

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 55, Ağustos 2026

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

Seslendirenler: Ayşe Gülçin İLHAN, Ceren Serap AKIN, Ceren ASLAN, Ecem ZAFER, Elif ESEROĞLU, Filiz ARICIOĞLU, Gerçek ÖZKÖK YAĞCI, Hülya İNSEL, Merve KOÇ, Münevver ERTÜRK, Nursel DEMİR, Selma ERDEL, Zeynep KESKİN BAĞLAN.

Montaj: Ali CENGİZ, Yılmaz ARSLAN.

Düzeltilmeler: 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>

Instagram: [umudunkadinlari](https://www.instagram.com/umudunkadinlari)

<https://www.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 KADINLARINDA BU AY

HAZIRLAYAN: Şule SEPİN İÇLİ

sulesepin06@gmail.com

Merhaba can izleyicilerimiz. Sıcakların kasıp kavurduğu bu yaz mevsiminde, kiminiz tatilde, kiminiz tarlada tapanda, kiminiz mücadele alanlarındayken biz de boş durmadık ve sizleri güzel yazılarımızla buluşturmak istedik. Gelelim başlıklarımıza.

17 Ağustos depreminden sonra nice depremler oldu ama durumlar hala aynı. Değişen pek bir şey yok. Cemile Özeke, ‘17 Ağustos Depremi’ yazısında, bu konuları irdeliyor ve depremleri unutturmuyor.

Selvet Bayraktar Tokat, hazırladığı ‘Kadının Güncesi’ köşemizde iğneyle kuyu kazar gibi bizler için umutlu haber arayıp bulmuş. Görme engelli bir kadının başarısıyla gururlanıyoruz. Kaderine terk edilen Afgan kadınlar, hasat verme mücadelesinde kadınlar, kadın sünneti soruşturması, intihar eden engelli yakınlarının dramı haberleri sizlerle.

Yaşlı bakımı için genelde kız çocuğunun olması istenir ve övülür. Peki ya yaşlı bakanların ihlal edilen haklarına ne oluyor? Nursel Demir, son derece vurucu saptamalar yapıyor, ‘Bir Ekosistem Olarak Yaşlı Bakımı’ yazısında.

‘Hak Mı Hukuk Mu Lütuf Mu’ köşemizi yeni yazarımız Avukat Zeynep Aygün hazırladı. ‘Kadının Nüfus Kütüğü’ yazısında, eşitlik adına TC. Kimlik numaralarını çözüm göstererek hak ihlalini değerlendiriyor.

Yeni yazarımız Didem Berkes, ‘Yeni Doğan Terk Vakaları ve Küresel Uygulamalar’ yazısında, bebeğini terk etmek zorunda kalan annelerle empati yapmamıza yarayacak, pek çoğumuzun yeni öğreneceği bir uygulamayı çarpıcı araştırma örnekleriyle anlatıyor.

Emine Ortakaya, ‘tarihin Kadın Yüzleri’ köşemizde, daha önce ölüm haberini yaptığımız unutulmaz kadın sanatçımızı anlatmış, o da ‘Banu Kırbağ.’

Estetik ameliyatları hem çok pahalı hem de bu ameliyatlara giderek talep artıyor. Özlem Gökdoğan, ‘Yarın Nasıl Tamamlanacaksınız’ yazısında, süse püse düşkün olan kadınların durumlarını sıcak ve içten anlatımlarıyla irdeliyor.

‘Arı Kovanı’ köşemizde, geçen sayımızda ilk bölümünü yayımladığımız, Şule Sepin İçli’nin konuştuğu Şenal Saruhan, ‘Kraliçe Arılardan Biri 2. Bölüm’ yazısıyla sizlerle.

Yeni yazarlarımızdan Damla Canbay, ‘Feminizm Derken Neyi Kastetti Bu Fidanlı Kadınlar’ yazısında, kadınların toprakla bağını anlatarak sözü feminizm konusuna getiriyor.

Dur durak bilmeyen kanser vakaları artarken, konuyla ilgili araştırmalar da gündemde. Özellikle yaşlandığımızda, başka yataklarda neden uyuma güçlüğü çekiyoruz? Fazla protein almak zararlı mı? Brokoli nelere kadir? Yanıtlar Selvet Bayraktar Tokat’ın hazırladığı ‘Bilim Dünyasında Bu Ay’ köşemizde.

“Altı üstü bir tişört” demeyelim. Ev işleri baskısıyla büyütülen kadınlar bakın nasıl sorun yaşıyor bir tişörtle? Ayrıntılar Hülya İnel’in ‘Bir Tişörtün Beş Dakikası’ yazısında.

Bu kadar olumsuzluklara karşın, umudu hiç tükenmeyen yazarımız Ebru Bozcuk, ‘Boşuna’ yazısında, artık rahatça söyleyebildiklerini sıralıyor.

Emine Kamçı, ‘Rüzgârı İçtim Bugün’ yazısında, doğayı, hayvanları ve yangınları nasıl birleştirerek doğal bir biçimde anlatıyor, inanamayacaksınız.

Selvet Bayraktar Tokat, hazırladığı ‘Sanatın Kadın Sesleri’ köşemizde, Bilgesu Erenus ve Cansever’in ölüm haberini duyuruyor büyük bir üzüntüyle. Ha unutmadan ekleyelim, kız öğrencilere bir kadın sanatçı desteği var.

Ağlamak çok rahatlatır insanı. Hele omzunda ağlayacağınız bir dostunuz oldu mu, daha da çok ağlar rahatlarız. Peki kadınlar mutfakta sadece yemek mi yapar? Ayrıntıları gelin Ergür Altan’ın ‘Çatlak Bir Kadının Mutfağı’ yazısından öğrenelim.

Emine Kamçı’nın hazırladığı ‘Deneyimlediklerim’ köşemizde, sosyal medyada bile duymadığınız bilgiler var, iddia ediyoruz. ‘Yoğurdunuz ekşiyse’ ne yapıyorsunuz? Farklı yöntemleri bir de bu yazıdan öğrenelim.

‘Dengede Kalmak’ köşemizde, Selma Erdel diyor ki ‘Çocuklarımızı Büyütürken Onların Çocukları Olmayalım’ Doğru söze ne denir, ah bir de uygulayabilsek!

Nur Banu Helvacıoğlu ‘Birçok İnsan İçinde Bulduğum Kardeşim Banu Ve Songül’ün Dostluk Hikayesi’ yazısında doyamıyor dostluğunu anlatmaya. Böyle dostlar hepimizin başına...

‘Selvi Boylum Al Yazmalı’ köşemizde, Emine Kamçı’dan çok etkileyici, geçmişiyile hesaplaşmayı anlatan bir öykü var, ‘Geçmişe Hapsolmak.’

Ankara hayranı Ayşe Gülçin İlhan, ‘Yüreğimizden Taşanlar’ köşemizde ‘Mısralar Takıyorum Ankara’nın Bulvarlarına’ şiiriyle bizlerle. Artık biz kaçalım da siz dinlenmeye devam edin, ne dersiniz? Eylül sayısında yine geleceğiz. Bizimle kalın.

24 Ağustos 2026

17 AĞUSTOS DEPREMİ

YAZAN: Cemile ÖZEKER

ozekerc@hotmail.com, cemileozeker2@gmail.com

17 Ağustos’u Unutmadık, Unutmayacağız... Peki Ders Çıkardık mı?

17 Ağustos 1999...

Saat: 03.02

İnsanların uykuda olduğu bir saat.
Marmara Bölgesi'ni sarsan, yalnızca binaları değil; hayatları, aileleri, kentleri ve hafızalarımızı da yerle bir eden büyük bir deprem...

Merkez üssü Gölcük olan 7,4 büyüklüğündeki Marmara Depremi, Türkiye'nin yakın tarihindeki en büyük felaketlerden biri olarak hafızalarımıza kazındı. Resmî kayıtlara göre 17 binden fazla insanımız yaşamını yitirdi, on binlerce insan yaralandı, yüz binlerce insan evsiz kaldı. Ardında yalnızca yıkılmış binalar değil, yarım kalmış hayatlar, kaybedilmiş yakınlar ve yıllarca dinmeyen acılar bıraktı.

Ancak 17 Ağustos'un bize bıraktığı en önemli soru şuydu:

“Deprem mi öldürür yoksa dayanıksız yapılar ve hazırlıksızlık mı?”

Bugün biliyoruz ki deprem doğanın bir gerçeğidir. Onu engellemek mümkün değildir. Ancak depremin afete, afetin de büyük bir yıkıma dönüşmesini önlemek mümkündür. Bunun yolu ise bilimden, mühendislikten, doğru kentleşmeden, sağlam yapılardan, etkin denetimden ve afetlere hazırlıklı bir toplum olmaktan geçmektedir.

17 Ağustos bize sadece yapıların ne kadar dayanıksız olduğunu göstermedi, aynı zamanda plansız kentleşmenin, yapı denetimindeki eksikliklerin, kaçak yapılaşmanın, yanlış imar kararlarının ve afet yönetimindeki yetersizliklerin bedelinin ne kadar ağır olabileceğini de gösterdi.

Deprem sonrasında yaşanan arama-kurtarma ve koordinasyon sorunları, haberleşmenin kesilmesi, yolların kapanması, sağlık hizmetlerine erişimde yaşanan güçlükler ve kurtarma çalışmalarındaki yetersizlikler bize çok açık bir gerçeği öğretti:

Afet yönetimi deprem anında değil, depremden çok önce başlamalıydı.

Aradan geçen yıllarda mevzuatlar değişti, yapı denetim sistemleri geliştirildi, afet yönetimi konusunda yeni kurumlar ve uygulamalar oluşturuldu.

Ama sonra...?

6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli depremler yaşandı.

On bir ilimizi doğrudan etkileyen, on binlerce insanımızın yaşamını yitirmesine, yüz binlerce insanımızın yaralanmasına ve milyonlarca insanımızın hayatının değişmesine neden olan büyük bir yıkımla yeniden yüzleştik ve;

17 Ağustos 1999'un üzerinden geçen 24 yılın ardından aynı soruyla yeniden karşı karşıya kaldık:

Biz gerçekten ders çıkarmış mıydık?

Depremi büyüklüğünü tartıştık.

Binaların neden yıkıldığını konuştuk.

İmar kararlarını, yapı denetimini, zemin koşullarını, müteahhitlik sistemini, şehirleşme politikalarını ve afet yönetimini yeniden tartıştık ama bütün bunların ötesinde değişmeyen bir gerçek vardı:

Deprem öldürmüyordu; insan hayatını hiçe sayan yapılaşma, denetimsizlik, plansızlık ve hazırlıksızlık öldürüyordu.

17 Ağustos'tan sonra alınması gereken dersleri gerçekten eksiksiz biçimde hayata geçirmiş olsaydık, 6 Şubat'ın acısını elbette yine yaşayabilirdik; çünkü depremi önleyemezdik. Ancak yıkımın boyutunu, kayıplarımızın büyüklüğünü ve çaresizliğimizi azaltabilirdik. İşte bu nedenle 17 Ağustos'u yalnızca bir anma günü olarak görmemeliyiz çünkü 17 Ağustos'un bize bıraktığı sorumluluk hâlâ omuzlarımızda.

Bugün hâlâ sormamız gereken sorular var:

Kentlerimiz gerçekten depreme hazır mı?

Yaşadığımız binaların güvenli olup olmadığını biliyor muyuz?

Toplanma alanlarımız yeterli mi?

Kamu binaları, okullar, hastaneler ve altyapımız olası büyük bir depreme hazır mı?

Ve belki de en önemlisi:

Yeni bir büyük deprem olmadan önce üzerimize düşeni yapıyor muyuz? Çünkü deprem bilinci, yılda bir kez yapılan anma törenlerinden ibaret değildir.

Deprem hazırlığı; evimizin güvenliğini sorgulamaktan başlayıp kentimizin planlanmasına, yapıların denetlenmesine, kamu kurumlarının hazırlığına ve toplumun afet kültürüne kadar uzanan bütüncül bir sorumluluktur.

Üstelik deprem yalnızca bir mühendislik meselesi değildir aynı zamanda bir kamu politikası, bir sosyal adalet ve bir insan hakkı meselesidir.

Güvenli bir konutta yaşamak bir ayrıcalık değil, herkes için temel bir hak olmalıdır.

Bugün 17 Ağustos'un üzerinden 27 yıl geçti.

27 yıl boyunca depremler yaşadık.

17 Ağustos'u yaşadık.

Düzce'yi yaşadık.

Van'ı yaşadık.

Elazığ'ı yaşadık.

İzmir'i yaşadık.

Ve 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli büyük yıkımı yaşadık.

Her depremde aynı acıyı yeniden gördük.

Her depremde aynı soruları yeniden sorduk.

Ve her defasında, “Bir daha böyle olmayacak” dedik.

Artık söz değil, uygulama zamanı.

Çünkü fay hatlarını susturamayız ama bilimin sesini dinleyebiliriz.

Depremi durduramayız ama yıkılacak binaları önceden tespit edebiliriz.

Doğanın gücünü değiştiremeyiz.

Ama ihmallerimizin sonuçlarını değiştirebiliriz.

17 Ağustos'tan çıkarılması gereken ders buydu.

Fakat 6 Şubat 2023 bize acı bir gerçeği de gösterdi:

Biz bu dersi yeterince hayata geçiremedik.

