UMUDUN KADINLARI DERGİ KÜNYESİ

Sayfanın sol üst köşesinde üst bilgi olarak derginin logosu yer alıyor. İki bulut arasından doğan güneş görüntüsü. Bulutlar mavi, güneş sarı. Görüntünün üstünde yarım ay şeklinde dizilmiş Umudun kadınları yazısı. Altında düz biçimde dizilmiş "Yazılı, sesli aylık dergi" yazısı. Yazılar mor.

Umudun Kadınları Yazılı ve Sesli Aylık Dergi

Yıl 5, Sayı 57, Ekim 2026

Yayın Kurulu Üyeleri: Emine KAMÇI, Emine ORTAKAYA, Selvet BAYRAKTAR TOKAT, Şule SEPİN İÇLİ, Zeynep KESKİN BAĞLAN.

Seslendirenler: Ceren ASLAN, Çiğdem HOTOMAROĞLU, Dünyanın Gölgesi, Ecem ZAFER, Elif ESEROĞLU, Filiz ARICIOĞLU, Filiz ARDANUÇ, Gerçek ÖZKÖK YAĞCI, Merve KOÇ, Müge TÜZÜN GERÇEK, Münevver ERTÜRK, Nursel DEMİR, Özlem ÖZMEN, Şenal SARUHAN, Zeynep KESKİN BAĞLAN.

Montaj: Ali CENGİZ, Yılmaz ARSLAN.

Düzeltmenler: Samet BAYRAKTAR, Zeynep KESKİN BAĞLAN.

İletişim:

Web sitesi: www.umudunkadinlari.com

E-posta: umudunkadinlari@gmail.com

Youtube Kanalı: Umudun Kadınları

https://www.youtube.com/channel/UCemhgfNg5mivFwRrJPO9FZQ

İnstagram: umudunkadinlari

https://instagram.com/umudunkadinlari?igshid=YmMyMTA2M2Y=

Facebook hesabı: Umudun Kadınları

https://www.facebook.com/profile.php?id=100077440465949

Facebook sayfası: Umudun Kadınları Dergi

https://www.facebook.com/Umudun-Kad%C4%B1nlar%C4%B1-Dergi-107662891830597/?ref=page_internal

WhatsApp: Şule Sepin İçli: 0532 360 48 31

UMUDUN KADINLARI'NDA BU AY

HAZIRLAYAN: Şule SEPİN İÇLİ

sulesepin06@gmail.com

Ülkemizi, gazetecileri hapse atmalarla, ekonomik sıkıntılarla, kadınlara yönelik hak ihlalleriyle karartmaya çalışsalar da umudumuzu koruyarak yine karşınıza geldik. Bakalım neleri konu etmiş yazarlarımız?

Güncel olaylardan haberdar olmamızı sağlayan, çok güvendiğimiz Halk TV kapatıldı. Gazeteciler tutuklu. İçinde bulunduğumuz durumu gözler önüne seren Selvet Bayraktar Tokat, 'Sabahlarımız Kararırken' yazısıyla duygu ve düşüncelerimize tercüman oluyor, mücadele gücümüzü yeniden harekete geçiriyor.

'Tarihin Kadın Yüzleri' köşemizde, 'Fatma Reşit Arif Atasagun' kendisini yakından tanımamız için bizlerle. Yayın Kurulu üyemiz Zeynep Keskin Bağlan, bu köşeyi hazırlayarak yazarlığa adım attı. Başarılarının devamının gelmesini diliyoruz.

15 Ekim, 'Dünya Beyaz Baston Ve Güvenlik Günü.' Hande Keykubat, 'Özgürlüğün İlk Adımı Beyaz Baston' yazısıyla hem bizi bilgilendiriyor hem de baston kullananları yüreklendiriyor.

Pijamasıyla halka servis edilen, nafaka hakkına dil uzatılan kadınlar, kadınları öldüren kişilerin cezasız kalması gibi pek çok hak ihlalleri, Selvet Bayraktar Tokat'ın hazırladığı 'Kadının Güncesi' köşemizde.

'Doğanın Hafızası Vardır' diyen Selma Erdel, yıkılan binaların ve depremin altında yatan nedenlere, doğanın nasıl tepki verdiğine dikkat çekiyor.

'Arı Kovanı' köşemiz İngiltere'ye uzandı. Şule Sepin İçli ile söyleşen Fergül Yücel, 'Kadınların Kaleminden Edebiyatı Konuşuyoruz' konusunu, yazdıklarıyla ve yaptıklarıyla irdeliyor.

Hülya insel, 'Lohusayken Çok Uyuduğun İçin Azar Yemek' yazısında, pek çok kadının yaşadığı, çoğu zaman normalleştirerek dile getiremediği, sadece arkadaş gruplarında konuşulan lohusayken maruz kaldığı psikolojik şiddeti vurguluyor.

'Duygularımızı İfade Edebiliyor Muyuz' köşemizde, Menekşe Koçak, Engelli Bakanlığına karşı sunduğu seçeneğin ayrıntılarını anlatmayı sürdürüyor 'Engelli Ve Yaşlı Hizmetleri Kurumu 2' yazısında.

Yayla Boztaş, bir araya geldiğimizde, sürekli yakındığımız, yıkılıp yapılan binaları, çoğalan yiyecek-içecek mekânlarını anlatıyor, 'Şaşırdıklarım' yazısında.

'Bilim Dünyasında Bu Ay' köşemizde, onkoloji alanındaki gelişmenin, ergenlik depresyonunun genetik geçişinin, dikkat eksikliği ve ilaç kullanımı arasındaki ilişkinin, hafif uykudayken kalp ritmimize neler olduğunun tüm ayrıntılarını bulacaksınız. Sizler için Selvet Bayraktar Tokat hazırladı.

Emine Kamçı, 'Canım İzmir, Şirin Belde' yazısında çok sevdiği İzmir'i öyle anlatıyor ki İzmir'e hiç gitmeyenlerde merak uyandırıyor. İzmir'in başına getirilenlere de değinmeyi ihmal etmiyor tabi.

'Dengede Kalmak' köşemizde, Psikolog Şule Sepin İçli, geçmişte yaşadığımız olumsuz olayların nasıl üstesinden geleceğimizin ipuçlarını paylaşıyor bizlerle, 'Geçmişi Unut, Geleceğe Bak' yazısında.

Hayattan zevk almak zorlaşsa da Nur Banu Helvacıoğlu, yaşadığımız güzelliklerin değerini bilmemizi anlatıyor, 'Hayatın Her Anından Tat Almak' yazısında.

Bu sayımızda yazarlarımız söz birliği etmiş gibi, daha çok geçmişi irdelemiş. Filiz Ardanuç, ‘Çocukluk Mirası’ yazısında, geçmiş yaşantımızdaki olaylarla empati kuruyor, örneklerle bir bir anlatıyor etkilendiğimiz yaşam olaylarını.

Bilim kadını, felsefede önemli görüşler ortaya koymuş Prof. Dr. İoanna Kuçuradi’yi yitirmenin üzüntüsünü yaşıyoruz. Altın Portakal etkinliğinde engelliler nasıl gündeme alındı? Kılavuz Kadın Akademisi neden imza topluyor? Kadınlar ve engelliler hangi festivallere imza attı? Bu soruların yanıtları, Selvet Bayraktar Tokat’ın hazırladığı, ‘Sanatın Kadın Sesleri’ köşemizde.

Ne kadar ertelediğimiz olaylar var hayatımızda? Bunu da yıllar geçince anlıyoruz. Ebru Bozcuk, son derece çarpıcı örneklerle anlatıyor bu anlarımızı, ‘Sonra’ yazısında.

‘Bir Kadının Kimliği Kimin Üzerinden Tanımlanır?’ yazısında, Nursel Demir, tıpkı engellilerde olduğu gibi sorunun sorulduğu kişiyi muhatap almadan yanındaki kişiye atıf yapılmasının nedenlerini anlatıyor.

Emine Kamçı, mutfakta geçirdiği zamanı çok iyi değerlendirerek buluşlarını bizlerle paylaşıyor ‘Deneyimlediklerim’ köşemizde. Dibine tutturduğu makarna tenceresini nasıl temizlediği gibi pek çok örneği anlatıyor, ‘Temizlikte Yeni Bir Çözüm’ yazısında.

‘Selvi Boylum Al Yazmalım’ köşemizde, şiirlerini okumaya doyamadığımız, yitirdiğimiz Ahmet Telli’nin kızı Eylül’ün, babası içerdeyken içinde bulunduğu durumu anlatan, ‘Eylül’ öyküsüne yer veriyoruz. Şenal Saruhan yazdı.

‘Yüreğimizden Taşanlar’ köşemizde, Dünyanın Gölgesi rumuzuyla yazılan, ‘Yürek Acısı’ şiiri var. Yüreklerimize koydukları acıların mücadeleyle dinmesi umuduyla sizlere veda edelim.

28 Ekim 2026

SABAHLARIMIZ KARARIRKEN

YAZAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktarr@hotmail.com

Ülkemizde artık sabahlar yeni bir güne başlamanın heyecanıyla değil, acaba bugün hangi kötü haberle uyanacağız kaygısıyla karşılanır oldu. Gözümüzü açar açmaz telefonlarımıza düşen bildirimlere bakıyoruz. Sabah uyanıyoruz bir belediyeye operasyon. Başka sabah uyanıyoruz bir otelde yangın çıkmış, çoluk çocuk birçok insanımızı kaybetmişiz. Başka bir gün uyanıyoruz gazeteciler gözaltına alındı. Sanki bütün sabahlarımızı karartmak istiyor birileri. Sanki birileri, bu ülkenin insanlarına huzurlu bir sabahı çok görüyor. Takvimler 14 Ekim 2026’yı gösterirken, Tam da Bulgaristan‘a gitmeye hazırlanıyorum. Çifte vatandaşlık işlemleriyle uğraşıyorum. Sabah uyanır uyanmaz yine bir kara haber düştü bildirimlerden telefonuma. Bu defa milyonlarca izleyicisi olan, bütün reytinglerde en çok izlenen kanal olarak görülen, muhalif kesimlerin sesini duyuran ve

ülkemizde yaşananları bütün gerçekliğiyle anlatmak için sık sık ceza kesilerek bedel ödeyen Halk TV susturuluyordu.

Böyle bir haber karşısında yalnızca bir televizyon kanalını düşünemiyorum. Bir anda kendi yaşamımı da değil ülkemi, geleceğimi düşünüyorum. Çünkü mesele sadece bir kanalı izleyip izleyememek değil. Mesele, bu ülkede farklı düşüncelerin var olabilmesi, insanların gerçeğe ulaşabilmesi ve gazetecilerin mesleklerini özgürce yapabilmesi.

Mesele, bir ülkede gerçeğin sesinin ne kadar duyulabildiği.

Gece de epey geç yatmıştım. Biraz daha uyumak, günün koşturmasına geç başlamak istiyordum. Ne mümkün? Ben Halk TV'de birçok programı izliyordum da özellikle hafta sonları yayımlanan, Serhan Asker'in sunduğu Görkemli Hatıralar programını hiç kaçırmamaya çalışıyordum. Kültürün, sanatın, tarihin, edebiyatın ve yerel değerlerin öne çıktığı bu program sayesinde ülkemizin farklı şehirlerini tanıyor; belki de hiçbir zaman gidemeyeceğimiz yerlere konuk oluyorduk yayın aracılığıyla. Birbirinden değerli sanatçılarla, yazarlarla ve kültür insanlarıyla tanışıyorduk. Son haftada dernekte etkinliklerim olduğundan iki günde de izleyemedim. “Neyse haftaya devam ederim” demiştim ki, artık devam edemeyecekmişim. Artık izleyemeyecekmişim. Keşke sorun benim izleyememem olsa. Sorun memleketimde özgürlük sorunu. Sorun ülkemde demokrasi sorunu. Sorun senelerdir farklı-farklı muhalif kesimlere operasyonlar yapılırken susan, cılız tepkiler veren örgütsüz toplum sorunu. Sorun hukuksuzluk.

Tam da Ekrem İmamoğlu’nun savunmasına başlayacağı günü susturuldu Halk TV. Bu kanalın yok edilmesini kabullenmek ben ve ailem için çok zor oldu. Kocaman bir boşluk oluşmuştu evimizde. Ne kadarda izliyormuşuz meğerse. Medyanın özgürlük sorunu üzerine düşünürken nerede sorun yok ki acaba ülkemizde demekten de alamıyor insan kendini. Ekonomide sorunlar ayyuka çıkmış. Bir yanda kasalarını dolduranlar, bir yanda yoksulluktan kıvrananlar. Vergide adalet yok. Gelirde adalet yok. İnsanlar geçinemediği için ek işlerde çalışmak zorunda kalıyor. Borsa manipülasyonları ile küçük yatırımcı perişan edildi. Önce şişirilen sonra patlayan fonlarda kaybolan 110 milyar dolar bardağa taşıran son damla oldu. Gençler geleceklerini planlamakta zorlanıyor. Aileler çocuklarının eğitim masraflarını karşılayabilmek için çırpınıyor. Okula aç giden çocukların varlığı, eğitimdeki fırsat eşitsizlikleri, okullarda yaşanan zorbalık ve şiddet, çocukların güvenliği ve eğitimin niteliği gün geçtikçe kaygılarımızı artırıyor.

Bütün bunlar konuşulmayacak mı? Ekonomik kararlar sorgulanmayacak mı? Kamu kaynaklarının nasıl kullanıldığı araştırılmayacak mı? İddialar incelenmeyecek, yanlışlar ortaya çıkarılmayacak mı?

Bir ülkede sorunların üzerini örtmek, o sorunları ortadan kaldırmaz. Bir haberi yayımlamamak, yaşanan mağduriyeti yok etmez. Bir gazeteciyi susturmak, insanların hayat pahalılığı ile mücadelesini sona erdirmez. Bir televizyon kanalına müdahale edilmesi, çocukların okullarda yaşadığı sorunları çözmez. Gerçekler, onları görmezden geldiğimiz için ortadan kaybolmaz. Ancak gerçeklerin konuşulamadığı bir ortamda sorunların çözümü de zorlaşır.

İşte bu nedenle özgür basın, yalnızca haber veren bir kurum değil, toplumun kendisini görebildiği bir aynadır.

2022 yılında dezenformasyon yasası hazırlıkları yapılırken kamuoyundan, basın örgütlerinden ve muhalefet partilerinden yoğun tepkiler geldi. Özellikle Türk Ceza Kanunu'na eklenen "halkı yanıltıcı bilgiyi alenen yayma" suçunu düzenleyen 29. madde, tartışmaların odağındaydı. Bu bir sansür yasasıdır denilerek eylemler örgütlendi. Sanki bu yaşanacaklar biliniyormuş gibi o zamanlardan. Kanun, 18 Ekim 2022'de Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girdi. Türk Ceza Kanunu'nun 217. A maddesi kapsamında, kanunda belirtilen şartların gerçekleşmesi hâlinde bir yıldan üç yıla kadar hapis cezası öngörüldü. CHP, maddenin iptali için Anayasa Mahkemesine başvurdu. Ancak Anayasa Mahkemesi, 8 Kasım 2023'te iptal talebini oy çokluğuyla reddetti. Bu süreçte gazeteci örgütleri ve hukukçular, maddenin belirsizliğinin ifade ve basın özgürlüğü üzerinde caydırıcı etki yaratabileceği yönündeki eleştirilerini sürdürdü. Sonra peş peşe geldi yasaklamalar. T24 ve Kısa dalganın internet sitesi kapatıldı. Şaban Sevinç, Mustafa Balcı, Tuğba tekerek, İsmail Arı ve en son Murat Ağırel tutuklandı. Gidip ifadesini rahatlıkla verebilecek insanları gözaltına almak ve büyük bir suç işlemiş gibi teşhir ederek tutuklamak kabul edilebilir değil. Sadece özgürlüğünden olmuyor insanlar. Kalemler susturulmak isteniyor. Halkın haber alma hakkı yok ediliyor. Tepki var mı? Eh işte. Belki birçok kişinin haberi bile yok. Örgütlü hak arama bilincimiz Ne yazık ki 12 Eylül'den sonra aşama-aşama tırpanlandı. Basının zaten çoğu iktidara yakın.

Basın özgürlüğü, yalnızca gazetecilerin meselesi değildir. Demokrasi de yalnızca siyasetçilerin, hukukçuların ya da akademisyenlerin tartışacağı bir kavram değildir.

Basın özgürlüğü, sabah evinden çıkan işçinin hakkıdır. Çocuğunu okula gönderen annenin hakkıdır. Emekli maaşıyla ay sonunu getirmeye çalışan yurttaşın hakkıdır. Okulunda yaşanan sorunları öğrenmek isteyen öğrencinin hakkıdır. Hastanede, adliyede, belediyede, fabrikada olup bitenleri bilmek isteyen herkesin hakkıdır.

Çünkü haber alma hakkı, yurttaş olmanın ayrılmaz bir parçasıdır.

Bir ülkede gazeteciler haberleri nedeniyle baskı gördüğünde yalnızca gazeteciler kaybetmez. Gerçeğin üzerinin örtülmesi, toplumun tamamını etkiler. İnsanlar yaşadıkları sorunların nedenlerini öğrenemez, yöneticilerin kararlarını sorgulayamaz, kendi gelecekleri hakkında sağlıklı değerlendirmeler yapamaz.

Beni en çok düşündüren meselelerden biri de toplumsal tepkilerin zaman içinde zayıflaması. Bir zamanlar hepimizi ayağa kaldırabilecek olaylar, bugün birkaç saatlik tartışmanın ardından gündemden düşebiliyor. Bir haksızlık yaşanıyor, tepki gösteriyoruz. Ardından başka bir haksızlık geliyor. İlkini unutuyor, ikincisini konuşuyoruz. Derken üçüncüsü yaşanıyor. Kötü haberler birbirini kovalarken hafızamız yoruluyor, duygularımız köreliyor, itiraz etme gücümüz azalıyor.

Her yeni olay karşısında biraz daha şaşırıyor, biraz daha üzülüyor, sonra yeniden günlük hayatımıza dönüyoruz. Geçim derdi, işsizlik, hastalıklar, ailevi sorumluluklar… İnsanların mücadele etmek zorunda kaldığı sorunların ne kadar ağır olduğunu biliyorum. Herkesin aynı biçimde tepki vermesini beklemek de gerçekçi değil. Kimi korkuyor, kimi yorgun düşüyor, kimi sesini duyurabileceğine inanmıyor.

Ama bütün bunları anlıyor olmak, toplumsal sessizliğin sonuçlarını görmezden gelmemizi gerektirmiyor.

Çünkü bir haksızlık karşısında yalnız kalan insanın sesi zamanla daha az duyulur. Bir gazeteci meslektaşlarının desteğini göremediğinde kendisini daha yalnız hisseder. Bir yurttaş, hakkını ararken çevresinden destek bulamadığında mücadeleden vazgeçebilir.

Oysa dayanışma, tam da böyle zamanlarda anlam kazanır. Birbirimizin acısını kendi acımız sayabildiğimizde, başkasına yapılan haksızlığı görmezden gelmediğimizde, farklı düşünsek bile temel haklar konusunda yan yana durabildiğimizde güçleniriz.

Belki de artık kendimize en önemli soruyu sormanın zamanı geldi. Nasıl bir ülkede yaşamak istiyoruz?

Kötü haberlere alışmak zorunda değiliz. Haksızlığı normalleştirmek zorunda değiliz. Suskunluğu kaderimiz kabul etmek zorunda değiliz. Ben, bir sabah telefonuma düşen haberin yine içimi karartmadığı, gazetecilerin özgürce çalışabildiği, çocukların güvenle büyüdüğü, insanların korkmadan konuşabildiği bir ülkeye uyanmak istiyorum.

Ben biliyorum ki böyle bir ülke, ancak özgürlüğün değerini bilen, adaleti savunan, birbirinin sesine kulak veren insanların ortak mücadelesiyle mümkün olabilir.

Öyleyse kendimize bir kez daha soralım. Biz, gençlerimize nasıl bir ülke bırakacağız? Korkunun ve suskunluğun hüküm sürdüğü bir ülke mi, yoksa özgürlüğün, dayanışmanın ve umudun yeşerdiği bir ülke mi?

28.10.2026

TARİHİN KADIN YÜZLERİ

FATMA REŞİT ARİF ATASAGUN

HAZIRLAYAN: Zeynep KESKİN BAĞLAN

baglanzeynep62@gmail.com

Türk tıp tarihinin tozlu sayfalarında kalmış, Cumhuriyet'in ilk yıllarında sessizce devrim yaratmış en cesur ve öncü figürlerden biri Dr. Fatma Reşit Hanım'dır. 1901 yılında Edirne'de dünyaya gelen Fatma Reşit Hanım, çocukluk ve ilk gençlik yıllarını Osmanlı İmparatorluğu'nun en çalkantılı, savaşlarla dolu son dönemlerinde geçirdi. Eğitim hayatına İstanbul Bezm-i Âlem Valide Sultanisi'nde başlayarak ilk gençlik yıllarında doktor olma hayalini zihnine kazıdı. Fakat o yıllarda Osmanlı'da Darülfünun Tıp Fakültesi henüz kız öğrencileri kabul etmiyordu. Karşısına çıkan bu büyük toplumsal engele ve dönemin tüm imkânsızlıklarına boyun eğmeyen genç Fatma Reşit, hayallerinin peşinden giderek okyanus ötesine, Amerika Birleşik Devletleri'ne doğru zorlu bir eğitim yolculuğuna çıktı.

