesi için gerekli önlemleri alır" hükmü eklenmiştir.

Norveç:

Kadınlar böyle desteklenir işte...

Kadınların her alanda temsilinin en başarılı olduğu ülkelerden biri olan Norveç'te uygulanan kadınlara destek politikaları, sadece siyasi yaşamda kadın temsiliyi artırmaya yönelik politikalarla sınırlı kalmadı. Kamu sektöründe ılımlı bir kota politikası ile erkek egemenliğinin olduğu mesleklerde kadınların çalışması teşvik edildi. Eğitim alanında cinsiyetçi önyargıları ayıklayacak uygulamalara da gidildi. Özel sektörde ise erkek egemen alanlarda kadın çalıştıran işverenlere vergi indirim gibi destekler verilerek cinslerarası eşitlik politikalarına özel sektörün de duyarlı hale gelmesi sağlandı...

İsveç:

Kadın dışişleri bakanı...

İsveç'te 80'li yıllarda siyasal ve toplumsal yaşamda kadınlar lehine temel değişim programları uygulamaya sokuldu. Siyasi partilerde kota, liberal partinin yüzde 45 kota uygulaması ile başladı. Bunu yüzde 50'lik kota ile sosyal demokrat parti izledi. Bu politikalar sonucunda kadınların siyasi katılımı arttı. Bu durum, hükümetlerin yapısına da yansdı. 1991'den önce kadın bakan sayısı 5 civarındayken, 1991'den sonra 8'e çıktı. Dışişleri ve maliye bakanlıkları gibi kadınların uzak tutulduğu mevkilere de kadınlar getirilmeye başlandı. Ayrıca pozitif ayrımcılık politikaları sonucunda İsveç'te parti başkan yardımcılarının kadın olması gelenek haline geldi.

fırsat önceliği, yani pozitif ayrımcılık anlayışı ortaya çıktı. Fırsat önceliği, kadını engelleyen sorunları çözerek, kadın ve erkeğe haklardan yararlanmak bakımından eşit ortam yaratılması anlamına geliyordu. Kadınlar binlerce yıldır erkek egemen değerlerle örülmüş bir dünyada yaşamışlardı ve kadın erkek eşitliğinin yaşama geçmesi için kadının yarıya bir adım önce başlaması gerekiyordu.

Fırsat önceliği veya pozitif ayrımcılık, ya da olumlu ayrımcılık'la ifade edilen şey; mağdur olan cins lehine ayrımcılık yaparak, ona birtakım imtiyazlar tanıyarak, eşitliğe ulaşmasını sağlamak anlamına gelir...

En güzel örnek kotalar

Pozitif ayrımcılığın günlük hayattaki ortaya çıkış biçimleri, kadın kotaları, kadınlara ucuz kredi, düşük vergi, çocuklu kadınlara düşük ücretli barınma vs. uygulamalardır...

Bugün Avrupa Birliği'ne üye devletlerin Anayasa'larında bu tür pozitif ayrımcılık maddeleri mevcuttur... Bizde de zaten Avrupa'ya uyum süreci yasaları çerçevesinde pozitif ayrımcılık kavramı gündeme geldi.

Pozitif ayrımcılığının en güzel örnek-

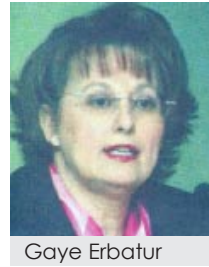


Oya Arasli

lerinden biri kadın kotalarıdır. Mecliste bulunan çoğu erkek olan parlamenterlerin "pozitif ayrımcılık" sözcüğünden bu kadar ürkmesinin ardında da kota me-

selesinin yattığını söylersek, abartmış olmayız...

Nedir Kota? Kota, siyasi partilerden meclise, sendika yönetimlerinden işyeri yönetimlerine kadar bir dizi alanda kadınları desteklemek için belli bir oran konulması anlamına geliyor. Bir siyasi partide yüzde 20'lik kadın kotası



Gaye Erbatur

ciyla, cinsiyet ayrımcılığı nedeniyle işe alınmayan kadına kötü niyet tazminatı ödenmesine imkan veren bir düzenleme yapılsın.

✿ Kadınların istihdam edilebileceği işlerde ve erkek ağırlıklı işlerde işe alınmada yüzde 10'luk bir kota konulsun.

✿ Eşit veya eşdeğerde işe eşit ücret ödensin.

✿ Ev hizmetlerinde çalışan kadınlar İş Kanunu kapsamına alınsın.

✿ Tarım kesiminde "ücretsiz aile işçisi" olarak çalışan kadınların mağduriyetlerinin giderilmesi için emeğin ücretlendirilmesine ve sosyal güvenliklerinin sağlanmasına ilişkin hukuki düzenleme yapılsın...

varsa, o partinin üyelerinden, yönetime kadar her alanda kadınların yüzde 20 oranında temsil edilmesi gerekir. Bu da tabii ki partilerdeki ve parlamentodaki erkeklerin iktidarını sarsan bir durumdur.

Şimdi Anayasa'nın 10.

maddesi istenilen biçimde değişmedi... Ama kadınlar "Devlet, kadınların ve erkeklerin eşitliğinin yaşama geçmesini sağlamakla yükümlüdür" cümlesinin peşini bırakmaya da niyetli değiller. Yükümlülüklerini devlete hatırlatmak için şimdiden kolları sıvadılar bile...✕

ILO'dan Pozitif Ayrımcılık: Kadınlara Daha Fazla İş

Çalışma hayatında kadın erkek eşitliği ve kadınlara yönelik pozitif ayrımcılık konusunda tüm uluslararası kuruluşlar gibi Uluslararası Çalışma Örgütü de oldukça hassas.

Kadın-erkek eşitliği, ILO'nun "Bütün Erkek ve Kadınlar için İnsana Yakışır İş" gündeminin ana ögesi olarak karşımıza çıkıyor. Cinsiyet eşitliği, kalkınmayla birlikte, İnsana Yakışır İş gündeminin birbirini kesen iki stratejik amacını oluşturuyor.

ILO'nun kadın-erkek eşitliği konusuna yaklaşımı, bu konuyla ilgili duyarlılığı politika ve programlarına yansıtmaktadır.

ILO kadınlar ve çalışma yaşamı söz konusu olduğunda



çalışma yaşamına kadını en iyi şekilde eklemeyecek bir politika benimsiyor. Politika şu başlıklarda somutlanıyor: Kadınlara Daha Fazla ve Daha İyi İş Sağlama Uluslararası Programı.

Bu program, istihdam yaratma, eğitim, girişimciliği geliştirme, işgücü piyasasına daha iyi erişim sağlama ve fırsat eşitliği gibi yollarla kadınlara daha fazla iş imkanı sağlamayı amaçlamaktadır. Program çerçevesinde, daha iyi iş ve ücret, mesleklerde ayrımcılık gözetilmemesi, sağlık ve güvenlik, standart dışı işlerde çalışma koşullarının iyileştirilmesi, sosyal güvenlik, aile gereksinimlerini gözetilen işyerleri ve güç durumundaki işçilerin ko-

runması gibi müdahalelerle çalışan kadınlara yardımcı olunmaktadır.

Pazarlık gücünü artırmak
Kadın-erkek eşitliği, Yoksulluk ve İstihdam Alanlarında Kapasite Geliştirme Programı. Bu programın başlıca amaçları kadınların kaliteli işlere girebilmelerinin sağlanması, işverenle pazarlık güçlerinin artırılması ve özellikle enformel sektörde sosyal güvenliği sağlayacak yenilikçi yolların bulunmasıdır.

Seçme seçilme hakkı için savaş

Siyaset bir şeyleri değiştirmenin, dönüştürmenin ve iktidarın alanı... Kadınlar bu alanda varlık göstermek için uzun yıllar çaba sarfetmişler. Serpil hoca geçmişten bugüne katettiğimiz mesafeye ayna tutuyor. Bir arpa boyu desek, abartmış mı oluruz?



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

Türkiye’de kadınlar sanıldığı gibi siyasete ilgisiz değillerdir. Bu durum, yüzyılın başına değin gider. 1908 yılında II. Meşrutiyet denilen anayasal dönemin yaşandığı parlamentonun açıldığı dönemde, kadınlara seçme-seçilme hakkı tanınmamıştı. Kadınlar bu hakkı ancak 1934’te elde etmişlerdir. Fakat kadınlar 1908’de, en azından kafes arkasından meclisin açılış görüşmelerini izlemek için talepte bulunmuşlardı.

Görüşmeleri izlemek için Hıristiyan kadınlara izin verilip de kendilerine verilmemesi halinde, çağdaşları olan İngiliz kadınlarının siyasal haklarını elde etmek için yaptığı eylemleri yapacaklarını, meclis önünde gösteri düzenleyeceklerini söyleyerek yetkililere tehdit savurdular. Olay, 17 Aralık 1908 tarihinde Servet-i Fünun dergisinde haber olarak şöyle yer almıştı: “Geçen gün İslam kadınları İttihat Terakki Cemiyeti Merkezi’ne müracaatle Meclis-i Mebusan’ın resmi açılış toplantısında hazır bulunmak istediklerini söylemişler ve eğer Hıristiyan kadınlarının bulunmasına müsaade edilirse, kendilerinin de behemehal kafes arkasında müzakeratı izlemelerine müsaade edilmesini, Hıristiyan kadınlarına müsaade velirip de kendilerine verilmezse, geçenlerde İngiliz Parlamentosu önünde İngiliz kadınlarının yaptığı gibi, nümayişler, gösteriler yapacaklarını ifade etmişlerdir.”

Kadınlar için bir kadın partisi

15 Haziran 1923 yılında, siyasete katılma talebi, parlamentonun açılışını izleme talebinin ötesine geçiyor, kadınlar “Kadınlar Halk Partisi”ni kuruyorlardı. Parti başkanı Nezihe Muhittin’di. Partinin amacı, kadınların sosyal, ekonomik ve siyasi alanlarda haklarının elde edilmesiydi. Ancak önemli bir sorun vardı. 1923’te kabul edilen seçim kanunu 1909’dakinden farklı değildi, yani



kadınlara seçme ve seçilme hakkı henüz tanınmamıştı. Nitekim bu anlayış 1924 Anayasasında da “Her erkek Türk seçme-seçilme hakkına sahiptir” biçiminde yer alacaktı. Bu ifade yüzünden, Kadınlar Halk Fırkası’nın kurulmasına izin verilmedi. 5 Şubat 1924’te Türk Kadınlar Birliği kuruldu. Kadınlar yine siyasete katılma talebini, hak elde etme talebini gündeme getirdiler. Kadınların gerçek anlamda yurttaş olması için bu hakkın kendilerine tanınmasını istediler. Her kurala uymaları, vergi vermeleri kendilerinden istenirken, seçim hakkının tanınmamasına anlam veremediklerini ifade ettiler. Aşağıdaki ifadeler bu isyanı dile getiriyor: “Bu kuvvetli dünya cereyanından şüphesiz bizler de nasipdar olacağız. Yirmi sene evvel uzak diyarların bazı hareketlerini gazete havadisleri verirken, bizler bunları gulyabani efsanesi gibi dinlerdik. Fakat bugün rey kullanma hakkı olmayan tufeylidir, asaktır”. “Tüm kanunlara uymaya, her vatandaş gibi vergi vermeye zorunlu olan Türk kadınına niçin hakkı tanınmıyor?” “Kahvehane köşelerinde miskinhanede esrar çeken birine verilen bu hak, kendini müdrik, tahsili mükemmel bir kadından esirgenebilir mi?” “Biz seçim haklarımızı elde etmeye dayalı idealimizden vazgeçmiş değiliz. Zira bundan vazgeçersek derneğimizin hiçbir var oluş gerekçesi kalmaz. Davamızın zaferi için ölüncüye kadar çalışacağız. Bizim yaşamımız buna yetmezse hiç olmazsa

bizden sonra gelenler için ortalığı temizlemiş oluruz”.

Gerek Kadınlar Halk Fırkası’nın kurulmasına izin verilmemesi, gerekse Türk Kadınlar Birliği’nin kapatılması, kadınların siyasetle uğraşmalarını gereksiz gören anlayıştan kaynaklanıyordu. Böylelikle, kadınların siyaset bilinci ve örgütlenme deneyiminin önüne geçilmiş olunuyordu. O zamanlar kadının siyasete girmesini gereksiz gören anlayış, bugün, 80 sene sonra 2004 yılında Anayasaya konulmak istenen, kadınların siyasete katılması için gerekli olumlu önlemlerin alınmasını devletin sorumluluğuna yükleyen değişikliğin gerçekleşmesini istemeyenlerle aynı görüşü paylaşıyorlar. Oysa devletin bu tür düzenlemeler yapması, geçmişte hakkı gaspedilerek elinden alınan kadınlarla açılmış olunan arayı kapatmaya yöneliktir. Günümüzde siyaset kadınlara yasak değil ama, devlet kadını siyasete katacak önemleri almak zorunda. Nitekim birçok ülkede yasal ve anayasal düzeyde değişimler gerçekleştirildi bile.

Yargıçlığa ilk başvuruya red

22 Ağustos 1924’te yargıçlığa atanmak isteyen Türkiye’nin ilk kadın hukukçularının başvurusu, Adalet Bakanı Mustafa Necati tarafından, bunun ileride sağlanacağı söylenerek reddedildi. Başvuran kadın hukukçular Bakanlık Ceza İşleri Kalemi’nde görevlendirildi. Kadınlar yargıçlık için 1930’u beklemek zorunda kaldı.

İstanbul Barosu Kadın Hakları Uygulama Merkezi Sözcüsü Ayten Ağirdemir:

Tek Başına Yasaların Değişmesi Yeterli Değil

İstanbul Barosu Kadın Hakları Uygulama Merkezi 1999 yılından bu yana cinsel, psikolojik, hukuki şiddete uğramış, boşanma sorunları ile boğuşan ve ekonomik durumu bozuk olan kadınlara hukuki destek veriyor. Dönem sözcüsü **Av. Ayten Ağirdemir**'le merkezi, çalışmalarını ve Türk Ceza Kanunu'ndaki lehimize ve aleyhimize olan değişiklikleri konuştuk.

Aysun Selçuk

İstanbul Barosu Kadın Hakları Uygulama Merkezi ne zaman kuruldu?

1999 yılında, kadın avukatlar tarafından kuruldu.

Merkezin kurulmasındaki amaç nedir?

Öncelikli amaç fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik her türlü şiddete maruz kalan ya da aile hukuku gibi konularda problemleri olan fakat ekonomik gücü yetersiz kadınlara hukuki destek vermektir. Sadece Medeni Kanun anlamında değil Ceza Kanunu kapsamına da giren cinsel şiddete maruz kalan kadınların davalarını takip ediyoruz.

Ne tür hukuki yardımlar söz konusu?

Gerek danışma telefonu aracılığıyla gerekse bizzat başvurularında hukuki bilgilendirme ve avukat desteği veriyoruz. Ceza davalarında müdahil, müşteki sıfatıyla yer alabiliyoruz.

Merkezin başka çalışmaları neler?