Çıkarılması gereken ders çok açıktı:

Bilimin, mühendisliğin, aklın ve kamusal sorumluluğun önüne hiçbir çıkar konulmamalıydı.

Kentler rant için değil, insan için planlanmalıydı.

Binalar yalnızca ayakta durmak için değil, insanı yaşatmak için yapılmalıydı.

Denetim kâğıt üzerinde değil, gerçek anlamda yapılmalıydı.

Ve insan hayatının karşısında hiçbir ekonomik, siyasi ya da kişisel çıkarın değeri olmamalıydı.

Bugün 17 Ağustos'ta kaybettiklerimizi anarken, 6 Şubat'ta yitirdiğimiz on binlerce canımızı da unutmamalıyız.

Onlara verebileceğimiz en anlamlı söz, yalnızca “Unutmayacağız” demek değildir.

Asıl sözümüz şu olmalıdır:

Bir daha aynı ihmallerin, aynı yanlışların ve aynı acıların yaşanmaması için gerekeni yapacağız çünkü bazı acılar unutulmamalıdır.

17 Ağustos unutulmayacak.

6 Şubat unutulmayacak.

Ve artık mesele yalnızca hatırlamak değil;

Hatırladıklarımızdan gerçekten ders çıkarmaktır.

Çünkü deprem değil, ihmal öldürmesin.

Çünkü hiçbir insanın hayatı, bir binanın maliyetinden daha ucuz değildir.

KADININ GÜNCEİ AĞUSTOS 2026

HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktar@hotmail.com

Değerli dergi takipçilerimiz biz yine sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu defa güzel haberlerimiz de var sizlere. Ne yazık ki ihlal edilmeye, elimizden alınmaya çalışılan haklarımız da yine haberlerimizin ana gündeminde yer alıyor.

Önce Başlıklar:

- Görme Engelli Milli Halterci Döndü Kanat Başarılarıyla Gururlandırıyor
- EŞİK: Engelli Yakını İntiharları, Bir “Aile Faciası” Değil, Bakım Krizinin Sonucudur
- Şehri Bırakıp Köye Döndüler: 18 Kadından Zirvede Hasat...
- Ağrı'da Jinekoloğa Kadın Sünneti Soruşturması:
- Dünya 20 Milyon Kadını Kaderine Terk Etti!

Görme Engelli Milli Halterci Döndü Kanat Başarılarıyla Gururlandırıyor

Ankara'da Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda veri hazırlama ve kontrol işletmeni olarak görev yapan, doğuştan görme engelli Döndü Kanat, 2007 yılında başladığı halterde milli sporcu oldu, 100'ü aşkın madalya kazanarak 2023, 2024 ve 2025'te dünya şampiyonlukları yaşadı.

% 90 görme engelli olarak dünyaya gelen Döndü Kanat, 1998'de Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan 1 yıl sonra sınava girip, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda veri hazırlama ve kontrol işletmeni oldu. 2007 yılında bir etkinlikte milli halterci Halil Mutlu'yla tanışan Kanat, halter sporuna başladı. İlk madalyasını Eskişehir'de düzenlenen Türkiye şampiyonasında kazanan Kanat, milli takıma seçildi. Her gün iş çıkışı antrenmana giderek müsabakalara hazırlanan Döndü Kanat, ulusal ve uluslararası turnuvalarda birçok madalya kazandı. Kanat, 2023'te İngiltere'de düzenlenen Dünya Oyunları, 2024 Kazakistan Dünya Kupası, 2025 Almata'daki Dünya Şampiyonası'nda şampiyonluk elde etti. Döndü Kanat, haltere başlamasında milli halterci Halil Mutlu'nun tavsiyesinin etkili olduğunu belirterek, "Haltere başlayacağımı söyleyince evde kıyamet koptu; özellikle ablam, babam ve annem 'Halter erkek sporudur, sen nasıl yapacaksın?' diye karşı çıktılar. Ama ilk madalyayı aldıktan sonra onlar da çok mutlu oldu. 2007 yılında milli sporcu oldum. Büyük bir hırsla çalıştık ve ülkemizi çok güzel temsil ettik. İlk madalyam Eskişehir'deki Türkiye Şampiyonası'nda

geldi. Türkiye şampiyonluğunun ardından aynı yıl dünya 2'nciliği madalyasını kazandım. Ondan sonra da başarılarımın devamı geldi. 2009'da Miami'de düzenlenen Dünya Şampiyonası'ndan altın madalya, 2010 Maraş'ta düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda ise 2'ncilik elde ettim. 2014 yılında Gazi Üniversitesi [Spor](#) Yöneticiliği mezunu oldum. Görme engelliler alanında yöneticilik bölümünden mezun olan ilk kişiyim. Daha sonra diğer arkadaşlarım da devam etti ama o kapıyı ben açtım. 2023 yılında İngiltere'de düzenlenen Dünya Oyunları'nda altın madalya alan tek Türk ve engelli kadın sporcu oldum" dedi. Kanat, bir yandan kamu görevini sürdürürken diğer yandan antrenmanlara devam ettiğini söyleyerek, "Sabah işteyim, öğleden sonraları ve akşam antrenmana gidiyorum. Sabah 06.30'da başlayan günüm gece 23.00-24.00'e kadar sürüyor. İşimizi severek yaptığımız için devam edebiliyoruz. O saatten sonra ancak dinlenebiliyorum. Benim en büyük hayalim ise yaptığımız sporun olimpiik branş olması. Diğer milli sporculara tanınan hakların bize de tanınmasını istiyorum. Benim idolüm Halil Mutlu. Beni bu spora yönlendiren de oydu. Daha sonra Nurcan Taylan'a da büyük sempati duymaya başladım. Bugün ise görme engelli sporcular için biz de rol model olduk" dedi.

Kanat, ekim ayında yapılacak Dünya Şampiyonasına hazırlandığını anlatarak, "Dünya şampiyonası hazırlıklarımız iyi gidiyor. Uzun yıllar birincilikler elde ettim. Bu yıl Avrupa 2'ncisi de oldum. Ekim ayında Dünya Şampiyonası var. Hırsla ve azimle çalışıyorum. Yeniden dünya şampiyonu olacağıma inanıyorum. Engel insanın zihnindedir. Zihninizi aştığınız zaman engelinizi de aşarsınız. Milli sporcu olarak ülkeme ve aileme yaşattığım gururları devam ettireceğim. Bayrağımızı her zaman dünyanın farklı bölgelerinde dalgalandıracağım," diye konuştu.

EŞİK: Engelli Yakını İntiharları, Bir “Aile Faciası” Değil, Bakım Krizinin Sonucudur

Eşitlik İçin [Kadın](#) Platformu (EŞİK), İzmir’de lösemi hastası engelli oğlu Ahmet Barış Kandemir’i öldürdükten sonra yaşamına son veren Nurten Kandemir’in ardından bakım politikalarına ilişkin açıklama yayımladı.

İzmir’de lösemi hastası engelli oğlu Ahmet Barış Kandemir’i öldürdükten sonra kendi yaşamına son veren anne Nurten Kandemir’in yaşadığı durumu “aile faciası”, “bunalıma giren anne” ve benzeri başlıklarla vermek, yaşananları bireysel bir çaresizlik ve aile içi meseleye indirgemektir.

Oysa bu olay, sağlık ve bakım hizmetlerinin ailelere ve genellikle de aile içindeki kadınların üzerine bırakıldığı, insan hayatının ve bakım emeğinin değersizleştirildiği, sosyal devletin ortadan kaldırıldığı, yaşamı değil piyasayı merkeze alan bir düzenin ağır sonuçlarından biridir.

Üstelik İzmir’de yaşananlar ilk değil; Denizli’de 2018’de, Bursa’da 2024’te benzer vakalar yaşandı. Trabzon’da da 2023’te 80 yaşındaki bir baba, zihinsel engelli 52 yaşındaki kızını öldürdükten sonra yaşamına son vermişti. Babanın bıraktığı notta “Ben ölürsem kızıma kim bakacak?” diye sorması, bakım krizinin yakıcı sorusunu bütün çıplaklığıyla ortaya koyuyordu.

Lösemi gibi ağır hastalıkların tedavisi; ilaç ve tedavi giderlerinin yanı sıra sürekli bakım ihtiyacı doğurarak haneler üzerinde ağır bir ekonomik ve duygusal yük oluşturuyor. Hastalık, engellilik ve yoğun bakım ihtiyacının bir arada bulunduğu durumlarda ise artan bakım ihtiyacı, hanelerin ekonomik yükünü ağırlaştırırken duygusal yükü ve geleceğe ilişkin kaygıları da derinleştiriyor.

Bu vakalar bize aynı zamanda önemli bir şeyi hatırlatıyor: Bakım yalnızca kadınların ve ailelerin işi değildir. Kadınlar bakım emeğinin yükünü tarihsel olarak çok daha fazla taşıyor olsa da herkes yaşamının farklı dönemlerinde bakıma ihtiyaç duyabilir; herkes bir yakınının bakımını üstlenmek zorunda kalabilir. Hastalık, engellilik ve yaşlılıkla birlikte bakım ihtiyacı ağırlaştığında bu sorumluluğun tek tek aile bireylerinin, kadınların ya da erkeklerin omuzlarına bırakılması kabul edilemez.

Nurten Kandemir olayı, bir kadının 7/24 kesintisiz, tatilsiz, güvencesiz, birçok durumda derin bir yoksulluk içinde ve tek başına bir bakım yükümlülüğüne mahkûm edilmesinin yarattığı fiziksel ve ruhsal tükenmişliği açıkça göstermektedir. Bakım üstlenen bireylere yalnızca sembolik evde bakım maaşı, geçici maddi yardımlar vermek yeterli değildir; kurumsal destek mekanizmalarının yanı sıra, bu kişilere düzenli psikososyal destek, yıpranma payı ve emeklilik hakkı gibi sosyal güvenlik güvenceleri sağlanmalıdır.

Sorulması gereken yalnızca; “Anne neden böyle bir noktaya geldi?” değil “Bu insanlar ve çoğunlukla kadınlar neden bu kadar ağır bir bakım yüküyle yalnız bırakıldı?” sorusudur.

Aile yılları, aile on yılları ilan etmek kolay. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı neredeydi?

Sağlık ve sosyal bakım hizmetleri neredeydi? Ailelerin ağır bakım yükünü paylaşacak kamusal destek mekanizmaları neden yeterli değildi? Neden engelli ve ağır hastalığı olan insanların yaşam hakkını güvence altına alması gereken sosyal devlet politikaları uygulanmıyor? Hasta, yaşlı, engelli, özel gereksinimli insanlar neden ailelerin dayanma gücüne terk ediliyor?

Bu ölümün ardından anneleri suçlamak, aileleri “yetersiz” ilan etmek ya da yaşananları bir “aile faciası” olarak sunmak yerine, bakım krizini ve kamusal sorumluluğun yokluğunu konuşmalıyız. Sosyal devlet bakım ihtiyacını, ailelerin fedakârlığına ya da piyasanın insafına

bırakmak yerine, herkes için erişilebilir, nitelikli ve güvence altına alınmış kamusal bakım hizmetleri sunmakla yükümlüdür. Bakım verenlere ekonomik desteğin yanında sosyal hizmet danışmanlığı, dinlenme/ara bakım olanakları ve ruh sağlığı desteği sunulmalıdır. Çünkü bakım yükü yalnızca maddi değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal ve psikolojik bir yükür. Kamucu sosyal politika, bakım sorumluluğunu ailenin özel meselesi olmaktan çıkarıp toplumun ve devletin ortak sorumluluğı haline getirmelidir.

Özellikle uzun süreli ve yoğun bakım sorumluluğunun, tükenmişlik, sosyal izolasyon, yalnızlık ve ruhsal zorlanma yaratabileceğı dikkate alınarak ruh sağlığı desteğı bakım politikasının tamamlayıcı değil, asli bir unsuru haline getirilmelidir.

Gündüz ve gece kreşleri, yaşlı bakım merkezleri, engelli ve özel gereksinimli bireyler için rehabilitasyon merkezleri, bakım verenler için "mola evleri", parklar vb. erişilebilir yaşam alanları gibi sosyal altyapı yatırımlarını ekonominin ana omurgası olarak görüyoruz. Sorumluları göreve çağırıyoruz.

Şehri Bırakıp Köye Döndüler: 18 Kadından Zirvede Hasat...

Yetiştirdikleri yaban mersinini pazarlamada yaşadıkları güçlükleri aşmak amacıyla 2022 yılında Candarlı Kadınları Yaban Mersini Tarımsal Kalkınma Kooperatifini kuran 18 kadın yetiştirici, kooperatif sayesinde daha geniş pazarlara ulaşma imkânı buldu.

Kent merkezinde yaşarken yeniden Candarlı Mahallesi'ne dönen kadınlar, 850 metre rakımdaki bahçelerinde dikim, gübreleme, budama, hasat, paketleme ve sevkiyat dahil yaban mersini yetiştiriciliğinin tüm aşamalarını kendileri yürütüyor.

Yıllık 30 ila 40 ton yaban mersini yetiştiren kadınlar, yurt içi pazarının yanı sıra İngiltere ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ne de ihracat yapıyor.