Boston'da bulunan Tufts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde (Tufts University School of Medicine) son derece ağır ve disiplinli bir tıp eğitiminden geçerek başarıyla mezun oldu. O dönemde yurt dışında tıp eğitimi alıp doktor unvanıyla memleketine dönen pek az Türk kadından biri olarak, yeteneğini ve birikimini genç Türkiye Cumhuriyeti'nin hizmetine sunmak amacıyla 1926 yılında yurda döndü. Yurt dışında edindiği birikimi kadın sağlığı, doğum ve klinik inceleme alanlarına yönlendirerek Türkiye'nin ilk kadın doğum uzmanlarından biri oldu. Soyadı Kanunu'nun çıkmasıyla "Atasagun" soyadını alan ve arşivlerde Fatma Reşit Arif Atasagun adıyla da anılan hekim, 1936 yılından itibaren İstanbul Kadıköy'e yerleşerek kendi muayenehanesini açtı. Burayı sadece bir tedavi merkezi değil, aynı zamanda bölgedeki kadınların ve çocukların güvenle başvurduğu bir şifa kapısı hâline getirdi. Dönemin kısıtlı imkânları dâhilinde doku incelemeleri, klinik teşhisler ve tıp laboratuvarı çalışmaları yürüterek modern tıbbın yaygınlaşmasına öncülük etti.

Ömrünün büyük bir kısmını Edirne, Boston ve İstanbul üçgeninde bilime ve insan hayatına adayan Dr. Fatma Reşit Hanım, 1973 yılında aramızdan ayrıldı. Tıp eğitimine kadınların kabul dahi

edilmediği bir çağda sınırları ve kalıpları aşarak hekim olmayı başaran bu mütevazı bilim kadını, cesareti ve azmiyle tarihe adını altın harflerle yazdırmış en güçlü değerlerimizden biridir.

Şöyle bir düşünüp iç çekiyorum da… Bugün sokaklarda canı yanan, şiddete uğrayan, hayatın tüm yükünü omuzlarında taşıyan ama buna rağmen her gün yeniden ayağa kalkma cesareti gösteren o sessiz kahraman kadınlarımız yok mu? İşte böyle Fatma Reşit Hanım gibi, öncü yürekler, bugün o kadınların karanlıkta kalan yollarına ışık tutuyor, cesaretlerine ayna oluyorlar.

O gün Amerika yollarında engelleri aşan o inatçı ruh, bugün bu ülkede hayatta kalma mücadelesi veren, hakkını arayan, evladını koruyan her bir kadının yüreğinde yeniden nefes alıyor. İyi ki geçmiş o yollardan Fatma Reşit Hanım ve bugünün kadınlarına umut olmuş.

Ruhu şad olsun!...

Özgürlüğün İlk Adımı Beyaz Baston

YAZAN: Hande KEYKUBAT

hkeykubat HYPERLINK "mailto:hkeykubat@gmail.com"@gmail.com

Beyaz bastonu kullanmaya yeni başlayan sevgili kör, Bastonu kullanmaya başlayarak kendine daha özgür ve güvenli bir hayat armağan ettiğine göre, kör kelimesinden de incinmezsin sanırım... Öncelikle, bastonla birlikte özgür, ne istediğini bilen, beynini de kullanarak istediğin yere ulaşabilecek bağımsız bir birey olduğunu tüm dünyaya kanıtlamış oluyorsun... Bu nedenle, elinde bastonunla seni görüp acımayla iç çekenlere, tahtalara vuranlara, "Yazık, Allah beterinden korusun!" diye hayıflananlara aldırmayacağından eminim... Hatta şu konuda seni temin ederim ki, telefonlarına, çarşı vitrinlerine, yanlarından geçenlerin giyim kuşamlarına baktıkları için önünü göremeyenlerden daha fazla güvendesin sen çünkü bastonunla sürekli önünü tarıyor, dikkatsiz insanlar da dahil olmak üzere karşına çıkan tüm engellerden herkesten daha fazla haberdar olabiliyorsun... Boyuna uygun bir bastonu doğru tekniklerle kullandığında, artık kimsenin seni çek çekli bir bavul gibi oraya buraya çekiştirmesine, 10 metre öteden sana sanki uzaktan kumandalı bir cihaz muamelesi yapar gibi müdahale etmesine, kararlı bir şekilde gideceğin yere doğru yürürken gelip sana "Nereye gidecen, gel de seni götürem!" diyerek dikkatini dağıtmasına tahammül etmek zorunda değilsin... Üstelik, nereye gideceğini bilmeyen insanlara doğru yolu herkesten daha iyi tarif edebilirsin... Ya da eğer öndeysen, arkadaki bir kişi için bir kapıyı sen de tutabilirsin... Çünkü bastonun ve beynin varken, artık sokakta birilerinin kolunda, onların insafına göre yürümek zorunda olan pasif bir oyuncu değilsin... Onlarla eşit şartlarda yolu kullanan, aktif bir bireysin... Bilmediğin bir yolu sorman gerekse de sana verecekleri tarife göre bastonunla yine kendin gidebilirsin... Başka biriyle tanışıp sohbet etmek için onunla birlikte yürümek ise, elbette tamamen senin hür seçimin...

Beyaz baston seni yalnızca gideceğin yerlere ulaştırmakla kalmaz ayrıca... Kendini gerçekleştirmek için kurduğun hayallere de ulaştırır... Beyaz bastonun elinde olduğu sürece, bütün şehirler, bütün otogarlar, havaalanları, iskeleler, taşıtlar ve mekânlar ayağının altındadır... O özgürlüktür, güvendir, görünürlüktür... Kendine güvenen, kendini gerçekleştirebilen bağımsız bireye ise, tüm kapılar er geç açılır... İnsanlar kucaklarına alıp sevdikleri pasif, sevimli fakat bağımlı oyuncularla kendi iyilik yapma içgüdülerini tatmin edip mutluluk hissedebilir, ama her istediklerini yaptıramayacakları, istedikleri gibi davranamayacakları, kişilik sahibi, bağımsız bireylere güvenir ve sorumluluk verir... Baston bu anlamda, karşındaki kişiye seninle ilgili olarak "Ben tercihleri olan, bağımsız, seninle eşit bir bireyim" mesajı vermeni sağlar... Böyle bir bireye kimse "Seni evlendirelim de sana bakacak biri olsun" diyemez... Sokakta durdurup "Gel bicik öpüverem" deme cesaretini de gösteremez... "Üzülme, Allah seni öbür dünyada cennetine koyacak" gibi bir teselliye başvurmaya ise teşebbüs bile edemez... Yani demem o ki, "Bağımsızlık ve özgürlük benim karakterimdir" diyorsan tıpkı Atatürk gibi, beyaz bastonun bir uzvun gibi, elinin devamı gibi olacak... Onu bırakmanın gören birinin gözünü kapatarak hareket etmesinden farklı olmadığını idrak edeceksin...

KADININ GÜNCESİ EKİM 2026

HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktarr@hotmail.com

Merhabalar değerli umudun kadınları okuyucu ve dinleyicileri. Gerek ülkemizde gerek dünyada kadına dair ne varsa yine bu köşede paylaşıyoruz sizlerle.

Önce Başlıklar:

- Mersin'deki Operasyonda Pijamalı Kadın Görüntüsüne Eşikten İtiraz
- Aym'nin Nafaka Kararına Kadın Örgütlerinden Tepki
- Kadınlar, Ayhan Şengüler'in Beraatine Karşı Fatmanur Çelik Ve Hifa İkra İçin Eylem Yaptı
- Yönetimler Eşit Temsilden Uzak
- Uluslararası Deneyimler Konferansı Tamamlandı: Kadın Dayanışması Sınırları Aşıyor

Mersin'deki Operasyonda Pijamalı Kadın Görüntüsüne Eşikten İtiraz

Mersin'de düzenlenen operasyonlar sırasında bir kadının kendi evinde pijamalarıyla görüntülenmesi ve bu görüntülerin kamuoyuna servis edilmesine yönelik tepkiler sürüyor.

EŞİK tarafından yapılan açıklamada, yaşananların yalnızca bir görüntü kaydı olmadığı savunularak, kadının rızası dışında özel alanının ve mahremiyetinin kamuoyunun önüne çıkarıldığı ifade edildi. Açıklamada, kadınların bedenleri ve özel yaşamları üzerindeki söz hakkının yok sayılmasına karşı çıkıldığı belirtilirken, mahremiyet sınırlarının ihlal edilmesi ve teşhirin bir utandırma aracına dönüştürülmesi eleştirildi.

EŞİK, gözaltına alınan kadınların korku, şaşkınlık, bedenleri veya özel anları üzerinden teşhir edilmemesi gerektiğini savunarak, kamu gücünün kadınların mahremiyetini korumakla yükümlü olduğunu ifade etti. EŞİK açıklamasında, görüntülerin kim tarafından kaydedildiğinin, kimlere aktarıldığının ve nasıl kamuoyuna servis edildiğinin açıklanması çağrısında bulundu.

Açıklamada, sorumlular hakkında etkin bir soruşturma yürütülmesi talep edilirken, "Özel olan politiktir" vurgusu yapıldı.

Aym'nin Nafaka Kararına Kadın Örgütlerinden Tepki

Anayasa Mahkemesi'nin (AYM), boşanma sonrası yoksulluk nafakasının süresiz talep edilmesine imkân veren düzenlemeye ilişkin iptal kararı Resmî Gazetede yayımlandı. Kararın dokuz ay sonra yürürlüğe girmesi öngörüldü.

Kararın ardından kadın örgütleri, barolar ve hukukçular yeni düzenlemenin kadınların ekonomik koşulları gözetilerek hazırlanması çağrısında bulundu. Emek Partisi Genel Başkan Yardımcısı Selma Gürkan, AYM kararının ardından yaptığı değerlendirmede nafaka hakkının yalnızca ekonomik bir ödeme olarak görülmemesi gerektiğini savundu.

Gürkan, iktidarın yıllardır nafaka konusunda "mağduriyet" anlatıları üzerinden tartışma yürüttüğünü belirterek, şu ifadeleri kullandı:

"Ortalama nafaka miktarının 2 bin lirayı bile bulmadığı, nafaka bağlanmasına rağmen binlerce kadının bu hakka ulaşamadığı bir ülkede kadınları mağduriyet yaratan taraf olarak ilan ediyor. Gerçek mağduriyetin ne olduğunu ise söylemiyor: Boşandığı için yoksulluğa itilen, yıllarca şiddet gördüğü evliliğinden çıkamayan, güvencesi olmadığı için boşanmayı göze alamayan kadınların mağduriyetini!"

Gürkan, nafaka tartışmasının boşanmalarda arabuluculuk, miras hakkı ve velayet gibi başlıklarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirterek, "Kadınların eşit yurttaşlığını sağlayan haklar birer birer hedefe konuluyor" dedi.

Gürkan ayrıca, “Nafaka hakkı yalnızca kadının hesabına yatan bir miktar para değildir; cinsiyetler arası eşitsizliğin karşısında eşit bir yaşam mücadelesinin parçasıdır” ifadelerini kullandı. Önce Çocuklar ve Kadınlar Derneği de kararın ardından “Nafaka haktır, kadınların ekonomik güvencesidir” başlıklı bir açıklama yayımladı.

Dernek, “Yoksulluk nafakası bir lütuf değil, boşanma sonrasında yoksulluğa düşen eşin hakkıdır” ifadelerini kullandı. Kadınların yıllarca ücretsiz bakım emeği verdiğine ve çocuk bakımını üstlendiğine dikkat çeken dernek, nafaka hakkının zayıflatılmasının kadınları daha büyük bir ekonomik güvencesizliğe sürükleme riski taşıdığını belirtti. Şanlıurfa Barosu Kadın Hakları Merkezi de yeni düzenlemenin kadınların ev ve bakım emeğini ve ekonomik kırılganlığını gözetmesi gerektiğini dile getirdi.

Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu ise nafakanın kadınların şiddet ilişkilerinden çıkabilmesi açısından taşıdığı öneme dikkat çekerek, tartışmanın kadınların ekonomik bağımsızlığı ve şiddetten uzaklaşabilme olanaklarından ayrı değerlendirilemeyeceğini vurguladı. Avukatlar Vakfı Başkan Yardımcısı ve kadın hukuku uzmanı Avukat Nazan Moroğlu ise AYM’nin kararına ilişkin değerlendirmesinde, Türk Medeni Kanunu’nun yoksulluk nafakasını düzenleyen 175. maddesinin tek başına ele alınmaması gerektiğini söyledi.

Moroğlu, yoksulluk nafakasının hangi koşullarda sona ereceğinin 176. maddede düzenlendiğine dikkat çekti. Buna göre eşlerden birinin ölmesi veya nafaka alacaklısının yeniden evlenmesi halinde nafakanın mahkeme kararına gerek olmaksızın kendiliğinden sona erdiğini belirtti.

Moroğlu, kamuoyundaki “süresiz nafaka” tartışmasına ilişkin şu değerlendirmeyi yaptı:

“Yoksulluk nafakasını tartışmaya açanlar, 176. maddeyi yok saymakta ve nafakanın süresiz olmasının, evlilik birliğinin sona ermesinden sonra taraflar arasında husumetin devam etmesi sorununu doğurduğundan söz etmektedirler. Bu nedenle kamuoyunda yaratılmaya çalışılan algının aksine yoksulluk nafakası her koşulda süresiz değildir. Ayrıca Medenî Kanunda yoksulluk nafakası sadece kadın eşe değil, erkek eşe de tanınmış bir yasal haktır.”

Moroğlu, kadınların eğitim ve istihdamdaki konumunun yanı sıra sosyoekonomik koşulların da dikkate alınması gerektiğini belirterek, AYM’nin gerekçeli kararının yazılmasının ardından 9 ay içinde yeni düzenlemenin acilen yapılması gerektiğini söyledi.

Kadınlar, Ayhan Şengüler'in Beraatine Karşı Fatmanur Çelik ve Hifa İkra İçin Eylem Yaptı

Kadınlar, Fatmanur Çelik ile kızı Hifa İkra'nın yaşamını yitirmesine ve Hifa İkra'yı istismar ettiği gerekçesiyle yargılanan Ayhan Şengüler hakkında verilen beraat kararına karşı "Erkek adalet değil gerçek adalet" talebiyle Taksim'de eylem yaptı.

Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu'nun çağrısıyla gerçekleştirilen eylemde kadınlar Tünel'de bir araya geldi.

"Susmuyoruz, korkmuyoruz, itaat etmiyoruz", "Bir kişi daha eksilmeyeceğiz", "Erkek vuruyor, devlet koruyor", "Koruma, aklama, failleri yargıla", "Erkek adalet değil, gerçek adalet", "Şüpheli ölüm dediler kadınları katlettiler", "Sorumluluğu olan herkes tutuklansın", "Kadın cinayetleri politiktir" sloganları atan kadınlar Tünel'den Şişhane Meydanına yürüyüş yaptı. Meydanda eyleme katılan kadın örgütlerinin ortak açıklaması okundu.

Sena Bilişik, Bahar Uluçay tarafından okunan açıklamada, Ayhan Şengüler hakkında verilen beraat kararına ilişkin, "Bugün Fatmanur da Hifa İkra da hayatta değil ama fail Ayhan Şengüler bir gün bile tutuklu kalmadı. 6 yaşındaki bir çocuğa, herkesin önünde maruz kaldığı istismarı tekrar tekrar anlatmak zorunda bıraktıkları o mahkeme salonunda, istismarcı beraat etti. 3 yaşından itibaren bir kız çocuğunun cinsel istismara uğraması, bir kadının aynı erkek tarafından yıllarca şiddete maruz kalması mahkeme tarafından cezasızlıkla sonuçlandı... 'Ailenin güvende' olması üzerinden LGBTİ+'lara saldıran, dernekleri hedef alan iktidar; istismarcı, tecavüzcü ve katil olduğu iddialarıyla aylardır kamuoyunda gündemden düşmeyen bir erkeği korumakta, aklamakta bir beis görmedi" dendi.

Fatmanur Çelik ve kızı Hifa İkra Şengüler'in, Ayhan Şengüler'in tutuksuz yargılandığı süreçte şüpheli bir biçimde yaşamlarını yitirdikleri anımsatılarak, "'Başıma bir şey gelirse intihar demeyin' diyen Fatmanur; devletin, yargının, kurumların kendisini korumayacağını bilerek dile getirdi bu cümleyi. Soruyoruz: Fatmanur Çelik ve Hifa İkra için koruyucu, önleyici tedbirler neden alınmadı? Neden şüpheli ölümlerinin aydınlatılması için hiçbir şey yapılmadı?" soruları yetkililere yöneltildi.

Anne kızın ölümünün aydınlatılması ve sorumluların yargılanması, Ayhan Şengüler'in tutuklanması talep edildi.

Yönetimler Eşit Temsilden Uzak

Ülkede birçok kentte baroların yeni dönem yönetimlerini belirlemek üzere yapılan seçimler sonuçlanırken, yönetimlerdeki kadın ve erkek avukat sayısındaki eşitsizlik tepki çekti. Buna göre yönetimlerinde kadın avukat bulunan baro sayısı yaklaşık 10 oldu. Eşitlik için Kadın Platformu

(EŞİK) tarafından yapılan açıklamada, ülkede kadın avukat ve erkek avukat sayısının eşit olmasına karşın baro yönetimlerinin seçim sonuçlarında da eşit temsil hedefinin çok gerisinde kalındığı aktarıldı. Açıklamada, "Baroların karar alma mekanizmalarına seçilen tüm kadın avukatları kutluyoruz. Kendilerini tüm seçim ve atamalarda eşit temsil hedefi için birlikte mücadele etmeye davet ediyoruz" dendi.

Ankara Barosu, 102 yıllık tarihinde ilk kez bir kadın başkan tarafından yönetilecek. Demokratik Sol Avukatlar Grubu'nun adayı Elçin Özge Şimşek Çağlayan, 5 bin 848 oy alarak başkan seçildi. Artvin Barosu'nda Handan Demiral Almalı, Afyonkarahisar Barosu'nda ise İpek Yılmaz Göktürk yeniden başkanlığa seçildi.

Karabük Barosu seçimlerini Sibel Şirin kazanırken, Tunceli Barosunun yeni başkanı Dilan Torun oldu. Torun, 61 avukatın oy kullandığı seçimde 31 oy alarak rakibini bir oy farkla geride bıraktı. Hakkâri Barosu'nda da Gülavi Seven, 69 oyla başkan seçildi. Sinop Barosu seçimlerini Avukat Funda Öztürk Altıntaş kazanırken, Tekirdağ Barosu'nda Avukat Zümrüt Canku Arslan başkanlığa seçildi. Denizli Barosu seçimlerinde Avukat Özlem Doğan Bıyıklı 720 oy alarak baronun ilk kadın başkanı oldu. Çankırı Barosu seçimlerinde de Avukat Gamze Yaşar başkanlığa seçildi.

Uluslararası Deneyimler Konferansı Tamamlandı: Kadın Dayanışması Sınırları Aşıyor

Kadına yönelik şiddetle mücadelede feminist dayanışma merkezlerinin önemi, karşılaştıkları engeller ve farklı çalışma modelleri İstanbul'da düzenlenen uluslararası konferansta ele alındı. Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı'nın düzenlediği "Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelede Dayanışma Merkezleri – Uluslararası Deneyimler Konferansı", İstanbul'da yapıldı.

Avusturya, Danimarka, Türkiye, Fransa, İtalya ve İspanya'dan kadın örgütlerinin temsilcilerinin katıldığı konferansta, feminist dayanışmanın şiddete maruz kalan kadınların yaşamlarının yanı sıra kamu politikalarında da değişim yaratma gücü tartışıldı.

Konuşmacılar, kadınlara özgü destek hizmetlerinin genel sosyal hizmetlerle ikame edilmesinin yarattığı sorunlara, örgütlerin karşılaştığı siyasi ve ekonomik baskılara ve şiddetten uzaklaşmak isteyen kadınların barınma, istihdam ve hukuki destek ihtiyaçlarına dikkat çekti.

İki oturumdan oluşan konferansta kadın dayanışma merkezlerinin şiddetle mücadelede nasıl bir dönüşüm yarattığı ve farklı ülkelerde geliştirilen feminist çalışma modelleri ele alındı. Avrupa Şiddete Karşı Kadınlar Ağı (WAVE) temsilcisi Elena Floriani, kadınlara yönelik uzman destek

hizmetlerinin yalnızca şiddete maruz kalanlara danışmanlık ve barınma imkânı sunmadığını, toplumsal değişimin de önemli aktörleri olduğunu vurguladı.

Kadın örgütlerinin yürüttükleri savunuculuk faaliyetleri ile yasal düzenlemelerin değiştirilmesine ve kamu politikalarının geliştirilmesine katkı sunduğunu belirten Floriani, kadınlara özgü hizmetlerin genel mağdur destek mekanizmalarıyla ikame edilemeyeceğini söyledi.

Floriani, "Özellikle kadın haklarına yönelik tepkilerin arttığı, finansman kesintilerinin yaşandığı ve sivil toplumun faaliyet alanının giderek daraldığı bu dönemde, kadınlara yönelik uzman destek hizmetlerinin korunması, tanınması ve güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Kadınların şiddetten uzaklaşabilmesinde kalıcı ve güvenli barınma imkânlarının kritik rol oynadığını anlatan Floriani, İsveç'teki kadın sığınakları ağının özel sektörle iş birliği yaparak kadınların uzun vadeli kira sözleşmelerine erişimini desteklemesini örnek gösterdi.

Floriani, kadın örgütlerinin Kıbrıs'ta İstanbul Sözleşmesi'nin onaylanmasına yönelik hukuki hazırlıklara, Litvanya'da sözleşmenin parlamentonun gündemine yeniden taşınmasına ve Almanya'da şiddete karşı destek mekanizmalarının yasal güvenceye alınmasına yönelik çalışmalara katkı sunduğunu da anlattı.