Yasalardaki ayrımcı maddelerin kaldırılması veya değiştirilmesi için çalış-



malar yapıyoruz. Yeni yasaların veya değişikliklerin kamuoyu tarafından tanıtılması, anlaşılır hale gelmesi için sempozyumlar düzenliyoruz. CEDAW'ın (Kadınlara yönelik Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Uluslararası Sözleşmesi) hayata geçmesi için çalışmalar yapıyoruz.

Merkezde kaç avukat çalışıyor?

400'e yakın gönüllü avukat çalışıyor. Her gün iki kadın avukat saat 14.00 ile 17.00 arasında danışmanlık ve başvuru almak için merkezimizde görev yapıyorlar. Erkek avukatlar da gönüllü olarak çalışmakla beraber başvuru yapanların kadın avukat talep etme hakları var.

Başvuru yapan kadınların bu hukuki destekten yararlanabilmeleri için yerine getirmek zorunda oldukları şartlar var mı?

Birkaç şart var. Ekonomik durumunun iyi olmadığını belgeleyebilmesi için muhtarlıktan alınmış fakirlik kağıdı,

ikametgah senedi, nüfus cüzdanının da fotokopisini istiyoruz. Bir de daha önceden başvuru sahibinin açmış olduğu veya ona karşı açılmış bir dava varsa, dava ile ilgili belgeleri de getirmesi gerek.

Verilen hukuki destek için bir ücret talep ediliyor mu?

Karşılayabilecek olanlardan sadece dava ve icra masrafları isteniyor. Onun dışında avukatlık ücreti anlamında bir ücret talep edilmiyor.

İlk yıllara oranla başvuru sayısında bir artış var mı?

Kadınlar bayağı bilgi sahibi oldular bu merkez hakkında. Özellikle gazeteler ve televizyon sayesinde. Bir de kadınlar arasında bir iletişim ağı gerçekleşti diyebiliriz. Daha önce bize başvuran kadınlar bu tür bir yardıma ihtiyaç duyan kadınlara iletişim bilgilerimizi veriyor. Daha fazla kadına ulaşmayı hedefliyoruz.

Biraz da kadınlar için hayati önem taşıyan Türk Ceza Kanunu tasarısından bahsedelim.

Milletvekilleri ve öğretim görevlilerinden oluşan alt komisyon tasarı hakkındaki çalışmasını tamamladı ve üst komisyona havale edecek.

İstanbul Barosu Kadın Hakları Uygulama Merkezi olarak çalışmalara katkınız oldu mu?

TCK Kadın çalışma grubuna merkez olarak katıldık. İki, iki buçuk sene çalışma yürütüldü taleplerimiz konusunda. Sonra da kamuoyu oluşturulması için çalışmalar yapıldı.



Tasarı şu an ne aşamada? Beklentiler kabul edildi mi?

Şu an taleplerimizin hepsi kabul edilmiş gibi bir görüntü çizilmek isteniyor. Ama durum böyle değil. Örneğin namus saikiyle öldürülen kadınların faillerine ağırlaşmış cezalar verilmesini talep ediyoruz. Onun için de nitelikli adam öldürülmesi maddesinde çok açık ve net bir biçimde bunun yer alması gerekiyordu. Bu kabul olmadı ne yazık ki. İş namus meselesine geldi mi tıkanıyor herkes. Bu konuda çok diretiyorlar. Kamuoyu bu konuya hazırlansın ya da 30 yıl sonrakı fikirleri savunuyorsunuz diyorlar. Bunu anlamak çok zor. Çünkü neredeyse her gün bir kadın ölüyor. Yaşam hakkımızın ihlali söz konusu burada.

Bu büyük bir kayıp. Peki kadın lehine kazanımlarımız neler?

Yeni kadın tanımıyla evli-bekar, bakire ayrımı kalktı. Kadının tecavüzcüsüyle evlendirilmesini içeren madde kalktı. Tecavüz işkenceyle birlikte olduğunda



faile ayrı ayrı cezalar verilecek. Tecavüzün tanımı genişletildi. Tecavüz fiilinin herhangi bir aletle işlenmesi de kabul edildi. Kişinin cinsel bütünlüğüne yönelik suçlar kabul edildi. Bu tür suçlarda saldırının kişinin iç dünyasında yarattığı şekli önemli olacak. Fail mağdura işkence yapmıştır ama mağdur bunu cinsel bütünlüğüne yapılmış bir saldırı olarak kabul etmiş midir? Bu durumda faile hem işkence hem tecavüzden dolayı ayrı ayrı ceza verilecek. Evlilik içi tecavüz, şikayete bağlı suç olarak öngörüldü. İlk defa işyerinde cinsel taciz suç olarak düzenlendi. Bu fiil sonrası işten çıkma gerçekleşirse bu, suçun cezasında arttırım sebebi sayılacak.

Ya bekaret kontrolleri?

Açıkça suç olarak düzenlenmesi gerektiğini düşünüyoruz. Özellikle yaygın olarak yatılı okullarda bekaret kontrolleri oluyor. İntiharların önüne geçilmesi lazım.

Suç ve ceza siyasetimiz hakkında neler söyleyebiliriz?

Kadın ayrımcılığını, ataerkil düzeni destekleyen bir siyaset bu. Tek başına yasaların değişmesi yeterli değil. Bu zihniyetin de değişmesi gerekiyor. Yoksa insanların beyninde bir eylem suç olmadıkça değişim ağır oluyor. Bir taraftan yasa değişirken bir taraftan kadının birey olduğu, cinsel özgürlüğü, bedensel bütünlüğünün olduğu fikrinin toplum tarafından kabul edilmesi gerekir. Ayrıca bu değişime öncülük edecek hakimlerin, avukatların, savcı ve polislerin meslek içi eğitimden geçmeleri gerekiyor. Kadın hakları için mücadelemiz her geçen gün artarak devam edecek. Ortak geleceğimiz için daha çok kadını yanımızda görmek istiyoruz. ♀

Telefonlar

Avrupa Yakası: 0212 292 77 39
Anadolu Yakası: 0216 414 68 53



Dünyadan

Meclis'te bebek odası

Tüm dünya parlamentolarında tartışma yaratan "Kadın milletvekilleri Meclis'te bebek emzirebilir, çocuklarına bakabilir mi?" sorusuna en kesin yanıtı, Avustralya'nın Viktorya Eyalet Meclisi Başkanı Judy Madigan verdi. Madigan Avustralya tarihinde ilk kez Viktorya Eyalet Meclisi'nin bazı bölümlerini "bebek emzirme odaları ve kreşe" dönüştürdü. Meclis'in ilk kadın Başkanı Judy Madigan, üyesi olduğu İşçi Partisi'nin kadınlara kota uygulamasıyla, Meclis'te kadın sayısında önemli artış sağladığı gibi, bu uygulamanın seçmen üzerinde de olumlu etki yaparak partisini gerek

ulusal, gerekse yerel mecliste iktidar yaptığını belirtti. Madigan, getirilen kota sistemiyle kazanılabilir seçim bölgelerinin en az yüzde 30'unu kadın adayların, diğer yüzde 30'unu da erkek adayların paylaştığını, geri kalan yüzde 40'ta ise kimlerin aday göstereceğini cinsiyet durumuna bakmaksızın parti genel merkezinin belirlediğini söyledi. Ana muhalefet partisi Liberal Parti'nin kotayı "seçilmeye layık olmayan kadınların seçilmesine yardımcı olmak" gibi sakat bir anlayışla reddetmeleri nedeniyle, bu seçimlerde oy yitirdiğini belirten Madigan, "Cinsiyet kotasını reddeden liberallere en büyük dersi seçmen verdi. Kadın adayları

seçilme şansları zayıf bölgelerden aday gösteren liberaller, hem kadınların önünü kestiler hem de erkek adaylarını bile seçtirmediler" dedi. Madigan, Viktorya tarihinin ilk kadın Parlamento Başkanı olarak da, Meclis binasının belirli bölümlerini hamile milletvekilleri için "bebek emzirme odası" olarak tahsis ettiğini belirtti. Madigan, böylece "Kadın parlamenterler, parlamentoda bebek emzirebilir mi?" sorusuyla dünyada uzun süre tartışılan konuyu da, çağdaş bir yaklaşımla çözümlenmiş olduklarını ifade ederek, yine parlamento bahçesinde küçük bir binayı, yoğun çalışma temposu nedeniyle eşi ve çocuklarıyla birlikte olma fırsatı bulamayan kadın



milletvekilleri için akşam yemeklerini birlikte yiyebilecekleri bir mekâna dönüştürdüklerini söyledi.

(Kazete'den alınmıştır)

İş Yasası'yla Kadınlar Kayba Uğradı

Kadınlar, sosyal güvenlik şemsiyesinden yeteri kadar yararlanamıyorlar. Türkiye Sınıf Araştırmaları Merkezi'nde, kadınların sosyal güvenliği ve yeni İş Yasası tartışıldı.

Necla

Türkiye Sınıf Araştırmaları Merkezi'nin (TÜSAM) düzenlediği "Sınıf Çalışmaları Atölyeleri"nin dördüncüsünde, "Kadınların Sosyal Güvenliği" konusunun tartışılacağını duyduğumuzda, "bu bizim için haber olur" dedik, atladık gittik.

Merkezin çalışmalarını yürüttüğü Sosyal Araştırmalar Vakfı'nın (SAV) Beyoğlu'nda yer alan binasının kapısında bizi güler yüzle karşılayan kadın arkadaş Petrol-İş Kadın dergisini ve meramımızı anlatıyoruz.

Ardından da "Nedir TÜSAM" diye soruyoruz. TÜSAM'ın aktif üyelerinden **Güllistan Yarkin** şöyle anlatıyor çalışmalarını: "Biz SAV'a bağlı olarak çalışıyoruz. Fakat özerkliğimiz var. Kendi kararlarımızı kendimiz alıyoruz. Faaliyetlerimiz bir yıldan bu yana devam ediyor. Merkezde çalışanların çoğu doktora öğrencisi. İçimizde çalışma ekonomisi dalında, kadın araştırmaları dalında doktora yapanlar var."

Merkezin çalışmaları bununla sınırlı değil. Bir "emek hareketi izleme" grubu da oluşturmuşlar. Burada işçi sınıfı açısından önemli olan eylemlerin, günlerin takibi yapılıyor. Amaç, işçi sınıfına ait bilgileri, yaşantıları biriktirmek; yani kısacası bir veri bankası oluşturmak... Kadın işçilere özellikle önem veriyorlar. Çünkü kadın işçiler, işçi olmalarının yanı sıra, kadın oldukları için de sömürüye maruz kalıyor. Kadınların Sosyal Güvenliği atölyesinde sunuşu, İstanbul Üniversitesi Kadın Sorunları Uygulama ve Araştırma Merkezinde bu konuda master tezi ve kitabı bulunan, halen Mimar Sinan Üniversitesi'nde doktora çalışmasını sürdüren **Fatma Şenden** yaptı.

Şenden, sosyal güvenliğin tanımı ile başladı konuşmasına, sosyal güvenliğin çerçevesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 22. maddesinde çizilmiş ve daha



sonraki maddelerle de çerçevesi genişletilmiş. Buna göre herkesin onur ve kişiliğinin özgür gelişimi için toplumsal, kültürel ve ekonomik haklarının gerçekleşmesi olarak tanımlanıyor sosyal güvenlik.

Emzirme izni

Şenden daha sonra, sosyal güvenliğin tarihçesine değinerek, özellikle 2. Dünya Savaşı ertesinde sosyal devletin gelişmesine paralel olarak sosyal güvenlik sistemlerinin de geliştiğine dikkat çekti.

Emekçi kesimlerin yaşamının kriz ve işsizlik ortamında piyasa koşullarına terk edilmemesi ve piyasanın yarattığı temel sosyal risklerden onu korumak için sosyal güvenlik gerçekten de önemli bir mekanizma. Kadınların sosyal güvenlik sistemine dahil edilmeleri de öyle kolay olmamış anlatılana bakılırsa, süreç içinde gerçekleşmiş... Şenden, konuşmasında dünyada pek çok sosyal güvenlik sistemine kaynaklık eden Sovyetler Birliği'nin ilk programından da bahsetti. Gerçekten ilginç olan bu programdaki kadınların korunmasına ilişkin maddeleri ise şöyle sıraladı: "Kadın sağlığına zararlı tüm sanayi dallarında kadın çalışmalarının yasaklanması, kadınların hiçbir ücret kaybı olmaksızın ve parasız tıbbi yardım ve ilaç yardımı ile birlikte doğumdan önce 8, doğumdan sonra 8 hafta çalışmayı

birakması, kadın çalıştıran tüm işyerlerinde bebekler ve küçük çocuklar için bakım evleri ve çocuk emziren analar için odalar kurulması ve çocuk emziren analar için 3 saati aşmayan aralıklarla en az yarımşar saat saatlik izin verilmesi..."

Hamile kadın çalıştırılıyor

Konuşmacı, Batı ülkelerinde yaygın dört sosyal güvenlik sistemini sıralayarak 70'lerden itibaren sosyal devletin güç kaybetmesiyle, sosyal güvenlik sistemlerinin de yavaş yavaş çöktüğüne değindi.

Türkiye'yi sosyal güvenlik sistemi açısından "dolaylı minimalist refah devleti" olarak tanımlayan Şenden, tüm dünyada sosyal haklarda bir gerileme olduğunu, tüm sosyal güvenlik rejimlerinde bir gerilemenin söz konusunu olduğunu söyledikten sonra konuşmasını şöyle sürdürdü: "Türkiye'deki Sosyal Güvenlik Yasası ve İş Yasası, neoliberal politikalar doğrultusunda değiştirildi. İş Kanun'unun, emeğin korunmasını hedeflemesi gerekirken, yeni düzenlemelerle işverenleri korur hale geldi. Esasında dünyada da bu böyle, örneğin Almanya'da 2010'da sosyal politikaların tamamen kısılması doğrultusunda bir hedef belirlendi. Türkiye'de bu son değişikliklerle kadınların emeklilik hakları budandı, emeklilik koşulları ağırlaştırıldı. Kadınlar artık 58 yaşında emekli olabilecekler. Bu değişikliklerle kadınlar daha fazla hak kaybına uğradılar. Daha önceki yasada kadının hamile olduğu zaman çalışmama hakkı "analık hukuku" üzerine kuruluydu, kadının çalıştırılması yasaktı. Yeni yasayla kadının isteği halinde çalıştırılması hükmü getirildi. Çocuk ve kadının sağlığı açısından bu yasak korunmalıydı. İş Yasası'nın en olumlu yanı ise cinsel taciz, haklı fesih nedeni sayılabiliyor. İşveren cinsel tacizde bulunmadığını kanıtlamak zorunda artık."



Birbirine Benzemeyen Yedi Kadın

Boğaziçi Gösteri Sanatları Topluluğu tarafından hazırlanan **Yedi Kadın** oyununun sergilendiğini duyduğumuzda, izlenimlerimizi sizlerle paylaşabilmek için seyretmeye karar verdik.