Kadın yetiştiriciler, tarımda kadın emeğinin görünürlüğünü artırıyor. Kooperatif başkanı Hülya Can, AA muhabirine, yaban mersini yetiştirilmesinin köye dönüşü teşvik ettiğini söyledi.

Ailesinin köyde yaşamasına rağmen uzun yıllar Bursa merkezde yaşadığını belirten Can, üretimin başlamasıyla birçok ailenin yeniden Candarlı'ya döndüğünü ifade etti.

Can, yıllık 30 ila 40 ton yetiştirdikleri yaban mersinini yurt içindeki müşterilerin yanı sıra İngiltere ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ne de ihraç ettiklerini vurgulayarak, bölgede yaban mersini yetiştirme alanının çevre köylerle birlikte yaklaşık 1000 dekara ulaştığını kaydetti.

Toprak ve iklim koşullarının üretime elverişli olduğunu dile getiren Can, Bursa İl Tarım ve Orman Müdürlüğünün çalışmaları kapsamında organik üretime yönelik eğitim aldıklarını ve kullandıkları gübre ile bitki koruma ürünlerini doğal yöntemlerle kendilerinin hazırladığını anlattı.

Ağrı'da Jinekoloğa Kadın Sünneti Soruşturması:

Ağrı'da faaliyet gösteren bir özel kadın hastalıkları ve doğum kliniğinde görev yapan bir doktorun sosyal medyada "kadın sünneti" ilanı vermesi tepki çekti.

Türk Tabipleri Birliği özel bir klinikte görev yapan Dr. Ali Çakır hakkında disiplin soruşturması başlatırken DEM Parti de konuyu TBMM gündemine taşıdı.

Tepkiler üzerine, Instagram'daki söz konusu paylaşım da değiştirildi. Çakır'ın Instagram hesabındaki paylaşımında yer alan "kadın sünneti" ifadesi, "hud derisi alma işlemi" şeklinde güncellendi. Çakır, estetik bir işlem olan "hudoplastiyi" yanlış şekilde adlandırdığını savundu.

BBC Türkçe'nin ulaştığı Çakır, "Türkçeye 'kadın sünneti' olarak geçen kadın genitalmutilasyonu (genital sakatlama işlemi) hiç yapmadım," dedi ve işleme karşı olduğunu söyledi.

Dünya 20 Milyon Kadını Kaderine Terk Etti!

Taliban'ın Afganistan'da yönetimi yeniden ele geçirmesinin üzerinden tam 5 yıl geçti. Uluslararası Toplumun sessizliği ve diplomatik hesapları altında 20 milyondan fazla kadın ve kız çocuğu temel insan haklarından, eğitimden ve çalışma hayatından tamamen silindi. Birleşmiş Milletler ve uluslararası hukuk örgütleri, ülkede yaşananları artık resmi olarak "Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı Rejimi" olarak tanımlıyor. Bilim dergisi Nature bünyesinde yayımlanan kapsamlı rapor ve uluslararası insan hakları örgütlerinin verileri, küresel aktörlerin ticari ve bölgesel dengeler uğruna 20 milyondan fazla Afgan kadını ve kız çocuğunu sistemli bir şekilde kaderine terk ettiğini belgeledi. BM verilerine göre, rejimin iktidarı ele geçirdiği 2021 yılından bu yana 2,4 milyon kız çocuğu ortaöğretimden mahrum bırakılırken, 100 bini aşkın genç kadının üniversite eğitimi engellendi. Kadınların iş gücünden tamamen çekilmesinin Afgan ekonomisine yıllık maliyetinin ise 1 milyar doları aştığı belirtiliyor. Taliban yönetiminin eğitim ve sosyal hayata yönelik baskıları tam anlamıyla bir toplumsal cinsiyet kırımına dönüştü. Yükseköğretim Bakanlığı tarafından çıkarılan kararnamelerle, üniversitelerde kadın yazarlar ile Batılı veya İranlı yazarlara ait 680 kitabın okutulması yasaklandı. Müfredattan toplumsal cinsiyet, kadın hakları, insan hakları ve demokrasi dersleri tamamen çıkarıldı. Ayrıca yürürlüğe konulan son "Ahlak Yasası" kararnameleriyle kadınların kamusal alanda seslerinin duyulması dahi yasaklandı. Yasalarda yapılan düzenlemelerle

evlilikte asgari yaş sınırı kaldırılarak çocuk yaşta evliliklerin önü açıldı. Kadınların BM tesislerine girmesi engellenirken, Bamyân'daki son sağlık bilimleri enstitüsünün de kapatılmasıyla kadınların sağlık eğitimi alma imkânı tamamen ortadan kaldırıldı. Tıp eğitiminin durdurulması nedeniyle ülkenin önümüzdeki yıllarda devasa bir kadın sağlık çalışanı kriziyle ve dünyadaki en yüksek anne ölüm oranlarıyla karşı karşıya kalacağı vurgulanıyor. Afganistan'da kadınlara yönelik sistematik baskı sürerken, uluslararası kamuoyu ve Batılı devletler kapılarını kapatmaya devam ediyor. Üniversiteler ve insan hakları örgütleri, yaşam hakları tehdit altındaki kadın araştırmacı ve öğrencilere vize kısıtlaması uygulanmasının yeni bir insani kriz yarattığı konusunda uyarıyor. Tüm baskılara ve hayati tehlikelere rağmen Afgan kadınları eğitime ulaşmak için alternatif yollar arıyor. Katar merkezli faaliyet gösteren Afganistan Amerikan Üniversitesi'nin (AUAF) açtığı 281 kişilik çevrimiçi kontenjana 21 binden fazla başvuru yapılması, ülkedeki eğitim talebinin ve direncin boyutunu gözler önüne seriyor. Ancak uzmanlar, rejim tarafından uygulanan ülke genelindeki internet kesintilerinin ve altyapı müdahalelerinin çevrimiçi eğitim platformlarını da her an işlevsiz kılabileceği konusunda uyarıyor. BM İnsani Yardım Koordinasyon Ofisi yetkilileri, Afganistan'ın dünya mediasındaki manşetlerden düşmesinin krizin bittiği anlamına gelmediğini belirterek, uluslararası topluma bu toplumsal cinsiyet ayrımcılığı rejimine karşı acil eylem çağrısında bulunuyor.

Gelecek sayımızda kadın haklarına, mücadelesine dair hangi gelişmeler olursa yine yer alacak bu satırlarda. Umutla kalın.

18.08.2026

BİR EKOSİSTEM OLARAK YAŞLI BAKIMI

YAZAN: Nursel DEMİR

nurseldemirfem@gmail.com

Emek Ne Zaman Görünür Ne Zaman Toprağa Gömülür?

Yaşlı bakımı tam da bu sorunun ortasında durur. Ev dediğimiz yer, hasta ve yaşlıyla birlikte küçük bir ekosisteme dönüşür. Hassas dengelerle ayakta duran, sürekli izleme ve müdahale gerektiren bir yaşam alanına dönüşür. Ama bu ekosistemin adı yok, bütçesi yok, kamusal karşılığı yok. Çoğu zaman bu görünmeyen düzenin omurgasını bir kadın oluşturur ve yaptığı iş, sevgi ya da fedakârlık diliyle romantize edilerek politik bağlamından koparılır.

Ekofeminist perspektif bize kadınların emeğinin görünmezliği ile doğanın emeğinin görünmezliği arasında güçlü bir paralellik olduğunu hatırlatır. Toprak üretir, sorgulanmaz. Yorulur

ama ‘Doğası gereği’ denir. Kadın bakım verir, sorgulanmaz. Tükenir ama ‘Anneliği, evlatlığı, kadınlığı gereği,’ denir.

Yaşlı bakımı da bu doğal sayma ideolojisinin içine yerleştirilir. Oysa bakım romantik değil teknik bir iş. Zaman, dikkat, organizasyon, bilgi ve kriz yönetimi ister.

Yanlış bir tedavi sonrası bağışıklık sistemi çöken bir babayla ve yaşa bağlı demans bir anneyle birlikte yaşamaya başladığınızda hayat bir duygu rejiminden çok bir koordinasyon rejimine dönüşür. İlaç saatleri, sıvı dengesi, pansuman, hastane randevuları, ekonomik planlama, temizlik, yemek, beden temizliği, beden bakımı, psikolojik çalkantılar ve gündelik düzenin yeniden kurulması ev içini küçük bir yoğun bakım ünitesine çevirir. Bu emeğin bordrosu yok ama hata payı da yok.

Bakım yalnızca fiziksel değil, zihinsel ve duygusal bir emek alanı. Hastalık hakkında sürekli bilgilenecek, doktorlarla iletişim kurmak, kardeşleri ve akrabaları bilgilendirmek, kriz anlarında sakin kalmak, çatışmaları sönümlemek bakımın görünmeyen katmanı.

Uzun yıllar ayrı hayatlar sürmüş bireylerin aynı mekânda yeniden örgütlenmesi kaçınılmaz olarak gerilim üretir ve bu gerilimi yönetmek de bakımın bir parçası. Bakım veren kişi çoğu zaman hem hemşire hem koordinatör hem arabulucu hem psikolog olur. Buna rağmen yaptığı iş çoğunlukla evlatlık görevi ya da kadınlık sorumluluğu olarak adlandırılır.

Oysa aynı işler bir kurumda ücret karşılığı yapıldığında profesyonel hizmet olarak kabul edilir. Parasızsa görev, paralıysa meslek sayılan bu ayrım, erkek egemen yapının en çıplak turnusollerinden biri.

Yaşlı bakımı fedakârlık diliyle anlatıldıkça yapısal sorumluluk görünmez hale gelir. ‘Annesine baktı, babası için hayatını adadı,’ cümleleri yüceltildikçe kamusal yük geri çekilir. Kamusal bakım hizmetlerinin yetersizliği, bakım sigortasının yaygın olmaması, erkeklerin sorumluluğa eşit katılmaması tartışma dışı kalır. ‘Fedakârlık’ miti, sistemin yükünü kadının sırtına yüklemenin en inceltilmiş yolu. Ekofeminist yerden bakıldığında bu bir tükeniş rejimi. Kadın bedeni de doğa da bakım emeği de sınırsız kaynak gibi varsayılır. Oysa hiçbir ekosistem sınırsız değil. Toprağın da insanın da dinlenmeye ihtiyacı var.

Geç modern zamanlar kadına bir de mükemmel bakıcı olma yükünü bindirdi. Hijyenik, sabırlı, bilgili, ekonomik olarak rasyonel, duygusal olarak dengeli, kriz anında güçlü ve aynı zamanda şefkatli olması beklenir.

Hem görünmez olacak hem kusursuz işleyecek. Bu beklenti, doğaya yüklenen sürdürülebilir ama sonsuz üretkenlik beklentisinden farklı değil. Sonuç çoğu zaman tükenişe gider ama tükeniş de sessiz yaşanır, çünkü bakımın dili bağırmaya izin vermez.

Bakım sürecinde karşılaşılan en yaygın tutumlardan biri de deneyimin değersizleştirilmesi.

Niyet okuma, akıl verme, en iyi ben bilirim tavrı bakım verenin yerel bilgisini yok sayar.

Oysa bakım temasla öğrenilir ve gözlemlerle, deneyerek, hata yaparak derinleşir. Bu bilgi yukarıdan buyurulmaz, aşağıdan inşa edilir. Erkek egemen akıl yukarıdan konuşur, bakım ise yerden konuşur. Bu nedenle bakım emeğinin politikleştirilmesi aynı zamanda bilginin cinsiyetini de tartışmaya açmak demek.

Yaşlanan bir toplumda yaşıyoruz ama yaşlı bakımı hâlâ özel alanın, yani kadının alanı olarak kodlanıyor. Kadınların kamusal alanda neden daha az görüldüğü sorgulanırken ev içinde yürütülen bu yoğun ve sürekli emek hesaba katılmıyor.

Oysa kamusal alanın sürekliliği büyük ölçüde kadınların görünmeyen bakım emeğine dayanıyor. Bakımı, özel alanın ahlaki yükü olmaktan çıkarıp kamusal bir hak ve sorumluluk olarak tanımlamadıkça toplumsal cinsiyet eşitliğinden söz etmek eksik kalacak. Bakım rejimini dönüştürmeden doğayla kurduğumuz tahakküm ilişkisini dönüştürmek de mümkün değil, çünkü her ikisi de aynı sınırsız kaynak varsayımına dayanır.

Kadın sınırsız değil.

Doğa sınırsız değil.

Bakım emeği sınırsız değil.

Emek ancak kutsanmayı bırakıp politik bir mesele olarak konuşulduğunda görünür hale gelir. Bakım emeği de bunun en görünmez alanlarından biri.

Yaşlılık, hayatın kenarında duran kişisel bir mesele değil. Hepimizin kaçınılmaz olarak karşılaşacağı toplumsal bir durum. Tıpkı enflasyonun yalnızca belirli bir kesimin değil, bütün toplumun yaşamını belirlemesi gibi yaşlılık da hepimizi ilgilendirir. Bugün başkasının bakımına ihtiyaç duyan yaşlı, yarın biz olabiliriz.

Bu nedenle yaşlı bakımı, ekonominin politik oluşu kadar ciddi bir politik mesele. Kimin bakım vereceği, kimin bakım alacağı, bakımın nerede ve hangi koşullarda sağlanacağı, emeğin, gelirin, zamanın ve toplumsal kaynakların nasıl bölüştüğüyle doğrudan ilgili.