Şiddet gerçekleştikten sonra sunulan destek kadar, şiddeti ortaya çıkmadan önlemeyi amaçlayan çalışmaların da güçlendirilmesi gerektiğini belirten Floriani, feminist örgütlerin toplumsal dönüşümdeki rolünün yalnızca ekonomik fayda üzerinden değerlendirilmemesi gerektiğine dikkat çekti. Danimarka'dan Danner temsilcisi Ditte Specht, erkek şiddetinin yalnızca fiziksel saldırılarla sınırlı olmadığını, kadınların gündelik yaşamlarını ve karar verme özgürlüklerini sınırlandıran sistematik bir kontrol ilişkisi yarattığını anlattı.

Şiddet uygulayan kişinin zaman içinde kadının sosyal ilişkilerini, ekonomik kaynaklarını, hareket alanını ve davranışlarını kontrol altına alabildiğine dikkat çeken Specht, bu durumu "görünmez kafes" kavramıyla açıkladı.
Specht, kadınların yaşadıklarını anlayabilmek için yalnızca "Size ne yaptı?" sorusunu sormanın yeterli olmadığını belirterek, "Artık neleri yapmakta özgür değilsiniz? Karşı çıktığınızda ne oluyor? Kuralları çiğnediğinizde ne oluyor?" sorularının da yöneltilmesi gerektiğini söyledi.

Şiddete maruz kalan kadınların partnerlerine geri dönmeleri veya destek süreçlerinde kararsızlık yaşamaları nedeniyle yargılanmaması gerektiğini vurgulayan Specht, kadınların çocukları, ekonomik bağımlılıkları ve sosyal baskılar nedeniyle farklı kararlar verebildiğini belirtti.

Şiddetten uzak bir yaşam kurma yolculuğu sığınaktan ayrılmakla tamamlanmıyor" diyen Specht, barınma, istihdam, hukuki danışmanlık ve psikolojik destek süreçlerinin birbirinden ayrı değerlendirilemeyeceğine dikkat çekti. İtalya'dan Centro Antiviolenza Pisa temsilcisi Francesca Pidone, Casa della Donna (Kadın Evi) bünyesinde yürütülen çalışmaları anlattı. Kadınların sahiplendiği kamusal bir mekânda gelişen örgütün çalışmalarında gönüllü emeğin önemli yer tuttuğunu belirten Pidone, kadınların bir araya gelerek deneyimlerini paylaşabildikleri bir alan oluşturduklarını söyledi.
Kadın Evi bünyesinde hukuki ve psikolojik desteğin yanı sıra yaratıcı yazarlık, feminist eğitim, kadın tarihi ve cezaevindeki kadınlarla dayanışma gibi çalışmaların da yürütüldüğünü aktardı.

Merkezde görev alan bütün uzmanların yaklaşık 60 saatlik feminist eğitimden geçmesi gerektiğini belirten Pidone, "Avukat olmanız yeterli değil. Öncelikle feminist bir aktivist olarak eğitim almalısınız" dedi.

Gelecek sayımızda buluşabilmek umuduyla sevgiyle kalın.

24.10.2026

DOĞANIN HAFIZASI VARDIR

YAZAN: Selma ERDEL

selmaerdel@yahoo.com.tr

Yaş aldıkça geçmiş yıllarımız, yaptıklarımız, yaşadıklarımız ve hayatımızın nasıl bir yöne evrildiği birer birer gözümüzün önünden geçer. Anılar hatırlandıkça kimi zaman içimiz burkulur, kimi zaman gözyaşlarımıza hâkim olamayız, kimi zaman da kahkahalarla güleriz. Yaşadığımız evler, hayatımıza dokunan insanlar, geride bıraktığımız günler bir film şeridi gibi geçer gözlerimizin önünden.

Bizler doğanın bir parçasıyız. Tıpkı insanlar gibi doğanın da bir hafızası vardır. Geçmişte yaşanan olaylar, iklim değişiklikleri, insan eliyle yapılan müdahaleler ve doğanın uğradığı tahribat, onun hafızasında izler bırakır.

Bir derenin yatağının üzerine kurduğunuz ev, size bir gün o derenin geçmişini hatırlatabilir. Siz dereyi yok sayarsınız ama doğa onu unutmaz. Gün gelir, su eski yatağını yeniden bulur ve üzerine kurulan yapıları önüne katıp sürükleyebilir.

Nasıl ki ağaçlar gövdelerindeki yıllık halkalarla geçmişte yaşanan kuraklıkları, yağışları ve yangınların izlerini taşıyorsa doğa da kendi geçmişini farklı biçimlerde saklar. Toprak tabakaları,

tohum bankaları, su yatakları ve ekosistemdeki değişimler, geçmişten bugüne uzanan bir hafızanın parçalarıdır.

İnsanlar doğanın bazı izlerini kapatabilir, değiştirebilir ya da yok ettiklerini sanabilirler. Ancak doğa, suyun çıktığı yeri ve akış yollarını insanların düşündüğü gibi kolayca unutmaz. Bizim beton döktüğümüz yerler bir gün yeniden suyla buluşabilir; yok saydığımız dere yatakları kendilerini hatırlatabilir.

Üzerini kapattığımız dereler, kuruttuğumuz sulak alanlar, kestiğimiz ağaçlar ve tahrip ettiğimiz topraklar, yaptıklarımızın sonuçlarını bir gün karşımıza çıkarabilir. Yaşadığımız doğal afetler elbette yalnızca insan müdahalesiyle açıklanamaz. Ancak doğanın dengesini bozduğumuzda sel, taşkın ve benzeri afetlerin etkilerini ağırlaştırabileceğimizi de göz ardı etmemeliyiz.

Bu afetlerin ardında maddi kayıpların yanı sıra can kayıpları da olduğunda, doğayla kurduğumuz ilişkiyi yeniden düşünmek zorundayız. Çünkü her felaket bize, göz ardı etmememiz gereken bir gerçeği hatırlatır: Doğanın sınırlarını yok sayarak güvenli ve sürdürülebilir bir yaşam kuramayız.

Yapılaşma ve şehirleşme, gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakma sorumluluğuyla ele alınmalıdır. Yapılan her çalışmada etik değerler gözetilmeli, doğanın dengesi korunmalı ve yapılaşma doğanın işleyişine uygun biçimde gerçekleştirilmelidir.

Kuruttuğumuz dere yatakları, yok ettiğimiz sulak alanlar ve kestiğimiz ağaçlar nedeniyle felaketlerle karşılaşıyorsak doğanın hafızasını unutmamamız gerektiğini bir kez daha anlamalıyız. Doğanın üzerine inşa ettiğimiz her yapı, eğer onun işleyişini ve dengesini hiçe sayıyorsa, aslında doğanın yaşam alanına yapılmış bir müdahaledir.

Kapandığını sandığımız dere yatakları bir gün yeniden suyla dolar. Su, kendisine açılan eski yolları bulmaya çalışır. Bizim unuttuğumuz geçmiş, doğanın diliyle yeniden karşımıza çıkar. Sel felaketleri de bazen bu gerçeğin en acı hatırlatıcılarından biri olur.

Bunun temelinde, doğaya karşı duyduğumuz saygının yetersizliği ve onun işleyişini anlamadan gerçekleştirdiğimiz müdahaleler vardır. Doğaya saygı duysaydık, gerekli önlemleri zamanında alsaydık ve yapılaşmayı doğanın koşullarını gözeterek gerçekleştirseydik bazı felaketlerin etkilerini azaltabilirdik.

Doğayla uyum içinde yaşamak, yalnızca çevreyi korumak anlamına gelmez. Aynı zamanda kendi yaşamımızı, geleceğimizi ve bizden sonraki kuşakların hayatını da korumak demektir.

Var olan bütün canlılara saygı duymak, ekolojik dengeyi korumak ve doğal kaynakları bilinçli kullanmak, yaşamın sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşır. Bir ağacı söktüğümüzde, sulak alanları kurutup üzerlerine binalar diktiğimizde, ormanları yaktığımızda ya da yaktıklarımızın

yeniden yeşermesine engel olduğumuzda bunun sonuçlarının ne kadar ağır olabileceğini unutmamalıyız.

Toprağın her tarafını betonla kapladığımızda onun suyu emmesini, nefes almasını ve canlılığını sürdürmesini zorlaştırırız. Yağan yağmurun toprağa ulaşabileceği alanları yok ettiğimizde suyun akıp gideceği yolları daraltır, taşkın riskini artırırız. Sonra da neden bu felaketlerle karşı karşıya kaldığımızı sorgularız.

Oysa doğayla uyumlu bir şehirleşme anlayışı hem insanın güvenliğini hem de doğal yaşamın devamlılığını gözetir. Doğanın kurallarına uygun biçimde yapılan her çalışma, yaşamın dengesini korumaya katkı sağlar.

Unutmayalım ki doğaya verdiğimiz her zarar, dönüp dolaşıp kendi yaşamımızı da etkiler. Doğaya yaptığımız her kötülük, aslında kendi geleceğimize yaptığımız bir kötülüktür.

Doğadaki canlıların birbirleriyle olan ilişkileri de bu dengenin önemli bir parçasıdır. Bazı hayvan türlerinin yok edilmesi, başka türlerin aşırı çoğalmasına neden olabilir. Bu durum, ekosistemdeki doğal dengeyi bozarak zincirleme sonuçlar doğurabilir.

Çünkü doğada var olan her canlının bir yeri, bir işlevi ve yaşam döngüsü içinde bir önemi vardır. İnsanların kendi çıkarları doğrultusunda bu dengeye müdahale etmesi, yalnızca bir türün değil, bütün bir ekosistemin zarar görmesine neden olabilir.

Doğaya saygılı davrandığımızda, onun sunduğu imkânlardan daha sağlıklı ve güvenli biçimde yararlanabiliriz. Ancak doğanın bize sunduğu nimetleri sınırsız sanır, onu istediğimiz gibi değiştirebileceğimizi düşünürsek bir gün kendi yaptıklarımızın sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kalabiliriz.

İnsanlar geçmişlerini hatırlarken kimi zaman gülümser, kimi zaman hüzünlenir, kimi zaman da öfkeyle yaşadıklarını yeniden anımsarlar. Yaşadıklarımız bizde izler bırakır. Bazen üzerinden yıllar geçse de bir olayın acısı, bir sözün kırgınlığı ya da güzel bir anının sıcaklığı içimizde yaşamaya devam eder.

Doğanın da kendine özgü bir hafızası vardır. Elbette doğa, insan gibi bilinçli biçimde hatırlamaz ya da öfkelenmez. Ancak kendisine yapılan müdahalelerin izlerini taşır ve doğal süreçler, bu müdahalelerin sonuçlarını yıllar sonra bile ortaya çıkarabilir.

Bizim unuttuğumuz, üzerini kapattığımız ya da yok saydığımız gerçekler, doğanın işleyişi içinde varlığını sürdürür.

Bu nedenle doğanın hafızasını unutmamalıyız.

Nasıl ki biz geçmişimizden izler taşıyorsak doğa da kendi geçmişinden izler taşır. Biz yaşadıklarımızı hatırlarız; doğa ise kendisine yapılan müdahalelerin sonuçlarını bir gün yeniden karşımıza çıkarır.

Çünkü doğanın da bir hafızası vardır. Tıpkı bizim gibi.

ARI KOVANI

KADINLARIN KALEMİNDEN EDEBİYATI KONUŞUYORUZ

SÖYLEŞİYİ YAPAN: Şule SEPİN İÇLİ

sulesepin06@gmail.com

KONUK: Fergül YÜCEL

Şule: Sevgili izleyenlerimiz, 'Arı Kovanı' köşemizin bu ayki konuğu İngiltere'den. Önce Fergül hanımı kısaca tanıyalım.

Fergül: Merhaba, Londra'dan ve serin, yağmurlu bir sonbahar havasından, Türkiye'de bizi izleyen tüm kadınlar. İzmir doğumluyum. İlgi alanlarım, ta küçüklükten itibaren sokakta, yollarda, kırık dökük çanak parçaları, değişik objeleri toplayıp onlar üzerinde düşünmeye ve hikayeler kurmaya yönelikti. Bu parçaları evde küçük kutularda saklardım. Annem bulduğunda, "Neden bunları eve getiriyorsun?" diyerek epeyce kızardı. Terlik ve süpürge olayını bilirsiniz. Odalara açıp girdikleri için daha çok tuvalete kapanır, orada uzun süre düşünmelere dalardım. Küçükken, "Ben hep bir düşünür olmak istiyorum" derdim. Çünkü düşündükçe aklıma çok güzel fikirler geliyordu. Bu küçük objeler üzerine değişik hikayeler kuruyordum. Edebiyatla tanışmam, bu düşünme olayı üzerinden başladı. İstanbul'da grafik okudum. Daha sonra İzmir'de heykel bölümünü bitirdim. Seçimim, güzel sanatlar ve edebiyat üzerine oldu. Yurt dışında ve yurt içinde çok sayıda sergilere, bienallere katıldım ve sergiler açtım. Resim ve heykel yapma serüvenim devam ediyor. Asıl bölümüm heykel ama çok zahmetli ve orkestra gibi farklı elemanlara ihtiyaç duyan bir alan. Şimdilerde daha çok akrilik boyaya yöneldim. Edebiyat çalışmalarıma gelince: Uzun yıllar grafik ajanslarında çalışmam oldu. İş hayatında, kitlelere mamulü nasıl propaganda edeceğime dair metin yazma serüveni olduğu için oralardan aldığım eğitimlerle de bir yazma serüveni gelişmiş oldu. Güzel sanatlar, resim-heykel ve yazma alanlarında kitaplara yöneldim. Birkaç tane kitabım ve ortak kitaplarımız var.

Şule: Heykeltraş ya da yazar olmakla ilgili çok tatlı bir öykünüz varmış. Heykellerinizin konusu genellikle neyle ilgili?

Fergül: Gerek heykel yapmamda ve akrilik, pentür çalışmalarımda gerekse edebiyat ürünlerimde, ana konum kadın hakları, kadının özgürlük ve bağımsızlık mücadelesi. Heykellerimin %90'ı kadın figürleri üzerine.

Şule: Kitaplarınızın ayrıntılarına girebilir miyiz?

Fergül: Bir röportaj kitabım var. 'İzmir'li Devrimciler' diye 22 kişiyle yaşadıkları dönemi, mücadelelerini, kendilerini, ilk gençlik yıllarını anlatan bir çalışmam oldu. 72'den fazla 'İzmir'im' projemizin koordinatörlüğünü yaptım. İzmir' gerek sanat, edebiyat alanında gerek gazeteci, şair, yazarlarla kendilerinin 40 yılını anlatmalarını istediğimiz 'Kent kitapları' dizimiz var. Çok başarılı bir çalışma oldu. İzmir'in semtlerini, mahallelerini karış karış inceleyen kitaplar dizisiydi bu. Basında çok ilgi gördü. Çok çeşitli televizyon kanallarından, yazarlarımızla, benimle proje hakkında bilgi alındı ve yaygınlaştı. Bu toplu kitaplara, Londra'dan katkımız oldu. 'Rengin Kadın Grubu Korosu' ile iki kitabımız oldu. Kadın arkadaşlarımız için yazma serüveni ve yazma isteği doğuracak

bir çalışmaydı bu. ‘Rengin Kadın Göçmen Öyküleri’ adı altında iki kitabımız çıktı. Bunun düzenlenmesinde vardım. Bu ortak kitaplardan gurur duyuyorum. Çünkü çok farklı insanların söz söyleme ve yazmaları için bir ortam kurmuş oluyoruz. En son kişisel kitabım, ‘Düş Sürgünü.’ Kent kitaplarımdan, ‘Affet Beni Altındağ’ kitabım var. Bu kitabın adını soranlar çok oldu. Doğduğum yer Kadifekale ama büyüdüğüm yer, Altındağ. Bir gecekondu semti sayılırdı. Fabrikalara yakın, fabrika işçilerinin yaşadığı bir semtti. Daha önceden İzmir’in Levantenlerinin ve varlıklı kesimlerinin yaşadığı, toprakları, bağ ve bahçeleri olan bir yermiş. Daha sonra sanayiye geçişle birlikte İzmir’in dışına doğru, Işıklar ve Pınarbaşı tarafında Dyo Boya, Pınar Süt, BMC, METAŞ gibi büyük sanayi fabrikaları kurulunca fabrikadaki insanların yerleştiği bir yer haline gelmiş. Gençliğim orada geçti. Oradan ayrıldıktan sonra, İstanbul ve İzmir’in farklı bölgeleri yerleşimlerimde olunca unutuldu. Herkes için bu böyle. Doğduğumuz, büyüdüğümüz topraklardan ama isteyerek ama istemeyerek ayrılarak farklı yerlerde hayatımızı sürdürebiliyoruz. Geriye döndüğümde, orası için bana emek vermiş olan o topraklar, o çevre ve o ortam için ‘Ben ne yaptım?’ şeklinde düşünmek hayatımız açısından belki mümkün olmuyor. O yaşadığım yeri, İzmir’deki Altındağ semtini anlattım. Ona yönelik bir şey yapmamanın özeleştirisi niteliğinde olduğu için adını ‘Affet’ olarak koydum.

Şule: Ankara’da da Altındağ ilçesi var, demek ki İzmir’de de varmış. O zaman bir sonraki sayımızda öykülerinizden birini yayımlama müjdesini izleyicilerimize verelim mi?

Fergül: Ne kadar güzel olur, çok sevinirim. Kitap okuma, sesli olarak bir arada dinleme, çok güzel faaliyetler. Kadınların okuma ve yazmalarını geliştirmeleri açısından çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Burada da okuma gruplarımız var. Online üzerinden, okuduğumuz kitapları tartışıyoruz. Bir araya gelerek kitap okuyan gruplar görüşlerini bildiriyor. Bunlar çok değerli faaliyetler.

Şule: Kitaplarınız seslendirildi mi acaba? Görme engellilerin okuyabilmesi için bu çok önemli. Ya da pdf formatlarını GETEM kütüphanesi gibi ilgili yerlere verebilirseniz, çok iyi olur.

Fergül: Kendi sesimden kayıt yaparak öykümü size gönderebilirim. Kayıt yapan bir kurum varsa, İzmir’e geldiğimde arzu edilen bir kitabı ya da öykülerimden bir kitabı okuyabilirim.

Şule: Dergimiz için sizden bir öykü almak, bizi çok mutlu eder. Başka kitaplarınız var mı?

Fergül: 4-5 tane ortak kitabımız var. Yazarlar öykülerini aynı kitapta buluşturuyorlar. En son kitap fuarında imzaya açılan ‘Hayata Dokunan Öyküler’ kitabımız oldu.

Şule: İzmir’den çok yazarımız var. Siz de bu kadroya dahil oldunuz böylece. Yazma serüveninizin ayrıntılarına girelim isterseniz.

Fergül: Sanatın heykel pentür alanında olduğu gibi edebiyat alanında da ana alanım, kadın sorunları, hakları ve mücadelelerini içeren yapıtlar. İngiltere’de yaptığımız, Rengin Göçmen Kadın adlı iki öykü kitabında, kadınların yazma serüveniyle ilgili çok deneyim kazandım. Avrupa’da olsun, Türkiye’de olsun, çok klişeleşmiş yargılar vardır. Kadınlar evin içinde düşünülür. Meslekleri, toplumsal rollere göre belirlenir. Evde çocuk bakar, büyütür, ailenin İçişleri Bakanı gibidir. Bu şekilde kadını onore etmeye çalışan, ‘Cennet annelerin ayaklarının altındadır’, ‘saçını süpürge eder’ gibi kadın figürü ve rolleri, kadını toplumdan hep koparmaya yönelik tutumlardır. Bugün baktığımızda, hayatın her alanında kadınlar var. Kondüktörlerden pilotlara kadar. Mimar, mühendis, doktor gibi… yine de kadını hep evin içinde düşünmeye yönlendirir mevcut iktidarlar ve sistem. Dinler, gelenekler hep böyle. Oysa kadın kalemi eline aldığında, yaşadığı hayata dair ve

tahayyül ettiği, düşündüğü güzel bir hayata dair öyle güzel şeyler yaratıyor ki şaşarsınız. Bu olaylara şahit oldum. Gurbetçilik yaşamından tutun da çocuk gelinlere, köylerdeki hayata, fabrikalardaki yaşantıya kadar onları erkek gözüyle değil, kadın gözüyle kendini bir başkasının değil de kendini kendisinin tarif ettiği hayatları ortaya serdi bu öyküler. Bu iki kitabın oluşması için yıllarca Almanya'dan, İsviçre'den, Fransa'dan, Amerika'dan çok sayıda öykü aktı bize. Yurt dışındaki kadınları kapsıyordu bu yaptığımız çalışma. Bu öyküleri seçtik ve bu iki kitap oluştu. Kadınlar sanki cinsiyetlerinin doğal bir özelliğiymiş gibi evin yükünü sessizce yükleniyorlar. Biz buna, ücretlendirilmemiş, görülmemiş emek diyoruz. Bu emek tabi ki çok değerli ama kadın sadece bu değil. Kadınların yazma eylemlerini, görme engelli dinleyicilerimizin yazma faaliyetlerini de çok değerli buluyorum. Tabi ki öncelikle okumak-okumak-okumak… Okudukça gönül ve zihin gözümüz açılıyor. Görmekle ilgili değil sadece. Yaşadıklarımızı, duyduklarımızı düşünerek kaleme dökmek çok değerli bir çalışma.