Selgin



Oyunun sergilendiği Muammer Karaca Tiyatrosu'na vardığımızda, büyük bir kalabalıkla karşılaştık. Alışageldiğimiz tiyatro izleyicisinden biraz farklıydı bu kalabalık. Çünkü sadece kadınlardan oluşuyordu. Sayıca fazla olmamıza rağmen, neredeyse herkes birbirini tanıyordu. Kadın sorunlarına duyarlı tüm çevrelerden arkadaşlar gelmişti oyunu izlemek için.

Oyun başlayınca kadar koyu bir sohbet daldı herkes. Uzun süredir görüşmeyenler hasret giderdi, telefon alışverişi yapıldı vs.

Sonra salona geçtik hep birlikte. Yerlerimize yerleştik, oyunu izlemeye başladık.

Yedi kadın belirdi sahnede. Kiminin saçında bigudi, kiminin yüzünde gece maskesi, kimi yatağından çıktığı gibi gelmiş... Biri diğerine benzemeyen yedi kadın.

Nereye getirildiklerini bilmiyorlardı. Farklı uğraşları, farklı kişilikleri, farklı dünya görüşleri vardı. Küçük

bir alana kapatılmış, kaderleri bu noktada birleşmişti.

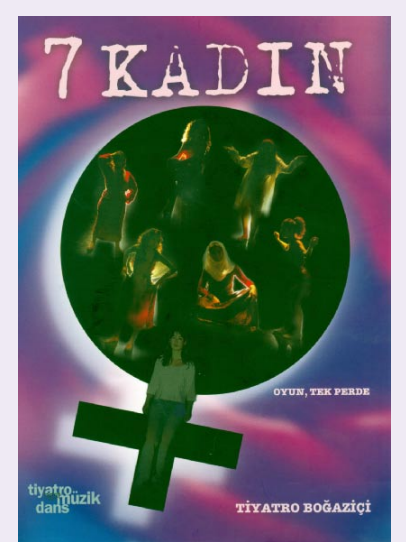
Neden burada olduklarını bilmedikleri için, ilk olarak sebebini araştırmaya koyuldular. Önce farklılıklarını sorguladılar, hatta birbirlerini suçladılar. Biraz zor oldu birbirlerine alışmaları. Başta göremedikleri, en büyük ortak özellikleri, "kadın olmak" gerçeği duruyordu gözlerinin önünde. Ne kadar uyumsuz karakterde, birbirine zıt kimliklerde de olsalar, hatta zaman zaman çatışan kültürlerden de gelseler, aslında bu ayrımların, ortak sorunlar sözkonusu olduğunda bir şey ifade etmediğini sonunda anladılar, bize de anlattılar.



Türk, Kürt, Arap, Laz, Ermeni... olmak neyi değiştirirdi ki? Kadın olmanın ulusu yoktu. Ezilmenin dili yoktu. Ana her yerde ana, çile her yerde çileydi. Dayak, tecavüz, dışlanma, şiddet, bekaret sorunu her yerde çıkıyordu karşımıza.

Başarıyla sergilenen oyunun kimi sahnesinde güldük, kimi sahnesinde ağladık. Kadın olma duygusunu oyunun sonuna kadar yoğun bir şekilde yaşadık. Herkes kendinden bir parça bulmuştu oyunda. Aslında yaşadıklarımız ne kadar benziyordu birbirine.

Farklılıklarımızı bir kenara atıp ortak sorunlarımız için birlikte çaba sarfettiğimizde hayat daha çekilir hale gelebilir. Bunu bize hatırlattığı için bu 'yedi kadın'a teşekkür ediyor ve yeni çalışmalarında başarılar diliyoruz. ♀



Oyunu Yazan
Sevilay Saral

Oynayanlar
Aysel Yıldırım, Ece Aydın,
Gülbahar Tunç, Özlem
Pehlivaner, Selin Aydınoglu,
Sinem Yıllancı, Zeynep Okan

Evlenene “bay bay” diyorlar...

Düzce’de Petrol-İş ailesine yeni katılan bir işyerindeki; BAY-ER’deki kadınlarla konuştuk bu sayıda... Kızlar sendikaya toplantı için gelmişlerdi. Sorunları büyüktü, maaşlarını doğru düzgün alamıyorlar, evlendiklerinde işten çıkarılıyorlar ve de sendikal oldukları için gizli açık pek çok baskıyla karşılaşıyorlardı... Her şeye rağmen moraller yerindeydi...

Necla



Kadın olarak, çalışıyor olmaktan memnun musunuz?

Fatma Şahin: Evet, memnunum.

Çalışıyor olmanın size ne tür kazanımları var, öyle bir şey yaşadınız mı?

Fatma: Tabii ki kazanımları var. İstedikini alabiliyorsun. İnsan kendi parasını daha rahat harcıyor.

Özlem Ovalı: Çalışıyor olmaktan memnunum, işimi de seviyorum. Çünkü kendime ait ideallerim var, bunları da ancak ekonomik özgürlüğümü kazanarak gerçekleştirebileceğime inanıyorum. Gerek kendimin gerek ailemin mutluluğu açısından, çalışmanın iyi olduğunu düşünüyorum.

Peki, baskı yaşıyor musunuz?

Özlem: Baskı yaşıyorum, evet. Ama dışarıdan ve ailemden değil. İşyerinde sendikal faaliyetlerden dolayı direkt olmasa da tavır olarak olumsuzluklarla karşılaştım. Yalnız bana karşı yapıl-

mıyor. Diğer arkadaşlarım da benzer tutumlara maruz kalıyorlar.

Cemile Çelik: Olumsuzluklar yaşasak da, maddi olarak tatmin edilmesek de fabrikada çalışmayı, işimi çok seviyorum. Maddi açıdan özgürlüğüm var. Benim için her şeyin başında maddi özgürlük geliyor.

Ne olarak çalışıyorsunuz?

Cemile: İşçiyim. Baskı elemanıyım. Çoğumuz baskı yaşıyoruz.

Paranız kendiniz mi harcıyorsunuz?

Cemile: Evet, ben harcıyorum. Şimdi bekarım, ama evlendikten sonra da çalışmayı düşünüyorum. Annem de zamanında çalışmış, şimdi emekli. Fabrikaya girmem için o beni çok teşvik etti. “Kendi paranı kazanır, özgürce harcarsın, eşine boyun eğmek zorunda kalmazsın, evlendikten sonra da devam et” diyor. Annem kendi ayaklarının üzerinde durabilen bir kadındı. Ben ailemden sendika konusunda çok büyük des-

tekler aldım. Annemden, abilerimden; onların sayesinde daha rahat hareket edebiliyorum. Ailemden tepki alsaydım zor olurdu diye düşünüyorum.

Sendikal olduğunuz için sorunlar yaşıyor musunuz?

Cemile: Evet, rencide ediliyoruz. İşte, işe birinin vasıtasıyla girmişsen, hemen onu araya sokuyorlar. “Seni ben işe soktum. Benim sayemde girdin. Şimdi de ekmek yediğin kapıya böyle yapıyorsun...” Caydırmaya çalışıyorlar yani. Fakat bana yine de amirlerim ve müdürlerim, ‘sen sendikaya üye oldun’ diye, direkt olarak bir şey söylemedi. Bazen bu durum da, sessizlik de korkutuyor beni...

Bana doğrudan bir şey yok, ama bazı arkadaşlarımın çok zor durumunda bırakıldığını gördüm. Biz 8:00-16:00 çalışıyoruz. Geçen gün beş buçukta gelip bir arkadaşına onun yapmadığı bir hatadan dolayı mesaiye kalmasını söylemişler. O da ‘benim hatam, benim karantinam değil’, diyerek kalmak istemedi tabii. Arkadaş yapmamış, fakat amiri tutanak tutuyor ve kızı imzalatmaya çalışıyorlar. Baskı, baskı, yılıyor kız, imzalıyor. Bu şekilde tutanaklar tutuyorlar, disiplin kuruluna gidiyoruz. Üç tane tutanaktan sonra kınama cezası veriliyor. Tazminatsız işten çıkartılma cezasına kadar gidiyor bu cezalar...

Ben korkmuyorum. Özellikle 8 Mart Şenliği’ne İstanbul’a geldiğimde, ne korkum kaldı ne endişem. Burada, Düzce’de küçük bir binada Saadettin Bey’den başka kimseyi görmüyordum sendika olarak. Ama İstanbul’a gittiğimizde o büyük binayı gördüm, orada bizim için çalışan avukatları, doktorları pek çok insanı gördüm, çok güvendim.

“Bu sendika arkamızda olduktan sonra bize bir şey olmaz” dedim.

Oysa sendikalı olmak sizin en doğal hakkınız...Yasalarla da veriliyor bu hak çalışanlara...

Funda Gülaçtı: Yani biz de şaşıyoruz, niye böyle yapıyorlar? Biz maaşlarımızı da düzenli alamıyoruz ayrıca. Artı bu da var.

Kendinizi tanıtır mısınız?

Lise mezunuyum. Annem babam ayırılır. Çalışmak zorundayım. Paramı ailemle paylaşıyorum, aileme yardımcı oluyorum. Çalışmayı seviyorum. Pek çok ihtiyacım var, onları kendim karşılamak istiyorum.

Çalışmanın size kazandırdıkları neler?

İstediğimi alıyorum, yani aileme yük olmuyorum. Benim annem de işçi olarak çalışıyor. Kendime onu örnek alıyorum. Annem çalışırken çok hak-sızlığa uğramış. Ben annemin yaşadığı olumsuzlukları yaşamak istemiyorum. Sendikaya da onun için katıldım. Sendikaya güveniyorum. Biz hakkımızı istiyoruz, sendika da hakkımızı korusun.

Pınar Atıcı: Kadın olarak çalışmaktan memnunum. Ben ihtiyaç için çalışıyorum. Sendikaya üye olmak bize ne kazandırdı, şimdilik bir şey diyemeyeceğim. İmza attık... Göreceğiz. Açıkçası neyin ne olduğunu çok fazla bilmiyoruz. Buraya da bilinçlenmek için geldik. Biraz daha bilinçlenmeye ihtiyacımız var.

Ne tür konularda bilinçlendirilmek istiyorsunuz?

Tamam biz buraya imza attık da, sendika nedir, faydaları nelerdir, hangi durumda başvurabiliriz? Bunların hiçbirini bilmiyoruz. Birilerinin bunu bize anlatması lazım.

Elif Kuvrağ: Ben çalışmayı, özgürlüğümün bir parçası olarak görüyorum. Birçoğumuz ihtiyacımız olduğu için çalışıyoruz. Ben de kendi masraflarımı çıkarmak, kimseye yük olmamak için



çalışıyorum. Sendikalı olduğum için memnunum. Sendikanın pek çok konuda faydalı olacağına da inanıyorum.

Peki siz kendinizi tanıtır mısınız, çalışma hakkındaki düşünceleriniz?

Hatice Şahin: Bekarım, ben de aileme yardımcı olmak için çalışıyorum, daha önce çalışmıyordum. Çalışmaktan memnunum ama çalışıp da para almamaktan memnun değilim.

Evlendikten sonra da çalışmayı düşünüyor musunuz?

Evlendikten sonra da çalışmayı düşünüyorum. Eşim istemezse, o biraz ayrı bir konu.

Vardiyalı mı çalışıyorsunuz?

Pek çok kişi birden: Üç vardiyalı çalışıyoruz.

Sosyal çevrenizden bir eleştiri veya baskı geliyor mu çalışıyorsunuz diye?

Fatma Şahin: Düzce’de bu konudaki bakış açısı eskiye göre daha iyi. Ben, okuldan sonra iki sene evde durdum ve işe girmek için ağabeylerimden yalvar yakar, zor izin aldım. Eskiden Düzce’de ‘kız çalışmaz’ diye bir fikir vardı. Mücadele ederseniz kazanıyorsunuz işte. Vardiya usulü çalıştığımız için biraz tedirgin oluyordu başlangıçta ailem, ama şimdi alıştılar.

Evlendiniz ve evlendiğiniz erkek çalışmanızı istemedi. Ne yaparsınız?

Çalışmak isterim. İzin vermezse de çalışırım.

Peki, kendi aranızda nasılsınız kadınlar olarak?

Birkaç kişi birden: Sağlamız. Birbirimize destek oluyoruz.

Cemile Çelik: Erkek arkadaşlarımızdan dönmeye kalkanlar, hatta dönenler oldu. Ama kadın arkadaşlarımızdan dönenler olmadı. Zaten olmaz da yani.

Emel Demiregun: Ben de çalışmaktan memnunum, bir ara çalışmayıp bir sene evde oturdum.

Çok zor geldi. O arada iş bulmak için elimden geleni yaptım; daha sonra BAY-ER’e başvurdum ve çalışmaya başladım. Evde oturduğum günlerde çok stres ve sıkıntı yaşadığım için önce biraz sarsıldım; ama topladım hemen kendimi. Biz erkekler gibi kahvede oturup sohbet edemiyoruz. Ben köyde oturdum. Köyde de öyle çok fazla bir sosyal ortam yok. Çalıştığın zaman çevren genişliyor, sosyal ortamlara giriyorsun. İnsan kendi ayakları üzerinde durduğu zaman kendini güvende hissediyor.

Cemile Çelik: Ben de kendim çalışmayı tercih ederim, ama Türkiye’de şu çalışma şartlarında hiç iş bulamasam da kadın olduğum için, erkeğin bana bakmak zorunda olduğunu biliyorum. Çünkü iş yaşamında şöyle de bir şey var: Kadınlara daha zor iş veriliyor. Önce erkeğe iş veriliyor. O aile geçindirecek diye. Ben evlendiğim zaman da çalışmak isterim.

Peki dışarıda bir baskı hissediyor musunuz?

Cemile: Hayır, hayır, Düzce’de artık bunlar kalmadı, yani evde oturan kıza şey gözle, yani kıza bak evde oturuyor, ev kızı, artık o gözle bakılıyor.

İstediğiniz saatte dışarı çıkma imkanınız var mı?

Cemile: Evet, var. Ailemden çok baskı gören bir insan değilim, özgürüm. Yani dediğim gibi, benim annemin de çalışmış olması önemli. O bana çok destek oluyor.

Annelerimiz zamanında çok baskı görmüşler. O nedenle de kızlarımız

aynı zorlukları yaşamasınlar, diyorlar. Benim babam vefat etti, memurdu. Annemle de sırf Tekel’de çalışıyor diye evlenmiş. Annemi de babama memur diye vermişler. Annem çok ezilmiş, kayıinvalideler falan, olur ya, ezerler öyle işte. Çevreden çok baskı görmüş. Hepimiz annelerimizden destek alıyoruz. Onlar ezildikleri için bizi özgür tutmaya çalışıyorlar.

Siz hiç konuşmadınız?

Nehir Karataş: Kadın olmaktan, çalışıyor olmaktan memnun musunuz, diye sordunuz... Kadın olmaktan memnun değilim aslında, çünkü yaptığım her şey laf oluyor. Çalıştığın zaman şurda çalışıyor, şöyle davranıyor diyorlar, evde oturduğunda da başka dertler çıkıyor. Ailem bana da pek karışmıyor, ama çevre çok çok kötü.