Ve bunun adı sosyal devlettir.

22 Ağustos 2026

HAK MI HUKUK MU LÜTUF MU

KADININ NÜFUS KÜTÜĞÜ

YAZAN: Avukat Zeynep AYGÜN

zeynepaygun@istanbul.av.tr

Anayasa Mahkemesi, evlenen kadının nüfus kütüğünün kocasının hanesine taşınmasını eşitlik ilkesine aykırı bulmadı.

Başvuru üzerine Anayasa Mahkemesi, Nüfus Hizmetleri Kanunu 23. maddesinde yer alan "Evlenen kadının kaydı kocasının hanesine taşınır." kuralını Anayasa'ya aykırılık yönünden inceledi. Maddenin devamı ise şöyle: "Kocasını ölen kadın yeniden evlenmedikçe ölen kocasının aile kütüğünde kalır. Ancak dilerse babasının kütüğüne dönebilir." Anlaşılacağı üzere mevcut durumda kadının kendi nüfus hanesi (kütüğü) yok, babanın ve kocanın kütüğüne taşınıp duruyor.

Başvuruda gerekçesi de tam olarak bu yönde. Kadının kendine ait bir kütüğünün olmadığı ve kaydının evlenirken baba hanesinden koca hanesine, boşandığında ise tekrar baba hanesine taşınmasının kadının hukuk önünde kişi olarak tanınma hakkını ihlal ettiği, kadın aleyhine cinsiyet temelli bir ayrımcılık olduğu şeklinde. Başvuruda ayrıca nüfus kütüğünün koca esas alınarak değiştirilmesinin meşru bir amacının olmadığı ve bu durumun demokratik hukuk devleti ilkesiyle bağdaşmadığı belirtilerek Anayasa'nın 2., 10., 12., 13., 17., 41., ve 90., maddelerine aykırı olduğu ileri sürüldü.

Anayasa Mahkemesi ise bu düzenlemenin yalnızca "teknik bir düzenleme niteliğinde olduğu", "kişiyle ilgili nüfus olaylarının işlendiği sicili ifade etmekten öte bir mahiyeti bulunmadığı" ve dolayısıyla kişisel kimliğin bir parçası olmadığı gerekçeleriyle, 5 karşı oy ve oy çokluğu ile başvuruyu reddetti.

Kadının kendi kütüğünün olmayıp evlenme ile babasının kütüğünden kocasının kütüğüne taşınması, kadının bir mal gibi "alınıp verilmesi" kültürünün bir uzantısıdır. Bu zihniyeti besleyen herhangi bir kuralı kabul etmek mümkün değil. Kadını bağımsız birey olarak değil de erkekle kurduğu ilişki üzerinden tanımlayan her düzenleme Anayasa'ya aykırıdır. Mahkeme, uygulamanın "kişinin hukuki veya toplumsal kimliğini doğrudan şekillendiren bir yönü olmadığını" belirtse de bu doğru değil. Karşı oyda da belirtildiği gibi "Devletin kişiyi nasıl kaydettiği, aynı zamanda onu hukuk düzeni içinde nasıl tanıdığıyla ilgilidir." Ayrıca temsil her şeydir, fikirleri şekillendirir.

Gerekçede yine , "Evlenen kadının kaydının kocasının hanesine taşınmasının kişinin özel hayatına, dış dünyayla ilişki kurmasına, mevcut hukuki statüsüne ve somut herhangi bir menfaatine doğrudan ve belirleyici bir etkisi bulunmamaktadır," diye ifade edilse de gerçekler bunun tam aksi. Esas vatandaş erkekmiş de kadın onun bir eklentisiymiş gibi muamele eden her kural, cinsiyet temelli şiddeti meşrulaştırıyor. Dolayısıyla kadının özel hayatına da dış dünyayla olan ilişkisine de etkisi büyük. Hukuki statüsünü kâğıt üzerinde etkilemiyor gibi gözükse de uygulamada bu temsil

şeklinin, kadınların hak arama mücadelesinin önünde ne kadar büyük bir engel olduğunu hepimiz görebiliyoruz.

Kararda nüfus kütüğü yalnızca bir kayıt usulüne indirgeniyor. Fakat bu kayıt usulünün neden kadın hanesi üzerinden yürütülmediğini, neden kadınlara kütük tanınması yerine erkeklere tanındığını açıklamıyor. Yalnızca basit bir kayıt usulüyse, manevi ve toplumsal sonuçları yoksa, nüfus kaydının kadının veya erkeğin kütüğünden takip edilmesinin bir önemi olmamalı. Öyleyse kanun koyucuya, nüfus kütüğü belirlerken kadını değil de erkeği seçtirten nedir? Mahkeme açıklamamış ama ben açıklayayım:

Nüfus kütüğü düzenlemesi, kendiliğinden ortaya çıkmadı. Şimdi sıralayacağım eski kanun maddelerinin bir uzantısı. 17/2/1926 tarihli ve 743 sayılı (Eski) Türk Kanunu Medenisinde yer alan “Koca birliğin reisidir”, “Kadın, müşterek saadeti temin hususunda gücü yettiği kadar kocasının muavin ve müşaviridir. Eve kadın bakar,” “Birliği koca temsil eder.” “Eşler evlilik süresince velayetle ilgili konularda anlaşamazlarsa, babanın reyi muteberdir.” gibi düzenlemeler artık tarih oldu ve yerlerini eşitlikçi düzenlemelere bıraktı. Anayasa uyarınca, aile Türk toplumunun temelidir ve eşler arasında eşitliğe dayanır. 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu uyarınca eşler, evlilik birliğini eşit olarak temsil ederler.

Çağ dışı cinsiyetçi düzenlemelerden geriye birkaç kırıntı kaldı. Bunlardan biri "Kadın evlenmekle kocasının soyadını alır" hükmüydü. 2023 yılında Anayasa Mahkemesi tarafından çok âdil gerekçelerle iptal edildi. Gerekçeyi okumanızı öneririm (AYM 22/2/2023 tarihli ve E.2022/155, K.2023/38 sayılı kararı).

Bir diğeri ise nüfus kütüğü kuralı. Eşitlik ilkesi ve insan onuruyla ters düşen, toplumsal gereksinimlere cevap vermede yetersiz kalan bu hükmün artık tarihe karışması gerekiyor. Kaldı ki artık nüfus kütüğünün, kayıt usulü olarak kullanılmasında pratik bir fayda kalmadı; her vatandaşın Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarası var ve kayıtlar dijital ortamda tutuluyor. Bireysel kayıt sistemi kullanılabilir. Nüfus kaydının, erkek kütüğü üzerinden takip edilmesinde bir kamu yararı yok. Ayrıca mevcut nüfus kayıt belgelerinde zaten evlenmeden önceki kütük bilgileri, evlenme ile değişen kütük bilgileriyle birlikte yer alıyor. Eşlerimiz dahil tüm aile bireylerimizin nüfus olayları ve T.C. Kimlik numaraları yer alıyor. Kayıt takibi için kocanın hanesine gerek yok. Bu bakımdan da evlenme ile kadının kütüğünün kocanın kütüğüne taşınması yalnızca ataerkil bir temsilden öteye gitmiyor.

Karşı oy gerekçesinde bireysel kayıt sisteminin çocuk hakları açısından faydasına da değinilmiş ve katılmamak mümkün değil: "Çocuğun anne ve babasıyla soy bağı, her iki ebeveynin bireysel kayıtlarıyla bağlantı kurularak gösterilebilir. Bunun için annenin kaydının baba

hanesinden çıkarılıp koca hanesine taşınması gerekli değildir. Aksine, birey esaslı kayıt sistemi çocuğun hem anne hem baba ile hukuki bağının eşit biçimde görünmesini sağlayabilir. Çocuğun üstün yararı, anne ve babadan birinin diğerine bağlı veya tâbi gösterildiği bir kayıt düzeniyle değil, her iki ebeveynle eşit ve doğrudan hukuki bağ kurulmasıyla korunur."

Sonuç olarak, "Evlenen kadının kaydı kocasının hanesine taşınır." hükmünün, Anayasa'ya aykırı bulunmaması; hukuki bir karardan çok ataerkil bir tutumdur. Kadın hareketinin hukuki ve toplumsal mücadelesi devam ediyor, tüm kazanımlarımız gibi kütüğümüz de bizim olacak.

YENİ DOĞAN TERK VAKALARI VE KÜRESEL UYGULAMALAR

YAZAN: Didem BERKES

didemberkes@gmail.com

‘Hz. Osman Camisi'nin avlusuna kimliği belirsiz bir kadın tarafından 10 günlük bir bebek bırakıldı. Çevredeki vatandaşların fark etmesi üzerine bebek koruma altına alınırken polis anneyi bulmak için çalışma başlattı.’

‘Bir caminin önüne bebek bırakan 3 kişi polis tarafından yakalandı. Yapılan incelemede, bebeği bırakan anne ve babanın henüz 17 yaşında olduğu ortaya çıktı.’

‘Kap Camii avlusundaki bankta bir süre oturup 2 aylık bebeklerini sevdikten sonra bırakan anne ve baba güvenlik kameralarına yakalandı’

Bu yukarıda verdiğim örnek haberleri ve benzeri bebek terk etme vakalarını haber kaynaklarında görürüz. Genelde ‘Vefasız anne baba, böyle anne olmaz olsun’ gibi terk edilen bebeğin anne ve babasını canavarlaştıran ifadelerle sunulan haberlerdir.

Türkiye'de yeni doğan veya birkaç günlük bebeklerin cami avlusu, hastane, park gibi kamusal alanlara bırakılması vakaları, genellikle ekonomik çaresizlik, evlilik dışı doğum baskısı veya psikolojik buhranlar nedeniyle yaşanmaktadır. Emniyet güçleri bu durumlarda kamera kayıtlarından anne ve babayı tespit ederek "terk etme" suçundan yasal işlem başlatmakta, bebekler ise devlet korumasına alınmaktadır. Türk Ceza Kanunu'na göre, yaşından dolayı kendini idare edemeyecek durumda olan bir kişiyi (bebeği) terk eden anne, baba veya bakım yükümlüsü kimseler hapis cezası istemiyle yargılanır.

Bebeklerin bu şekilde terk edilmesi hepimizi derinden yaralayan vakalardır ve dünyanın her yerinde yaşanan bir gerçektir. Bazı ülkeler bebeklerin can güvenliğini sağlamak için, anne ve babaların isimsiz bir şekilde bebekleri bırakabileceği sistemler kurmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 'Güvenli Liman Yasaları' (Safe Haven Laws) ve bu kapsamda geliştirilen 'Bebek Bırakma Kutuları' (Safe Haven Baby Boxes), çaresiz durumdaki ebeveynlere hukuki koruma sağlarken bebek ölümlerinin önüne geçmeyi amaçlayan modern ve sistemik bir çözümdür. Türkiye'deki 'Cami avlusuna bırakma' vakalarının aksine bu sistem süreci tamamen yasal, kontrollü ve tıbbi güvence altında yürütülür.

ABD'de bu yasa ilk olarak 1999 yılında Teksas'ta "Baby Moses Law" (Musa Bebek Yasası) adıyla yürürlüğe girmiştir. Günümüzde tüm ABD eyaletlerinde farklı yaş sınırlarıyla uygulanır. Güvenli Liman Yasaları (Safe Haven Laws) kapsamında yürütülen, kriz anındaki ebeveynlerin yeni doğmuş bebeklerini yasal olarak ve tamamen anonim (kimliğini gizli tutarak) güvenli ellere bırakmalarını sağlayan bir sistemdir. Sistemin temel amacı, çaresiz durumdaki annelerin bebeklerini sokağa veya tehlikeli yerlere terk etmesini önlemek ve bebek ölümlerinin önüne geçmektir.

Monica Kelsey tarafından kurulan Safe Haven Baby Boxes organizasyonu, sistemi tamamen modernize etmiştir.

2026 yılı itibariyle ABD genelinde 25'ten fazla eyalette 400'ün üzerinde aktif bebek kutusu bulunmaktadır. Son yıllarda bir görevliyle yüz yüze gelmekten ve kimliğinin açığa çıkmasından korkan anneler için geliştirilen Safe Haven Baby Boxes adlı özel teknolojik kutular genellikle itfaiye veya hastanelerin dış duvarına monte edilir. Anne dışarıdaki kapağı açar, bebeği ısı kontrollü ve havalandırılmalı beşiğe yerleştirir ve kapağı kapatır. Kapak kapandığı an dışarıdan tekrar açılmayacak şekilde otomatik olarak kilitlenir. İçerideki sensörler sayesinde binadaki görevlilere ve acil çağrı merkezine (emergency services) gizli bir alarm gider. Görevliler, kutunun binanın iç kısmına bakan kapısını açarak bebeği ortalama 2 dakika içinde güvenli alana alırlar.

Sistemin bazı Temel Kuralları ve Şartları belirlenmiştir. Bebeğin bırakılma süresi eyaletten eyalete değişir. Bazı eyaletlerde doğumdan sonraki ilk 72 saat, bazılarında 30 gün, bazılarında ise 45 ila 60 gün içinde teslim edilmesi gerekir. Bebeğin istismara uğramamış ve sağlıklı bir şekilde teslim edilmesi şarttır. Bebekte darp veya kasıtlı zarar tespit edilirse anne anonimlik hakkını kaybeder ve yasal soruşturma başlatılır. Yasaya uygun şekilde yapılan bebek bırakmalarda anneye

ismi sorulmaz, kamera takibi yapılmaz ve "çocuk terk etme" suçundan dava açılmaz. Bırakılan bebekler önce sağlık kontrolü için hastaneye sevk edilir, ardından devlet korumasına (Social Services) alınarak hızlıca evlatlık verilme sürecine dahil edilir.