Şule: Dergimiz, sadece görme engelli okuyuculardan değil, diğer tüm kadınlardan da oluşuyor aslında. Herkesin okuması ve yazması çok önemli. Yazar arkadaşlar uygun görürlerse, onların öykülerinden de dergimizde yayımlamak isteriz. Onların tanıtımı da olur. Biz de farklı pencerelere açılmış oluruz. İngiltere'de yayıncılık serüveniniz var. Onu da paylaşabilir misiniz?

Fergül: Türkiye'deyken de radyo televizyon yayıncılığı yaptım. Güncel olayları değerlendiren 'Akşam Saati' programımız oldu. Zaten reklamcılıktan gelme bir iştir, röportaj yapma ve televizyon programcılığı. Bu program, kadınların görülmez emeğini ve onları tanıtmaya yönelik bir program dizisi oldu. Adı 'Kadın İzleri.' Daha çok kadınların farklı alanlardaki faaliyetlerini öne çıkaran ve bu alanlarda öne çıkmış kadınları tanıttık. Öne çıkmak derken, bir örnek olması babında. Okulda öğretim görevlisi olan Doçent Doktor Yurdagül Bezirgân Arar hocamız, televizyon programı yapıyor ve iletişim televizyon alanında öğrenci yetiştiriyor. Onunla röportaj yaptık. Türkiye'nin farklı illerinde faaliyetler yapan Nazik Işık'la bir program yaptık. Eve iş alan kadınların hakları, kadınların toplumdaki eşitsiz rolleri üzerine konuştuk. Kendisi Eşit Yaşam Derneğinin kurucusu ve yöneticisi. Türkiye'de ilk kadın Film Festivalini başlatan, Ankara'daki Uçan Süpürge Derneği'nden Halime Güner'i konuk ettik. Türkiye'nin Van, Sivas, Kayseri, Diyarbakır, İzmir, Edirne, Antalya gibi en ücra köşelerini dolaşan ekibiyle kadınların kadınlar için yaptığı eğitici, öğretici filmleri gösteriyor. Farklı kentlerdeki kadın organizasyonlarına ihtiyaçlarına göre teknik bilgiler veriyor. İnternet çağında, aklınıza gelen, bize desteği olabilecek kurumlara ve kişilere çok kolay ulaşabiliyoruz. Tanıdıkların, tavsiyelerin de olması, daha kolaylık sağlıyor. İngiltere'de bu anlattığım kişilerle televizyon programı yaptık. Televizyonlar artık kurumsal alanda değil, Youtube kanalıyla yaygınlaşıyor. Bu programlar Youtube kanalında yayımlanıyor. Türkiye'de de televizyonda kitap tanıtım programı yaptım. Radyoda hayatın her alanıyla ilgili programlar yaptım. Reklamcılık sektöründe gerek yazılı medyada gerekse görsel medyada program yapma olanakları vardır. Oralardan gelme bir beceri diyelim.

Şule: Şu an İngiltere'de program yapma dışında başka işlerle uğraşıyor musunuz?

Fergül: Bu gruplarla kitap üzerine çalışıyorum. Rengin Kadın Korosundayım ve konserleri oluyor. 100 kişilik bir kadın korosu. Bunlar kadın faaliyetleri. Amacımız müzik, resim, iletişim gibi alanlarda, hep görülmez emeklerimizi görünür ortamlara taşımak, kadınların gücünü medyada göstermek, topluma kendini örgütlü olarak çıkarmak. Çünkü çağımız, iletişim çağı. Artık iletişim her şeyden önemli. Sosyal ortamlar, internet ortamları gibi değişik mecraları kullanmak önemli olan. Bu koro da bu amaçla doğmuş. Korona zamanında, evlerinden dışarı çıkamayan kadınlar, internet üzerinden birbirleriyle görüşüp bir araya gelerek ne yapabileceklerini düşünmüşler. Şarkı

söylemek istemişler. Bu şarkı söylemeler öyle bir ilerledi ki farklı illere giderek kendi içlerinde orkestra oluşturdular. Daha çok genç insanların bu işe dört elle sarılması, çok umut verici ve çok güzel.

Şule: Bu koro hep Türk kadınlardan mı oluşuyor ve hangi tür müzik yapıyorlar?

Fergül: Türkçe ve Kürtçe konuşan büyük bir kadın kitlesi var burada. Kürtçe, Zazaca, İspanyolca, İngilizce, Türkçe şarkılar söylüyorlar. Hepimizin bildiği türküler ve Youtube kanalında var. Ağırlık, Anadolu ezgileri.

Şule: Evrensel bir müzik yapıyorlarmış. Şu an yapmış olduğunuz televizyon programı 15 günde bir değil mi?

Fergül: Evet. Kadınlar ve toplum olarak engelli hayatlar konusunda çok az bilgimiz var. Derginizle engelli-engelsizlere yönelik bir faaliyet yapıyorsunuz. Biz hayatımızda her türlü engele karşı olan kadınlarız. Sistem ve toplumun uyguladığı gerek emek gerekse hak ve hukuk üzerinden eşitsizliklere, ayrımcılığa karşıyız. Sadece engelliliği değil, kadınlar olarak haklarımızı konuşmak istiyoruz. Hepimiz engelleniyoruz. Kadınlar o kadar çok engellenmiş ki evde yazmayı ve okumayı bir suç olarak görüyorlar. Sanki yemek pişirmekten, çocuk bakmaktan, eşine hizmet etmekten kendisini alıkoymuş gibi hissediyor. Toplum, "Aaa! artist mi olacaksın, yazar mı olacaksın, roman gibi bir hayat, gerçekler farklı" gibi eleştiriyor, ayıp sayıyor. Edebiyatın başlangıcında, 18. Yüzyılda, İngiltere'de böyle olaylar yaşanmış, sadece bizde değil. Çok iyi bildiğiniz, Jan Eyre ve Uğultulu Tepeler romanlarının yazarı Charlote ve Emily Bronte kız kardeşler, lise ve orta okulda okuduğumuz kitaplardı bunlar. Kadınlar kitaplarını İngiltere gibi bir ülkede kendi adlarıyla yayımlayamamışlar. Jane Austen -Aşk ve Gurur kitabı yazarı çok ünlü bir yazar, 25 yıl kendi adını kullanamamış. Virginia Woolf, kadınlara, "Mutlaka kendinize ait bir oda, kendinize ait bir alan, kendinize ait bir an yakalayın ve yazın" diye öneriyor. "Kendine Ait Bir Oda" kitabının adı. Kalemi eline almak, mücadele biçimlerinde, hayatımızı değiştirmek ve güzelleştirmek için önemli.

Şule: Hazır İngiltere'den örnek vermişken, İngiltere'deki kadın sorunları, kadın bakış açısıyla Türkiye arasında bir karşılaştırma yapabilir misiniz acaba?

Fergül: İngiltere ve Avrupa gibi gelişmiş ülkelere baktığımızda olaya, farklı kültürel geçmişleri var. Toplumsal olarak, dini, gelenek ve görenekler açısından çok farklı. Hıristiyan topluluklarda gelenekler daha çok dinsel faktörlere dayanıyor. Ekonomik sistemleri de Türkiye'den çok farklı. Üzerine güneş batmayan ülke tanımı vardır İngiltere için. Bir adadır. Dünyanın her tarafında Afrika, Karayipler, Uzak doğuda, Hindistan'da sömürgeleri vardı geçmişte. 68 olaylarıyla birlikte pek çok değişik ülke kendi bağımsızlıklarına kavuştu. Ekonomik olarak yine buralara bağlı yaşıyorlar. Gelir durumları çok daha köklü. Dolayısıyla halka da sosyal devlet kanunuyla verdikleri bir durum var. İngiltere de gittikçe geriye düştü. Bu kültürel iklim içerisinde, insanların davranışları da değişiyor. Batıyla doğu arasında bir tanımlama yapmak, sadece bu coğrafi konumuna göre değil, ekonomik ve sosyal durumlarına göre de bir değerlendirme yapmak gerekiyor. Hangisinin daha geri, hangisinin daha ileri olması yanlış bir bakış açısı. Eril tarih bize, "Doğu, dini, kültürü, bilgisi, geleneğiyle daha geridir, batı daha ileridir" şeklinde dayatıyor. İnsan hakları ve demokrasi açısından baktığınızda, ünlü bilim insanları buralardan çıkmış olabilir. Gelinen noktada Avrupa, sosyal ve ekonomik hayatta, insanların ruhsal mutluluklarında çok geriye gidişler oldu. Bizim gibi doğu ve İslam kültüründe olan ülkelerin çok güzel değer yargıları, gelenek ve görenekleri var. Her zaman bunlara sahip çıkmakla gurur duyuyorum. İnsanlarla ilişkileri, doğaya, çocuğa yönelik davranışları daha farklı. Kültürler arası kıyas yapmak değil, genel olarak kadın açısından baktığımızda, Avrupa

toplumlarında kadına bakış hep erkek gözüyle olmuş. Batının değer yargıları üzerinden tarihi, coğrafyayı, bilimi, sanatı okurken kadınların hayatına da hep onların gözünden bakılmış. Burada kadınların toplum içerisindeki durumu çok daha iyi değil. Amerikan kültürünün etkisi altında. Amerika'nın kadına bakış açısına göre, kadın evindedir. Her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır. Kadını toplumsal gelişme alanlarından hep geride tutmuş bir zihniyet. İngiltere'de de bu çok yaygın. Ekonomik, dinsel ve geleneksel nedenlerden dolayı durumları, bizimkilerden bir tık daha iyi. Türkiye gibi coğrafi ve ekonomik yönden daha şanssız bölgelerde, kadınların durumu elbette daha kötü. Bunlar hızla değişiyor. Kadınlar bilinçlendikçe, kendi haklarına sahip çıktıkça, iş hayatına kendilerini sokabildikçe, bu çarkın böyle gitmeyeceğini görüyoruz. Bundan sevinç duyuyoruz. Bunları başarmak, büyük bir beceri. Kadınlar farklı mesleklerde kendilerini var ederek bunları yapıyor.

Şule: Çok güzel bir tablo çizdiniz. Bakış açısına bağlı, ekonomik koşullar iyi olabilir ama bir gül bahçesi değil. Öyle olsaydı zaten bugün biz kadın ve insan haklarıyla ilgili konuşma yapmazdık. Sizi epeyce bir tanıdık. Son mesajınızı alalım. İzleyicilerimize neler söylemek istersiniz?

Fergül: Güzel sanatlar ve edebiyat alanında konuştuğumuz için buradan bakacağım. Kadınlar umut verici bir biçimde çocuk yetiştiriyor. Kadının insan hakları, eşit haklar için toplumda ve sistemde daha güzel günleri yaşamamız için okumak ve yazmak da bizlere çok önemli alanlar açıyor. Hangi işi yaparsak yapalım, hangi konumda olursak olalım, hangi engeller içinde olursak olalım, engelleri aşabilecek çok güzel bir ruh var kadınlarda. Gönül gözü, yürek gözü ve ruh ile okumalıyız, yazmalıyız diyorum. Beni davet ettiğiniz için çok teşekkürler. Tüm izleyen kadın arkadaşlarımıza sevgi ve selamlarımı iletiyorum.

Şule: Erkek izleyici arkadaşlarımız da bunlardan feyz alabilirler. Dergimiz olarak Kurtuluş Savaşı ve bağımsızlık mücadelemizin en önemli simgesi olan 29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızı en içten dileklerimle kutluyorum. Hepimizin Cumhuriyet Bayramı kutlu olsun.

28 Ekim 2026

https://www.youtube.com/live/MfOu16J5GI4?si=Fj8Oq4DSPdZKWj_8

https://www.youtube.com/live/u2m_U7JHXuc?si=zWupyrHAfL54HxkZ

https://www.youtube.com/live/Muyk0yukgfo?si=pwUcpAXtBPLkJ5_X

Lohusayken Çok Uyuduğun İçin Azar Yemek

YAZAN: Hülya İNSEL

insel.hulya@gmail.com

Bazı cümleler vardır. Söylendiği an canınızı acıtmaz. Çünkü o sırada canınızı hissedecek hâliniz bile yoktur. Yıllar sonra, bir gün durup düşünürken gelir oturur tam kalbinizin ortasına. Ve kendi kendinize fısıldarsınız: "Ben bunu gerçekten yaşamışım." Benim için o cümle şuydu: "Sürekli uyuyor, bu kadar da olmaz."

Bunu duyduğumda lohusalığımın yirminci günüydü. Anneliğimin de... Henüz 26 yaşındaydım. Dünyaya gözlerini yeni açmış minicik bir bebeğin annesiydim. Kucağıma sığan o küçücük beden, hayatını sürdürebilmek için bana ihtiyaç duyuyordu. Gecesi yok, gündüzü yoktu. Emzirmek, alt değiştirmek, gaz sancıları, ağlamalar, uyutmalar... Saatler birbirine karışmıştı. Üstelik sezaryen doğum yapmıştım. Bedenim hâlâ ameliyatın yükünü taşıyordu. Ayağa kalkarken canım yanıyor, oturup kalkarken dikişlerimi hissediyordum. Bir yandan anne olmayı öğreniyor, bir yandan yeniden yürümeyi öğrenen biri gibi bedenime alışmaya çalışıyordum.

Lohusalık dışarıdan bakıldığında sadece bebeğin doğduğu dönem gibi görünür. Oysa aslında o günlerde ikinci kez doğan annedir. Kimse bunu söylemez. Kimse annenin de yeniden dünyaya geldiğinden bahsetmez.

Kayınvalidem bana yardım etmek için gelmişti. Bugün dönüp baktığımda yaptığı yardımları inkâr edemem. Ama bazen fiziksel destek, ruhu dinlendirmeye yetmiyor. Çünkü insanın en çok ihtiyaç duyduğu bazen bir tabak yemek değil, yargılanmadan birkaç saat uyuyabilmektir.

O günlerde oğlum uyuduğunda ben de uyuyordum. Çünkü başka türlü ayakta kalabilmem mümkün değildi. Uyku benim kaçışım değildi. Tedavimdi.

Tam uyanacakken telefon konuşmasına kulak misafiri oldum. Kayınvalidem eşime, "Sürekli uyuyor, bu kadar da olmaz." diyordu. İnsan bazen tek bir cümleyle kendini suçlu hissedebiliyor. O an düşündüğüm ilk şey, "Demek ki fazla uyuyorum." oldu. Hiç "Ben daha doğum yapalı yirmi gün oldu." demedim. Hiç "Gece kaç kere kalktığımı kim biliyor?" demedim. Hiç "Bedenim hâlâ iyileşmeye çalışıyor." demedim. Onun yerine kendimi değiştirmeye başladım. Daha az uyudum. Daha çok ayakta kaldım. Daha çok çay taşıdım. Daha çok mutfağa girdim. Daha çok güçlü görünmeye çalıştım.

Çünkü fark etmeden bana öğretilen şuydu: Bir kadın anne olabilir ama önce iyi bir gelin olmalıdır.

Bugün o günleri düşündüğümde beni en çok üzen şey, bu sözün söylenmiş olması değil. Beni en çok üzen, bunu söyleyen kişinin de bir zamanlar lohusa olmuş bir kadın olması. İşte tam burada durup düşünmek gerekiyor. Neden kadınlar, en çok birbirlerinin yükünü hafifletmesi gereken zamanlarda birbirlerine yük oluyor? Neden doğum yapmış bir kadından dinlenmesi değil de hizmet etmesi bekleniyor? Neden "Uyu, ben bebeğe bakarım." demek yerine "Bu kadar da uyunmaz." demek daha kolay geliyor?

Belki de yıllardır nesilden nesle aktarılan görünmez bir miras bu. "Ben çektim, o da çeksin." Oysa acı, paylaşıldıkça azalması gereken bir şeyken biz onu bazen kuşaktan kuşağa devrediyoruz.

Kadınlar olarak hayatın her döneminde güçlü olmamız bekleniyor. Kız çocukken uslu... Genç kızken dikkatli... Eş olunca fedakâr... Anne olunca kusursuz... Gelin olunca hizmetkâr... Ve bütün bunların arasında yorulmaya, dinlenmeye, hatta uyumaya bile çoğu zaman hakkımız olmadığı hissettiriliyor.

Oysa lohusalık performans göstereceğin bir dönem değildir. Yaralarını sardığın, bedenini dinlediğin, bebeğinle birlikte hayata yeniden alıştığın çok kırılgan bir zamandır. Bir lohusa uyuyorsa tembel değildir. İyileşiyordur. Dinleniyordur. Hayata tutunuyordur.

Bugün geriye dönüp o 26 yaşındaki hâlime bakıyorum. Ona sarılmak ve sadece şunu söylemek istiyorum: "Uyu... Vicdan yapmadan uyu. Çünkü senin dinlenmeye ihtiyacın var. Kim ne derse desin." Belki de kadınların birbirine verebileceği en kıymetli hediye tam da budur. Birbirini yargılamak yerine anlamak. Eksiklerini saymak yerine yükünü almak. Çünkü bir kadının omzundaki yükü en iyi yine başka bir kadın hafifletebilir. Ve belki dünya, tam da o gün biraz daha yaşanabilir bir yer olur.

DUYGULARIMIZI İFADE EDEBİLİYOR MUYUZ?

ENGELLİ VE YAŞLI HİZMETLERİ KURUMU 2

YAZAN: Menekşe KOÇAK

meneksekck06@gmail.com

Ülkemizde engelli bireylerin sorunları maalesef her geçen gün artıyor. Mevcut sistem, tıkandığı için yeni bir yapılanmaya ihtiyaç var. Önceki yazımda engelli ve yaşlı hizmetlerine yönelik bir model önerisini sizlerle paylaşmak istediğimi belirtmiştim. Umudum bu tür çalışmaların artması ve bu önerilerin pilot uygulamalarla değerlendirilerek en sağlıklı sistemin hayata geçirilmesidir.

Önerdiğim bu modelde;

•Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Kurumunun kurulması ,

•Bu kurumun KDK ve TİHEK gibi bağımsız bir yapıda olması, Bakanlıklardaki hizmet akışını takip etmesi ve denetlemesi,

• Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Kurumu Başkanının, Bakanlar Kurulunda temsil edilmesi engelli ve yaşlı bireylerle ilgili çalışmaların en üst düzeyde ele alınması hedeflenmektedir.

Kurumun hedefi, bakanlıklar, yerel yönetimler ve STK'lar arasında koordinasyon sağlamak, mevcut personel ve alt yapıyı verimli ve sürdürülebilir biçimde kullanarak insan onuruna yakışır hizmet için çözüm olacak projeler üretmektir.

Ayrıca Kurum Yaşlı ve engelli bireylere ayrılan kaynağın en verimli ve sürdürülebilir kullanılması için takipçi olacak ve aksaklıklar giderecek yetkilere sahip olacaktır.

Peki neden yetkileri genişletilmiş bağımsız bir kurum öneriyorum? Çünkü ülkedeki cezasızlık algısı sadece adli olaylarla sınırlı değildir; kaynakların heba edilmesi de ciddi bir sorundur. Her alanda bir boş vermişlik ve liyakatsizlik hâkimdir. Bu durum bizim acı gerçeğimiz... Her alanda sıkı bir denetim sistemi kurarak liyakatli bireyleri sistem içinde tutmak, liyakatsiz bireyleri hizmet içi eğitimlerle geliştirmek; sonuç alınmazsa sistemden çıkarmaktan başka çare yoktur.

Bu modelin hedef kitlesi:

1. Engelli Bireyler
2. Yaşlı Bireyler
3. Engelli ve Yaşlı Yakınları
4. Kurumlarda çalışan bakım ve eğitim personeli
5. Kamu Kurumları ve Yerel Yönetimler
6. Sivil Toplum Kuruluşları
7. Teknoloji firmaları, akademisyenler, araştırma kuruluşlarıdır.

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Kurumu, merkezi teşkilattan oluşacak; taşra hizmeti için icracı bakanlığın personeli, alt yapısını ve teknolojinin olanaklarını kullanarak hizmet planlaması ve takibi yapacaktır.

Mesela Muğla'daki hastanelerdeki hizmete erişim sorununu ele alalım. Önce kurum saha araştırması ile sorunları belirleyerek çözüm için proje üretecek. Sağlık Bakanlığı ile iletişime geçerek projelerin uygulanması için ekip kuracak, Sağlık Bakanlığının personeline rehberlik edecek, ihtiyaç duyulan altyapı ve eğitim sürecini gerçekleştirecektir. Projenin işleyişi, Kurum tarafından takip edilecek aksaklıklar çözülecektir.

Merkezi Teşkilat 8 Daire Başkanlığından oluşacaktır. Bu daire başkanlıkları şunlardır:

1. Veri İşleri Daire Başkanlığı:
2. Kurumlar Arası Hizmet Planlama Daire Başkanlığı
3. Engelli ve Yaşlı Bakım İşleri Daire Başkanlığı
4. Engelli ve Yaşlı Eğitim ve Destek Daire Başkanlığı
5. Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Teknoloji Geliştirme Daire Başkanlığı
6. Sivil Toplum Kuruluşları İletişim Daire Başkanlığı
7. Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Denetleme Daire Başkanlığı
8. Bütçe İşleri Daire Başkanlığı

Bu dairelerin görevlerini ve sistemi nasıl rahatlatacağını ayrıntılarıyla açıklayacağım. Bana göre sorunu yaşayanlar çözüm önerileri geliştirmek için öncü olmalıdır. Çünkü sürecin nerede tıkandığına şahitlik etmektedirler.

Ülkede gelecekten umudunu kesmiş halde insanlar... Hızla artan yaşlı ve engelli nüfusumuz var, ekonomik sıkıntılar her geçen gün artıyor, gençler umutsuz...Böyle onlarca madde sıralayabiliriz insanların umutsuzluğunu destekleyecek.