Yani memnun değilsiniz böyle bir toplumda olduğunuz için. Peki nasıl bir toplumda yaşamak istersiniz?

Nehir: Birçok şeyleri aşmış bir toplumda yaşamak isterdim. Tek başıma özgürce dışarıda dolaşmak istiyorum. Evden çıkarken laf atar, şunu yaparlar, bunu yaparlar. İşimde rahatım, işimden memnunum, ama orada da maaş alamıyoruz. Maaş alsak rahatlayacağız.

Cemile: Türkiye gibi bir yerde kadın olarak yaşamaktan bazen insan bunalebiliyor. Ben kadın olarak kendimle gurur duyuyorum “iyi ki kadını” diyorum; kendimi cesaretim ve kararlılığım açısından birçok erkeğe göre daha fazla delikanlı hissediyorum. Evet, bir parça daha fazla özgürlük olsa. Ben geçen onbirinde yolda yürürken dönüp de kimse bana laf falan atmasa.

Fatma: Türkiye’de yaşam standardı açısından baktığımda, rahatsız olduğum noktalar var tabii ki. Annem hasta, geçen onikisinde nöbetçi eczane aradığım çok zamanlar oldu. O zamanlarda ben sözlü tacize uğradım. İnsan canıyla uğraşırken zor geliyor bu tür şeyler. Ama Türkiye’de kadın olmaktan, bunlarla mücadele etmekten hoşlanıyorum yine de ben.

Esma Ustaoglu: Ben tabii ki çalışmaktan memnunum. Yaptığım işi çok seviyorum. Ama şu andaki durumumuz kötü. Çalışıyoruz ama emeğimizin

karşılığını bulamıyoruz, bazen bırakıp gitmek geliyor içimden. Fakat, bugüne kadar yaptığım çalışmalar, harcadığım emek aklıma geliyor, vazgeçiyorum. İşte Fatma arkadaşımızın bahsettiği gibi, en azından yolda rahat yürümemiz gerekiyor. Ailem iyi, bana destek.

O zaman sorun işyeri mi?

Pek çok kişi bizim tutumumuzu eleştiriyor. Siz ne yapıyorsunuz, diyorlar? Bence fabrikada herhangi bir makinede çalışmayan biri, makinede çalışan bir insanın problemlerini bilemez. Neskafe, çay içip yukarıdan bizi seyrediyorlar. İnsan işini yaptıktan sonra rahat rahat içuzuru içinde çayını kahvesini içer. Ama ben onlarda bunları görmüyorum açıkcası. Rahatlıktan değil, ne yapacaklarını şaşırdıkları için artık bardağı bile tutamıyorlar ellerinde. O yüzden sadece yukarıdan bakmakla yetiniyorlar.

Peki siz çalışmaktan memnun musunuz?

Armağan Çalışkan: Ben memnunum, çalıştığım için, arkadaşlarımdan da, işimden de gayet memnunum. Söyleyeceklerim bu kadar, arkadaşlar konuştular zaten.

Reyhan Deniz: Ben de öyle, çalışmaktan memnunum. Kendi ihtiyaçlarımı karşılıyorum, aileme de yardım ediyorum. Onlar beni destekliyorlar. Bir de emeğimizin karşılığını alsak daha rahat olacağız.

Esma Ustaoglu: Üç yıldan beri çalış-



şıyorum ve çalışmaktan memnunum. Kendi istediklerimi alabiliyorum, yeri geldiğinde eve de yardım edebiliyorum. Ne bileyim, daha çok özgür hissediyorum kendimi. Evlendikten sonra da çalışmayı düşünüyorum, ama karşıdaki insana da bağlı bazı şeyler. Çalışmak her bakımdan iyi, niye iki yerden gelir olacağına tek yerden olsun ki... Akıllı bir erkek

de bunu böyle düşünür.

Gönül Ak: Ben çalışmaktan memnunum. Uzun süredir çalışıyorum. BAYER ilk çalıştığım yer değil. Kadın olarak çalışmak zor. Ben daha önce daha küçük yerlerde çalıştım ve bu tür yerlerde her şeyle karşılaşıyorsun. Çok zorluklar yaşadım. Tacize de uğradım. Bazen kavga ettim, kimi kez de bu yüzden işi bıraktım. Ama yılmadım, direndim. Biraz da annem yüzünden. Annem sürekli babamın baskısına maruz kalmış bir insan. Ekonomik özgürlüğü yok. Önümde öyle bir örnek olunca, ben, ekonomik özgürlüğümü kazanıp kendi ayaklarımın üzerinde durmaya çok önem verdim. Bunu başardım da. Şu anda ne onu ezdiriyorum, ne de kendim eziliyorum.

Hepiniz bekarsınız herhalde, evli yok iğinizde... Evlileri almıyorlar mı işe?

Birkaç kişi birden: Bir tane nişanlı var. Kadınları evlendiğinde işten çıkarıyorlar. Erkekleri çıkarmıyorlar.

Bu özel olarak kadınlara uygulanan bir şey. O zaman kadın olmanın bir bedeli varmış demek.

Evli erkekler çıkartılmıyor, evli erkekler çalışıyor. Ama evli kadınlar, evlendikten sonra en fazla bir sene çalışabiliyorlar, sonra işten çıkarılıyorlar.

Ama yasal değil, bunun için sizi işten çıkaramazlar. Fakat örgütlersünüz, artık hakkınızı arayabilirsiniz.

Birkaç kişi birden: Nedense o yasalar bizim fabrikada uygulanmıyor, bizim fabrikaya işlemiyor. Evlenen olursa ‘bay bay’ diyorlar. ♀



Düşlerini tutkuyla izleyen kadın

O bir kasaba kıızıydı. 16 yaşında görücü usulü ile evlendirildi. Üç çocuk doğurdu, pamuk topladı, kocasıyla birlikte tavuk üretme çiftliği kurdu... Sonra... Sonra... Boşandı. Başka bir kasabaya yerleşti...Yaşamını orada sıfırdan yeniden kurdu... Şimdi Türk Sanat Müziği korosunda şarkı söylüyor.

Bizim için gerçek insanlar, gözü-müzle görüp, dokunabildiklerimizdir. Bunun dışındaki insanlar küçükken kulağımıza fısıldanan gizemli masalların kahramanlarıdır sanki. Kahramanlar, ancak onlarla aramızdaki denizleri, sarp dağlar arasındaki insan eli otoyolları, dereleri, ovaları aşıp gördüğümüzde, dinlediğimizde gerçeğimiz içine dahil olurlar. Sonra ne mi olur? Onlardan alabildiğimiz güzelliklerle çoğalarak, enerjilerini kendimizinkine ekleyerek günlük işlerimize döneriz ve “onlar” yine o güzel masalların kahramanları olarak kalırlar. Bu sefer daha farklı bir şey olsun istiyorum. Yaşamlarımız başkalarınınkiyle çakıştığı zaman bizim için hiçbir şey aynı kalmaz.

Bigadiç, Balıkesir-İzmir yolu üzerinde düz bir ovada kurulu, dik meyilli dağlarla çevrili binlerce kasabadan biri. Nimet Hanım da buradaki binlerce kadından biri olarak dünyaya gelmiş. Tek farkla; o, her geçen gün yaşamdan daha fazla şeyler alabileceğine inanan bir KADIN. Bütün olumsuzluklara rağmen!

Baskı altında tutan kasaba hayatı

Nimet Çetin, Bigadiç’e bağlı Sındırgı’nın bir köyünde doğmuş, orman korucusu bir babanın beş çocuğunun en büyüğü. Daha çok küçükken annesinin işlerinin bir kısmını üzerine alarak kendinden küçük kardeşlerine annelik yapmış.

16 yaşında yakışıklı bir delikanlıyla görücü usulü evlenivermiş. Birkaç yıl içinde üç çocuk annesi olmuş. Kocası başka başka işlerde çalışırken ev işlerinin yanı sıra tarlalarında pamuk toplamış. Daha sonra tavuk yetiştirme kararı almışlar. Evlerinin yanında kurdukları barınakta bin tane civcive kendi çocukları gibi bakmış. Tavukların üşümemesi için tavukhaneye bir soba kurulmuş, sobanın hiç sönmemesi için yere serdiği bir yataкта yatmış



geceleleri. “Tarla, tavukhane, evişleri, çocuklar, gel-git li bir evlilik hayatı, insanı kontrol eden, baskı altında tutan kasaba hayatı...” diye geçmişini özetleyiveriyor hemen. Yıllar sonra boşanınca Dikili’ye yerleşme kararı almış. Önceleri yeni bir hayat kurmakta çok zorlandığını söylüyor. Geçimi için babadan kalma aylığına dikiş dikerek, çocuk bakarak eklemeler yapmış. Kasabasıyla Dikili arasında seçim zorluğu yaşadığı belli. Bir yanda yıllarca edinilmiş alışkanlıklar, arkadaşlar, hatıralar diğer yanda her şeyin sıfırdan kurulması. Tüm bu durum bana eskiden okuduğum kitaptaki bir bölümü hatırlatıyor. Yazar şöyle diyordu :

“Elinizi göğsünüze koyun ve kalp atışlarını hissedin. Bu, yaşamınızın gerçek saatinin sesidir ve aranızda bıraktığınız anları göstermektedir. Bir gün bu saat duracak... Bu nedenle tek değerli anınızı bile ziyan edemezsiniz. Düşlerinizi tutku ve enerjiyle izleyin ya da geride durarak onların akıp gittiğini de izleyebilirsiniz.”

50’den sonra da saz çalınır

Bu sözleri hatırlayınca ona düşlerini soruyorum. Onun yerinde kim olsa “Ben sadece bir ev kadınıyım...veya...bu yaştan sonra ne düşü allahaşkına..veya... ben dul bir kadınıyım...çevre ne der?.” gibi sözlerle başlardı konuşmaya. Nimet Hanım ise “müzik” diyor. Doğayı Koruma ve Kültür Derneği’nde Türk Halk Müziği çalışmalarına katılmış. En sevdiği türküyü soruyorum. Beni kırmayıp Aşık Mahzuni Şerif’in “İşte gidiyorum çeşmi siyahım” türküsünü mırıldanıyor. Onun içinde koruduğu hüzne çok uyan bir türkü olduğunu düşünüyorum. Şu sıralar Dikili Belediye’sinin Türk Sanat Müziği Korosunda şarkı söylüyor. Geçen hafta ilk defa bir konser vermişler. Hala heyecanlı olduğunu görüyorum. En çok istediği şeyin “nota” öğrenmek ve TRT’nin türkü programlarına katılmak olduğunu söylüyor.

Biraz soluklanıyoruz evinin bulunduğu tepeye çıktığımızda. Dikili’nin önemli yerlerini gösterirken bana, bitmez tükenmez enerjisinin kaynağını düşünüyorum. Hergün arkadaşlarıyla saatlerce yürüyüş yaptıklarını söylüyor. Neredeyse bu tepelerde yetişen bütün bitkileri biliyor. Doğa aşığı bir kadın. Evinde vakit öldürmek yerine insan ve doğaya dair güzellikler peşinde gitme kararı almış. Şu an 54 yaşında. Kendi istekleri peşinde gitme, kendini hayatının merkezine alma kararı belli ki avuçlarından akıp giden yıllardan sonra alınmış bir karar. Şimdi kendi etrafında inşa ettiği sosyal çevresinde çok mutlu olduğunu görüyorum.

Onu kendi yakaladığı güzellikler içinde bırakarak evime döndüğümde Nimet Hanım da benim masal kahramanına dönüşüyor. Daha bir umutla kendi hayatıma sahip çıkmam gerektiğini, olumsuzluklara rağmen hayata neşe ve hoşgörüsüyle bakmamı hatırlatan bir masal kahramanına...♀

Aysun Selçuk

Midemizi kemiren o feci sancı: Ülser

Stres altındaysanız, fazla sigara ve kahve içiyor ve geceleri uykularınız midenizde ortaya çıkan kötü bir ağrı ile bölünüyorsa, hemen bir hekime görünün. Ülser olabilirsiniz.



Nedenler değişik olabilir

En sık rastlanılan neden "Helicobacter pylori" adlı bir mikrop-tur. Sürekli bir biçimde alınan aspirin ve romatizmal ilaçlar da ülsera yol açabilir. Bunlar dışında genetik yatkınlık, stres, kortizon türü ilaçlar, alkol, sigara, kahve alışkanlığı, çevre kirliliği diğer olası nedenlerdir. .

Tedavisi elbette var

Diyet: Ülser tedavisinde yakın zamana kadar baharatlı, acı, ekşi, turşu ve asidik yiyeceklerden kaçınılması gerektiği söylenip, süt içilmesi önerilirdi. Bugün ülser için özel bir diyet önerilmediği gibi gece yatmadan önce süt içilmemesi de söyleniyor. Herkesi kapsayan özel bir diyetin ülseri iyileştirmede katkısı olmadığı deneylerle gösterildi. Şu anda diyet hastanın kişisel şikayetlerine göre yapılıyor. Hasta hangi yiyeceği yedikten sonra kendini rahatsız hissediyorsa, genellikle o yiyecek kesiliyor. Örneğin ülserli bir kişiye soğan yemek dokunmuyorsa, yemesinde bir sakınca yoktur. Fakat buna rağmen yine de bazı kısıtlamalar var. Ülserli hasta sigarayı eğer çok içiyorsa bırakmalıdır. Sigara içimi ülserin iyileşmesini geciktirir. Ayrıca ülserli hastalar Aspirin ve romatizmal ilaçlar da almamalıdır. Alkol alımı yüzeysel mu-koza direncini bozarak gastrite yol açtığı gibi ülserin iyileşmesini de geciktirebilir.

İlaçla tedavi

Ülseri kendi kendinize tedavi edemezsiniz. Bunun için mutlaka bir hekime görünmeniz lazım. Ancak hekim muayenesinde ülserinizin niteliği ve tedavi şekilleri saptanabilir. Mide asidini azaltıp yakınmaları hafifletmek için asidi bloke edici ilaçlar kullanılır. Bunlar mide asidinin ülser üzerindeki etkisini ortadan kaldırarak, iyileşmeyi sağlarlar. Ülserin nedeni Helicobacter pylori ise, bu ilaçlarla birlikte antibiyotik tedavisi de yapılır.

Ciddi Sorunlar

Ülser çok ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz.

Kanama: Kanama mide yada onikiparmak barsağındaki ülserlerden olabilir ve bazen kanama ülserin yegane bulgusu olarak karşımıza çıkabilir. Hızlı olan ülser kanamaları dışkıının yapışkan, cıvık ve katran rengine bazen de kırmızıya yakın renklerde çıkmasına neden olur. Kanama ve ülser bulantı yaratarak "kahve telvesi" gibi kahverenkli kusmaya neden olabilir.

Delinme: Ülserler tedavi edil-

mez ise mide yada onikiparmak barsağında delinmeye neden olabilir. Bu durumda mide sıvısı buradan karın boşluğuna geçerek ani, şiddetli bir ağrıya yol açar.