Programın başlangıcından bu yana 300'e yakın bebek bu kutular vasıtasıyla ya da doğrudan güvenli liman noktalarına (itfaiye/hastane) teslim edilerek sağlıklı bir şekilde kurtarılmıştır. Teksas gibi geçmişte bebek terk etme oranlarının çok yüksek olduğu eyaletlerde, bu kutuların yaygınlaşmasıyla sokakta ölü bulunan bebek sayısında ciddi düşüşler kaydedilmiştir.

Organizasyonun yönettiği 7/24 kriz hattı, bugüne kadar 15.000'den fazla kadına rehberlik ederek kutunun sadece "son çare" olarak kullanılmasını sağlamıştır.

Benzer sistemler Avrupa'da da oldukça yaygındır. Örneğin Almanya'da "Babyklappe", İtalya'da "Cuna por la vida" ve Güney Kore'de "Baby Box" adıyla benzer yasal muafiyetler ve teknolojik kutular kullanılmaktadır.

Avrupa'da modern anlamda bebek kutusu projesini başlatan ilk ülkelerden biri Almanya'dır. İlk olarak 2000 yılında Hamburg'da hayata geçirilen sistem, bugün ülke genelinde 90'dan fazla noktada "Babyklappe" adıyla hizmet vermektedir. Projenin uygulanmaya başladığı dönemden itibaren sokağa veya tehlikeli alanlara terk edilen ya da cinayete kurban giden bebek sayısı yıllık ortalama 40-60 seviyelerinden 20'nin altına gerilemiştir.

Almanya, bebek kutularının ötesine geçerek 2014 yılında "Gizli Doğum" (Vertrauliche Geburt) yasasını çıkarmıştır. Bu yasa sayesinde anneler hastanede kimliklerini sadece resmi bir danışmana vererek (ve mühürlü bir zarfta saklanarak) tamamen gizli doğum yapabilmektedir. Çocuk 16 yaşına geldiğinde yasal olarak biyolojik annesinin kimliğini öğrenme hakkına sahip olur.

Asya'daki en dikkat çekici ve toplumsal etki yaratan örnek Güney Kore'nin Seul kentinde yer almaktadır.

Rahip Lee Jong-rak, 2009 yılında kilisesinin dış duvarına kendi imkanlarıyla bir bebek kutusu monte etmiştir. Kore'deki katı evlat edinme yasaları nedeniyle resmi olarak kayıt altına girmek istemeyen bekar ve genç anneler için bu kutu tek çıkış kapısı olmuştur. Kurulduğu günden bu yana bu tek kutu aracılığıyla 2.000'den fazla bebeğin hayatı kurtarılmıştır. Kilise görevlileri kutu açıldığı

an sadece bebeği almakla kalmaz; dışarı fırlayıp anneyle yüz yüze konuşmaya çalışır. Bu sayede annelerin yaklaşık %10-15'i ikna edilerek bebeklerini geri almış veya devletin sağladığı gizli barınma/maddi yardım olanaklarına yönlendirilmiştir.

İsviçre, halkın sisteme güveni ve lokal hastanelerin entegrasyonu açısından örnek bir modeldir. Ülkede "Babyfenster" (Bebek Penceresi) adı verilen sistem, ilk olarak 2001 yılında Einsiedeln'deki bir hastanede açılmıştır. Bugün İsviçre genelindeki birçok bölge hastanesinde bu pencereler aktif olarak yer almaktadır.

Yapılan ulusal anketlerde İsviçre halkının %87'den fazlası bebek pencerelerinin varlığını "çok yararlı" ve hayat kurtarıcı olarak nitelendirmiştir. Bu yüksek toplumsal kabul sayesinde sistem, yasal tartışmalara takılmadan kusursuz bir şekilde işletilmektedir.

‘Bebek Bırakma Kutuları’ ve ‘Güvenli Liman Yasaları’ küresel ölçekte hayat kurtaran mekanizmalar olarak kabul görse de etik tartışmaları da beraberinde getirmektedir. Sistemi savunanlar, çocuğun soy bağı veya babalık hakkının ihlal edilmesinin, bir çöp konteynerinde donarak ölmesinden çok daha kabul edilebilir olduğunu, sistemin en temel hak olan yaşam hakkını öncelikli olarak koruduğunu ileri sürmektedir. Buna karşılık sistemi eleştirenler, hayat kurtarmanın şüphesiz değerli olduğunu ancak devletlerin asıl sorumluluğunun, kadınları gizli doğumlara ve bebeklerini terk etmeye iten sosyo-ekonomik çaresizliği ortadan kaldırmak olduğunu savunmaktadır.

Türkiye’de bebeklerin cami avlusu, hastane veya sokak gibi kamusal alanlara terk edilmesi vakaları üzerine tıp, adli tıp ve sosyoloji alanlarında yapılmış bilimsel araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalar (örneğin Ankara Şehir Hastanesi verileriyle yapılan Sosyodemografik Analiz Çalışması gibi araştırmalar), velilerin bebeklerini terk etme nedenlerini ve sosyo-demografik profillerini net verilerle ortaya koymaktadır.

Araştırmaların sonuçlarına göre, ebeveynlerin bebeklerini terk etmesindeki temel koşullar ve saptanan veriler şunlardır:

1. Sosyal Sebepler ve Çevre Baskısı (%62,7)

Araştırmalarda bebek terk etmenin birincil nedeni %62,7 oranla sosyal etkenler olarak belirlenmiştir.

2. Ağır Travmalar ve İstismar Durumları

Bebek terk etme vakalarının arkasında, adli boyutu olan ciddi travmatik süreçler de saptanmıştır.

3. Sosyo-Ekonomik Koşullar ve Eğitim Seviyesi

Ebeveynlerin ekonomik çaresizliği ve eğitim durumu doğrudan bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır.

4. Madde Bağımlılığı ve Psikiyatrik Sorunlar

Hastanede gerçekleştirilen klinik çalışmalarda, bebeklerini bırakan annelerin bir kısmında maternal yasa-dışı madde kullanımı ve akut psikiyatrik buhranlar saptanmıştır.

Araştırma sonuçları; Türkiye'deki bebek terk etme vakalarının temelde bir "bencillik veya merhametsizlik" sorunundan ziyade; eğitimsizlik, ağır çevre baskısı, cinsel istismar, yoksulluk ve yasal hakları (sığınma evleri, devlet koruması talebi) bilmeme sarmalından kaynaklandığını göstermektedir. Uzmanlar, istenmeyen gebeliklerin önlenmesi ve risk grubundaki kadınlara yönelik psikososyal danışmanlık hizmetlerinin artırılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Küresel uygulamalar, etik tartışmalara rağmen ebeveynleri yargılamak yerine terk edilen bebeklerin hayatını kurtaracak sistemler kurmanın kısa vadede çok daha işlevsel olduğunu göstermektedir. Uzun vadeli temel hedefimiz ise Türkiye’de anne ve babaları bu çaresizliğe sürükleyen kök sorunlara bilimsel çözümler üretmek ve bunları acilen hayata geçirmek olmalıdır.

Bebeklerin terk edilmediği, bakım imkânı olmayan ebeveynlerin canavar muamelesi görmediği ve her yeni doğanın BM Çocuk Haklarına Dair Sözleşme ile güvence altına alınan tüm temel haklara kavuştuğu bir Türkiye için mücadele etmeye devam etmeliyiz.

24 Ağustos 2026

YENİ DOĞAN TERK VAKALARI VE KÜRESEL UYGULAMALAR

YAZAN: Didem BERKES

didemberkes@gmail.com

‘Hz. Osman Camisi'nin avlusuna kimliği belirsiz bir kadın tarafından 10 günlük bir bebek bırakıldı. Çevredeki vatandaşların fark etmesi üzerine bebek koruma altına alınırken polis anneyi bulmak için çalışma başlattı.’

‘Bir caminin önüne bebek bırakan 3 kişi polis tarafından yakalandı. Yapılan incelemede, bebeği bırakan anne ve babanın henüz 17 yaşında olduğu ortaya  ıktı.’

‘Kap Camii avlusundaki bankta bir süre oturup 2 aylık bebeklerini sevdikten sonra bırakan anne ve baba güvenlik kameralarına yakalandı’

Bu yukarıda verdiğim örnek haberleri ve benzeri bebek terk etme vakalarını haber kaynaklarında görürüz. Genelde ‘Vefasız anne baba, böyle anne olmaz olsun’ gibi terk edilen bebeğin anne ve babasını canavarlaştıran ifadelerle sunulan haberlerdir.

Türkiye'de yeni doğan veya birkaç günlük bebeklerin cami avlusu, hastane, park gibi kamusal alanlara bırakılması vakaları, genellikle ekonomik çaresizlik, evlilik dışı doğum baskısı veya psikolojik buhranlar nedeniyle yaşanmaktadır. Emniyet güçleri bu durumlarda kamera kayıtlarından anne ve babayı tespit ederek "terk etme" suçundan yasal işlem başlatmakta, bebekler ise devlet korumasına alınmaktadır. Türk Ceza Kanunu'na göre, yaşından dolayı kendini idare edemeyecek durumda olan bir kişiyi (bebeği) terk eden anne, baba veya bakım yükümlüsü kimseler hapis cezası istemiyle yargılanır.

Bebeklerin bu şekilde terk edilmesi hepimizi derinden yaralayan vakalardır ve dünyanın her yerinde yaşanan bir gerçektir. Bazı  lkeler bebeklerin can güvenliğini sağlamak için, anne ve babaların isimsiz bir şekilde bebekleri bırakabileceği sistemler kurmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ‘Güvenli Liman Yasaları’ (Safe Haven Laws) ve bu kapsamda geliştirilen ‘Bebek Bırakma Kutuları’ (Safe Haven Baby Boxes), çaresiz durumdaki ebeveynlere hukuki koruma sağlarken bebek ölümlerinin önüne geçmeyi amaçlayan modern ve sistemik bir çözümdür. Türkiye'deki ‘Cami avlusuna bırakma’ vakalarının aksine bu sistem süreci tamamen yasal, kontrollü ve tıbbi güvence altında yürütülür.

ABD'de bu yasa ilk olarak 1999 yılında Teksas'ta "Baby Moses Law" (Musa Bebek Yasası) adıyla yürürlüğe girmiştir. Günümüzde tüm ABD eyaletlerinde farklı yaş sınırlarıyla uygulanır. Güvenli Liman Yasaları (Safe Haven Laws) kapsamında yürütülen, kriz anındaki ebeveynlerin yeni doğmuş bebeklerini yasal olarak ve tamamen anonim (kimliğini gizli tutarak) güvenli ellere bırakmalarını sağlayan bir sistemdir. Sistemin temel amacı, çaresiz durumdaki annelerin

bebeklerini sokağa veya tehlikeli yerlere terk etmesini önlemek ve bebek ölümlerinin önüne geçmektir.

Monica Kelsey tarafından kurulan Safe Haven Baby Boxes organizasyonu, sistemi tamamen modernize etmiştir.

2026 yılı itibariyle ABD genelinde 25'ten fazla eyalette 400'ün üzerinde aktif bebek kutusu bulunmaktadır. Son yıllarda bir görevliyle yüz yüze gelmekten ve kimliğinin açığa çıkmasından korkan anneler için geliştirilen Safe Haven Baby Boxes adlı özel teknolojik kutular genellikle itfaiye veya hastanelerin dış duvarına monte edilir. Anne dışarıdaki kapağı açar, bebeği ısı kontrollü ve havalandırılmalı beşiğe yerleştirir ve kapağı kapatır. Kapak kapandığı an dışarıdan tekrar açılmayacak şekilde otomatik olarak kilitlenir. İçerideki sensörler sayesinde binadaki görevlilere ve acil çağrı merkezine (emergency services) gizli bir alarm gider. Görevliler, kutunun binanın iç kısmına bakan kapısını açarak bebeği ortalama 2 dakika içinde güvenli alana alırlar.

Sistemin bazı Temel Kuralları ve Şartları belirlenmiştir. Bebeğin bırakılma süresi eyaletten eyalete değişir. Bazı eyaletlerde doğumdan sonraki ilk 72 saat, bazılarında 30 gün, bazılarında ise 45 ila 60 gün içinde teslim edilmesi gerekir. Bebeğin istismara uğramamış ve sağlıklı bir şekilde teslim edilmesi şarttır. Bebekte darp veya kasıtlı zarar tespit edilirse anne anonimlik hakkını kaybeder ve yasal soruşturma başlatılır. Yasaya uygun şekilde yapılan bebek bırakmalarda anneye ismi sorulmaz, kamera takibi yapılmaz ve "çocuk terk etme" suçundan dava açılmaz. Bırakılan bebekler önce sağlık kontrolü için hastaneye sevk edilir, ardından devlet korumasına (Social Services) alınarak hızlıca evlatlık verilme sürecine dahil edilir.