Ancak biz silahları elinden alınmış , umudu darmadağın edilmiş bir millet iken yedi düvele karşı zafer kazanmışız. Harabe halindeki ülkenin kalkınması için Türkiye'ye özgü modeller üreterek hayata geçirmek konusunda deneyimliyiz. Mesela 1927 yılında %10,5 olan okuma oranını, Millet Mekteplerinin açılmasıyla 1935 yılına gelindiğinde %20,4 seviyesine yükseltmeyi başardık. Köy Enstitüleri de Türkiye'ye özgü bir modeldi. Maalesef kapatıldı. Finlandiya, Güney Kore gibi ülkeler bu modelden esinlenerek kendi sistemlerini kurdular ve refaha kavuştular.

Evet yanlış siyasi tercihler ile bu kalkınma atağını durdurduk ama yeniden başlatmak da millet olarak bizim elimizde...Bu nedenle bugün bize düşen hayıflanmak, sorunlar altında ezilerek çaresizlikle inlemek yerine çözüm üretmektir. Bu konuda engellilerin kurduğu STK'lar sadece sorunları dile getirmekle yetinmemeli, sistem önerilerinde de bulunmalıdır.

Gelecek yazımızda Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Kurumu'nun işleyişi hakkında konuşmak üzere hoşça kalın.

ŞAŞIRDIKLARIM

YAZAN: Yayla BOZTAŞ

yaylaboztas@yahoo.com

Yazlıktan eve dönünce her seferinde yapılmış değişiklikler, kapatılmış dükkânlar, yeni açılmış mekânlar, daha yaz başında birilerinin oturduğu evlerde kiralık, satılık ilânları görüyorum. Bu değişime, gerekli olmayan tadilâtlara, bir yıl önce büyük umutlarla açılan işyerlerinin yıkılıp yapılan yenileme çalışmalarına bakınca bir tuhaf oluyorum.

Son iki yılda sokağımızda yiyecek mekânı olmayan yer kalmadı. İki veterineri saymazsak hepsi yemekçi(!) Belki bir yıl sonra onlar da istenen fahiş kiraları ödeyemeyip başka yerlere gider ya da et yemekleri dükkânı açarlar.

Hamburger, tavuk, pilav, kebap, şiş köfte, söğüşçü, muhallebici, gözlemeci ve bir yığın içkili mekân.

İnsanlar ne zaman bu kadar obur oldu. Yemek kokularına bağımlılık yapacak ilaçlar mı katıyorlar yoksa? Bütün mekânlar ağzına kadar dolu. Kızarmış yağ, tavuk, et kokan bir sokak hiç de sevimli değil. Bir tabak makarna için kuyrukta bekleyenler. Önce makarnayı sonra kazığı yiyenleri ben neden düşünüyorum ki?

En son yol üzerindeki eczanenin boşaltıldığını gördüm üzülerek. İlaçlarımızı aldığımız, beklerken söyleştiğimiz eczacımız… Beynini zorlayıp çalışarak eczacı olmuş o insanın dükkân sahibinin fahiş kirasını ödeyemeyip buradan uzaklara gittiğine çok üzüldüm. Biz tanıdığımız bir esnafı, o da müşterilerini yitirdi. Orada hemen tadilâta başlandı ve koca bir bez afiş asıldı eczanemizin önüne. İngilizce yazılanlardan burada Yunan yemekleri yapılacağını öğrendim.

İnsanlar ne zaman bu kadar keyif düşkünü oldu diye düşünürken burnu yapılmış, dudakları şişirilmiş, yüzü gerdirilmiş kadınları daha yakından görme şansım oldu. Onlar boş masa beklerken ben de orada kaç boş kafa olduğunu saymaya başladım. Yalnızca yemek, güzel olmaya çalışmak, kendini göstermek ne zamandan beri yaşam felsefesi oldu. Artık kimse yalnız değil, elinde kahve, telefon olan gençler, kızlar, erkekler, yaşı kemale ermiş kişiler de hiç yalnız değil. Yakında kitap okuyan kimse kalmayacak, dost söyleşileri, düşünsel tartışmalar, mırıldanan şarkılar unutulacak.

Dünyanın parasını ödeyerek kahvaltı salonunda döşettikleri masada ne yazık telefonlarına bakarak kahvaltı yapanlara çok şaşırıyorum ve kızıyorum. Üstelik masadaki birçok kahvaltılığı yemeden bırakıp kalktıklarını görünce şaşkınlığım, öfkem artıyor. “Bana ne bu onların yaşamı, tarzı” demeliyim ne yazık diyemiyorum. Kötü bir yetişkin mi oldum yoksa?

Paketlenmiş yaşıyor artık insanlar. Yüksek katlı apartmanlarda, sefer tası gibi evlerde, üst katlarında kimin oturduğunu bilmeden, asansörde bir gördüğüne bir daha rastlama olasılığının çok seyrek olduğu bir kopukluk, yabancılık, tek başınalıkla yaşıyorlar. İnsan olmanın, iletişimin, sevgi göstermenin, teşekkür etmenin hiçbir zararı yoktur.

Yalnız yiyecek değil, sebze, meyve, market alışverişini kuryelerle yaptıranlar da başka bir yenilik, modernlik sayılan bir yenilik. Sokağa çıkmak alacağı ürünü seçmek, koklamak, görerek almak ne zaman eski moda bir alışkanlık oldu. Market çalışanı, kasa görevlisi, herhangi bir insanla yapılacak bir iki cümlelik bir söyleşi bile insanı yalnızlıktan kurtarır.

Ah neler yazıyorum. Bu yazıyı genç biri okursa bana kesinlikle kızar. “Hadi canım sende saçmalamışsın” diyebilir. Siz demeyin emi sevgili okurlar. Saygılarımla.

BİLİM DÜNYASINDA BU AY EKİM 2026

HAZİRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktarr@hotmail.com

Merhabalar Umudun Kadınları Dergisi dostları. Yepyeni bilimsel araştırmalarla sizlerleyiz.

Önce Başlıklar:

- Onkoloji Dünyasında Tarihi Başarı
- Ergenlerde Depresyon ve Kaygı Çocukluktaki Beyin Yapısından Tahmin Edilebilir Mi?
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite İlaçları Yaşam Süresini Yüzde 70 Azaltıyor
- Uykunun Hafif Evresindeki Kalp Ritmi 10 Yıllık Felç ve Kriz Riskini Veriyor

Onkoloji Dünyasında Tarihi Başarı

Onkoloji, immünoterapi, moleküler biyoloji ve halk sağlığı dünyasında, kanser tedavisinin geleceğini kökten değiştirecek tarihi bir bilimsel başarı duyuruldu. Biyoteknoloji devleri Moderna ve Merck tarafından yürütülen Faz III klinik çalışma verileri, kişiye özel tasarlanan mRNA kanser aşısının ölümcül melanom vakalarında sağkalım oranlarını yükselttiğini belgeledi.

Avrupa Tıbbi Onkoloji Derneği (ESMO) Kongresi öncesinde sızan ve ardından şirketler tarafından resmen doğrulanan veriler, aşının pembrolizumab etken maddeli immünoterapi ilacıyla birlikte kullanıldığında kanserin nüks etme riskini %42 oranında gerilettiğini ortaya koydu. "İntismeran" adı verilen kişiselleştirilmiş mRNA aşısı, hastalığın ortaya çıkmasını önlemek yerine tümörü ameliyatla alınan ancak kanserin nüks etme riski yüksek olan hastalar için uygulandı.

Tedavi protokolünde, her hastanın tümöründen alınan biyopsi örnekleriyle DNA ve RNA dizilimi gerçekleştiriliyor. Kanserli hücrelerdeki mutasyonlar sonucu oluşan ve "neoantijen" olarak adlandırılan protein yapıları tespit ediliyor. Kişiye özel hazırlanan mRNA aşısı vücuda enjekte edildiğinde, bağışıklık sistemine bu neoantijenleri tanıması için komut veriliyor. Böylece akyuvarlar, aynı mutasyonu taşıyan tümör hücrelerini hedef alarak yok ediyor. Avustralya Melanom Enstitüsü'nden klinik deneme lideri Prof. Dr. Georgina Long, çalışmanın 157 farklı tıp merkezinde 1.137 hasta ile yürütüldüğünü bildirdi. İleri derece melanom hastalarında tek başına immünoterapinin yetersiz kaldığı durumları hedeflediklerini belirten Long, 25 aylık takip sürecinde kombinasyon tedavisinin ciddi bir yan etki yaratmadığını ilan etti.

Uzmanlar, onkolojide %10'luk bir risk azalmasının dahi büyük bir başarı olarak görüldüğünü, %42'lik bir gerilemenin ise tıp tarihinde devrim niteliğinde olduğunu vurguluyor. Heyecan verici klinik sonuçlara karşın, kişiselleştirilmiş mRNA aşılarının küresel ölçekte yaygınlaştırılmasının

önünde teknik engeller bulunuyor. Queensland Üniversitesi'nden genetikçi Seth Cheetham, her hastaya özel aşı üretmenin zaman alıcı ve son derece masraflı olduğunu ifade ediyor.

Hastadan doku örneği alınması, Massachusetts'teki laboratuvarlara gönderilmesi, genetik dizilim yapılması ve kişiye özel aşının üretilerek hastaneye ulaştırılması haftalar sürüyor. Bazı vakalarda aşı henüz üretim aşamasındayken kanserin nüks ettiği kaydedilirken, araştırmacılar lojistik süreçleri hızlandıracak yeni yöntemler üzerinde çalışıyor.

Ergenlerde Depresyon ve Kaygı Çocukluktaki Beyin Yapısından Tahmin Edilebilir Mi?

ABD'de yürütülen ve 12 bine yakın çocuğun takip edildiği kapsamlı araştırmada elde edilen veriler, psikiyatrik rahatsızlıkların sanılanın aksine tek bir beyin bölgesindeki hatadan değil, beynin olgunlaşma takvimindeki aksamalardan kaynaklanabileceğini gösterdi. Araştırmacılar altı yıl süresince gerçekleştirdikleri yaklaşık 30 bin beyin taramasını inceleyerek beynin dış katmanı olan serebral korteksin büyüme sürecindeki incelme seyrini haritalandırdı. Çocukluktan ergenliğe geçişte beynin işlevsel verimliliğini artırmak için gerçekleşen nöronal budanma sürecinin, beynin farklı bölgelerinde bir dalga halinde ilerlediği tespit edildi.

Buna göre, görme gibi temel duyusal işlevleri üstlenen arka bölgelerdeki olgunlaşma süreci 13 yaş civarında yavaşlarken; planlama, odaklanma ve duygu denetiminden sorumlu ön bölgelerin olgunlaşması 16 yaşına kadar devam ediyor. İncelemelerde korteks incelmesinin kız çocuklarında oğlan çocuklarına kıyasla daha hızlı seyrettiği gözlemlendi. Elde edilen bulgular, beynin gelişim hızı ile psikiyatrik semptomlar arasında doğrudan bir bağ bulunduğunu kanıtlıyor. Yaklaşık 9 yaşında beynin duyusal alanlarında beklenenden daha kalın bir korteks yapısına sahip çocukların, 13 yaşına geldiklerinde depresyon ve anksiyete belirtileri gösterme olasılığının daha yüksek olduğu saptandı.

Benzer bir durum 11 yaşında mantıksal düşünme ve karar alma mekanizmalarını yöneten prefrontal kortekste de görüldü. Uzmanlar, beyin dokusunun zamanında incelmeyip kalın kalmasının hücresel esnekliği geciktirebileceğini ve çocuğun çevresel stres faktörlerine uyum sağlamasını zorlaştırabileceğini ifade ediyor. Araştırmanın en dikkat çekici sonuçlarından biri ise beyin haritasının genetik atlaslarla karşılaştırılmasıyla ortaya çıktı. Ruh sağlığı semptomlarıyla doğrudan ilişkili çıkan beyin bölgelerinin, doğum öncesinde anne karnında aktif olan gen ağlarıyla örtüştüğü belirlendi. Bu durum, ergenlik döneminde yaşanabilecek psikiyatrik rahatsızlıkların temellerinin henüz doğum gerçekleşmeden atılabileceğine işaret ediyor.

Uzmanlar, araştırma sonuçlarının büyük kitle verilerine dayandığını ve henüz tek bir bireyin gelecekteki ruh sağlığını klinik ortamda kesin olarak öngörmek için yeterli olmadığını belirtse de psikiyatride teşhis ve erken müdahale yaklaşımlarının gelecekte tamamen değişebileceğini vurguluyor.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite İlaçları Yaşam Süresini Yüzde 70 Azaltıyor

İngiltere'deki saygın tıp kurumlarının yürüttüğü ve 15,9 milyondan fazla kişiyi kapsayan uluslararası araştırma, Tedavi Edilmeyen Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun (DEHB) erken ölüm riskini yüzde 70 artırdığını saptadı. JAMA Network Open dergisinde yayımlanan tıp raporu, reçeteli DEHB ilaçlarının bu risk faktörlerini belirgin biçimde düşürdüğünü kanıtladı. Toplamda 15,9 milyon katılımcının verilerine dayanan analiz sonuçları, teşhis konulmamış veya tedavisi aksatılmış DEHB vakalarının yarattığı hayati tehlikeleri gözler önüne serdi.

Sistematik veriler; DEHB tanısı bulunan bireylerin, bu rahatsızlığa sahip olmayanlara kıyasla genel ölüm riskinin %70 daha yüksek olduğunu belgeledi. Odaklanma, kaybı, planlama yetersizliği ve impulsive (dürtüsel) davranışlar nedeniyle bu kişilerde intihar riskinin %90, kaza ve yaralanmalara bağlı ölüm riskinin %50, doğal nedenli sağlık sorunlarına bağlı ölüm riskinin ise %30 arttığı saptandı. Araştırmadaki en sevindirici bulgu ise uzman kontrolünde kullanılan reçeteli DEHB ilaçlarının (stimülanlar/uyarıcılar) erken ölüm oranlarını doğrudan düşürdüğünün belirlenmesi oldu.

Psikiyatrik tedavi ve ilaç takibi altındaki DEHB hastalarında, odaklanma yetisinin artması ve dürtüsel kararların baskılanması sayesinde trafik kazaları, tedavi aksatmaları, madde bağımlılıkları ve hayati risk taşıyan kaza vakalarında dramatik düşüşler kaydedildi. Uzmanlar; erişkin ve çocukluk dönemi DEHB vakalarında erken teşhisin, düzenli ilaç takibinin ve toplumsal desteğin artırılmasının küresel ölçekte önlenebilir ölüm oranlarını düşürmede hayati rol oynayacağını bildiriyor.

Uykunun Hafif Evresindeki Kalp Ritmi 10 Yıllık Felç ve Kriz Riskini Veriyor

Kardiyoloji, nöroloji, yapay zekâ ve uyku tıbbı dünyasında, kardiyovasküler hastalıkların erken teşhisinde devrim yaratacak yeni bir klinik çalışma kamuoyuna duyuruldu. Emory Üniversitesi, Georgia Teknoloji Enstitüsü ve Harvard Tıp Fakültesi bağlantılı hastanelerin ortaklaşa yürüttüğü araştırma, uykunun erken safhalarında kalbin elektriksel iletiminde yaşanan mikro değişimlerin hayati riskleri önceden haber verdiğini belgeledi.

SLEEP dergisinde yayımlanan çalışma; 39 binden fazla hastanın polisomnografi (uyku testi) ve EKG verilerinin derin öğrenme algoritmalarıyla işlenmesi sonucu gerçekleştirildi. Araştırma bulguları; sinir sisteminin uykuya geçiş esnasında yaşadığı hızlı otonom değişimlerin, kalbin elektriksel iletimindeki ve atım dinamiklerindeki gizli anormallikleri belirginleştirdiğini kanıtladı. Özellikle uykunun en hafif evresinde kaydedilen EKG verileri, henüz hiçbir klinik belirti göstermeyen bireylerdeki kardiyovasküler riskleri görünür hale getiriyor.

Geliştirilen derin öğrenme algoritması, geleneksel risk faktörleri (yaş, cinsiyet, diyabet, hipertansiyon ve sigara kullanımı) hesaba katıldıktan sonra bile hastaların 10 yıllık kardiyovasküler risk profilini yüksek doğrulukla sınıflandırdı. Modelin ürettiği risk skorundaki her bir birimlik artışın; atriyal fibrilasyon (düzensiz kalp ritmi) riskini %103 ila %172, felç riskini %19 ila %40, kalp yetersizliği riskini %69 ila %133 ve her türlü nedene bağlı ölüm riskini %65 ila %82 oranında arttırdığı saptandı.

Çalışmanın yazarlarından Prof. Dr. Gari Clifford, uyku testleri sırasında elde edilen kalp verilerinin bugüne kadar göz ardı edildiğini belirterek, bu verilerin yapay zekayla taranmasının mevcut risk tahmin modellerini %9'a varan oranlarda iyileştirdiğini ifade etti.

Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü Direktör Vekili Dr. David Goff, yöntemin yakın gelecekte rutin uyku bozukluğu tarama testlerine doğrudan entegre edileceğini açıkladı.

Uzmanlar, belirtiler ortaya çıkmadan yıllar önce risk grubundaki hastaların tespit edilmesi sayesinde kişiselleştirilmiş koruyucu tedavilerin başlatılacağını ve önlenebilir kalp krizleri ile felç vakalarının önüne geçileceğini bildiriyor.

Gelecek sayımızda sizlerle buluşturmak için yepyeni bilimsel araştırmaları takip ediyor olacağız. Umutla kalın.

26.10.2026

CANIM İZMİR ŞİRİN BELDE

YAZAN: Emine KAMÇI

eminekamci@hotmail.com

Onu daha görmemişken, bu güzel şarkıyı dilimden düşürmez, sık sık bağıra çağıra söylerken, bana anlatılanları gözümde canlandırmış henüz adım atmadığım bu kentin imbatını merak edip durmuştum.

Ben onunla yirmili yaşlarımda tanıştım.

İmbatın bariz bir şekilde hissedildiği kordon boyunda gezinmek, o günlerde doyulmaz bir keyifti. Öyle ki güneşin sıcaklığı eşliğinde, susamışlığı giderircesine eserek üzerimizde o tatlı serinliğini bırakırdı. Zaman zaman esintisinin kuvvetlenmesi ile bazı cılız dalgaları kucaklayarak büyütür, görünmez elleriyle kıyıdaki yürüyüş yoluna seriverirdi. Dalgaların savruluşlarından kimileri nasiplerini alırken, kızgınlık çığlıkları yerine, çocuksu gülüşlerini yürüyüş meydanına boşaltıverirdi.

Akşama doğru güneş çekilmeye başlayıp da grup rengini alınca, imbat birdenbire kesilir, dalgalar o anda uslu bir çocuk gibi durulur, sakinleşirdi. İşte o zaman deniz kıyısındaki kanepelere insanlar dolar, gittikçe küçülmekte olan kızıllığı seyre dalarlardı.

Kordon boyunca Alsancak'a doğru ilerledikçe, Çimenlerin üzerlerine yerleşmiş büyüklü küçüklü aileler göze çarpardı. Çocuklar neşeli, büyükler memnundu. Az sonra kömür ateşinde çatırdayan mısırın sesi işitilirdi. Kokusuysa son derece davetkardı. Ara ara el arabalarıyla sucular geçerdi. Onlara ise birazdan kâğıt külahlar içinde çiğdem satıcıları ekleşirdi.

Yürüyüşün sonunda Alsancak iskelesi tüm görkemiyle oradaydı artık. Hele bir de vapurun geliş zamanıysa, aceleci adımlarla ona koşmak kaçınılmazdı.

Körfezin sularının çağrısına karşı koymak olmazdı. Yeni bir güzelliği yaşamanın tam da zamanıydı. Güverte boyunca ilerlerken, taa aşağılarda, çocuklar gibi birbirini kovalayan köpüklü dalgaların şamatası işitilirdi. Gemideki çay, meyve suyu satanların sesleri de bu şamatalara karışırdı.

Efeler diyarı bu şehir, çoklarına ev sahipliği etmişti kuşkusuz; kırk küsür yıldan beri de beni bağrına basıyordu.

Canım İzmir

Şirin belde

Adın söylenir senin her yerde

Güzelliğin hep dillerde

Bir incisin sen bütün Ege'de.

İşte, her köşesinde bir güzellik barındıran bu şehir, yukarıdaki şairin dediği gibi, benim de yüreğimde en güzel yere yerleşmişti.

Kordon boyunun yürüyüşe doyulmadığı, Konak Meydanındaki Saat Kulesinin insanlarla sarıp sarmalandığı anlarda, ara ara vapur düdüklerinin işitildiği olurdu. Saat Kulesinin hemen yanı başındaki fıskiyelerin çevresine inip-inip kalkan kuşların buraya kattığı renkse, özellikle küçük çocukların yüzünü güldürmeye yetiyordu. Burası, deniz kıyısına yakın olduğu halde, bu kuş kümeleri, genellikle güvercinlerden oluşuyordu. Oysa ki çevrede fazlasıyla martı varken, buralara çok da uğradıkları söylenemezdi. Kumruların ise sesi bile işitilmiyordu. Meydanı boydan boya çevreleyen çiçek tarhları da ayrı bir renk cümbüşü sunuyordu. Biraz ötede kapısını herkese açan Kemeraltı, hanlarıyla, özellikle de Kızlar Ağası, olmak üzere, başlı başına bir tarihti. Camiler, şadırvanlar, bu tarihin esintisini çoğaltarak hissettirmeyi başarıyordu. Söz konusu varlıklar, adeta bir canlı gibi soluk alırken, bize de bu soluk alışverişleri duyurmasını biliyordu.