Tıkanma: Kronik olarak ülserin mevcudiyeti ve yarattığı ödem ve değişiklikler dokuda daralmaya neden olur. Bu darlık mide çıkışında yer alan onikiparmak barsağıının hemen başlangıcında olduğunda, mide çıkışında bir tıkanıklık oluşarak gıdaların barsaklara geçişini engelleyebilir. Tıkanmanın belirtileri kusma ve kilo kaybıdır.

Karnınızın üst kısmında içinizi kemiren bir ağrı var. Zaman zaman sizi geceleri uykudan uyandırıyor. Ne yaparsanız faydasız... Bir hekime görünmekte yarar var çünkü siz de çağımızın hastalığı ülsera yakalanmış olabilirsiniz. Yapılan araştırmalar az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde mide barsak ülserinin daha yaygın olduğunu gösteriyor... Türkiye'de ise her yıl ülserli hasta sayısı 100 ile 150 bin arasında artıyor. Yine veriler mide ülserinde kadınların başı çektiğini gösteriyor... Sigara içiyorsanız, stres altındaysanız, kahve ve çayı fazla kaçıırırsanız iyice tehlikeyesiniz demektir. O halde bir risk grubu olarak mide barsak ülserinin belirtilerini, korunma ve tedavi yollarını bilmemizde sayısız yarar var.

Ülser mide veya onikiparmak barsağıının mide asidi ve sindirim sıvıları tarafından tahrip olması sonucunda meydana gelen doku kaybıdır. Doku kaybı asit ve sindirim sıvılarının etkisiyle daha derinlere indiğinde ise yara meydana getirir.

Belirtiler

En sık rastlanan belirti, karnın üst kısmında görülen kemirme ve yanma şeklindeki ağrıdır. Genellikle öğün aralarında meydana gelir. Onikiparmak barsağı ülserlerinde ağrı gece sizi uykudan uyandırabilir. Yemek yemekle ve antiasit dediğimiz mide asidini nötürleyen çiğneme tableti ve pastillerle birkaç dakika ile birkaç saat ağrı hafifleyebilir. Ülserin mevsimlerle de yakından ilgisi vardır. Sonbahar ve ilkbaharda ağrıların sıklığı artar. Ülserli hastalarda daha az sıklıkla meydana gelen belirtiler ise bulantı, kusma, iştahsızlık ve kilo kaybıdır.

Yiyerek zayıflayın

Kilo vermek için uygulamadığınız gazete diyeti kalmadı. Artık farklı bir yöntem denemenizin zamanı geldi. Dönemlik rejimlerden vazgeçip, yaşam biçiminizde yapacağınız ufak tefek değişikliklerle metabolizmanızı hızlandırın.

Sıkı bir kahvaltı edin ve meyve yiye: Kahvaltı günün en önemli öğünüdür, geçiştirilmemesi gerekir. Ayrıca gün içinde en az iki porsiyon meyve yemeyi de ihmal etmeyin. C vitamini açısından zengin meyveler hem hastalıklardan korur, hem de kilo vermenizi sağlar.

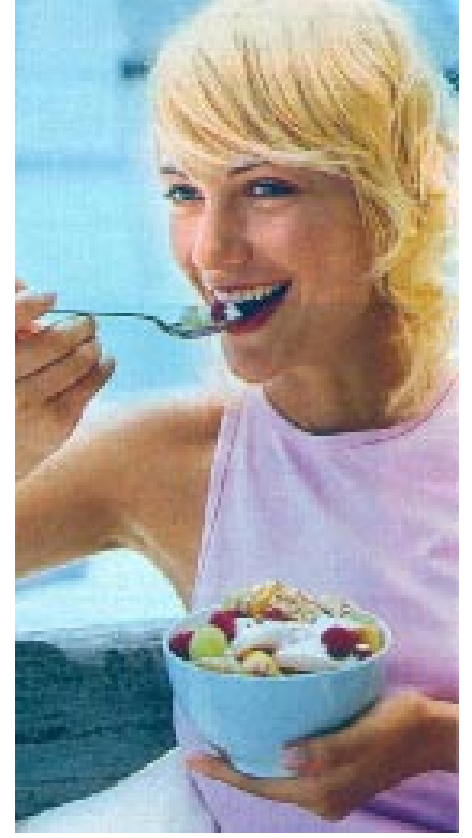
Daha fazla süt için: Yapılan son araştırmalar bazı diyetlerde kesinlikle yasaklanan süt ve süt ürünlerinin sanılan aksine, vücudun kalori yakmasını ve metabolizmanın hızlanmasını sağladıklarını ortaya koyuyor.

Rahatlayın: Stres dolu bir hayatınız varsa, metabolizmanızın yavaşlaması kaçınılmaz. Her gün 15 dakikanızı rahatlayıp gevşemeye ayırın. Bu, stres hormonu seviyenizi normale indirecek ve metabolizmanızın yaptığı işe konsantrasyon olmasını sağlayacaktır.

Daha sık yemek yiye: Günde en az bir öğünü atlıyorsanız, zarardasınız. Çünkü yemek yemeden geçen dört saatten sonra metabolizma daha yavaş kalori yakmaya başlıyor. Dört saatte bir az da olsa bir şeyler yiyerek hem kuvvetten düşmemeyi, hem de kilo vermeyi başarabilirsiniz.

Erken yatın: Geceleri beş saatten az uyumak, vücudun normalin üzerinde insülin üretmesine ve bu da yağın vücutta birikmesine neden olur. Ayrıca uykusuzluk, iştahı düzenleyen hormonların dengesini bozar ve içinizde daha fazla yeme isteği uyanır. O yüzden her gece 7-8 saat uyumaya gayret edin.

Egzersiz yapın: Düzenli egzersiz de metabolizmanızı hızlandırmanız için çok önemli... Sporun sizi yorduğunu ve enerjinizi aldığını sanıyorsanız ya-



nılıyorsunuz. Siz kendinizi tükenmiş hissetseniz de, aslında vücudunuz aktifleşiyor, metabolizmanız daha iyi çalışıyor ve dolayısıyla daha fazla kalori yakıyor.

Kadınca hallere doğa desteği



Adaçayı: Regl düzensizliklerini ve ağrıları giderir, rahim iltihaplarını tedavi eder.

Ahududu: Kadınlarda beyaz akıntıyı önler, fazla miktarda gelen regl kanamasını düzenler.

Ballıbaba otu: Ezilerek suyu çıkarılır. Bu su, rahim iltihap ve kanamalarına, beyaz akıntıya karşı kullanılır. Ekşi yonca, regl düzensizlikleri ve ağrısına iyi gelir.

Havuç: Regl kanamasını çoğaltır.

Kuşkonmaz: Regl dönemlerinde vücutta su birikmesini önler. İçerdiği maddeler vücuttaki fazla suyu dışarı atar.

HABER TURU...

Mangalseverler risk altında

İşveçli araştırmacılar, mangal kömürünün içerisinde bulunan PAH maddesi ile demir içerikli ağır maddeler nedeniyle kanser yapıcı özelliğinin olduğunu belirttiler.

Araştırmacılar, kömürün en kızgın olduğu zamanda çıkan gazların zehirleyici boyutunun maksimum seviyeye ulaştığını bildirdi. Ayrıca, uzun müddet yanan mangal kömürünün de "aşırı dozda" kanserojen madde ürettiği açıklandı.

İşveç Sağlık Bakanlığı Yetkilisi Margaret Simonson, konuyla ilgili olarak, "Kapalı mekanlarda yakılan mangal kömürünün öldürücü olduğunu hepimiz biliyoruz. Dışarıda yakılan kömürden çıkan gazlar ve demir içerikli maddeler nedeniyle kanser hastalığına yakalanıldığı doğrudur" dedi.

Ağır adet kanamalarına dikkat

Adet günlerinde aşırı kan kaybı, elbette her kadını endişelendirir. Ortada endişelenmenizi gerektirecek bir durum yoktur.

Pek çok kadın, zaman zaman aşırı kan kaybından yakınıyor. Bu durum mevsim geçişlerinde daha sık görülebilir. Eğer adet kanamalarının başlama ve bitme günleri normal süre içinde gerçekleşiyorsa, endişelenmeye gerek yoktur. Eğer bu dönemde kendinizi aşırı derecede yorgun hissederseniz, kansızlık problemi akla gelebilir. Bu durumda doktorunuza danışın. Rahim çeperinde oluşan fibroidler, çok ağır kanamalara neden olurlar. Fibroidlerin kanserli urlarla ilgisi yoktur. Düzenli, ağrısız ama çok ağır adet kanamaları fibroidlerin varlığına işaret sayılır. Kronik rahim iltihapları hem adet günlerinde şiddetli sancı çekmenize neden olur, hem de kanamalar çok fazladır. Sırtınızın belinize yakın bölgesinde de ağrı hissedersiniz. Seks yaptıktan sonra ve de cinsel temas sırasında acı duymanızın nedeni de bu sorun olabilir. Endometriosis adı verilen sorun, özellikle 30 yaşını geçen kadınlarda görülür. Bu hastalık da sancılı ve ağır kanamalı adet görülmesine neden olur.

AKINTIYLA GELEN HASTALIK

Tıbbi adı Trikomoniyaz. Cinsel yolla bulaşan bir hastalık, yeşilimsi sarı köpüklü bir vajina akıntısıyla başlıyor... Tüm kadınlar, özellikle de hamile kadınlar, jinekoloğunuz size sesleniyor. Kulak verin.

Sayın Doktor Selma hanım

İrin gibi köpüklü bir akıntım olmaya başladı. Üç aylık da hamileyim. Kötü bir hastalık mı? Çocuğuma zararlı olur mu? Nasıl tedavi olabilirim? Yazarsanız memnun olurum. Sevgiler saygılar.

A.E., Bursa

Sevgili A.

Yalnız akıntınızı yazmışsın. Hastalığın hakkında başka bilgi vermemişsin. Akıntının tarifine göre muhtemelen Trikomoniyaz adı verilen bulaşıcı bir hastalığa yakalanmışsın.

Trikomoniyaz, Trichomonas vaginalis adı verilen tek hücreli bir canlının neden olduğu, cinsel yolla bulaştığı gibi ortak kullanılan tuvaletlerden, havlulardan, iç çamaşırlardan ve havuzdan da bulaşabilir. Mikrop, vajina ve idrar yoluna yerleşir.

Kadın veya erkek, her iki cins de hasta olabilir. Ancak kadınlarda daha çok belirti verir. Hastalık genellikle kadınlarda yeşilimsi sarı, köpüklü bir vajina akıntısıyla başlar. Ağız arasında tahriş, duyarlılık ve kaşıntı ile beraber çevresindeki deride iltihap görülebilir. Cinsel ilişki sırasında ağrı olabilir. İdrar yaparken ağrı ya da sık idrara çıkma görülebilir. Hasta erkeklerde genellikle pek belirti yoktur, cinsel ilişkiyle hastalığı eşlerine bulaştırırlar.

Vajina akıntısından (erkeklerde penis ucu akıntısından) alınan örnek, mikroskop altında incelendiğinde, hastalığı yapan canlı rahatlıkla görülür ve birkaç dakika içinde tanı konabilir. Laboratuvarda genellikle cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklar için de çeşitli testler yapılır.

Mikroskop muayenesiyle gözden kaç-

ma ihtimaline karşı, mikrop idrardan üretilmeye çalışılır. Bu üretme işine 'idrar kültürü' denir.

Tedavi için etkili ilaçlar vardır. Ağızdan alınan tek doz ilaç (metronidazol), kadınların çoğunda iyileşme sağlar, ancak eşlerin de aynı zamanda tedavi edilmesi şarttır.

Çocuk için de tehlike

Hastalığın dolaylı çocuğun da tehlikeye altındadır. Hastalığın ilacı üç aya kadar gebe annelere uygulanamıyor. Ayrıca

hastalığın, eş suyunun erken gelmesine ve erken doğum tehdidine neden olduğu konusunda görüşler de var.

Üç aylık hamile olduğuna göre, bundan sonra doktor kontrolü altında uygun dozlarda tablet veya fitil şeklinde ilaçlar dikkatlice kullanılabilir. Sakın kendi başına ilacı eczaneden alıp kullanmaya kalkışma. Mutlaka bir kadın doğum uzmanına muayene ol. Hastalığın tanısı kesinleşsin. Eşin ve sen yine doktor kontrolünde tedavinizi uygulayın.

Hastalıktan korunmak için; cinsel ilişkide prezervatif kullanın, klozetli tuvaletlerin temizliğine dikkat edin, iç çamaşır ve havlu gibi özel eşyalarınızı başkalarıyla paylaşmayın ve temiz olduğundan emin olmadığınız havuzlara girmeyin.

Sağlıklı ve mutlu günler dileği ile hoşça kalın sevgili okurlarım.

Dr. Selma Dönmez



SENDİKAL GÜVENCE

Çalışanların toplumsal çıkarlarını ve haklarını elde etmeyi amaçlayan sendikalara üye olma süreçlerinde hala sorunlarla karşılaşmaktadır. Oysa sendika üyeliği, İş Yasası'nda ve Sendikalar Yasası'nda bir hak olarak düzenlendiği gibi, Anayasal bir haktır aynı zamanda.



AV. SERAP ÖZDEMİR
Petrol-İş Sendikası
Hukuk Müşaviri



Çalışanların sendikaya üye olma özgürlüğü, İş Yasası'nda ve Sendikalar Yasası'nda bir hak olarak düzenlenmiştir. Kaynağını Anayasa'dan alır. Anayasa'da, çalışanların sendikalara serbestçe üye olma hakkına sahip olduğu belirtilir. Hiçkimsenin sendika üyeliğinden ayrılmaya zorlanamayacağı da hüküm altına alınmıştır.

Uygulamada, sendika üyeliğine karşı işverenlerin bir bölümü, sendikal faaliyetin işyeri yönetimine müdahale olacağı, imzalanacak toplu sözleşmenin parasal yük getireceği düşüncesiyle olumsuz yönde tepki göstermektedirler. Bir bölümü ise Anayasa ve yasalarca tanınan sendikaya üyelik hakkına saygı duymaktalar. Onlar, olumsuz davranışlara girmeden, gönüllü olarak işyerindeki örgütlenme faaliyetlerini destekliyorlar.

Sendikal faaliyete saygılı olmayan işverenler çalışanları işe alırken, çalıştırırken veya işten çıkarırken sendikalı işçilere farklı davranmaktadır.

Ayrımcılığa karşı yasal korunma

Çalışanlar sendikal nedenlerle ayrımcılığa karşı yasal olarak korunmaktadır:

✂ Bir işyerinde çalışabilmenin sendikaya üyelik şartına bağlı tutulamayacağı, bu konuda yapılan sözleşmelerin geçersiz olduğu,

✂ İş ilişkisinin devamı sırasında işverence, sendikal ve sendikasıız işçiler arasında, işin sevk ve dağıtımında, işçinin mesleki ilerlemesinde, işçinin ücret, ikramiye ve primlerinde, sosyal yardım ve disiplin hükümlerinde ve diğer hususlarda herhangi bir ayırım yapılamayacağı,

✂ Yine, işçilerin iş saatleri dışında veya işverenin rızası ile iş saatleri içinde, sendikal faaliyetlere katılmalarından dolayı herhangi bir nedenle farklı muameleye tabi tutulamayacağı, Sendikalar Yasası'nda açıkça yer almaktadır.