Programın başlangıcından bu yana 300'e yakın bebek bu kutular vasıtasıyla ya da doğrudan güvenli liman noktalarına (itfaiye/hastane) teslim edilerek sağlıklı bir şekilde kurtarılmıştır. Teksas gibi geçmişte bebek terk etme oranlarının çok yüksek olduğu eyaletlerde, bu kutuların yaygınlaşmasıyla sokakta ölü bulunan bebek sayısında ciddi düşüşler kaydedilmiştir.

Organizasyonun yönettiği 7/24 kriz hattı, bugüne kadar 15.000'den fazla kadına rehberlik ederek kutunun sadece "son çare" olarak kullanılmasını sağlamıştır.

Benzer sistemler Avrupa'da da oldukça yaygındır. Örneğin Almanya'da "Babyklappe", İtalya'da "Cuna por la vida" ve Güney Kore'de "Baby Box" adıyla benzer yasal muafiyetler ve teknolojik kutular kullanılmaktadır.

Avrupa'da modern anlamda bebek kutusu projesini başlatan ilk ülkelerden biri Almanya'dır. İlk olarak 2000 yılında Hamburg'da hayata geçirilen sistem, bugün ülke genelinde 90'dan fazla noktada "Babyklappe" adıyla hizmet vermektedir. Projenin uygulanmaya başladığı dönemden itibaren sokağa veya tehlikeli alanlara terk edilen ya da cinayete kurban giden bebek sayısı yıllık ortalama 40-60 seviyelerinden 20'nin altına gerilemiştir.

Almanya, bebek kutularının ötesine geçerek 2014 yılında "Gizli Doğum" (Vertrauliche Geburt) yasasını çıkarmıştır. Bu yasa sayesinde anneler hastanede kimliklerini sadece resmi bir danışmana vererek (ve mühürlü bir zarfta saklanarak) tamamen gizli doğum yapabilmektedir. Çocuk 16 yaşına geldiğinde yasal olarak biyolojik annesinin kimliğini öğrenme hakkına sahip olur.

Asya'daki en dikkat çekici ve toplumsal etki yaratan örnek Güney Kore'nin Seul kentinde yer almaktadır.

Rahip Lee Jong-rak, 2009 yılında kilisesinin dış duvarına kendi imkanlarıyla bir bebek kutusu monte etmiştir. Kore'deki katı evlat edinme yasaları nedeniyle resmi olarak kayıt altına girmek istemeyen bekar ve genç anneler için bu kutu tek çıkış kapısı olmuştur. Kurulduğu günden bu yana bu tek kutu aracılığıyla 2.000'den fazla bebeğin hayatı kurtarılmıştır. Kilise görevlileri kutu açıldığı an sadece bebeği almakla kalmaz; dışarı fırlayıp anneyle yüz yüze konuşmaya çalışır. Bu sayede annelerin yaklaşık %10-15'i ikna edilerek bebeklerini geri almış veya devletin sağladığı gizli barınma/maddi yardım olanaklarına yönlendirilmiştir.

İsviçre, halkın sisteme güveni ve lokal hastanelerin entegrasyonu açısından örnek bir modeldir. Ülkede "Babyfenster" (Bebek Penceresi) adı verilen sistem, ilk olarak 2001 yılında Einsiedeln'deki bir hastanede açılmıştır. Bugün İsviçre genelindeki birçok bölge hastanesinde bu pencereler aktif olarak yer almaktadır.

Yapılan ulusal anketlerde İsviçre halkının %87'den fazlası bebek pencerelerinin varlığını "çok yararlı" ve hayat kurtarıcı olarak nitelendirmiştir. Bu yüksek toplumsal kabul sayesinde sistem, yasal tartışmalara takılmadan kusursuz bir şekilde işletilmektedir.

‘Bebek Bırakma Kutuları’ ve ‘Güvenli Liman Yasaları’ küresel ölçekte hayat kurtaran mekanizmalar olarak kabul görse de etik tartışmaları da beraberinde getirmektedir. Sistemi savunanlar, çocuğun soy bağı veya babalık hakkının ihlal edilmesinin, bir çöp konteynerinde donarak ölmesinden çok daha kabul edilebilir olduğunu, sistemin en temel hak olan yaşam hakkını öncelikli olarak koruduğunu ileri sürmektedir. Buna karşılık sistemi eleştirenler, hayat kurtarmanın şüphesiz değerli olduğunu ancak devletlerin asıl sorumluluğunun, kadınları gizli doğumlara ve bebeklerini terk etmeye iten sosyo-ekonomik çaresizliği ortadan kaldırmak olduğunu savunmaktadır.

Türkiye’de bebeklerin cami avlusu, hastane veya sokak gibi kamusal alanlara terk edilmesi vakaları üzerine tıp, adli tıp ve sosyoloji alanlarında yapılmış bilimsel araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalar (örneğin Ankara Şehir Hastanesi verileriyle yapılan Sosyodemografik Analiz Çalışması gibi araştırmalar), velilerin bebeklerini terk etme nedenlerini ve sosyo-demografik profillerini net verilerle ortaya koymaktadır.

Araştırmaların sonuçlarına göre, ebeveynlerin bebeklerini terk etmesindeki temel koşullar ve saptanan veriler şunlardır:

1. Sosyal Sebepler ve Çevre Baskısı (%62,7)

Araştırmalarda bebek terk etmenin birincil nedeni %62,7 oranla sosyal etkenler olarak belirlenmiştir.

2. Ağır Travmalar ve İstismar Durumları

Bebek terk etme vakalarının arkasında, adli boyutu olan ciddi travmatik süreçler de saptanmıştır.

3. Sosyo-Ekonomik Koşullar ve Eğitim Seviyesi

Ebeveynlerin ekonomik çaresizliği ve eğitim durumu doğrudan bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır.

4. Madde Bağımlılığı ve Psikiyatrik Sorunlar

Hastanede gerçekleştirilen klinik çalışmalarda, bebeklerini bırakan annelerin bir kısmında maternal yasa-dışı madde kullanımı ve akut psikiyatrik buhranlar saptanmıştır.

Araştırma sonuçları; Türkiye'deki bebek terk etme vakalarının temelde bir "bencillik veya merhametsizlik" sorunundan ziyade; eğitimsizlik, ağır çevre baskısı, cinsel istismar, yoksulluk ve yasal hakları (sığınma evleri, devlet koruması talebi) bilmeme sarmalından kaynaklandığını göstermektedir. Uzmanlar, istenmeyen gebeliklerin önlenmesi ve risk grubundaki kadınlara yönelik psikososyal danışmanlık hizmetlerinin artırılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Küresel uygulamalar, etik tartışmalara rağmen ebeveynleri yargılamak yerine terk edilen bebeklerin hayatını kurtaracak sistemler kurmanın kısa vadede çok daha işlevsel olduğunu göstermektedir. Uzun vadeli temel hedefimiz ise Türkiye’de anne ve babaları bu çaresizliğe sürükleyen kök sorunlara bilimsel çözümler üretmek ve bunları acilen hayata geçirmek olmalıdır.

Bebeklerin terk edilmediği, bakım imkânı olmayan ebeveynlerin canavar muamelesi görmediği ve her yeni doğanın BM Çocuk Haklarına Dair Sözleşme ile güvence altına alınan tüm temel haklara kavuştuğu bir Türkiye için mücadele etmeye devam etmeliyiz.

24 Ağustos 2026

TARİHİN KADIN YÜZLERİ

BANU KIRBAĞ

HAZIRLAYAN: Emine ORTAKAYA

e_mine_ortakaya@hotmail.com

Banu Kırbağ (2 Mart 1951, İstanbul - 18 Ağustos 2025, İstanbul), Türk pop müziği sanatçısı, besteci ve aranjör.

18 Ağustos 2025 tarihinde 74 yaşında kanser nedeniyle hayatını kaybeden Türk halk ve pop müziği sanatçısı, besteci ve Türkiye'nin ilk kadın aranjörlerindendir. 70'li yıllarda Türk pop müziğinin özgün seslerinden, aynı zamanda ilk Türk kadın aranjörlerden biri olan [Banu Kırbağ](#), 1951 yılında İstanbul'da doğdu. Müziğe 1969 yılında lise yıllarında okul orkestrasında solistlik yaparak adım attı. Aynı dönemde İstanbul Belediye Konservatuvarında şan ve solfej eğitimi alarak kendini geliştirdi. 1972 yılında Zafer Dilek ve kardeşi Hülya Kırbağ ile üçlü müzik grubu olarak başladığı çalışmalarını 4 adet 45'lik ve 1 adet albümle 3 yıl boyunca sürdürdü. Daha sonra müzik hayatına solo olarak devam etti. 1978 yılı müzik kariyeri için dönüm noktası oldu. Ölsem de Bir Kalsam da Bir ve Unutulur ile büyük başarı elde etti. Aynı yıl başladığı, Timur Selçuk

yönetimindeki Çağdaş Dershane'de 5 yıl şan, solfej, armoni, kontrşan, kontrpuan, düzenleme (aranjörlük) eğitimleri aldı. Bestelerinin düzenlemelerini yaparak "ilk Türk kadın aranjör" unvanını kazandı.

Timur Selçuk'un müzik yaklaşımından etkilenen sanatçı, yalnızca popüler müzik yapmakla kalmadı; döneminin önde gelen şairlerinin eserlerini de notalarla buluşturdu. Orhan Veli, Sabahattin Ali ve Ümit Yaşar Oğuzcan gibi Türk edebiyatının usta kalemlerinin şiirlerinin bestelenmesi için 1982 yılında “Anlatamıyorum” albümü için birçok besteci ile görüştü ancak sonuç alamadı. O dönemde yavaş yavaş başladığı beste çalışmalarına ağırlık verdi, 2 yıl boyunca yoğun çalıştı. Albümün 6 şarkısını ürettiklerinden seçerken Faruk Nafiz Çamlıbel, Ahmet Kutsi Tecer, Ümit Yaşar Oğuzcan gibi şairlerin şiirlerine de besteler yaptı. Bestelerinin düzenlemelerini yaparak "ilk Türk kadın aranjör" unvanını kazandı. Albüm 1984 yılında yayınlandı.

Dönemin Kültür Bakanı Ahmet Taner Kışlalı'nın daveti ile “Sovyet-Türk Kültür Etkinlikleri”nde Moskova, Bakü, Aşkabat gibi şehirlerde konserler verdi. Kendisi için yazılmış bir Umur Bugay müzikalinde Alpay İzer ile birlikte rol aldı ve ilk tiyatro-müzikal deneyimini bu oyunla kazandı.

1987 Kuşadası Altın Güvercin Müzik Yarışması'nda Aysel Gürel'in sözlerini yazdığı ve kendi bestelediği Bir Bahar Aşkısın'ı Ayşegül Aldinç seslendirdi. Yarışmada Kırbağ şarkının düzenlemesini yaparak 30 kişilik orkestrayı 20 bin kişilik seyirci önünde yönetti ve Türk pop müzik tarihinde ilk kadın orkestra şefi unvanını aldı. Bu yarışmada “Güneş Gazetesi Özel Ödülü”ne layık görüldü. 1991 yılında TRT tarafından Zerrin Özer'in seslendirdiği ‘Bırak Ellerimi’ ile yılın en iyi bestesi dalında birinciliğe layık görüldü.

Müzik kariyeri boyunca ‘Ölsem de Bir Kalsam da Bir, Unutulur, Az Bana, Kırık Hava, Sevgi Kuşun Kanadında’ ve bestelediği bazı Livaneli şarkıları ile ön plana çıktı. Yurt içinde ve yurt dışında birçok festival, konser ve etkinliklere katılan Kırbağ 15 albüme imzasını attı. 2000 yılında Ankara Büyükşehir Kent Orkestrası'nda solistliğe başladı. MESAM'a denetim kurulu üyesi olarak katıldı.

Besteleri, sahne performansları ve 1978 çıkışlı "Ölsem de Bir Kalsam da Bir" şarkısıyla hafızalara kazınan, Türk sanat dünyasında duruluğu, derinliği ve zamana meydan okuyan duruşuyla tanınan sanatçı, uzun yıllar müziğe katkı sağladıktan sonra, kanser nedeniyle 18 Ağustos 2025'te, İstanbul'da 74 yaşında hayatını kaybetti.

Usta sanatçının vefatını MESAM (Türkiye Musiki Eseri Sahipleri Meslek Birliği) Başkanı Recep Ergül; "Güne üzücü bir haberle başladık. MESAM üyemiz ve uzun yıllar Denetleme Kurulu Üyesi olarak kurumumuza hizmetlerde bulunmuş sanatçı Banu Kırbağ, hayatını kaybetti. Ailesine, sevenlerine ve camiamıza baş sağlığı diliyorum," diyerek duyurdu.

Vefat haberi sanat camiasında ve müzikseverlerde derin bir üzüntü yarattı.

Sanat camiasından dostlarının Banu Kırbağ'ı andığı paylaşımlardan bir kesit:

21 Ağustos 2025 — “Banu'nun hayatını kaybettiğini okuyunca içim cız etti. “Çok sevdiğim, keyifle dinlediğim, müzik kalitesine, derinliğine saygı duyduğum Kadın İşçi.” (Gülfer Akkaya)

Acı haberi Melike Demirağ şu sözlerle duyurdu: "Gençlik yıllarımın can arkadaşı, meslektaşım, eski eltim, dostum Banu'cuğum veda etmiş bu aleme. Ruhu ışıklarda olsun. Başka boyutlarda sevdikleriyle buluşsun. Seni çok sevdik. Unutulmaz şarkınla unutulmayacaksın".