İzmir'de güzellik bitmezdi. Kadifekale'nin görkemli yükselişi, Asansör, Dario Moreno Sokağı, Balçova Teleferik, Agamennon Kaplıcaları, Terapi Ormanları, bu güzelliklerin sadece bir kaçıydı. Oysa çevre ilçeler, daha birçok güzelliği ve tarihi barındırıyordu.

İşte ben, Ankara, Trabzon ve İstanbul gibi güzel, değerli şehirlerden sonra yine İzmir gibi eşsiz bir kentin kucağındayım. Bu yaşayış benim için yalnızca soluk almak değil; öyle ki ben İzmir'i yüreğimde duyuyor, iliklerime, tüm hücrelerime dek hissediyor, yaşıyorum. Ben bir İzmir aşığıyım desem, sanırım yanlış olmaz.

Ne var ki bu âşık olduğum şehrin zaman zaman başına gelenler beni derinden yaralıyor. Onun için harcanan çabalar, verilen destekler, yok sayılarak haklar elden alınıyor, dahası, İzmir halkının da görünmez olması isteniyordu. Böyle bir şey olası mıydı?

Olmazdı, olamazdı. Belki şu an için düşünsel bir ütopya olacak ama yine de dilemek istiyorum: Bir mucize gerçekleşiyor ve dünyamızın üzerine büyülü bir el değerek, insanları yeniden güncelliyor. Kötüler iyi, iyiler ise, kötüleri unutarak, yeni iyilere yüreğinde yer açıyor. Böylece, dünyamız, yurdumuz, dahası bu güzel kentimiz, mutluluklar diyarı oluveriyor. İşte o an yeniden o güzel şarkı işitiliyor:

Canım İzmir, şirin belde.

DENGEDE KALMAK

GEÇMİŞİ UNUT GELECEĞE BAK

YAZAN: Psikolog Şule SEPİN İÇLİ

sulesepin06@gmail.com

Hayatımızı esir alan, değişmemize engel olan o kadar klişe sözler var ki “Ne varsa şu klişe sözlerde var!” deyip kaptırıyoruz kendimizi. Toplumsal ve geleneksel yargılar da bunu destekliyor. Zaman içinde anlıyoruz, neyin yanlış neyin doğru olduğunu. Buna da yaşadığımız deneyimler karar verdiriyor. “Boş ver, geçmişi unut, geleceğe bak, kişinin geçmişi beni hiç ilgilendirmez” gibi sözlerden dem vuruyorum. Daha niceleri vardır bu gibi sözlerin.

Geçmişi unutmak, söylendiği gibi kolay olmuyor. İşimize gelenleri, başımıza gelen kötü olaylar karşısında ders almamayı çok kolay unutabiliyoruz. Ne var ki canımızı acıtan olayları unutamıyoruz. Anımsadığımız her an, yeniden-yeniden yaşıyoruz. Duygularımız bile taptaze kalmayı başarıyor. Öfkemizi, üzüntümüzü ağlayarak, bağırıp çağırarak dışa vuruyoruz.

“Anlat, rahatlarsın” olayı da ayrı bir konu. Yaşadığımız acıları içimize atmak hiç iyi değil. Ancak aynı olayı, farklı ortamlarda, duyguların hızını kesmeden anlatıyorsak, bu işlevsel olmuyor. Verdiğim eğitimlerde, aynı yanlışın içine düşenlerden biriyim ben de. Değerli hocamız rahmetli Doğan Cüceloğlu da yaşadıklarını içtenlikle paylaştıktan sonra önerileri sıralamaz mıydı bizlere? Hala yararlanıyoruz bu önerilerden. Beni üzen olayları her anlatışımda, kadınlarla birlikte ağlıyordum. Şimdi aynı acıları paylaşmam gereken gruplarla paylaşıyorum ama hiç ağlamıyorum. Farkındalık kazandım çünkü. Duyguların sanki yeni başımıza gelen bir olay sonucunda yaşanmış gibi anlatılması davranış değişikliği demek değilmiş. Bunun farkına varmak zorlu ama çok öğretici ve iyi bir yol. İçimizi dökmek, davranışlarımızın farkına varmak anlamına gelmiyor. Geçici olarak rahatlıyoruz, hepsi bu.

Geçmişte yaşadıklarımızın aynısını sürekli yaşıyorsak, bu bizim şanssızlığımız değil, hele başkalarının yaptığına olayı bağlayıp kurtulmak hiç değil. Kişilik özelliklerimizde, davranış kalıplarımızda aramalıyız nedenleri. Bizim canımızı acıtan insanlar her zaman olacaktır. Hele çocuksak, bunun önüne geçemeyiz. Bir yetişkin olarak farkına vardıktan sonra yüzleşme yolculuğuna çıkmamız gerekir. Bunu araştırarak, bizi ilerleten yakın dostlarımızla yapabildiğimiz gibi, terapi alarak da yapabiliriz. Hangisini yaparsak yapalım, öğrendiğimiz en önemli durum, içimizdeki canı acıyan küçük çocuğun yetişkini olup ona sahip çıkmak, onu korumak, yanlış yaptığında elinden tutup doğruyu göstermek. Nasıl olduğunu yaşam deneyimimi paylaşarak anlatmak isterim.

Çocukluk travmaları, dolma kalemle yazılmış gibi anılardır ve silinmesi zordur. Çocuk aklımızla olaylara sağlıklı bir biçimde müdahale şansımız olmadığı için kurşun kalemle yazılması mümkün olmaz. Öyle olsaydı, bir silgi işi çözerdi. İstenmeyen olayların travmalara dönüşmemesi için elimizden tutan bir büyüğümüz olursa, kişisel gelişimimiz daha sağlıklı ilerler. Pek çok travma da yaşadığımız evde başlar.

Babam sağlığında evimizi satmıştı. Geçmişimle yüzleşebilmek için doğduğum evi ziyaret etmem gerekiyordu. Fakat evde hep oturan biri olduğu için cesaretimi toplayıp gidemedim. Bu yaz karar verdim, ne olursa olsun o eve gidecektim. Daha önce evimizin sokağından geçmiştim ama farkındalığım gelişmediği için yüreğim ağlama duvarına çarpmıştı. Şansımızdan ev boşmuş ve evin anahtarı uzaktan akrabamız olan bir komşumuzdaymış. Zaten pek çok komşumuz bu dünyadan göçmüştü. Anılarıma veda etmek istiyordum. Bu vedalaşma daha farklı olacaktı. İçimdeki küçüğün elinden tutacak, ona kimsenin zarar vermesine izin vermeyecektim. İmgeleme tekniğini uygulayarak bu destek olma biçimini terapistimden öğrenmiştim. Sizi etkileyen bir olayın tüm boyutlarını, duygularınız, davranışlarınız, fiziksel ortam dahil olmak üzere anlatıyorsunuz. O an yapamadığınız ve şimdi yapmak istediğiniz her şeyi yapabileceğiniz bir ortam hazırlanıyor. Bu süreçleri deneyimleyerek öğrendiğim için vedalaşmayı aynı şekilde yapacaktım. Yanımda yakın bir dostum vardı. Sanki o evde hiç kimse yokmuşçasına yalnızlığımla travmalarımın derinlerine daldım. İki kardeşim de yanımdaydı fakat ben onları hiç umursamadım. Ablam, eskiden benim yaptığım gibi ağlıyor, sızlıyor, dövünüyordu. Erkek kardeşim, evi nasıl satın alacağını planlıyordu sesli düşünerek. Önce evin merdivenlerinden çıktım ve doğru üst kattaki banyoya yöneldim. Ben o banyoda, Gaziantep'in o kavurucu temmuz sıcağında, 5 saat kapalı kalmıştım. Buzdolabının camını kırmıştım ve ablam da annemden dayak yememem için banyoya girip kapıyı kilitlememi söylemişti. Dayak yeseydim, bu kadar sıkıntı çekmeyecektim ama çocukluk korkusu işte. Bu kez girdiğimde banyo sıcak değildi. Oysa oraya girip banyo yaparken, hep bir sıcaklık duygusu ve bunaltı basardı içimi. Uzun süre kapalı ortamlarda duramamam da bundandır. İçimdeki küçük kızın elini sıkıca tuttum. "Kapıyı kilitlemene gerek yok, ben varım" sana kimse bir şey yapamaz" dedim sevgi dolu bir sesle.

Vedalaşmam gereken üzücü olayların geçtiği yerlere odaklandım. Evimizin merdivenlerinin ortasında durduğumuzda, kolumuzu komşumuzun damına koyacak bir yer vardı. Gece korkularım olduğunda, elimi damın kenarına dayar, pavyonlardan gelen sanatçı seslerini dinleyerek oyalanırdım. O bölüm kapatılmıştı. Evde tadilat yapıldığı halde, merdivenlerdeki keskinlik arkadaşımın dikkatini çekti. "Sen bu evde nasıl yaşadın?" deyince, düşmelerden kaynaklı alnımdaki izi gösterdim ona. Trabzanın hemen yanına annemin koyduğu sana yağ tenekesinin içine ayağım girmişti ve çok kızmıştım. Annem de hatasını görmek ve beni anlamak yerine, kahkaha atarak karşılık vermişti. Alay etme davranışlarından etkilenmem, şakaları çok iyi anlamamam da bundan olmalı.

En son hayal kurduğum, yalnız kaldığım, zaman zaman elektrik ocağında pişen yemeklerin arasında yanan ocağın üzerine kolonya dökme yaramazlığını yaptığım odaya girdim. Bu oda, aynı

zamanda kardeşlerimle birlikte yattığımız odaydı. Burada yaşadığım sıkıntıları anımsadım ve küçük kızın elini sıkıca tutup onu kucakladım.

Tuvalette regl olma travmalarım vardı ama orası yıkılmış, başka bir yere dönüşmüştü. Avludaki etkinliğimiz ve el yıkama lavabomuz da yok olmuştu. Çömelerek çamaşır ve bulaşık yıkama deneyimlerimi anımsayıp o anıları da selamladım.

Dışarı çıktığımda, tüy gibi hafiflediğimi hissettim. Komşumuzun kızıyla karşılaştık. Birbirimizi özlemle dakikalarca kucaklayıp öpüştük. Bir-bir komşularımızın kapısının önünden geçtim. Onlarla tatlı anılarım vardı. Hasta olduğumda bana çorba içiren, fıstık kırmaya yardım ederken, gizli gizli yediğim fıstıklara ses çıkarmayıp "Kalk sen çok yoruldun artık" diyerek beni utandırmak istemeyen, köy bulgurunu çok sevdiğim için sofrasında çekinmeden pilav yediğim komşu teyzelerimin sesleri kulaklarımı doldurdu…

Bu ziyarette gözlerimin dolduğu, içimi çektiğim anlarda arkadaşımın, "İyi misin?" sorusundan başka hiçbir şey demeden, elini omzumda tutuşu, bana güç verdi. Günün birinde siz de böyle bir vedalaşmaya eşlik ederseniz, "Ah! Çok üzüldüm, tüh!" gibi sözler sarfetmezseniz çok iyi olur. Böylesi durumlarda kişiyi kendisiyle baş başa bırakmak ve kısa sözler ve dokunuşlarla onun yanında olduğunuzu hissettirmek en iyisi.

Bir sonraki ziyaretimde yaşadığım sokağa içim sıkılmadan gidebileceğim. Hayatta olan komşularımla hoşça vakit geçireceğim.

Dolma kalemle ruhuma işlenmiş geçmişimin silinmesi mümkün değil. Yanlarına küçük notlar koyarak geleceği planlamak mümkün. Benzer olaylar başıma geldiğinde, tekrara düşmeden küçük kıza yarenlik etmek, en zevkli iş.

Son söz: Size güzellikler yaşatan insanlarla, olaylarla vedalaşmanız, zaman alabilir. Onlara veda etmeden de güzelliklerinin eşliğinde, hüznünüzü de yaşayabilirsiniz. Çünkü onlar canınızı acıtır ama size hata yaptırmaz. Tersine sizi besler. Yukarıda paylaştığım vedalaşma, korkulacak, kaygı duyulacak bir durum değil. Deneyebilirseniz, size çok iyi geleceğini anlayacaksınız.

26 Ekim 2026

Hayatın Her Anından Tat Almak

YAZAN: Nur Banu HELVACIOĞLU

banu190343@gmail.com

Bence hayatın en güzel yanlarından biri, küçük şeylerle mutlu olmayı bilmek ve her günün kendine özgü güzelliklerini keşfetmek. Bazen sıcacık bir kahve içmek, bazen sevdiğimiz bir şarkıyı

dinlemek, bazen dostlarımızla uzun uzun sohbet etmek, bazen de kendi başımıza kalıp içimize sinen şeylerle uğraşmak… Her birinin kendine has bir güzelliği var.

Hayatı sevmek biraz da ayrıntılarda saklı olan mutlulukları fark edebilmekten geçiyor. Bir fincan kahvenin kokusunu içine çekmek, pencereden dışarıyı izlemek, mevsimlerin değişimini hissetmek, sevdiğimiz bir kitabı okumak ya da içimizden geldiği gibi yazmak… Bütün bunlar yaşamı güzelleştiren, günümüze anlam katan küçük ama kıymetli ayrıntılar.

Ben hayatın tadını çıkarmanın özel günleri beklemekle değil, sıradan günleri de güzelleştirebilmekle ilgili olduğunu düşünüyorum. Kendimize vakit ayırmak, sevdiğimiz şeylere yer açmak, yeni şeyler keşfetmek, merakımızı canlı tutmak ve bizi mutlu eden ayrıntıları çoğaltmak… Aslında yaşamın içinde keyif alabileceğimiz ne kadar çok şey var.

Üstelik mutluluğun herkes için farklı bir anlamı var. Kimi için deniz kenarında yürümek, kimi için güzel bir müzik dinlemek, kimi için dostlarıyla kahkahalar atmak, kimi içinse sessizce kahvesini yudumlamak… Önemli olan, kendi mutluluğumuzu tanımak ve bize iyi gelen şeylerin kıymetini bilmek.

Hayatın her anından tat almak, her güne yeni bir merakla uyanmak ve küçük şeylerde bile kendimize ait bir mutluluk bulabilmek ne güzel. Bir şarkıya eşlik etmek, güzel bir sohbetin içinde zamanın nasıl geçtiğini unutmak, yeni bir hayal kurmak ya da yalnızca o anın tadını çıkarmak…

Bence insanın kendisine verebileceği en güzel armağanlardan biri, yaşamın sunduğu güzellikleri fark etmeyi öğrenmek. Çünkü hayat, keşfedilmeyi bekleyen nice güzellikle dolu. Her mevsimin ayrı bir kokusu, her günün ayrı bir hikâyesi, her insanın ayrı bir dünyası var.

Ben kendi adıma bir fincan kahve eşliğinde düşüncelere dalmanın, müziğimin, dostluklarımın, hayallerimin ve kendime ayırdığım zamanın tadını çıkarmayı seviyorum. Bazen sevdiğim bir şarkıyı tekrar tekrar dinlemek, Bazen de içimden geçenleri kâğıda dökmek bana kendimi iyi hissettiriyor. Çünkü insan, kendisine iyi gelen şeyleri keşfettikçe hayatın ne kadar farklı güzelliklerle dolu olduğunu daha iyi anlıyor.

Hayat dediğimiz şey, aslında biriktirdiğimiz güzel anlardan, kurduğumuz hayallerden, tanıdığımız insanlardan, öğrendiğimiz yeni şeylerden ve içimizi ısıtan küçük ayrıntılardan oluşuyor. Bazen sevdiğimiz birinin sesi, bazen de hiç beklemediğimiz bir anda yüzümüzde beliren bir gülümseme günümüzü güzelleştirmeye yetiyor. Mutluluğu yalnızca büyük olaylarda aramak yerine, onu hayatın her köşesinde keşfedebilmek gerekiyor.

Ben hayatı bütün güzellikleriyle yaşamaktan, her yeni güne yeni bir şey keşfetme merakıyla bakmaktan ve küçük şeylerden büyük mutluluklar çıkarmaktan yanayım. Güzel bir müzik dinlemek, kahvemi yudumlamak, sevdiklerimle sohbet etmek, yeni hayaller kurmak ve kendime ait anların tadını çıkarmak… Hepsi yaşamın bana sunduğu ayrı birer güzellik.

Sonuçta bu hayatı hepimiz kendi hikâyemizle yaşıyoruz. Öyleyse neden daha çok gülümsemeyelim, neden merakımızı canlı tutmayalım, neden kendimize yeni mutluluklar keşfetmek için fırsatlar vermeyelim? Biraz kahve, biraz müzik, bolca sevgi, içten sohbetler, güzel hayaller ve yaşama sevinci… Bazen hayatı güzelleştirmek için gereken şeyler tam da bunlar.

Çünkü hayat, yalnızca yaşayıp geçilecek bir zaman değil; her anı hissedilecek, her güzelliği keşfedilecek ve her fırsatta tadı çıkarılacak eşsiz bir yolculuk. Mesele bu yolculukta ne kadar çok şeye sahip olduğumuz değil, karşımıza çıkan güzellikleri ne kadar içten yaşayabildiğimiz. Ben hayatın her mevsimini ayrı sevmekten, her gününde yeni bir güzellik bulmaktan ve yaşamanın tadını doyasıya çıkarmaktan yanayım. Çünkü dünya, fark etmeyi bilenler için güzelliklerle dolu ve hayat, keşfedilmeyi bekleyen kocaman bir mutluluk hikâyesi.

ÇOCUKLUK MİRASI

YAZAN: Filiz ARDANUÇ

filizardanuc@gmail.com

Her çocuğun doğduğu ev aynı değildir. Kimi çocuk ninnilerle uyur bu hayatta; kimi ise koridordaki ayak seslerini, aniden kapanacak kapıların gürültüsünü dinleyerek büyür. Kimi sonsuz bir güvenin sıcaklığında yetişir; kimi, her an bir felaket olacakmış gibi tetikte yaşamayı erkenden öğrenir.

İnsan çocukluğunu geride bırakabilir, evet. Ama çocukluğunun öğrettikleri, bir gölge gibi onunla birlikte büyür. Çünkü bazı çocuklar yaş alarak değil, yük alarak büyürler. İnanın, hayattaki en ağır yük, kimsenin göremediği o görünmez omuzlardakidir.

Kaosun içinde büyüyen bir çocuk için sessizlik hiçbir zaman huzur demek değildir. Sessizlik, yaklaşan fırtınanın habercisidir. Evde her şey yolundaymış gibi görünse bile bu, çocuk için rahatlama değil, gergin bir bekleyiştir. Çünkü bilir ki en sert kırılmalar, en gürültülü kavgalar, çoğu zaman en derin sessizliklerden sonra gelir.

Bu yüzdendir ki o çocuk, büyüyüp yetişkin olduğunda bile huzurun içinde huzursuz olur. Telefon uzun süre çalmazsa kötü bir haber bekler. Kapı bir saniye geç açılsa kalbi sıkışır. Her şey yolundayken bile zihni, görünmeyen bir felakete hazırlanır. Atalarımız, “Rüzgâr eken fırtına biçer.” demiş. Doğrudur; ama bazı çocuklar, bu hayatta hiç ekmedikleri fırtınaların ortasında yapayalnız büyümek zorunda kalırlar.

Erken büyüyen çocukların kuşandığı en güçlü zırh, şu iki kelimedir:

“Ben hallederim.”

Dışarıdan bakıldığında ne kadar güçlü ne kadar takdire değer görünür, değil mi? Oysa bu cümle, bir çocuğun yıllar önce çaresizlikten kendine verdiği mecburi bir sözdür. Çünkü yardım istediğinde kimse gelmemiştir. Ağladığında susturulmuş, yorulduğunu söylediğinde ise "Ama sen güçlüsün." denerek omuzlarına bir tuğla daha konulmuştur.

Böylece yardım istemeyi zayıflık sanıp tek başına yük taşımayı karakter edinir. Omuzları küçücüktür ama sorumlulukları yetişkinlerinkinden ağırdır. Yükün paylaşıldıkça hafiflediğini söylerler; fakat bu çocuklar yükü paylaşmayı hiç öğrenemezler. Çünkü çocukluklarında o yük kendileriyle paylaşılmamış, doğrudan üzerlerine bırakılmıştır.

Bir çocuk, anne ve babasının kaygılarını ve korkularını taşımaya başladığında çocukluğu elinden sessizce çalınır. Kendi oyununu yarım bırakır. Kendi gözyaşını sonraya erteler. Kendi ihtiyaçlarını unutmayı öğrenir.

Artık onun dünyasındaki ilk soru hiçbir zaman "Ben nasılım?" olmaz. Önce çevresini kolaçan eder: Onlar iyi mi? Bir sorun var mı? Bir şeye ihtiyacı olan var mı? Kendi kalbi ve ruhu ise o listenin hep en sonuna yazılır. Belki de o listeye hiç sıra gelmez. İşte insanın kendine yabancılaşması tam olarak bu noktada başlar.

Duyguların güvenli olmadığı evlerde büyüyenler, sessiz ağlamayı çok iyi bilirler. Banyoda musluğu açıp, yüzlerini yastığa gömüp ya da kimsenin uğramadığı karanlık merdiven boşluklarında ağlarlar. Çünkü bilirler ki o evlerde gözyaşı şefkat değil, bazen azar getirir. Acı, anlayış değil, küçümsenme yaratır.

Büyüdüklerinde de en büyük yangınlarını kimseye göstermeden, içten içe yaşarlar. Kalabalıkların içinde kahkahalar atıp yalnız kaldıklarında un ufak olurlar. Ne yazık ki en ağır sessizlik, söylenemeyenlerin sessizliğidir. Bugün boğazımızda düğümlenen her kelime, belki de yıllar önce susturulmuş o küçük çocuğun çığlığıdır.