Bu düzenlemeler, iş hukukunun "eşit davranma" ilkesiyle de yakından ilişkilidir.

İşverenin gerek çalışma koşulları bakımından gerekse sendikal faaliyette bulunma açısından, çalışanları farklı işleme tabi tutması halinde işçi, çalışırken bir yıllık ücreti tutarından az olmamak üzere sendikal tazminat istemli dava açabilir.

Sendikal Faaliyete Katılan İşçilere İş Güvencesi Sağlandı

Yeni İş Güvencesi Yasası'yla, sendikal faaliyetleri nedeniyle iş akitleri feshedilen işçiler için de önemli güvenceler getirilmiştir.

İş Yasası'nda yapılan düzenlemede, sendika üyeliği veya çalışma saatleri dışında ya da işverenin rızası ile çalışma saatleri içinde sendikal faaliyetlere katılmak, işyeri sendika temsilciliği yapmak iş akdi feshi için geçerli sebep oluşturmamaktadır.

Sendikalar Yasası'nda yapılan düzenlemede ise, sendikal faaliyete katıldığı ya da sendika üyesi olduğu için işçinin hizmet akdinin feshedilemeyeceği, bu sebeple iş akdi feshedilen işçinin İş Yasası'ndaki iş güvencesi hükümlerinden yararlanacağı hükmü açıkça yer almaktadır.

Sendikal sebeplerle iş akdi feshedilen işçi, fesih bildiriminin tebliğinden itibaren bir ay içerisinde iş akdi feshinin sendikal nedenlerle yapıldığını ve geçersiz olduğunu ileri sürerek İş Mahkemesi'nde işe iade davası açabilir. Yargılama sonucunda feshin geçersizliğine karar verilirse ve işçi bir ay içinde yeniden işe başlatmazsa işveren, sendikasıız işçilere 4 veya 8 aylık tazminat öderken, sendikalı işçilere en az 1 yıllık ücreti tutarında sendikal tazminat ödeyecektir.

Kısacası, işçilerin çalışma hayatına ilişkin yararlanacağı haklar, yasalarla belirlenmiştir. Bu haklardan yararlananlar da genellikle sendikalı işçilerdir. Sendikanın olmadığı işyerlerinde çalışma yaşamıyla ilgili yasaların çoğu uygulanmamakta ya da çok sınırlı şekilde uygulanmaktadır. Bu haklardan yararlanmanın yolu da örgütlenmekten geçmektedir. Aksi takdirde varolan haklar kağıt üzerinde kalmaktadır.

Hak aramanın en iyi ve güvenilir yolu, sendikalı olmaktır. ✂

Yaza damak tadıyla merhaba !

Yaz az yağlı ve çok ağır olmayan yemeklerin yendiği bir mevsim... Sıcakta ayrıca serinleticilere de çok ihtiyaç duyarız. Bu sayımızda mönümüzü yine etsiz yemeklere ayırdık. Hem sağlıklı kalıp hem de damak tadınıza uygun beslenmeniz mümkün.

PİRİNÇ MÜCVERİ

Malzemeler :

300 gr. pirinç / 250 gr. taze soğan / 200 gr. kırmızı tatlı biber / 125 gr. margarin / 2 yemek kaşığı soya sosu / 1 diş ezilmiş sarmısak / 4 adet yumurta / Acı kırmızı biber / Tuz



Yapılışı: Pirinçleri bir litre tuzlu suda 15 dakika haşladıktan sonra süzüp soğumaya bırakın.

Taze soğanı ince şeritler halinde doğrayın. Kırmızı dolmalık biberleri ayıklayıp onu da şerit biçiminde kesin. Biber ve taze soğanları haşladığınız pirince ekleyin. Yumurta, soya sosu, sarmı-

sağı ve acı biberi karıştırın. Başka bir tarafta margarinini bir tavada eritin. Hazırladığınız karışımı bir yemek kaşığı ile tavaya koyun, üzerine bastırıp yassılaştırın. Her iki tarafını üç-dört dakika olmak üzere kızartın. Fazla yağın süzülmesi için ayrı bir kaba alın, sonra tatlı-ekşi Çin sosu ile birlikte servis yapın.

NOHUT SOSLU MAKARNA

Malzemeler:

Yarım kilo makarna / 1 adet soğan / 4 orta boy domates / 1 adet kırmızı biber / 1 yemek kaşığı zeytinyağı / 1 su bardağı domates suyu / 1 su bardağı sebze suyu / 2 su bardağı haşlanmış nohut / 50 gr. rendelenmiş dil peyniri / Tuz ve karabiber



Yapılışı: Makarnaları yeterli miktarda tuzlu suda 12 dakika kadar haşlayın. Soğanları temizleyin ve küp şeklinde küçük küçük doğrayın. Domatesleri ve biberi yıkayıp ince uzun doğrayın. Tavaya zeytinyağını koyun, içine soğanları, biberleri atarak

söndürün. Domates ve sebze suyunu ekleyin. Tuz ve karabiberle tadlandırın. Nohutları süzerek bu karışıma ekleyin ve hepsini karıştırarak iki-üç dakika pişirin. Derin bir kaba haşladığınız makarnaları koyun, hazırladığınız nohutlu sosu onun üzerine dökün. Rendelenmiş dil peynirini ekleyerek servis yapın.

MEYVELİ KUP

Malzemeler :

2 su bardağı karışık meyve (küçük küçük doğranmış) / 2 çorba kaşığı toz şeker / 2 tatlı kaşığı limon suyu / 7 çorba kaşığı vişne likörü / 2 su bardağı limonlu dondurma / 2 su bardağı böğürtlenli dondurma / 1/3 su bardağı kabuksuz badem



Yapılışı: Orta boy bir kasede, karışık meyve, şeker, limon suyu ve 6 çorba kaşığı vişne likörünü kaşıkla iyice karıştırın. Kasenin üstünü kapatıp buzdolabında 1 saat soğutun.

Servis yapacağınız kup bardaklarını 30 dakika buzdolabında

bekletin. Bir çorba kaşığı böğürtlenli dondurması ile bir çorba kaşığı limon dondurasını bardaklara, aralarında biraz açıklık bırakarak yan yana koyun. Meyveyi buzdolabından çıkarıp alarak kaşıkla dondurmaların arasına koyun. Geri kalan vişne likörünü serpip, bademlerle süsleyerek hemen servis yapın.

PEYNİRLİ HARDALLI SANDVİÇ

Malzemeler:

Yarım çay kaşığı tuz / 50 gr tereyağı / Yarım çay kaşığı hardal / 2-3 damla acı biber sosu / 2-3 adet salatalık turşusu / 200 gr. rende peynir / 3-4 yemek kaşığı süt



Yapılışı: Tereyağını eritip tuz, hardal, turşu parçalarını ve acılı sosu ilave edip iyice karıştırın. Yumuşak bir karışım için gerektiği kadar peynir ve süt ekleyin. Sandviçlerin içine sürün. Özellikle denizden çıktığınızda

afiyetle yiyebileceğiniz bir sandviç. Çocuklar için acı biber sosunu kullanmadan da yapabilirsiniz.

Çilekli pasta

Malzemeler:

1 adet hazır pasta tabanı
Yarım kilo süt
3 yemek kaşığı un
3 yemek kaşığı yağ
1 paket vanilya
1 su bardağına yakın şeker
1 damla sakız
250 gr. çilek



Yapılışı:

Hazır pasta tabanının iki parçasını da sütle ıslatın. Tencerenize yağı koyun ve unu ekleyip biraz kavurun. Üzerine sütü azar azar ilave edin, topaklaşmaması için mümkünse çırpıcı ile karıştırın. Koyulaşmaya başlayınca şekeri, vanilyayı ve sakızı ilave edin. Kaynamaya başlayınca ateşten alın. Ilıklaştığında yarısını pasta tabanının içine, diğer yarısını kekin üstüne dökün ve üzerini çileklerle süsleyin. Afiyet olsun.

BESLENME

LİFLİ BESİNLER SAĞLIK KAYNAĞI

Günümüzde insanlar genellikle fast-food, kızartılmış ve karbonhidratı bol yiyecekleri tercih ediyor. Bu beslenme biçimi nedeniyle pek çok insan şişmanlık tehlikesi ile karşı karşıya kalıyor. Sağlık kaynağı olan lifli gıdalar ise genellikle ihmal ediliyor.

Oysa lifli besinler, vitaminler ve mineraller kadar önemli. Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre lifli besinlerin eksikliği uzun vadede şeker, kolesterol, hemoroid, bağırsak kanseri ve şişmanlık gibi riskleri artırıyor.

Lifler hacimlerinin 20 katı kadar genişleme özelliğine sahiptir. Böylece midede tokluk hissi yaratıyorlar. Ayrıca enerji oranları da düşük. Kan şekeri



ve kolesterol denetimini de sağlayan lifler, kanserojen maddeleri tutarak boşaltımla atılmasını sağlıyor. Sindirim sistemini rahatlatıp düzenlemeleri de artı bir özellik.

Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre günlük lif ihtiyacı günde 30 gram olarak belirlenmiş. Fakat genelde bu oranın yarısı alınıyor. Bunun için de lifli gıdalara bilinçli olarak daha çok ağırlık vermek gerek. 100 gramda 44 gram lif içeren kepek, en fazla lif içeren besindir. Fıstık 10 gram, kabuklu armut 9 gram, beyaz ekmek 7 gram, fındık 8 gram lif taşıyor.

Sağlığın yolu lifli yiyeceklerden geçiyorsa, o halde ne duruyoruz...

Cemile Teyze'nin Mutfağından

YÜRÜYÜŞ YAPIN, KIRAZ YİYİN, YAŞLILARI SEVİN...

Bir yaz mevsimine daha girdik, hayırlısı olsun ne diyelim. Evlatlarım yaşlı kadınlar genellikle eve mahkum gibi algılanıyor galiba... Ben her akşam deniz kıyısına inip yürüyüş yapıyorum... Doktor tavsiye etti. Kolesterol, tansiyon için bire birmiş. Ayrıca yürüyüş benim sinirlerimi de yatıştırıyor. Hayata daha olumlu bakıyorum... Şuna dikkat ettim sevgili kızlarım, ev içinde uzun süre kaldığımda, incir çekirdeği doldurmayan meseleleri kendime dert ediyorum... Sonra bir asabiyet, bir asabiyet... Bu benim sağlığıma da etkiliyor. Tansiyonum yükseliyor, başım ağrıyor... Size de öneririm. Hergün mutlaka kendinize zaman ayırıp, yürüyüşe çıkın. Önce kısa mesafeden başlayın, yavaş yavaş artırın mesafeyi. Ben bu yaşımda 3 haftada 2 kilo verdim... Yaşlılar evde oturur önyargısından bahsediyordum. Laf karıştı. Geçen gün otobüste şoför kapıdan güçlükle çıktığım için, "Ne çıkıyorsun bu yaşta teyze, otursana evinde" dedi bana... Kınıyorum... Dışarıya çıkmanın yaşı mı olurmuş? Yaşlılara reva görülen bu ve bunun gibi tutumlar, beni çok yaralıyor... İnsan ya-

şından, renginden, yoksulluğundan, kadın olmasından dolayı yargılanmamalı. Yaşlılar bu toplumun geçmişini temsil ediyorlar ve ne demişler, geçmişi olmayanın geleceği de olmaz.



Diyet besini

Neyse... Size bu sayıda kirazın faydalarını anlatacağım... Ben kiraz sezonunu açar açmaz, saplarını da kuruttum... Kiraz saplarının idrar söktürücü özelliği vardır, bilmem biliyor musunuz? İdrarla ilgili problemlerinizi varsa, bunları kaynatıp suyunu için. Kirazın kalori değeri çok düşük olduğu için diyet besini olarak da kullanabilirsiniz. Yazın birkaç kilo verip hafiflemek istiyorsanız, sofranızdan kiraz eksik olmasın sevgili kızlarım. Kiraz vitamin açısından da zengin bir meyve, yüksek oranda A ve C vitaminleri içeriyor. Bir özelliği daha var ki bu beni çok ilgilendiriyor; o bir kolesterol düşürücü. Ben her sene olduğu gibi bu sene de "kiraz yeme özgürlüğünü" sonuna kadar kullanıyorum, tavsiye ederim yani...

KADINLAR DA KEŞFEDER

Kim demiş kadınlar teknolojiden anlamaz diye. Düğmeye basmanın ötesinde pek çok teknolojik buluşa imza atan cin fikirli kadınlar da var. Bu cesur hemcinslerimizi tanımaya ne dersiniz?



Teknoloji söz konusu olduğu zaman kadınlara, siz kenara çekilin, bu işten anlamazsınız, denir. Biz kadınlar da bu düşüncüyü içselleştirerek bilgisayardan çamaşır makinesine kadar pek çok teknolojik aleti çalıştırmayı erkeklere havale ederiz. Ama araştırmalar teknolojik buluşlar konusunda kadınların hiç de geri kalmadığını gösteriyor. Sanılanın aksine kadınlar kahve filtresinden bulaşık makinesine, pek çok buluşa imzalarını atmışlar. Fakat 19. yüzyıla kadar kadının mülkiyet hakkı olmadığı için patentlerin çoğu kocalar üzerineydi. 1809 yılında ilk kez

bir kadın; Mary Dixon Kies ipek dokuması üzerine bir yöntem geliştirerek bunun patentini aldı. 20. yüzyıl başlarında ise kadın mucitlerin sayısı arttı. Kadınların icatları yaşamı kolaylaştırmaya yönelikti genel olarak...

Hali vakti yerinde bir kadın olan Amerikalı **Josephine Cochran**'ın çok renkli bir hayatı vardı. Sürekli partiler veriyor, parti sonrası bulaşıkları da genellikle kendisi yıkıyor bunu yaparken de tabak ve çanakların bir bölümünü kırıyordu. Josephine bu soruna bir çare bulmak amacıyla kolları sıvayarak, bulaşık yıkayabilecek bir alet icad etti. 1886 yılında kendi adına aletin patentini

aldıktan sonra, 1893 yılında Chicago'da uluslararası bir fuarda makinesinin sunuşunu yaptı. Büyük gürültüyle çalışan bu ilk otomatik çamaşır makinesi, görenleri hayran bıraktı. Bundan sonra Cochran, modern mutfakların vazgeçilmez aletinin ilk biçimlerini kendi firmasında monte ederek şehrin tüm restoranlarına çok güzel bir kârla sattı.

Fakat, 19. yüzyılda teknolojinin gelişimine önemli katkılarda bulunan pek çok kadın mucid gibi Cochran ismini hiçbirimiz bilmeyiz.

19. yüzyılda yemekleri soğutmak için kullanılan ilk buz makinesini üretmek de kadınların hanesine yazılan

bir başarı oldu. Makine, bir gömme mutfak içine monte ediliyor ve kapıları bir ayak pedalı yardımıyla açılıyordu. Mucid Amanda Jones, Wisconsin eyaletindendi ve buluşunun patentini kendi adına aldı.