Biz de kendisini unutmayacağız. Körler okulu koridorlarında bağıra-çağıra söylediğimiz şarkılar arasında Banu'nunkiler de vardı. Ruhu şad olsun.

KAYNAKÇA:

<https://www.hurriyet.com.tr>

<https://www.tele1.com.tr/banu-kirbag-kimdir>

<https://www.kadinisci.org/banu/>

https://tr.wikipedia.org/wiki/Banu_K%C4%B1rba%C4%9F

<https://www.cnnturk.com/magazin/banu-kirbag-kimdir-banu-kirbag-kac-yasindaydi-neden-oldu-ilk-turk-kadin-aranjordu-2324871>

<https://www.hurriyet.com.tr/galeri-banu-kirbag-kimdir-kac-yasinda-ve-neden-hayatini-kaybetti-banu-kirbag-sarkilari-ve-hayati-42918243>

YARIN NASIL TAMAMLANACAKSINIZ

YAZAN: Özlem GÖKDOĞAN

ogoktogan@gmail.com

Her şey o tanıdık, masum soruyla başlar: "Bugün ne giymeliyim?" Gardırobun kapaklarını açar, kumaşların arasında sadece o günkü zırhımızı değil, ruhumuzun eksik parçalarını da ararız. Tepeden tırnağa planlanmış bir şıklık, hayatın tüm karmaşasını hizaya sokacak sihirli bir formül

gibidir. Parçalar arasında kusursuz bir ritim yakalanır; “Renkler birbiriyle konuşur, kumaşlar flört eder. Ceket jilet gibidir, pantolon tam oturmuştur.” Ama yetmez. Aynadaki siluet hala bir şeyleri fısıldar, "Eksiksin" der o amansız akis.

Hemen bir sonraki aşamaya geçeriz. Saçlar o günün modasına, kıyafetin ruhuna göre şekil alır. Yüz çizgileri makyajla yeniden çizilir; gölgeler gizlenir, ışıklar parlatılır. Boynumuza iliştirdiğimiz o zarif kolye, parmağımızdaki yüzük, kombini taçlandıran o ikonik çanta ve adımları sabitleyen ayakkabılar sahneye çıkar. Çıkmadan önce gözümüze kondurduğumuz güneş gözlüğü, dış dünyaya karşı çekilmiş şık bir kalkandır artık. Aynaya bakar ve derin bir nefes alırız: "İşte şimdi hazırım. Şimdi tamım."

Gerçekten öyle mi? Sokağa adım atar, bu kusursuz kompozisyonu sergileyeceğimiz, doğru kafelere, doğru caddelere yürürüz. Görünmek, onaylanmak ve o tamlık hissini başkalarının gözlerinde okumak isteriz. Ancak lüks vitrin camlarından yansıyan o anlık görüntümüz, beklenmedik bir gerçeği yüzümüze vurur. Bir şeyler hala yeterli değildir. Belki burnumuzun açısı, belki cildimizin o günkü solgunluğu, belki de bir türlü memnun olamadığımız beden oranlarımız...

Maddi pürüzleri çözmek için bu kez estetik cerrahinin, kliniklerin kapısını çalarız. Ne de olsa mutlu olmak için o son fiziksel pürüzün de gitmesi gerekir. Cilt parlar, oranlar matematiksel bir kusursuzluğa ulaşır. Peki ya sonra?

Eve döner, aynanın karşısına geçer, makyajımızı siler ve o çok uğraştığımız kıyafetleri tek tek çıkarırız. Odadaki o sessizlikte dün gece yastığa başımızı koyarken sorduğumuz o acımasız soru yeniden yankılanır: "Bugün tamamlandın, peki ya yarın nasıl tamamlanacaksın? "Yarın güneş yeniden doğduğunda, çünkü o kusursuz kombin büyüleyici etkisini yitirmiş olacak. Ruhumuzdaki o derin, dipsiz boşluğu doldurmak için yine yeni bir elbiseye, başka bir çantaya, farklı bir saç modeline, yeni ameliyatlara ve daha popüler mekanlara ihtiyaç duyacağız. Çünkü fiziksel adımlarla ruhsal bir tamlık aramaya çalışmak, yürüyen bir merdivende ters yöne koşmaya benzer. Ne kadar harcarsak harcayalım ne kadar süslersek süsleyelim; dışarıdan yamamaya çalıştığımız her şey, ertesi gün yeniden sökülecek geçici bir dikişten ibarettir. Yarının tüketim çarkı dönmeye hazırlarken, siz bu sonsuz döngünün neresindesiniz?

ARI KOVANI

KRALİÇE ARILARDAN BİRİ 2. Bölüm

SÖYLEŞİYİ YAPAN: Şule SEPİN İÇLİ

sulesepin06@gmail.com

KONUK: Avukat Şenal SARUHAN

Şule: Biraz da milletvekilliği sürecini paylaşabilir misiniz? Bir kadın milletvekili olarak gözlemlerinizi neydi?

Şenal: Beni gerçekten arkadaşlarım teşvik etti. Hiç düşünmedim milletvekili olmayı. Çünkü yaptığım işler beni tatmin ediyordu. Avukatlık, öğretmenlik yapıyorum, bir derneğim var. Halka hizmetse amaç, Öğretmen okullarında, köy enstitüleri anlayışıyla, Cumhuriyet Devrimleri'nin çizgisiyle, kısaca bu ruhla yetişmiş bir insan olduğum için halka hizmeti gerçekleştiriyorum. Öyle bir babanın ve annenin çocuğuyum. İlerici marşlarıyla, Nazım şiirleriyle büyümüş bir çocuğum. Bunlar bana yetiyordu. Özellikle Türkiye kadın tarihinde çok önemli bir isim olan, 'Kadın Dayanışma Vakfı'nın kurucusu ve 'Nükleer Tehlikeye Karşı Eğitimler Derneği'nin kurucusu, aynı zamanda bizim derneğimizin de kurucusu Profesör Leziz Onaran, bütün kuruculuğu süresi içerisinde, kadınların milletvekili konusunda bizi teşvik etti. Oldukça yaşlıydı ve arkadaşlara da onun empoze ettiğini düşünüyorum. Bazıları dernek başkanı olan 5000 kadının imzasının yer aldığı dosyayı, Leziz Hoca o dönemin parti başkanı olan Deniz Baykal'a götürdü. Bunu kimse önemsemedi ve "Gel vekil ol" diyen kimse olmadı. Daha sonra arkadaşlar, Parti Meclisinde görev almam konusunda çaba gösterdiler. CHP komisyonlarından, birlikte çalışma önerileri geldi. Bende de bir bilinç gelişti. Kadın hareketinde öne çıkmış arkadaşlarımızın desteği olabilir. Arkamda kocaman bir derneğimin bana katkısıyla, 60 yaşıma kadar olan birikimlerimle bir şey yapabileceğimi düşündüm. Önce Disiplin Kurulunda, sonra Parti Meclisinde görev yaptım. Sayın Kılıçtaroğlu'nun parti başkanı olduğu dönemde, 6 büyük kent için 6 kadının 1. sıraya yerleştirileceğini söylediler. Eşim, ön seçime girmem gerektiğini, ismimin geçtiğini, birisi tarafından oraya yerleştirilmemin doğru olmadığını söyledi. Geri adım attım ve ön seçimde partinin iç işleyişiyle bir dolu olayı bilmediğim için çıkamayacağımı düşündüm. 'Azı Çoğaltmak' diye bir proje yürütüyorum. Parti Meclisinde çalışıyorum. Aktif çalışmalarım da var. CHP'li kadın arkadaşlarla, Türkiye'de parti üye sayısı binin altında olduğu Güneydoğu Anadolu'yu adım adım dolaştım. Üzülerek söylüyorum ama küçük politik oyunların hiç içinde olmadım. Bu kadar çalışmayla görünebileceğime inandım. Ankara 2. Bölge adayı gösterildim. Onun da bir hikayesi var. MYK listeleri hazırlar, parti meclisine sunar ve Parti Meclisi de bunu onaylar ya da bazı değişiklikler yapar. Kocaman tahtaya listeler asıldığında benim adım yoktu. Boş listeye Diyanet'de çalışan bir kadın arkadaşın adı yerleşmişti. Parti Meclisindeki erkek arkadaşlar genel başkana hitaben bir dilekçe hazırlamışlar. Daha sonra İstanbul Milletvekili olan Ali Özcan ve adlarını tek tek sayamayacağım arkadaşlar, 2. Bölgeye benim aday gösterilmemin uygun olduğunu belirtmişler. Bana, bu durumdan söz ederek izin almak istediler. Ben de orasının nasıl olsa bir arkadaşımız için düşünüldüğünü, yorulmamaları gerektiğini söyledim. Ama onlar 18 kişilik imza dilekçesini genel başkana verdiler. Akşam eve geldiğimde, artık milletvekili adayı değildim. DİYANET'te çalışan

arkadaş kabul etmemiş. Ertesi gün benim adım çıktı. Beni aday gösteren Sayın Kılıçtaroğlu değil, Parti Meclisi'ndeki arkadaşlarımızdı.

Şule: Zaten Kılıçtaroğlu'ndan bir demokrasi madalyası da aldınız.

Şenal: Evet, bir madalya da aldım. Böyle düşünmesinden dolayı üzgünüm. Tabi Siyasi partilerin ayrı olma sebepleri var. Ülke çıkarları için farklı ideolojilere sahipler. Ama izledikleri yol, yöntem ve ideolojilerine özen göstermeleri gerekirdi diye düşünüyorum. 2005 yılında yürürlüğe giren Türk Ceza Yasası AKP döneminde yürürlüğe girmişti. Ön mücadele içerisinde bu yasanın hazırlıkları vardı. AKP 2002'de parlamentoya geldi. Hem Türk Ceza Yasasını hem de Türk Medeni Yasayı geçirmek zorunda kaldı. Bir süre sonra kadınlar yararına olan bu düzenlemeler konusunda geri adım atma eylemlilikleri başladı. Kadınların cinsel tacize ve şiddete uğramalarıyla, cinsel tacizdeki yaş sınırıyla, evlilik yaşıyla ilgili sorunlar konusunda değişiklik önerileri gelmeye başladı. Parlamentoda, bu önerilere karşı çok duyarlı bir kadın grubu vardı. Kadınların bu direnci, o tarihlerde AKP'nin yasalarda geri uygulamalar yapmasının önüne geçti. Aynı zamanda parlamentodaki bu kadınlar, dışarıdaki kadın örgütleriyle sıkı bağlar kurdu. Zaten ben o kadın hareketi çevresinden geldiğim için ve Ankara'nın kadın hareketi birikimine vakıf olduğum için onlarla çok kolay temaslar kurmamız mümkün oldu. Esas olarak 'Kadının insan hakları' konusunun yanında, 'İnsan haklarıyla da çalışan bir avukatım. Uluslararası insan hakları alanında ödülü olan bir insanım. Parlamentoda 'Kadının insan hakları' yerine, insan hakları komisyonunda da yer aldım. O komisyonda, kadının insan hakları kavramını sürekli ifade etmeye, bunun insan hakkı sorunu olarak ele alınması gerektiği noktasında emek vermeye çalıştım. Gerek Miras Hukuku ile olsun gerekse cinsel şiddet meselesiyle ilgili olsun, kazanılmış hakların geriye çekilmesi noktasında, AKP'nin geri adım atması için kadınlar olarak bir duvar örmüştük. Aynı dönem, 6284 Sayılı yasanın kabulü için çok aktif görevlerimiz ve çabalarımız oldu. O yasanın korunması ve geliştirilmesi konularında, atılacak her geri adıma karşı kadın milletvekilleri bir duvar ördü. Sadece ben değil tabi, Aylin Nazlı Aka, Şafak Pavey gibi 'Kadının insan hakları' meselesini kavramış ve o meselelere karşı uygulamalara dikkatle davranan, Müdahil olan, yasaların AKP çoğunluğuna rağmen geçmesini engelleyen güçlü bir yapı, bir grup vardı parlamentoda.

Şule: Şimdi de epeyce bir kadın vekil var ama aynı duvarı neden öremiyorlar acaba sizce?

Şenal: Şu an içinde bulunduğumuz dönemin bir özelliği var. CHP'li kadın arkadaşlar başka bir probleme kanalize olmuş durumdalar. CHP'nin içindeki bu ikili tablo, insanları Türkiye'nin temel meseleleriyle uğraşmak yerine, kendi iç meseleleriyle uğraşır hale getirdi. Şu an meclisteki arkadaşların konumlarını bilmiyorum. Kadın hareketi içinden gelmek çok önemli. Parlamentoya giden kadınların, mutlaka kadının insan hakları noktasında bir eğitimle aday olmaları ya da seçilmeleri gerekiyor. Türkiye'de hala kadın milletvekili sayısında eşitlik sağlanabilmiş değil.

Şule: Bu görüşünüze aynen katılıyorum. Kadın milletvekili deyip içinin boş olmaması lazım. Çünkü kadın mücadelesi hakkının verilmesi gereken bir alan. Sizin kaç kitabınız var?