İnsan gerçekten tuhaf bir canlı. Çocukken hayatta kalabilmek, o fırtınadan sağ çıkabilmek için geliştirdiği savunma mekanizmalarını, büyüdüğünde kendi karakteri sanıyor.

Herkesi kurtarmaya çalışmayı, kimseye hayır diyememeyi, dinlenirken bile suçluluk hissetmeyi kendinden biliyor. Oysa zihni hâlâ o eski evde, hâlâ nöbettedir. Sanki dünya onun omuzlarındaymış gibi yaşar. Bilmez ki insanı yoran, yalnızca sırtındaki yükün ağırlığı değil; o yükü dünyada tek başına taşımak zorunda olduğuna inanmasıdır.

Güven, çocukluğun en sessiz ama en büyük mirasıdır. Bir bakışla, sıcacık bir sarılışla, "Korkma, ben buradayım." diyen bir sesle damla damla inşa edilir. O temel bir kez sarsıldığında insan önce dünyadan, sonra da kendinden şüphe etmeye başlar.

Ama bu hikâye burada bitmek zorunda değil. Bu yazının en büyük gücü, geçmişin karanlığında değil, bugünün şefkatindedir. Geçmişi değiştiremeyiz. O ürkek, her kapı çarpmasında

irkilen, kimseye yük olmamak için kendi kendini yiyip bitiren çocuk hâlâ içimizde bir yerde saklanıyor olabilir.

Ama artık o yalnız değil. Çünkü bugün onun elinden tutacak, onu o karanlık köşeden çıkaracak biri var: Biz.

Bugün o çocuğun gözlerinin içine bakıp ona çocukken hiç duymadığı cümleleri söyleme sırası bizde:

"Sakin ol… Artık güvendesin. Her şeyi tek başına taşımak zorunda değilsin. Yorulabilirsin, dinlenebilirsin. Ağlayabilirsin. İnan bana, yalnızca var olduğun için sevilmeye layıksın. Güçlü görünmek zorunda değilsin."

İyileşmek, geçmişteki acı hatıraları silmek demek değildir. İyileşmek, geçmişin ağır yükünü bugünün olgun sevgisiyle taşınabilir kılmaktır.

Çocukluk yaralarını konuşamayanlar, yetişkinliklerinde o yaraların sızısıyla yaşarlar. Ama o yaralara bugün şefkatle dokunabilenler, yarın aynı acıyı kendi çocuklarına miras bırakmayabilirler.

Gerçek cesaret, yıllarca herkesi koruyup kolladıktan sonra ilk kez kendine dönüp "Sıra sende." diyebilmektir. Gerçek olgunluk, dünyayı sırtında taşımak değil, o yükü usulca ait olduğu yere, geçmişe bırakabilmektir.

Hayatın en sessiz, en muazzam zaferi… Bir gün aynaya baktığında, korkuyla etrafı kollayan o küçük çocuğun yerine gözlerinin içine sevgiyle ve güvenle bakan bir yetişkin görebilmek…

İşte o gün, yıllardır bitmeyen o yorucu nöbet sona erer.

Ve insan, ilk kez gerçekten eve döner.

SANATIN KADIN SESLERİ EKİM 2026

HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktarr@hotmail.com

Merhabalar değerli dinleyici ve okurlarımız. Yine dopdolu bir sanatın kadın sesleriyle sizlerleyiz.

Önce Başlıklar:

- Altın Portakal'da Engelsiz Sinema Buluşması
- Kılavuz Kadın Akademisi 138 Destek İmzasıyla Yola Çıkıyor
- Felsefe ve İnsan Haklarına Adanmış Bir Ömür: Prof. Dr. İoanna Kuçuradi Hayatını Kaybetti
- Homeros Uluslararası Görme Engelli Müzisyenler Festivali Düzenlendi
- 9. Uluslararası Feministanbul Kadın Şiiri Festivali Kartal'da

- ‘Annesinin Kızı’ Fethiye’de Prömiyer Yapacak

Altın Portakal’da Engelsiz Sinema Buluşması

Altın Portakal Film Festivali, Engelsiz Filmler Festivali iş birliği ile sinemaya erişimde fırsat eşitliğini destekleyen özel bir seçki sunacak. Gösterimler, sesli betimleme ve ayrıntılı altyazı desteğiyle gerçekleştirilecek. Seçkide, Reza Memari’nin yönettiği Şarkıcı Balina ile Jean-Pierre ve Luc Dardenne kardeşlerin imzasını taşıyan Genç Anneler yer alıyor.

Okyanusları koruyan son Şarkıcı Balinanın yetim oğlu Vincent’ın macerasını anlatan Şarkıcı Balina, 31 Ekim saat 12.30’da gösterilecek. Film, ses seviyesinin düşürüldüğü, ışıkların loş tutulduğu, izleyicilere hareket etme ve yeme içme serbestliği tanınan otizm dostu koşullarda sunulacak.

Aynı gün saat 15.30’da gösterilecek Genç Anneler ise bir sığınma evinde kalan beş genç annenin kendileri ve çocukları için daha iyi bir yaşam kurma mücadelesini konu alıyor. Film, 2025 Cannes Film Festivali’nde En İyi Senaryo ve Ekümenik Jüri Ödülü’nü kazanmıştı.

Her iki gösterim de Atatürk Kültür Merkezi (AKM) Aspendos Salonu’nda ücretsiz gerçekleştirilecek.

Gösterimlerin ardından Engelsiz Filmler Festivali ve Be In! Erişilebilir Festivaller Ağı kurucularından Emrah Kalan ile Kıvanç Yalçıner’in katılımıyla “Bir Arada Film İzlemek Mümkün! Erişilebilir Sinema” başlıklı söyleşi düzenlenecek. Söyleşide, Türkiye’den ve dünyadan erişilebilir sinema örnekleri ile bu alandaki üretim süreçleri ele alınacak.

Kılavuz Kadın Akademisi 138 Destek İmzasıyla Yola Çıkıyor

Kılavuz Kadın Akademisi, geçtiğimiz bir yılda 400’ün üzerinde kadının katılımıyla seminerler düzenleyen, kadınların çeşitli mücadele başlıklarında etkinlik ve eğitimlere ev sahipliği yapan gönüllü kadınların girişimiyle kuruluyor.

Akademi’nin kuruluşuna destek veren 138 kadının imzasıyla bir deklarasyon yayınlandı. Her meslekten ve yaştan kadının imzacılar arasında yer aldığı metin, 1 Kasım’a kadar kadınların imzalarına açık olacak. Kurucular yaptıkları duyuruda Akademinin sosyal medya adreslerinde paylaşılan formlar aracılığıyla kadınların destek imzalarını atmaya devam edebileceklerini duyurdu.

Yayınlanan deklarasyonda, “kadınların deneyimlerini paylaştığı, mücadele tarihini, felsefesini öğrendiği, politika geliştirdiği, ütopyasını şekillendirdiği, birlikte düşünüp birlikte

ürettiği, birbirlerinden öğrenip güçlendiği, dayanışmayı ördüğü bir alan olarak tasarlanan Kılavuz Kadın Akademisi'nin kuruluşunu destekliyoruz." İfadeleri kullanıldı.

Kılavuz Kadın Akademisi, yüz yüze ve online katılımla atölyeler, paneller, okuma grupları ve eğitimler düzenleyecek. Bununla birlikte el emeğiyle üretim yapan kadınların ürettiklerini çeşitli dayanışma ağlarıyla geniş kesimlere ulaştırmalarına aracılık edecek. Ayrıca hukuki destek almak isteyen kadınlara danışmanlık verecek. İmzacılar, kadınların yan yana gelmenin gerekliliğinin vurgulandığı deklarasyonda "mücadeleyi büyütmek için" kuruluş çağrısına katıldıklarını belirtti.

Felsefe ve İnsan Haklarına Adanmış Bir Ömür: Prof. Dr. İoanna Kuçuradi Hayatını Kaybetti

İnsan hakları ve felsefi etik alanındaki öncü çalışmalarıyla tanınan filozof, akademisyen ve yazar Prof. Dr. İoanna Kuçuradi'yi kaybetmenin derin üzüntüsünü yaşıyoruz. Yalnızca akademik alanda değil; insan onurunun korunması, adalet anlayışının yaygınlaştırılması ve kadının toplumdaki eşit varoluşu adına yürüttüğü mücadele ile tanınan Kuçuradi, kadın haklarını soyut birer kural değil, doğrudan insan olmanın ve özgürleşmenin vazgeçilmez bir boyutu olarak ele aldı. Felsefeyi kâğıt üstünde bir disiplin olmaktan çıkarıp eyleme dönüştüren Kuçuradi, Türkiye Felsefe Kurumu Başkanı ve Dünya Felsefe Kuruluşları Federasyonu Onursal Başkanı idi. İoanna Kuçuradi 4 Ekim 1936'da İstanbul'da dünyaya geldi. 1959'da İstanbul Üniversitesi Felsefe Bölümünden mezun oldu. Prof. Dr. Takiyettin Mengüşoğlu'nun asistanı olarak göreve başladı. 1965'te hazırladığı "Schopenhauer ve Nietzsche'de İnsan Problemi" başlıklı tezle doktor oldu. 1965-1968 arasında Erzurum Atatürk Üniversitesinde görev yaptı. 1969 yılında Hacettepe Üniversitesi'ne geçti. Emel Doğramacı tarafından kurulan Felsefe bölümü dekanlığının başkanlığına getirildi. 1970'te doçent, 1978'de profesör oldu.1983'te Uluslararası Felsefe Kuruluşları Federasyonu FISP' in yönetim kuruluna seçildi ve 1988-1998 arasında genel sekreter, 1998-2003 yılları arasında da federasyon başkanı olarak görev yaptı.

1969'da Hacettepe Üniversitesinde felsefe bölümünü kurdu ve 2003 yılında emekli oluncaya dek bölümün başkanlığını yaptı.

Türkiye Felsefe Kurumunun başkanı olan Kuçuradi, 2006 yılında Maltepe Üniversitesi Felsefe bölümünde öğretim vermeye başladı. 1997-2005 yılları arasında aynı üniversitenin İnsan hakları ve Felsefesi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin müdürü olarak ve 1998 yılından itibaren de merkezin bünyesinde kurulan UNESCO Kürsüsünün başkanı olarak görev yaptı.

Bizde Umudun Kadınları Dergisi Yayın Kurulu üyeleri olarak ailesine, sevenlerine, öğrencilerine, tüm felsefe ve insan hakları camiasına başsağlığı dileriz. Fikirleri, insan odaklı duruşu ve eşitlik yolunda bıraktığı izler daim olsun.

Homeros Uluslararası Görme Engelli Müzisyenler Festivali Düzenlendi

Eğitimde Görme Engelliler Derneği, Herkes İçin Turizm Derneği, Bornova Belediyesi, Bornova Kent Konseyi ve Yaşar Üniversitesi iş birlikleriyle 15–17 Ekim tarihlerinde Homeros uluslararası görme engelli müzisyenler festivali yapıldı. Konserler, atölyeler, söyleşiler ve paylaşımlarla dolu geçen üç gün bu etkinliği bekleyen İzmirlilere güzel anlar yaşattı. Açılış konserinde onur konuğu olarak Cem Cansız, Onur Yılmaz yer aldı. Kanada'dan ValériePoisson, Çekya'danPetrBazala'nın yanı sıra Türkiye'nin farklı şehirlerinden gelen müzisyenler ve İzmirli sanatçılar da festival boyunca sahnede olma fırsatı buldu. Konserler 15-16 Ekim tarihlerinde Yaşar üniversitesinde düzenlendi. Gündüz programında ise görme engelli müzisyenler farklı ülkelerdeki deneyimlerini birbiriyle paylaştı. Müzik alanında karşılaşılan erişilebilirlik sorunları ve çözüm yolları ayrıntılı olarak konuşuldu.

9. Uluslararası Feministanbul Kadın Şiiri Festivali Kartal'da

9. Uluslararası FeminİSTANBUL Kadın Şiiri Festivali, farklı ülkelerden şairleri ve sanatçıları bir kez daha Kartal'da buluşturdu. 24-25 Ekim tarihlerinde düzenlenen festival açılışına Kartal Belediyesi ev sahipliği yaptı. Şiir dinletileri, atölyeler, söyleşiler, müzik performansları ve film gösterimiyle kadınların sesi, şiirin evrensel diliyle duyuldu. Kadınların edebiyattaki varlığını güçlendirmeyi, farklı kültürler arasında sanatsal bir köprü kurmayı amaçlayan FeminİSTANBUL dokuzuncu yılında da uluslararası bir buluşmaya ev sahipliği yapmış oldu. Şiirin dönüştürücü gücünü merkeze alan festival, günümüz dünyasının toplumsal sorunlarını, dijitalleşmenin dil üzerindeki etkilerini ve 21. yüzyılda şiirin değişen konumunu gündeme taşıdı. Bülent Ecevit kültür merkezinde düzenlenen festivalin açılış konuşmasından sonra onur ödülü Zeynep Oral'a verildi. Türk ve yabancı şairlerin şiirlerini seslendirdiği programda, Kartal Sanat Akademisi müzik dinletisi sundu. Jale Sancak'ın oyunlaştırdığı, Ayça Erdura'nın vokali ve Ertunç Eriçok'un müziğiyle sahnelenen "Tam O Sırada İstanbul" adlı öykülü şarkılı şiir gösterisi de gecenin öne çıkan etkinlikleri arasında yer aldı. Programın moderatörlüğünü Hilal Karahan ve Dilruba Nuray Erenler yaptı. FeminİSTANBUL Azerbaycan, Bulgaristan, Gürcistan, Almanya, İran, Hindistan, Afganistan ve Suriye başta olmak üzere farklı ülkelerden şairleri bir araya getiriyor.

Festival, şiiri yalnızca bir sanat dalı olarak değil; toplumsal belleği canlı tutan, insanı anlamaya ve farklılıklar arasında ortaklıklar kurmaya imkân veren evrensel bir ifade alanı olarak ele alıyor.

‘Annesinin Kızı’ Fethiye’de Prömiyer Yapacak

Duygu Yiğit ve Merve Yiğit’in kaleme aldığı “Görünmediği Gibi” adlı tiyatro oyunundan uyarlanan “Annesinin Kızı”, ilk gösterimini çekimlerinin gerçekleştirildiği Fethiye’de yapacak. Neşe Kayardı’nın yönettiği kısa film, annelerinin gölgesinde büyüyen iki kız kardeşin geçmişleriyle yüzleşmesini anlatıyor.

Birbirine zıt karakterlere sahip Nalan ve Ayla, pandemi döneminde aynı evde kalmak zorunda kalıyor. Annelerinden gelen bir koli, geçmişte saklı kalan olayları gün yüzüne çıkarırken kardeşler arasındaki ilişkiyi de sorgulatıyor. Film, aile içi çatışmaları, kadınlık deneyimlerini ve kardeşlik bağlarını odağına alıyor.

Nalan karakterini Merve Yiğit’in, Ayla’yı Yeşim Sarı’nın canlandırdığı yapımda Şira Ferda Toprak ve Elif Baştuğ da rol alıyor. Görüntü yönetmenliğini Can Paçacıoğlu, kurgusunu Zeliha Karakoca, ses ve renk düzenlemesini Veysel Gençten üstleniyor.

Yapımcılığını da Neşe Kayardı’nın üstlendiği film, Kayaköy Jungle Camping'in desteğiyle çekildi. “Annesinin Kızı”, 4. Fethiye Uluslararası Film Festivali kapsamında 8 Kasım’da gösterilecek.

Gelecek sayımızda yine kadınların sanata yön veren çalışmalarının yer aldığı birbirinden farklı haberlerle buluşmak üzere umutla kalın.

25.10.2026

SONRA...

YAZAN: Ebru BOZCUK

ebrubozcuk@hotmail.com

Galiba ilk adım "SONRA" kelimesini hayatımızdan çıkarmakla başlıyor.

"O seyahate sonra çıkarım", "O kazağı sonra alırım", "Sonra görüşürüz, sonra bakarız" derken hayatı ıskaladığımızın farkına bile varmıyoruz çoğu kez.

Oysa hayat öyle hızlı akıyor ki ötelediğimiz, kendi biricik hayatımız olup çıkıyor.

Durup düşündüğümüzde, geçirdiğimiz 40,50 ve belki de 70 yılın nasıl da usulca süzülüp gittiğini biz bile anlamıyoruz.

Bu süreçte evler, sokaklar, şehirler, işler değiştiriyoruz. Yeniden hayatlar kuruyoruz, hastalıkların içinden geçiyoruz, en yakınlarımızı kaybediyoruz fakat bir taraftan da "SONRA" demeyi de ihmal etmiyoruz...

Oysa hayat hiç de bizim ona tanıdığımız geniş zamanı tanımıyor bize. Bence o kadar esnek ve o kadar da vicdanlı değil.

En fenası da kalplerimize ışık tutan küçük sevinçleri yaşamayı ıskalıyor oluşumuz.

Çoğu kez gülümsemeyi bile unutuyoruz. Düşünsenize, en son ne zaman ağız dolusu bir kahkaha attınız?...

Elbette bu ülkede mutlu olmak zor zanaat. Kendi kişisel sorunlarımızın yanısıra adaletsiz ve hakkaniyetsiz bir ülkede yaşamak insanı garip bir melankolinin içine hapsediyor.

Tüm bunlar olurken o koyu griliğin içine bir nebze de olsa maviler katmak bizim elimizde ve bunun ilk adımı sonrayı ortadan kaldırmakla başlıyor.

Sonra söylerim, sonra düşünürüm diyerek izafi bir hal alıyor yaşadığımız hayat.

O sonranın bir gün gelmeyeceğini ya da çok geç kalınacağını hiç düşünmüyoruz.

Sonrayı bekleyerek, yaşayabilme şansımız olan bir sürü güzel anı erteliyoruz.

🪶 "Seni seviyorum" diyebilmek için sonrayı beklemeyin.

🪶 Sarılmak için, barışmak için zamanı ertelemeyin

🪶 Sizi heyecanlandıran o küçük seyahat için "seneye bakarız" demeyin.

🪶 Size iyi gelmeyen bir ilişkinin darboğazında "Bir gün değişir belki" diyerek vakit kaybetmeyin

🪶 Hayalini kurduğunuz o küçük, sade hayatı şimdi kurun.

Çünkü SONRA;

O heyecan kalmıyor

O sözler unutuluyor

O insanlar hayatınızdan göçüp gitmiş oluyor.

En acısı da bir gün hiçbir şey için takatiniz kalmıyor ve o dediğiniz sonralar büyük bir hayal kırıklığıyla "KEŞKE" olarak yüreğinize gelip mıh gibi oturuveriyor.

Bütün mesele öğrendiğin yol ya da olmayı seçtiğin hal hangisi?

Hayatın iyiye evrileceğine dair inancın hasarsız devam ediyor mu?

İyi misin, sabahları umutla uyanıyor musun?

Bir sor bakalım kendine. Bu soruyu sormaktan ve cevabını da kalp sesinle vermekten korkma.

Yoksa onu da mı "SONRA" ya bırakacaksın?...

Bir Kadının Kimliği Kimin Üzerinden Tanımlanır?

YAZAN: Nursel DEMİR

nurseldemirfem@gmail.com

Kimin Sözü Geçiyor, Kimi Muhatap Alıyoruz?

Gündelik hayatın görünmez iktidar ilişkileri üzerine

Kadını erkek üzerinden tanımlayan, yanında bir erkek olduğunda kadını muhatap almayan zihniyet meselesine nezaket değil, iktidar denir. Ancak bu iktidar ilişkisi yalnızca kadınların hayatında karşımıza çıkmaz. Çocukların sözünün yetişkinler tarafından değersizleştirildiği, yaşlıların karar verme yetilerinin sorgulandığı, engellilerin ihtiyaçları ve iradeleri yerine, onlar hakkında başkalarının konuştuğu bir toplumsal düzen de aynı anlayışı farklı biçimlerde üretir.

Mesele, kimin konuştuğundan çok kimin dinlendiği, kimin orada bulunduğundan çok kimin varlığının kabul edildiği ve kimin kendi hayatı üzerinde söz sahibi sayıldığı.

Hiç şöyle bir durumla karşılaştınız mı?

Bir yere gidiyorsunuz. Bir işiniz var, bir konuda karar vereceksiniz ya da bilgi almak istiyorsunuz. Yanınızda bir erkek bulunuyor. Karşınızdaki kişi size değil, yanınızdaki erkeğe dönüyor. Soruyu ona soruyor, cevabı ondan bekliyor. Oysa konuyu bilen, karar verecek olan ve sorumluluğu üstlenen sizsiniz. Fakat karşınızdaki insan, sanki sizin sözünüzün bir erkek tarafından doğrulanmasına ihtiyaç varmış gibi davranıyor.

Benzer bir durum yaşlılar için de geçerli. Bir sağlık kurumunda yaşlı bir insanın yanında yakını bulunduğunda sorular doğrudan ona yöneltilebiliyor. Kendi sağlığı, ihtiyaçları ve tercihleri hakkında konuşabilecek durumda olmasına rağmen onun yerine cevap veriliyor. Yaşlılık, insanın düşünme ve karar verme yetisini kendiliğinden ortadan kaldıran bir durum gibi ele alınıyor.