Filtre kahvesi içenler ve Almanya'da bir süre Almanya'da yaşamış olanlar Melitta ismini mutlaka duymuşlardır. Bu isim Almanya'da neredeyse kahveyle özdeşleşmiştir.

Ağız tadıyla kahve

Evet ilk kahve filtresini Almanya'nın Leipzig kentinde yaşayan **Melitta Bentz** bize armağan etmiştir. Melitta Bentz, 35 yaşında iki çocuk annesi bir ev kadınıydı. Kahve içmeyi çok seviyordu. Fakat, fincanın dibinde biriken siyah kahverengi renkli telvelere sinir oluyordu. Bir gün pirinç bir kabın altına çekiç ve ince bir çivi ile birkaç delik açtı ve kabın içine büyük oğlunun okul defterinden kopardığı sayfayı huni şeklinde kıvrarak yerleştirdi. Kahveyi kaba boşattıktan sonra üstüne sıcak suyu döktü. Uygulama başarılı olmuş telvesiz kahvesine kavuşmuştu. Melitta'nın birkaç arkadaşı da buluşu denedi onlar da memnun kaldılar. Başlangıçta kullandığı kağıt, kahveyi çok uzun sürede süzdüğü için Bentz eşiyile birlikte, kahve-

yi daha kolay süzebilecek bir kağıt arayışına girdi. Bir süre sonra bunu da başardı. Melitta Bentz, 1908 tarihinde Berlin'de İmparatorluk Patent Dairesi'nden buluşunun patent hakkını aldı. Fakat bununla yetinmedi. Birkaç ay sonra evlerinin bir odasında kahve filitreleri üreten küçük bir imalathane kurdular. İlk filtreler hemen elde yapıp isteyene teslim edilirdi, daha sonra sipariş üzerine üretilmeye başlandı. İmalathane büyütülerek fabrikaya, o da fabrikalar zincirine dönüştü. Melitta Bentz 29 Temmuz 1950'de 77 yaşında yaşama gözlerini kapadığında, uluslararası planda üretim yapan dev bir şirketin sahibiydi.

Kadın mucidlerin ürettikleri aletlerde göze çarpan en önemli özellik onların çok işlevli olmasıydı. Yoğun işleri nedeniyle sık sık büroda sabahlamak zorunda kalan Amerikalı sekreter Sarah Goode, geceleri bir iki el hareketiyle çok rahat bir yatağa dönüşen bir koltuk üretmişti.

Karlı bir günde camları silmek

Amerika'nın Missouri eyaletinden *Anna Schafer*'in çocuk arabası, anne ve çocuklar için çok fonksiyonlu

mobilyaların ilk biçimine örnek teşkil etmekteydi. Çocuk arabasının alt tarafı, çocuk taşınmadığı zamanlarda açılıp kapanan bir sandalye oluyordu. Araba gövdesinin altındaki bölüm ise piknik masasına dönüşüyordu.

19. yüzyılda yeni ulaşım araçlarının ortaya çıkması teknik kadınların faaliyet alanlarını genişletti. Kitlere mal olmuş bir buluş da Alabama Birmingham kökenli *Mary Anderson*'a aitti. 1903'te New York'ta karlı bir günde tramvaya binmişti. Tramvayın camlarında kar birikiyor, vatman aracı durduruyor, camları sildikten sonra tekrar yola

yonaya bağlanmış bir kaldıraç ile sürücü, ön camda bulunan yaylı, titreşen lastik parçasını harekete geçiriyor bu da camları temizliyordu. 1903 yılında Anderson buluşunun patentini otomobiller için aldı.

O zamanlar araba kullananların sayısı fazla değildi. Fakat 1913 yılına gelindiğinde, artık pek çok Amerikalı araba kullanıyordu ve Mary'nin bulduğu düzenek arabaların aksesuarları arasında yer alıyordu. Onun parlak zekası sayesinde milyonlarca otomobil sürücüsünü önemli bir deritten kurtaran cam silecekleri dünyaya gözlerini açtılar.

19 ve 20. yüzyıl başlarında ortaya çıkan pek çok teknik yeniliklerde kadın mucidlerin de parmağı vardı ama keşifleri kadınlara ne servet ne de şöhret getirdi.

devam ediyordu, bu hareket devamlı tekrarlanıyordu. Olay üzerinde düşünen Anderson'un aklına vatmanı, tramvay camındaki yağmur kar ve dolu belasından kurtaracak basit bir mekanizma geldi. Bir süre sonra fikrini uygulamaya döktü: Direksi-

Gözlük camı

Günümüz göz optiğinde önemli yer tutan özel camları da Almanya'nın Mainz kentinde 1916-1998 yılları arasında yaşayan *Marga Faultsch* isimli bir kimyagere borçluyuz. Marga, asistan olarak başladığı kariyerini tamamlamış bir işletme sahibi olarak bitirdi. Marga Faultsch, klasik optik camlar üzerinde çalışırken, göz optiğine ait camlara yönelerek, hafif ve kırılma riski düşük gözlük camlarını buldu. Yüksek dereceye sahip gözlük kullanıcıları açısından bu buluş, çok büyük önem taşıyordu. Bu buluş sayesinde, gözü bozuk pek çok insan hem hafif hem de estetik gözlük camlarına kavuştu. Buluş uluslararası alanda kabul görerek Amerika'da 1973 yılının 100 en büyük teknik buluşlar listesine girdi. Marga Faultsch, buluşundan hareketle 300 çeşit optik cam daha üretti.



Josephine Cochran

40 adet patenti oldu.

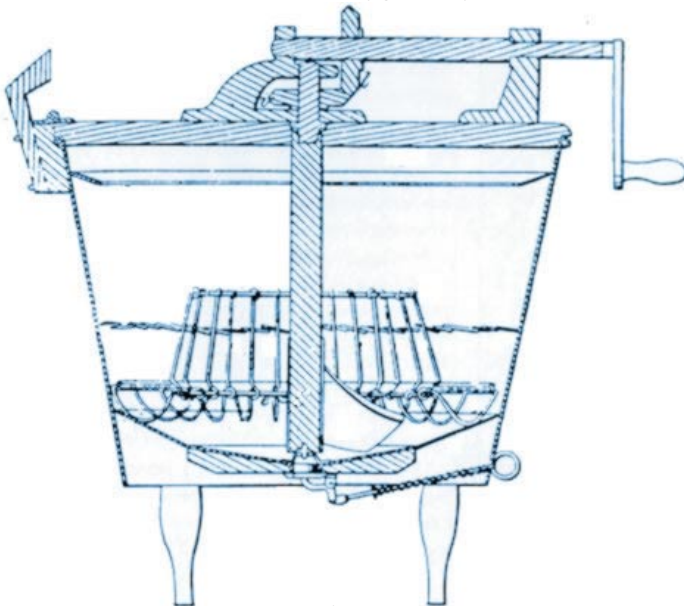
44 yıl süre ile iş yaşamını ve araştırmalarını sürdüren Faultsch, 1979'da emekliye ayrıldı. 1 Şubat 1998 yılında 82 yaşında hayata gözlerini yumdu.

Günümüzde bebek sahibi çalışan kadınların en büyük yardımcılarında biri olan kağıt bezlerin mucidi de bir kadındır. 1998 yılında 81 yaşında New York'ta hayata gözlerini yuman *Marion Donovan*'a aittir bu buluş. Marion 1951 yılında ikinci kızının doğumundan sonra bebek altı değiştirmekten bıktığı için su emen bir kağıt kullanarak böyle bir çözüm geliştirdi.

Mülkiyet hakları yoktu

19 ve 20. yüzyıl başlarında ortaya çıkan pek çok teknik yeniliklerde kadın mucidlerin de parmağı vardı ama keşifleri kadınlara ne servet ne de şöhret getirdi. Çoğu projelerini uygulatacak girişimci dahi bulamadılar. Kadın olmaları önlerinde bir engel olarak duruyordu. 19. yüzyıl yasalarına göre mülkiyet hakları olmadığı için büyük bir bölümü patentleri kocaları adına aldılar.

Ama Leipzigi ev kadını Melitta Bentz gibi bazı isimler tüm engelleri aşarak buluşunu kendi adına kaydettirdi ve filtrelerden akan sıcak tortusuz kahveler ona büyük bir servet getirdi. ♀



İlk çamaşır makinesi taslağı

Eyvah! Yoksa Kızım Bir Hırsız mı?

Gazetelerde okuyordunuz ama sizin başına gelebileceğini hiç düşünmediniz. Kızınızın dolabı, gerekli gereksiz birtakım eşyalarla dolu... Galiba da çalıntı. Bu yetiştirme hatası değil, hastalık; ismi de kleptomani... Ne mi yapacaksınız? Doğru psikiyatriste deriz....

Kızının odasını topluyordu. Genç kız bu yıl üniversiteye başlamıştı. Az konuşan, kendisine soru sorulmadan bir şeyi anlatmayan, biraz içe kapalı bir çocuktur. Üzerine gitme diyordu çevresindekiler, zamanla açılır... Öyle yaptı... O gün odayı toplarken kızının çalışma masasının altında bulunan dolabı tesadüfen açtı. Dolapta düzinelerce, her renk ve çeşitten fosforlu kalem, not defterleri, en az on tane etiketi üstünde çorap, yine hatırı sayılır miktarda külot, ince fularlar, para keseleri ve hiç bir işe yaramayan küçük objeler vardı. Şaşırdı kaldı. Kızına o para veriyordu ve harçlığı ile bütün bunları alması olanaksızdı.

Akşam okuldan gelen kızını bir kenara çekti ve sordu... "Harçlığımı biriktirdim, onlarla aldım" diyordu. Bunun imkansızlığını ispat etti. Biraz daha sıkıştırdı. Kızı sonunda itiraf etti; bunları çalmıştı ama çoğu kez kendi bile farkına varmadan yapıyordu.

Bir arkadaşının vasıtasıyla psikiyatriste gittiler. Evet, kızının çalma (kleptomani) hastalığı vardı. Karakollara düşmeden işi hemen farketmişti iyi olmuştu.

Yanlış olduğunun bilincinde

Peki nedir kleptomani? İş uzmanına soralım dedik. Uzm. Psikiyatrist Bahadır Bakım bu sorumuzu şöyle cevaplıyor: "İhtiyacı olmadığı, hemen kullanmayacağı halde ve maddi değeri nedeniyle satma düşüncesi olmadan bir takım nesneleri izinsiz olarak alarak, onlara sahip olma şeklinde bir dürtü kontrol bozukluğudur. Kişinin aslında o malı satın alabilecek yeterli maddi birikime sahip olduğu, ancak buna rağmen bu davranışı gerçekleştirdiği gözlenmiştir. Bu davranış daha önceden düşünülmemiş ve planlanmamış olup, aniden gerçekleştirilir. Bu davranış birinden intikam alma amacıyla yapılmamıştır. Birey bu



davranışın yanlış ve uygunsuz olduğunun bilincindedir. Kişiler bu davranışı gerçekleştirmek için başkalarından yardım istemezler." Kleptomani kadınlarda erkeklere oranla yaklaşık dört kat daha sık görülüyor.

Nedenleri

Kleptomaninin nedenleri konusunda çeşitli görüşler var. Sigmund Freud'a göre kleptomaninin kaynağı, bireyin içindeki bastırılmış cinsel çatışmalardır. Çalınan nesneler kişiye bir tür cinsel doyum sağlar.

Bir başka görüşe göre ise kleptomani, toplumdan öç alma yoludur. Yani simgesel düzeyde kişinin, kendi gücünü kanıtlama ya da çocuklukta yaşanan somut ve soyut yoksunlukları giderme yoludur..

Belirtiler

Kleptomani, sürekli tekrarlanan ama her seferinde farklı, değersiz nesnelerin çalınması biçiminde kendini gösterir. Genellikle bir kleptomanın hırsızlık anında ne yaptığının farkında olmadığı sanılır ama bu görüş doğru değildir. Bazıları yaptıklarına gerekçeler yaratırlar, örneğin çaldıkları malın aslında kendilerine verildiğini öne sürer ya da daha önceki

gelişlerinde malın parasını ödemiş olduklarını söylerler. Ve bu söylediklerine inanırlar.

Başına geleceklerin gösterilmesi

Kişinin geçmişi ve şu anı ile ilgili zedeleyici olayların saptanarak, bunlara yönelik uygun düşünce şemaları geliştirilmesi ve toplumsal ilişkilerdeki uygunsuz savunma mekanizmalarının değiştirilmelerini hedefleyen terapiler, dürtüsel hareketleri, kaygı durumunu azaltmaya yönelik ilaç tedavileri ve gerekirse hipnoz ile başarılı sonuçlar alınabilir. Kleptomanlar, tedavi edilmeleri konusunda oldukça isteksiz davranırlar. Kleptomani tedavisinde sık sık başvuru olan tedavi yöntemlerinden biri, davranış tedavisi kapsamına giren "örtük duyarlılaştırma" tekniğidir. Hasta, hırsızlık olayını bütün ayrıntılarıyla gözünün önüne getirmeye çalışır ve daha sonra terapistin yardımlarıyla olumsuz sonuçlarını hayalinde canlandırır. Bu arada terapist, hırsızlık sonucu ailesinden ve arkadaşlarından alacağı tepkileri oldukça karamsar ve olumsuz bir tablo çizerek anlatır. Böylece, çalma edimine sıkıntı ve stresin eşlik etmesi, yani hastanın koşullanması sağlanır. Sonuçta hastada, hırsızlığa karşı bir nefret uyanır. ♀

Kafasını dinlemek istiyormuş...

Değerli Figen Hanım,
Benim sorunum kocamla. 15 yıllık evliyiz, pırıl pırıl iki çocuğumuz var. Ama bizimki bir süredir evde misafir gibi yaşıyor... Ne benim ne de çocukların varlığından haberi yokmuş gibi... Her sene yazın tatile gideriz. Ben bu yıl da tatil planları yapmaya başladım. Bütçemize uygun bir yer de buldum. Fakat kocam birden bire bu yıl birlikte tatile çıkmayacağını ve biraz kafasını dinlemek, özgür olmak istediğini söyledi. Şaşıtm kaldım. Ne yapmamı önerirsiniz?

Aksaray'dan Selma N.

Çok fazla içiyor...

Eşimi 6 ay önce işten çıkardılar. Devlet memuru bir kadını, ev benim maaşımla dönüyor. Ben sınırlı parayla ay sonunu getirmeye çalışırken eşim kendini içkiye verdi. İş arayıp kızımızla ilgileneneceği yerde durmadan içiyor. Ayık bir günü yok ve evde hiç yoktan olay çıkarıyor. Çok mutsuzum, evliliğimiz felakete sürükleniyor. Çevremde bulunanlar bana boşan diyorlar. Fakat ben evliliğimizi kurtarabileceğime dair hala bir umut taşıyorum. Onu sevdiğim için mi ya da sorumluluk duygumun gelişmiş olması nedeniyle mi bilemiyorum... Oturup konuşalım diyorum, yanaşmıyor... Fakat böyle de devam edemez. Ne yapmalıyım?

İzmir'den Fatma A.

Kızım onu istemiyor...

Ben 7 yaşında bir kızı olan, ilk evliliğinde mutluluğu bulamamış, bu nedenle boşanmış genç bir kadını... İki yıldır sevdiğim bir erkek var. "Evlenelim" diyor. Fakat kızım bana çok düşkün. Kızıma durumu anlatmayı denedim, bana nasıl yani bizim evimize mi gelecek, ben istemem onu, diye cevap verdi. Kızımın psikolojisi ile oynamak istemiyorum fakat sevdiğim erkeği de kaybetmek istemiyorum. Hayat şimdiye kadar yüzüme gülmedi, yıllar sonra anlaşılabildiğim bir erkekle karşılaştım... Bir türlü karar veremiyorum. Bana ne önerirsiniz?

Ankara Yenimahalle'den Aylin A.

Nefes alma zamanı

Evlilik içinde iki tarafa da eşit hak ve sorumluluk vardır. Kocanıza sizin de aynı biçimde özgür kalmak istemeniz halinde olabilecek olanları anlatın isterseniz... Fakat bazı istisnai durumlar olabilir... İnsan zaman zaman kendinle baş başa kalmak isteyebilir. Ama sizin durumunuzda bu iş biraz uzamış galiba. Eşinizin bir ruhsal problemi olabilir... Onunla sorunları üzerine öncelikle bir konuşun. Herşeyi açık açık anlatsın. Bu konuşma sırasında belki de siz tatile gelememe isteği altında hangi temel problemin saklandığını anlayabilirsiniz. Gerçekten de sadece bir bunalma hadisesi ise bırakın gitsin tek başına... Belki bu arada siz de bir kadın arkadaşınızla ya da annenizle birlikte tatile gitme fırsatını değerlendirirsiniz. Evlilik açısından bazen bu tür ufak nefes alma zamanları yararlı bile olabilir. Fakat bu çözümün, onun içinde bulunduğu özel hale ilişkin olduğunu, uygun bir dille anlatın ki olay tekrar etmesin. Evlilik ve çocuklar erkeklere de sorumluluklar yükler ve bu sorumluluklardan kaçmak olmaz.

Uzman yardımı gerekiyor

Bana kalırsa onun ve evliliğinizin bir uzman yardımına ihtiyacı var. Biliyorum bu parasızlıkta nasıl psikiyatriste gidebilirim diyorsunuz ama devlet memuru olmanız bir avantaj, üniversite kliniklerinde çok iyi uzman psikiyatristler var. Onlardan birine başvurun. Eşinizin sorunlarını bir uzmanla konuşması yararlı olacaktır. Bu durumun yalnızca onun başına gelmediğini, pek çok kişinin aynı türden sorunlar yaşadığını görmek, çözümü içkide değil de başka alanlarda araması gerektiği gerçeğini gösterir belki ona. Uzman desteği ile kendini ve sizin durumunuzu daha iyi kavrayabilir. Bu arada siz de zaman kazanmış olursunuz... Desteğe rağmen tutumunu sürdürmeye devam ederse, o zaman farklı yollar denenebilir.



Tarafları kaynaştırın



Kızınıza onu çok sevdiğinizi, hep yanında olacağınızı ve kimsenin bu durumu bozmayacağını anlatın. Erkeğin eve gelmesinin yalnız sizin için değil onun için de bir kazanç olduğunu, birlikte çok güzel yeni şeyler yapabileceğinizi de gösterin ona. Evlilik sürecine kadar sevdiğiniz erkek ve kızınızı yanınıza alıp hep birlikte piknik veya gezi programları yapabilirsiniz. Birlikte sinemaya, tiyatroya gidebilirsiniz. Sanıyorum siz 'kaynaşamazlar, sorun çıkar' kaygısıyla onları çok karşılaştırmamışsınız. Bu süreç zarfında da kızınıza, aranızdaki ilişkinin hiç değişmediğine dair sinyaller vermeyi de ihmal etmeyin. Erkek arkadaşınız da aynı biçimde kızınıza sizi ondan ayırmak istemediğini anlatsın ve davranışlarıyla ipuçları versin... Bir süre sonra tarafların birbirleriyle kaynaştığını göreceksiniz... Biraz zaman ve sabır. Size mutluluklar dilerim.

Sağlıklı Güneşlenmek Elinizde

Yaz, tatil ve güneşlenme zamanı. Fakat güneşin altında saatlerce kalıp yanma ihtimali de her zaman mevcut. Güneşe çıkmadan evvel dikkatli olmakta yarar var. Dikkat de çoğu kez bilgiyle pekişen bir durumdur. Cilt, göz ve saç rengine göre küçük bir güneşlenme reçetemiz var. Dikkatlice okuyun.



Cilt tipi 1: Koyu kumral bir cilt, siyah saçlar ve koyu kahverengi gözlere sahipseniz, kolayca bronzlaşabilirsiniz. Bu tür cilde sahip olanlar, güneş yanıkları açısından şanslılar, çünkü nadir olarak

güneş yanığı olurlar. 35 dakika herhangi bir koruma kremi olmaksızın güneşin altında kalabilirsiniz.

Cilt tipi 2: Açık kahverengi bir cilt, kahverengi saçlar ve kah-



verengi gözleriniz varsa, siz de göreceli olarak kolay bronzlaşabilirsiniz. En fazla 25 dakika, herhangi bir koruyucu krem olmaksızın güneşin altında kalabilirsiniz.

Cilt tipi 3: Açık renk bir cilt, mavi, gri ve yeşil gözler, sarı saçlara sahipseniz çok yavaş ve az bronzlaşsınız. Güneşlenirken dikkatli olmalısınız.



Güneşin altında 15 dakikanın üzerinde koruyucu krem olmaksızın durursanız, cildiniz yanabilir...

Cilt tipi 4: Çok açık renk bir cilt, mavi veya gri renk gözler,

açık sarı veya kırmızı saçlara sahipseniz çok çabuk güneş yanığı olabilirsiniz. Koruyucu krem olmaksızın 10 dakikanın üzerinde güneşte kalmamanız yararınıza olacaktır.



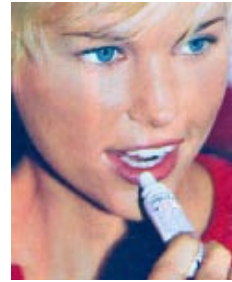
Yazın saçlar özel bakım ister

Tatile çıkmadan önce saçınıza perma, boya, balyaj gibi işlemler yaptırmaktan kaçının. Bu tarz kimyasal işlemler güneşin zararlı etkilerini artırır ve saçınızın daha hızlı kurmasına yol açar. Deniz veya havuzdan çıktıktan sonra mutlaka yumuşak



bir suyla saçınızı yıkayın. Eğer saçınız boyalıysa rengi koruyacak tek yol saçınızı kapatmanızdır. Bu nedenle bir bandana ya da şapka kullanın. Mümkünse bir güneş bakım şampuanı kullanın; değilse, kuru ve yıpranmış saçlar için hazırlanmış şampuanları tercih edin.

Dudaklarınızı ihmal etmeyin



Ağızımızla hergün ortalama olarak 15 bin hareket yaparız. Bu süre içinde dudaklarımızın bozulup çatlamasında şaşılacak bir şey yok. Bir de üstelik dudak derisi çok ince ve narindir.

Yumuşak bir diş fırçası ile dudaklarınıza hafif hafif masaj yapın. Bu masaj, üstte bulunan eski yıpranmış dudak derisinin dökülmesini sağlar. Daha sonra kalınca bir tabaka bal sürüp biraz bekletirseniz, bebeklerinki gibi parlak ve yumuşak dudaklara sahip olabilirsiniz.



Bilinçli kadının cilt rehberi

Sağlıklı ve parlak bir cilde sahip olmak istiyorsanız çaba sarfetmeniz gerekiyor... Bunun için çok genel bir kaç önlem sıralayalım dedik. Uy-

gulayın, yararını göreceksiniz:

- ♀ Günde 2 litre su için.
- ♀ Kalitesiz makyaj ürünleri kullanmayın.
- ♀ Sigara içmeyin.
- ♀ Aşırı güneşlenmeyin.

- ♀ Makyajınızı çıkarmadan yatmayın.
- ♀ Cildinizi hergün uygun bir nemlendirici ile nemlendirin.
- ♀ 15 günde cilt tipinize uygun bir maske uygulayın.
- ♀ Sivilce ve kara noktaları bilinçsizce

- sıkmayın.
- ♀ Uzun süre klimalı ortamlarda bulunmayın.
- ♀ Üç günde bir eriyinceye kadar bir buz kalıbını cildinizde gezdirerek dolaşımı hızlandırın.

PIA

ne olur kim olduğunu bilsem pia'nın
ellerini bir tutsam ölsem
böyle uzak uzak seslenmese
ben bir şehre geldiğim vakit
o başka bir şehre gitmese
otelleri bomboş bulmasam
içlenip buzlu bir kadeh gibi
buğulanıp buğulanıp durmasam
ne olur sabaha karşı rıhtımda
çocuklar pia'yı görseler
bana haber salsalar bilsem
içimi büsbütün yıldız basar
bir hançer gibi çıkıp giderdim

ben bir şehre geldiğim vakit
o başka bir şehre gitmese
singapur yolunda demeseler
bana bunu yapmasalar yorgunum
üstelik parasızım pasaportsuzum
ne olur sabaha karşı rıhtımda
seslendiğini duysam pia'nın
sırtında yoksul bir yağmurluk
çocuk gözleri büyük büyük
üşümüş ürpermiş soluk
ellerini tutabilsem pia'nın
ölsem eksiksiz ölürdüm

Atilla İlhan

HİKAYE BU YA...

Görmesini bilen cinsiyet

Üç adam ormanda yürürlerken karşılarına büyük ve vahşi bir nehir çıktı. Yollarına devam etmek için mutlaka nehrin karşı kıyısına geçmeleri gerekiyordu.

Peki bunu nasıl başaracaklardı?

Birinci adam, dizlerinin üstüne çökerek Tanrı'ya dua etti: "Tanrım, lütfen nehrin karşı kıyısına geçebilmem için bana güç ver!"

Pppppffuuuuuufffff....

Tanrı ona uzun kollar ve güçlü bacaklar verdi. Böylece nehrin karşı kıyısına geçebildi. Ancak bunun için 2 saat boyunca dalgalarla boğuştu ve üç-dört kez de boğulma tehlikesi geçirdi. Ama, başarmıştı...

Bunu gören ikinci adam da Tanrı'ya dua etti: "Tanrım lütfen nehrin karşı kıyısına geçebilmem için bana güç ve gerekli aracı ver!"

Tanrı ona bir tekne verdi. O da nehrin karşı kıyısına geçmeyi başardı, ancak teknesi birkaç kez alabora olma tehlikesi atlattı.

Tüm bu olan bitenleri izleyen üçüncü adam, dizlerinin üstüne çöktü ve Tanrı'ya şöyle yalvardı: "Tanrım, lütfen nehrin karşı kıyısına geçebilmem için bana güç, araç ve zekayı ver!"

Tanrı adamı bir kadına dönüştürdü... Kadın haritaya baktı... Nehrin biraz yukarısına doğru yürüdü ve köprüden karşıya geçti....

Aynadaki görüntünüzle barışmanın zamanı geldi...

Kendinizi çok kötü bir ruh hali içinde hissettiğinizde bile soranlara "ben iyiyim" diyenlerden misiniz? Herkesi memnun etmeye çalışan, zaman hızla akıp giderken kendisi için küçük bir zaman bile yaratamayanlardan mısınız? O zaman durum ciddi. Siz hayatınızdaki irili ufaklı tüm sorunların içinde "kendinizi" çoktan unutmuşsunuz!



Güle güle cici kız

Kuraldışı yayınları Yıl, 2002
Eileen M.Clegg, Susan Swartz

Her şeyi bir kenara bırakın ve kendinizle buluşmak için bir adım atarak size önereceğimiz kitabı almak için en yakın kitapçıya gidin!

"Güle Güle Cici Kız" Eileen M.Clegg ve Susan Swartz tarafından kaleme alınmış. Kendisini aynı çıkmaz içinde hisseden birçok kadınla hayat hikâyelerini paylaşarak bu kitabı hazırlamışlar.

Kitapta anlatılan bu kadınlar: "gereklilikler" üstüne yıkıldığında kendisini kurtarmaya çalışan kadınlar. Aile, eş, dost derken çok gerilerde bıraktıkları kendilerini yeni-

den keşfe çıkan kadınlar... Yaşamları boyunca "İyi bir kadın" olmak üzere donatılıp, hayatın tadını ve neşesini kaybetmiş kadınlar... Aynalara küskün kadınlar, cesaretini kaybetmiş kadınlar, kendilerini başkalarını mutlu etmeye adanmış kadınlar... Yani içimizden herhangi birileri! Fakat birgün hayatlarını değiştirmek için özgürce kararlar almaya başlıyorlar.

Yazar, kitabın "Aynadaki kadını sevmek" bölümünde görüntüsüyle barışık olmayan, eve kapanıp saplantılarla bir ömür geçirenlere, yaş-

ça olgun fakat kendini genç hisseden ve çok mutlu bir kadının önerisini sunuyor: "İşte Ilene'den birkaç güzellik hilesi: Hakkında hiçbir şey bilmediğiniz konularda dersler alın. Değişik yaşları, kültürleri ve geçmişleri olan insanlarla arkadaşlık etmeye açık hale gelin. Eski pişmanlıklarınızla barışın."

Dibe vuran kadınlar ne mi yapıyorlar? Bunu öğrenmenin en iyi yolu şöyle güzel bir çay demleyip keyifle kitabı okumaktan geçiyor!

Aysun Selçuk

HAKLARIMIZIN TAKİPÇİSİ OLACAĞIZ!

**Türkiye'nin 11 Haziran 1985 tarihinde onayladığı
Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesine Dair Sözleşme,
diyor ki:**

Kadınlara karşı her türlü ayrımcılığın yasaklandığına dair hukuksal düzenlemeler yapılmalıdır.

Kadınlara karşı ayrımcılık içeren ceza hükümleri kaldırılmalıdır.

Kadınların siyasal alanda etkin olmaları için gerekli tüm önlemler alınmalıdır.

Vatandaşlığın kazanılmasında kadınlar, erkekler ile aynı haklara sahip olmalı, zorla kocalarının vatandaşlığına geçmemelidir.

Çocuk büyütmeye kadın erkek aynı sorumluluğa sahip olmalıdır.

Kadınların çalışma hayatına erkeklerin oranında katılımı sağlanmalıdır. Tazminatlar dahil, eş değerde işe eşit ücret verilmelidir.

Hamilelik sırasında işten atılan kadın olursa, o işyerine ceza verilmelidir.

Kırsal kesimde yaşayan kadınlara yönelik ayrımcılığın kalkması için gerekli tedbirler alınmalıdır. Kırsal kesimde yaşayan kadınlar sosyal güvenlik hakkına kavuşturulmalıdır.