Engelli bir insanla konuşurken de neredeyse her zaman doğrudan kendisine değil, yanında bulunan kişiye yöneliniyor. Oysa bir insanın engelli olması, kendi ihtiyaçlarını ifade edemeyeceği, karar veremeyeceği ya da hayatı hakkında söz sahibi olamayacağı anlamına gelmez. İhtiyaç duyduğu desteği sağlamak başka, onun yerine karar vermek başka.

Çocukların durumu da farklı değil. Bir aile toplantısında, okulda ya da gündelik bir yaşam alanında çocukların düşünceleri çoğu zaman yaşlarından dolayı önemsiz sayılabiliyor. Onların ne

hissettiğini ne düşündüğünü ve ne istediğini anlamaya çalışmak yerine yetişkinlerin onlar adına karar vermesi doğal kabul ediliyor.

Bütün bu örneklerde ortak bir mesele var. Bazı insanlar, yalnızca belirli özelliklerinden dolayı başkalarından daha yetkili, daha bilgili ve daha güvenilir kabul ediliyor. Diğerleri ise kendilerini ifade edebilmek ve kararlarının dikkate alınmasını sağlayabilmek için sürekli kendilerini kanıtlamak zorunda bırakılıyor.

Peki, bu yalnızca bir görgü meselesi mi?

Bence hayır. Burada karşımızda duran, toplumsal ilişkilerin içine yerleşmiş bir iktidar anlayışı.

Kimin sözü değerli, kimin iradesi geçerli?

Bir insanı muhatap almak, öncelikle onun kendi başına bir özne olduğunu kabul etmekle başlar. Söylediklerini dinlemek, bilgisine değer vermek, ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak ve kendi hayatı üzerinde söz sahibi olduğunu tanımak gerekir.

Ancak toplumda insanları çoğu zaman kendi varlıkları üzerinden değil, belirli kimlikleri ve başkalarıyla kurdukları ilişkiler üzerinden değerlendiriyoruz.

Kadın, bir erkeğin eşi, sevgilisi, annesi ya da kızı olarak tanımlanıyor. Yaşlı insan, kendi kararlarını verebilen bir birey olmaktan çok bakıma muhtaç biri olarak görülüyor. Engelli insan, sahip olduğu becerilerden önce engeliyle anılıyor. Çocuk ise düşünceleri ve duyguları olan bir insan olarak değil, gelecekte yetişkin olacak biri olarak değerlendiriliyor.

Bu tanımlamaların kendisi her zaman sorunlu değil. Sorun, bir insanın belirli bir özelliğinin onun bütün kimliğinin yerine geçirilmesi.

Kadının bir erkekle birlikte olması başka, bir erkek üzerinden anlamlandırılması başka. Yaşlı bir insanın desteğe ihtiyaç duyması başka, onun adına karar verilmesi başka. Engelli bir insanın erişilebilirlik ve destek talep etmesi başka, iradesinin yok sayılması başka. Çocukların yetişkinlerin rehberliğine ihtiyaç duyması başka, onların düşüncelerinin değersiz kabul edilmesi başka.

Birincisi insan ilişkilerinin ve ihtiyaçların doğal bir parçası. İkincisi ise eşitsizliğin ve tahakkümün kapısını aralar.

İnsanların eşitliği, herkesin aynı koşullara sahip olması demek değil. Eşitlik, farklılıklarımız ne olursa olsun her insanın onurunun, iradesinin ve haklarının tanınmasıdır.

Tahakküm gündelik hayatın içinde nasıl üretiliyor?

Eğer bir insanın sözü yalnızca kadın olduğu için daha az güvenilir sayılıyorsa, yaşlı olduğu için kararları sorgulanıyorsa, engelli olduğu için iradesi göz ardı ediliyorsa ya da çocuk olduğu için düşünceleri önemsiz bulunuyorsa burada yalnızca kişisel bir önyargıdan söz etmiyoruz. Toplumun kimin sözünü değerli kabul edeceğini belirleyen bir güç ilişkisi ile karşı karşıyayız.

Üstelik bu ilişkiler her zaman açık bir aşağılama ya da kötü niyetle ortaya çıkmıyor. Bazen bir sorunun yanlış kişiye yöneltilmesinde, bazen bir kararın ilgili kişiye danışılmadan alınmasında, bazen de bir insanın ne istediği sorulmadan onun adına harekete geçilmesinde kendini gösteriyor.

Alışılmış olması, bu davranışları eşitlikçi yapmıyor.

İyi niyet, tahakkümü ortadan kaldırmaya yetiyor mu?

Toplumda bazı davranışlar iyi niyetle açıklanıyor. Kadın adına konuşan erkek yardımcı olmaya çalıştığını söyleyebiliyor. Yaşlı anne babasının bütün kararlarını üstlenen bir evlat, onları koruduğunu düşünebiliyor. Engelli bir insanın ne yapabileceğine kendisi karar veren biri, bunu onun iyiliği için yaptığını savunabiliyor. Çocuğunun düşüncelerini dikkate almayan bir yetişkin ise onun henüz yeterince büyümediğini ileri sürebiliyor.

Elbette insanların birbirine destek olması, bakım sorumluluğunu paylaşması ve tehlikeler karşısında önlem alması önemli. Fakat iyi niyet, bir insanın iradesini yok saymayı haklı çıkarmaz.

Burada asıl mesele, desteğin nasıl sunulduğudur.

Bir insanın neye ihtiyacı olduğuna ona sormadan karar vermek, yardım etme iddiası taşısa bile eşitsiz bir ilişki yaratabilir. Birinin yerine konuşmak, onun sesini duyurmak anlamına gelmeyebilir. Bazen tam tersine, o insanın kendi sesini duyurmasının önüne geçebilir.

Özellikle bakım ilişkilerinde bu ayrımı gözetmek gerekir. Çocukların korunması, yaşlıların ihtiyaçlarının karşılanması ve engelli insanların gerekli desteğe erişmesi önemli. Ancak bakım, insanın haklarını ve tercihlerini ortadan kaldıran bir denetim biçimine dönüşmemeli.

Bir insanın ihtiyaçlarını anlamak için önce onu dinlemek gerekir. Karar verme kapasitesinin sınırlı olduğu durumlarda bile mümkün olan ölçüde iradesini, tercihlerini ve onurunu gözetmek gerekir.

Çünkü eşitlik, herkesi kendi başına bırakmak değil, kimsenin başkasının insafına terk edilmediği, ihtiyaç duyduğu desteğe erişebildiği ve bu desteği alırken insanlık onurundan vazgeçmek zorunda kalmadığı bir düzen kurmak anlamına gelir.

Aileden siyasete uzanan aynı mesele

Gündelik hayatta karşılaştığımız bu eşitsizlikler, ailede başlayıp kamusal yaşamda devam edebilir. Fakat mesele aile ilişkileriyle sınırlı değil. Eğitimden sağlığa, çalışma yaşamından yerel yönetimlere kadar pek çok alanda kimin karar süreçlerine katılabildiği ile ilgili.

Kadınların toplumsal yaşamdaki yerini yalnızca annelik ve aile içindeki sorumlulukları üzerinden tarif eden bir siyasal anlayış, kadınları eşit yurttaşlar olarak görmekte zorlanır. Çocukları yalnızca geleceğin yetişkinleri olarak değerlendiren bir yaklaşım, onların bugün de hakları ve görüşleri olduğunu gözden kaçırır. Yaşlıları yalnızca bakım hizmetlerinin konusu olarak ele almak, onların toplumsal deneyimlerini ve katılım haklarını görünmez kılar. Engelli insanları yalnızca yardım politikalarının muhatabı saymak ise erişilebilirlik, bağımsız yaşam ve karar süreçlerine katılım gibi temel meseleleri geri plana iter.

Oysa kamusal politikalar, insanların yalnızca ihtiyaçlarını değil, haklarını da esas almalı.

Bir belediyede kadın yöneticilerin bulunması, kadınların karar süreçlerinde tek başına eşit söz sahibi olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde engelli bir kişinin toplantıya katılabilmesi, görüşünün dikkate alındığını göstermez. Çocuklara yönelik bir politika hazırlanırken çocukların düşüncelerinin hiç sorulmaması ya da yaşlılara ilişkin kararların onların ihtiyaçları ve tercihleri dinlenmeden alınması da katılımın eksik kaldığını gösterir.

Burada yalnızca kimlerin masada oturduğuna değil, masada kimin sözünün karşılık bulduğuna bakmak gerekir. Temsil edilmek ile söz sahibi olmak aynı şey değil. Görünür olmak ile iradesinin tanınması da birbirinden farklı.

Eşit bir ilişkiyi nasıl kurabiliriz?

Öncelikle gündelik hayatta sıradan kabul ettiğimiz davranışları sorgulayarak başlayabiliriz.

Bir kadın muhatap alınmadığında sözün ona yöneltilmesini sağlayabiliriz. Yanımızdaki bir insanın yerine cevap vermektense onun kendi düşüncesini ifade etmesine alan açabiliriz. Bir çocuğun itirazını hemen susturmak yerine neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışabiliriz. Yaşlı bir insanın kararlarını yalnızca yaşı nedeniyle geçersiz saymaktan kaçınabiliriz. Engelli bir insanla iletişim kurarken, ihtiyaç duyduğu destek biçimini kendisine sorabiliriz.

Bunlar küçük davranışlar gibi görünebilir. Ancak toplumsal ilişkiler, tam da bu gündelik karşılaşmalar içinde biçimlenir.

Aile içinde kimin karar verdiğine, kimin emeğinin görünür olduğuna ve kimin düşüncelerinin dikkate alındığına bakabiliriz. Çocukların yalnızca kendilerine söyleneni yapan kişiler değil, düşüncelerini ifade edebilen bireyler olarak yetişmesine önem verebiliriz. Yaşlıların yaşam deneyimlerini dinlerken onların bugünkü ihtiyaçlarını ve tercihlerini de gözetebiliriz. Engelli insanların toplumsal yaşama katılımını kişisel çabalarına bırakmak yerine erişilebilir ve kapsayıcı yaşam alanları yaratılması için çalışabiliriz.

Bütün bunları yaparken her insanın koşullarının farklı olduğunu da unutmamalıyız. Eşitlik, herkese aynı şeyi sunmak değil, herkesin haklarını kullanabilmesi için gerekli koşulları oluşturmaktır.

Önemli olan, yardım ettiğimizi düşündüğümüz insanın iradesini kendi irademizin gerisine itmemek.

DENEYİMLEDİKLERİM

TEMİZLİKTE YENİ BİR ÇÖZÜM

HAZIRLAYAN: Emine KAMÇI

eminekamci@hotmail.com

Merhaba sevgili takipçilerimiz

Mesleğiniz ne olursa olsun ne iş yaparsanız yapın; Yaşadığınız sürece mutlaka bir eliniz mutfakta değil midir? Evet, ben de sizlerden biri olduğuma göre, benim de bir işim, mutfaktaki uğraşlardır.

Son birkaç yıldır yapmış olduğum gibi, geçenlerde de pilav gibi demlemeli makarna pişirmeye karar verince, işe girişmiştim. Tenceredeki tüm malzemeyle birlikte makarnanın suyu kaynayıp da az kalınca, altını kısmış, tencerenin üzerini havluyla örtmüş, sonra da ocağı kapatmış varsayarak salona geçip oturmuştum. Epey bir zaman sonra mutfağa geldiğimde ocağın sıcaklığını fark ettim ve yapmış olduğum hatayı anlamakta gecikmedim. Söndürdüğümü sandığım ocak hala yanıyordu. İlk aklıma gelen, tencerenin üzerindeki havluyu almak oldu. Ardından da el çabukluğuyla ocağı kapattım tabii ki. Tencerenin kapağını açarak makarnanın akıbetine baktım.

Tencerenin dibi tutmuş, makarnalarsa hamurlaşmaya dönmüştü ancak yemek saati gelip de makarna yemeye sıra gelince bu hamurlaşmanın neredeyse yok olduğunu fark ettim.

Bu arada şunu da belirtmeliyim ki ocağı kapatıp tencerenin üzerinden havluyu aldıktan sonra kapağı açıp tencereye tahta bir kaşık koymayı da ihmal etmemiştim. Böylece tencere kapağının aralık kalmasını sağlayarak makarnanın hamurlaşmasını önlemiş olmuştum.

Tenceredeki makarna bittiğinde, dibinin epeyce tuttuğuna bir kez daha tanık oldum. Bu sorunu çözmek için ilk işim tencereye sıcak su almak oldu. Sonrasında da yine tencereye bir tatlı kaşığı kadar karbonat ilave ettim. Bu benim rutin çözümlerimden biriydi. Böylelikle tencereyi kısa zamanda bu yanıklardan arındırabilirdim.

Daha önceleri de belirttiğim gibi, karbonatla sirke, tezgahımı temizlemede kullanmış olduğum vazgeçilmezlerimdi.

Birkaç gün önce de bunlara bir yenisi eklendi. ‘Oksijenli su!’ bu bilgiyi bir tesadüf sonucu öğrendim. Bu büyülü su, kan lekesinden tutun da pas lekesine kadar mucizeler yaratıyordu. Oksijenli suyun, renk açıcı özelliğini de göz önünde bulundurarak, daha çok açık renkli giysilere uygulamak en doğrusu olacaktır. Ayrıca, oksijenli suyu karbonatla karıştırıp macun haline getirdikten sonra eski bir diş fırçasıyla kirlenmiş fayans aralarındaki derzlere sürerek bu kirlerden kurtulmak olası. Yalnızca oksijenli suyu püskürtmeli bir şişeye alarak pas ya da küflü yerlere uygulayabilirsiniz. Dahası, pasın çabuk çıkmasını sağlamak için, oksijenli suyla limon tuzunu birlikte kullanabilirsiniz.

Mutfaktaki kesme tahtasını da mikroplardan arındırmak istiyorsanız, yine oksijenli sudan yararlanabilirsiniz. Ancak, öncelikle kesme tahtasını sirkeyle silip sonrasında oksijenli suyu uygulamalısınız. Tahtayı güzelce duruladıktan sonra tertemiz olduğunu fark edeceksiniz. Aynı yöntemi bulaşık bezi ya da süngeri için kullanmanız da olası.

Bu aylık bu kadar yeterli sanırım.

Başka paylaşımlarda buluşmak dileğiyle. Uygulayacaklara kolay gelsin.

SELVİ BOYLUM AL YAZMALIM

Öykü

EYLÜL

YAZAN: Şenal SARUHAN

avsenal@yahoo.com

Küçük kız, içinde kaybolduğu koltuğa gömdü kendini. Minik ayaklarını biraz daha yükseğe kaldırarak ve deri koltuğun yanlarından sıkıca tutarak bir o yana, bir bu yana dönmeye başladı.

Masanın önüne konulmuş, siyah deri kaplı sandalyenin dikliğine uyum sağlayarak hem annesini dinliyor hem onu süzüyorum. Başı harman yerini andırıyor diye geçiriyorum içimden. Rengini seçemediğim ışıklı gözlerini kapatan beyaz camlı gözlük, çilli burnunun üzerine düşüyor. Güzel dudaklarıyla bir ezgi mırıldanarak, koltuğu döndürmeye devam ediyor. Ne söylediğini duyamıyorum. Hangi türküyü söylemeli bu çocuk? Minik yüreğindeki kaygıyı, özlemi hangi türkü anlatır?.. Onun için bir türkü bulmak istiyorum. Onun söylemesi gereken bir türkü.

Türkü, köy çocuklarının ezgisidir. Konuşmayı tarlalarda, bahçelerde öğrendiklerinden, hasadın, ürünün coşkusu olan türküleri öğrenirler ilkin. Anneleri türkü çağırmalarını ister onlardan. Oysa kentlerde çocuk şarkıları vardır. Çocukluk vardır kentte.

Onu süzmeye devam ediyorum. Masanın üzerine uzanıp iki kaleme birden sarılıyor.

— Bana kâğıt verir misiniz?

Sol yanımda duran kâğıt yığınlarının arasından birkaç kâğıt çekip ona uzatıyorum.

Bütün bedeniyle kağıtların üzerine kapanıyor. Diliyle dudaklarını yalayarak bir şeyler çizdiğini görüyorum.

Kağıtlara kapanışı geçmişi anımsatıyor bana. Onu yıllar önce de böyle kağıtlar arasında görmüştüm. Küçük bir köy evindeydik. Yukarıya doğru kaldırılmış, tahta pervazlı bir pencereden, toprak sıvalı köy evleri görülüyordu. Deniz dolu hafif bir rüzgâr vuruyordu odaya. Kasabalı öğretmen konuklardık. İnce sedirlerin üzerine oturmuş sanat üzerine söyleşiyorduk. O, henüz doğru dürüst yürümeyi öğrenememiş ayakları üzerinde iki yana yalpalayarak babasının becerikli ellerinden çıkmış daktilo kağıtlarını uzatmıştı bana. Verdiği kağıttaki şiiri, yüksek sesle okumamı istemişti babası. Okumuştum. Şiir boyunca öyle, minik bir fidan gibi iki yana sallanmıştı önünde. Güzelliği şiire ve doğaya öyle uygundu ki şiir bitince eğilip başını okşamıştım.

Şiirler içinde büyüyecekti. İyi ve yürekli söylenmiş şiirler içinde. Annesini de ilk kez o gün tanımıştım. Şiirli bir dünyaya uygun, yumuşacık bir kadındı. Bu çocuk da şiirler de bu köyün ürünüydüler.

Kaç yıl geçti bilemiyorum. Kentlere göçtük. Çocuklarımız büyük kentlerde boy alıyorlar. Sıkıntılarımız da... Şimdi bir avukat yazıhanesinde karşı karşıyayız.

Yeniden bakıyorum onlara. Anne, dirençle yenmeye çalıştığı sıkıntılarını anlatıyor. “Ne güzelsin bacım” diye geçiriyorum içimden, “Yenmeye çalıştıkça zorlukları nasıl da güzelleşiyorsun. Kızın da öyle. Doğadan seçip koyduğunuz adı gibi Eylül de öyle.”

— İşine de son verdiler, diyor.

— Doğal değil mi? diyorum.

Başını hafifçe yana verip, dudaklarını kabulle bükerek:

— Doğal, diyor.

Eylül'e bakıyorum. Sezdirmeden annesini süzüyor.

Kaşlarını birbirine yaklaştıran bir sıkıntı geçiyor yüzünden. Annesi "Şimdi biz ne yapacağız?" diye sormak istiyor, sormuyor.

Şimdi kira nasıl ödenecek? Çocukların okul masrafları? Yemeleri, içmeleri? Babaya her pazartesi götürülen harçlık? İçim daralıyor.

Eylül'ün topları da çok sevdiğini biliyorum. Ağabeyi ile bölüşemediği bir topun yanına ikincisini de istediğini.

Geceleri kapı kapandığında üstlerine babasını nasıl özlediğini de. Şimdi anne ne yapmalı?

Eylül, yüzüme bakıyor,

— Bir şey mi diyeceksin Eylül? diyorum.

Sıkıntımızı dağıtan bir gülümseme geçiyor yüzünden. Annesine bakıyor.

— Söyleyeyim mi anne? diyor.

— Neyi? diye yanıtlıyor annesi.

— Ne olacağımı büyüdüğümde...

Annesinden önce atılıyorum.

— Söyle tabii, diyorum.

Koltuğunu öne çekiyor, masaya bırakıyor iki kolunu. Ciddi bir açıklama yapmak isteyen bilgeç bir insan tavrıyla minik burnunu yukarı dikerek:

— Ben avukat olacağım, diyor.

Sevinç ve acı birlikte dolduruyor yüzümü. Eylül avukat olacak. Fidan boyuyla birlikte büyüyen aklını savunmalara verecek. Şiirleri savunmaya, öyküleri, türküleri, söze, sese dönüşmüş düşünceyi savunmaya...

Eylül Bahar adını verecek kızına. Ve Bahar, türkü söylemeyi bilecek...

Eylül 1982

Not: Bu öykü, 1982 Eylül'ünde, Ozan Ahmet Telli'nin cezaevinde olduğu süreçte, ailesiyle yapmış olduğum görüşmeden izlenimleri taşımaktadır.

Teşekkür ederim.

YÜREĞİMİZDEN TAŞANLAR

Şiir

YÜREK ACISI

YAZAN: Dünyanın Gölgesi

Geceler sustu.
Matem renginde sabahlar.
Beni benden alanlar.
Nadasa kalmayan bir yürek,
Yağmuru bol, gübresi acı,
Meyvesi, kabuk bağlamayan yaralar.
Ne zor şey;
En yakınının gözlerinde,
Bakışlarında
Tanımadığın, yabancı birini bulmak.
Manasız bir bakışın esiri olmak.
Oysa, oysa ben
Yüreğinde hasret büyüten.
Yok oluveriyor,
Var sandığım her şey gözlerimde.
Ben;
O garip ben.
Anladığım ama anlatamadığım.
Sustuğu yerde konuşmaya çalışan,
Başladığı yerde bitişi arayan.
Geceler sustu.
Söndü yıldızlar.
Matem renginde sabahlar.
Ne tezat şey, ölümle varoluşlar.
Ölmek ya da Var olmak.
Ama ölmenin başı var olmak,
Var olmanın sonu ölmek.
Ödül mü bu yoksa ceza mı?
Çırpınış mı yaşamak?
Ya yaşatmak.
Esaretin altında özgürlüğü aramak.
Ya bulursak.

Yalan, bu sadece
Umutsuz bir umut peşinde koşmak.
Zincirleri kırmak yürekten,
Silmek demek her şeyi,
Başlamak yeniden.
Ya boynumuza dolanan,
Yüreğimize kazılmış esaret izleri,
Özgür bırakır mı bizleri!
Yürek acısı.
Tanrım.
Mutluluğu bulsak,
Mutluluğun esiri olsak.
Acıyı özler miydik?
17.07.2001