Şenal: ‘Kafes’ ve ‘Efirli Günlüğü’ adlı iki öykü kitabım var. İkisi de siyasi davalar sırasındaki izlenimlerimi anlatıyor. Çoğunlukla kadın hikayeleri. 36 gün tutuklu kaldığım sürece günlük tutmuştum. Efirli Cezaevi anılarımdan oluşuyor ‘Efirli Günlüğü’ kitabım. Çok sayıda hukukla ilgili kitabım var. ‘Deprem Ve Hukuk’, ‘Kadın Hakları’, ‘Ceza Hukuku Önünde Kadın’, ‘Terörle Mücadele Yasası’, ‘İlhan Erdost Davası’, ‘Çalışma Hakkı’, ‘Öğrenci Öğretmen İlişkileri’, ‘Eğitim Seferberliği’ kitaplarım var. 4 baskı yapan, Madımak Katliamı anılarımdan oluşan ‘Sivas Katliamı’ kitabım var. İki ciltlikti, üç-dört ay önce Ankara Barosu, bir cilt haline getirerek bastı. Kocaman bir yasa kitabı gibi olmuş. Aynı zamanda dijitale koydular. Bana en sevimli gelen, ‘Bir Savunma Avukatının Anıları’ son anı kitabım. 3. Baskısını yaptı, okunuyor diye çok seviniyorum. Hem bir kadın hikayesi hem de Türkiye’imizin hikayesi. Zaten hepimizin hikayeleri, Türkiye’nin sosyal ve siyasal ortamından uzak değil.

Şule: Tiyatro haline de getirildi değil mi?

Şenal: ‘Kafes’ ve ‘Efirli Günlüğü’ oyunlaştırıldı. Şu an oynanıyor. Almanya’da oynadı Eylül ayı içinde. Beni de galaya davet ettiler. Çok onur duydum, insan böyle şeylerden doğal olarak zevk alıyor. Ama başkasının hayatıymış gibi ağlayarak izledim. Bana çok ilginç geldi bu. 1986’da Ankara Sanat Evi Tiyatrosunda da tek kişilik olarak Nazan Kırılmış oynamıştı. Kadın oyunu, bir avukatın yaşamından bölümler. Antalya’da ‘Bir Gece’ tiyatro grubu oynuyor. Sivas davasından yanarak ağır yaralı olarak sağ kurtulmuş, kardeşini kaybetmiş Serdar, daha sonra tiyatro bölümünü bitirdi Ankara’da. Yönetmenlik yapıyor. Dumandan dolayı sesi kısık olduğu için oyunculuk yapamıyor ama yönetmen olarak çok başarılı. O da sahneye koydu. Atılım adında bir genç kız tek kişi oynuyor. Üç grup da kendi içinde çok başarılı ya da bana öyle geliyor.

Şule: Ben de izlemiştim, gerçekten çok başarılı. Şiir yazıyor musunuz?

Şenal: Şiir yazıyordum. Şiir kitabım yok ama şiirlerim pek çok dergide yayımlandı. ‘Sivas’ şiirim var. Çok uzun, bence iyi de bir şiir oldu ama insan her şeyi yapmak istediği zaman birçok şeyi ihmal ediyor, yapamıyor. Avukatlık, annelik, ev kadınlığı, iyi-kötü yazmaya çalışmak, sokakta, toplumsal mücadele içinde olmak... Biz kadınlar hep birbirimize benziyoruz. Koşa koşa yapıyoruz her şeyi. Her şeyi de yapmak istiyoruz.

Şule: Bu kadar çok çalışma yapıyorsunuz. Bir de çok az çalıştığınızı söylüyorsunuz ama bu size yapılmış bir haksızlık diye düşünüyorum. Sizi evde de gördüm. Her şeyi dört dörtlük yapmaya çalışıyorsunuz. Bir taraftan da toplumsal işlerle ilgileniyorsunuz. Çok duygusal bir yapınız var. Bu kadar mücadele içinde kalıp bu duygusallığınızı nasıl koruyorsunuz? Üzülerek söylüyorum, zaman içinde pek çok kadının erkekliğe özenmişliğini görüyorum. Bizi kadın yapan o içtenlik duygularının

yok olmaması çok önemli. Bir yandan da bunların altını çizmek gerekir. Biraz da bunlardan konuşalım. Öykü ve şiirlerinizi dergimize konuk etme sözünü de sizden almış olalım.

Şenal: “Acaba çalışkan mıyım” diye kendime soruyorum. Yıllardır çok erken kalkar, çok erken saatlerde yemeğimi yapar, sabahın erken saatinde sokağa çıkar, koşa koşa öğretmenlik için okula gider, 12 Eylül koşullarında koşturarak Mamak’a gider, orada geç saatlere kadar kalırdım. Bu insana bir tempo alışkanlığı kazandırıyor. Hiç yüksünmedim. Şimdi biraz zor geliyor. Artık yaşlandım, ağrılarım var. Sokaktayım ama eskisi kadar dinç değilim. Sağlamken, insan her yere yetişebilir diye düşünüyordum doğrusu. Duygusallık meselesinde çok haklısın, erkekleşmemek gerekiyor. Toplumsal yaşamın içinde kadın olarak en önemli özelliğimiz, duygudaşlığı bile bilmek.

Şule: Bence erkeklerin de bunu öğrenmesi gerekiyor, çok önemli.

Şenal: Bizim bunu kesinlikle terk etmememiz gerekiyor. Bizim birbirimize çok ihtiyacımız var. Çok kullanılan bir söz var: ‘Kadın kadının yurdudur’. Bizim insanları sevmeye, insanlara sevgiyle yaklaşmaya çok ihtiyacımız var. Sevginin ve nezaketin bizi çoğalttığını düşünüyorum. Kabalık, karşımızdakini kırıyor, bizi de yok ediyor.

Şule: Belki de sizin yaşamınızda mahalledeki kadınların yaşadıklarını içinizde taşıyarak oralara getirmek de çok önemli. Çünkü pek çok kişi, bir şeyleri savunuyor ama o kadınlarla tam olarak bütünleşmiş olmuyor.

Şenal: İlla bir cezaevine girip oradaki tutuklu, hükümlü kadınlarla karşılaşmış olmak değil, Hepimizin kendi ailemizden de bakarak düşünmemiz lazım. Cezaevindeyken ne güzel şeyler yaptım kadınlara. Bazı kararlarını yargıtaıdan bozdurdum, tahliye olmalarını sağladım. Beraat ettirdim. Bunların hepsi ‘Efirli Günlüğü’ kitabında var. Kitabın arkasına yazdım, neler oldu diye. İnsanı tanımak, işin en önemlisi. İnsanı, bütün özellikleriyle bilerek ve kendi özelliklerimize bakarak çoğaltırız. Biz de insanız çünkü. Ne geldiğimiz yeri ne bulunduğumuz mevkiyi, insanı unutmamak gerekiyor.

Şule: Sizi Parti Meclisindeki arkadaşlarınız taşımış ama Özgür Özel de çok güzel kucakladı. Tabi ki karşı çıkanlar olabilir, zaman zaman benim de sizi eleştirdiğim ve size katılmadığım yanlar oluyor. Sadece Özgür Özel’in değil, genel anlamda pek çok insanın, kadınların ablası, kadınların çok saygı duyduğu bir insansınız. Ego anlamında yarışmaya çalışan ama yine de saygısını eksik etmeyen pek çok kadınla karşılaştım. Kadın Mitingi döneminde bunları da deneyimleme fırsatım oldu. Son olarak bize iletmek istediğiniz mesajlar mutlaka vardır. Onları da alalım.

Şenal: Çok teşekkürler. Seni ve çevrendeki arkadaşları kutluyorum. Yazmak, üretmek, yazılı belgeler bırakmak çok çok değerli. Belki ben eski bir kadın olduğum için böyle düşünebilirim ama hala elimizde tuttuğumuz gazetelere, gözümüzle gördüğümüz, izlediğimiz metinlere ihtiyacımız

var. Bunu yapıyorsunuz. Seni yazmak lazım. Eli kalem tutan biri yazabilir ya da sen de kendini yazabilirsin.

Şule: Kendimi o durumda görmüyorum açıkçası.

Şenal: Bir örnek diye söylüyorum. Hepimizin yaşamından öğrenebileceğimiz şeyler var. Örgütlü, dayanışma içinde olabilmenin ve bir arada yürümenin bizi aydınlığa götüreceği inancındayım. Esas yaşam tarzımızın bunun üzerine kurulması gerektiğini düşünüyorum. Evimiz var evet, biz varız evet, bizi sarmalayacak örgütlerimiz hep olmalı. O örgütler içinde hep birlikte var olmalıyız ve birlikte yürümeliyiz. Tabi koca bir memleketin de sahibi olmalıyız.

Şule: Son zamanlarda kadın hakları anlamında çok geriye gidiş var ve kadınların hayatını değiştirmek gerçekten çok zor. Pek çok kadın özel yaşamında erkeklerin peşinden koşuyor. Bazen bu mücadeleleri verirken neden biz bunları değiştiremiyoruz? Neden bu kadınların hayatlarına dokunamıyoruz diye bir duygu yaşıyoruz. Cezaevinde pek çok kadının hayatına dokunmuşsunuz ama bazen kendi kaderine razı olan, değişim göstermeyen kadınlar da oluyor. Bu kadınlar için de sözlerinizi duymak istiyoruz.

Şenal: İki nokta var: Birincisi, bir insan ve bir kadın olarak kendimize güvenmek, kendi değerimizin farkında olmak, “Ben değerliyim,” demek. Bunu kendimizi yukarıda gördüğümüz için değil, “Benim de hak ettiğim iyilikler, güzellikler var” demek ve kadere razı olmamak, daha ileri gitmek için mücadele etmek gerekir. Başka bir nokta daha var. Örneklerden de yararlanmak ya da örnek olmaya çalışmak. Kıyıda köşede kalan, kendi kaderine teslim olan kadınlar için kadın örgütlenmelerinin, kadın bakanlıklarının, kamusal alanda devletin de sorumlulukları var. Kadınların eğitim meselesi var. Kendi kaderine rıza gösteren kadınların çoğu eğitim olanaklarına kavuşamayan ya da ilk, ortaokul eğitimiyle kalan kadınlar. Okuyoruz, okuyup görüyoruz, öğreniyoruz. Bilgi gökten düşmüyor, araçlarla bize geliyor. Bilemeyen kadın, onun hakkı olduğunu da bilemiyor. Bir işe yarayabileceğini, bir üretimin içinde olabileceğini bilemiyor. Sadece bireysel çabalar değil, Sivil alanın örgütlü çalışmalarının olması, devletin gerçekten kadın ya da erkek kendi yurttaşına sahip çıkan bir politikasının olması gerekiyor. Herkesi gören göze ihtiyacımız var kamuda.

Şule: Bir kadın düşünün. Belirli bir mesleği var, çalışıyor, ekonomik durumu uygun. Aile içinde kendini çok ezdiren, erkeğin peşinde koşan, aldatıldığında boyun eğen, haklarını bildiği halde, bunu yaşama geçiremeyen, kendine çok fazla değer veremeyen kadın. Bunları başka bir gün tartışma konusu yapmamız lazım. Hak mücadelesini kendince veriyor ama kocası ne isterse onu yapıyor. Bizim de açmazlarımız vardır mutlaka. Kendimizle yüzleşince bunları buluyoruz belki. Örgütleniyoruz, bilgileniyoruz tamam, o bilinçlenmeyi içselleştiremiyoruz. Mesela, pek çok şeyi bilen bir avukat, neden malını mülkünü eşine bağışlar? Neden eşinin şiddetine katlanır? Böyle o kadar örnek var ki sizin çevrenizde de mutlaka vardır. Aldatılmış bir kadına, kendini ezdirmemesini,

güçlenme yollarını anlatıyoruz. Bir türlü birilerinin peşinden koştuktan kendini kurtaramıyor. Öyle olunca da erkeklerin istediği bir hayat oluyor.

Şenal: Bu söylediğin yaşanan bir olay. Malı mülkü ve işi olan, kocasının emir eri gibi yaşayan o kadını değiştirip dönüştürebilmenin yolu, onunla iletişim kurabilmektir. Onun sorunlarını, neden bunlara rıza gösterdiğini anlamaktır. Neden rıza göstermemesi gerektiğini ona anlatmaktır. Bu hep somut üzerinden yürüyecek bir durum. Bizlerin yaptığı, daha genel, daha herkese yönelik. Ama bir de özel alan var. Bu özel alan, bizim kendi çevremizde de örgütlerimizde de öyle. Hepimiz birbirimize benzemiyoruz, hepimiz aynı şeyleri yaşamıyoruz. Çok eşitlikçi davranırken kul-köle oluyoruz belki. Bütün bunlar, hep birlikte aşılabilecek konular. O özel yaşamın içine girerek değerlendirme yapmak gerek.

Şule: Sanki anlatmaktan çok kendine değer veren, mücadele eden, içselleştiren çok az kadın var. Belki o insanlar, bu örnekleri çok göremiyor. Boyun eğen çoğunluk çok fazla. “Ben yapıyorum, o da yapıyor, herkes yapıyor” şeklinde geçiştiriliyor. Gerçekten çok zor bir süreç. Bunları kendi deneyimlerimden de biliyorum.

Şenal: Galiba insanın kendine değer vermesini sağlayıcı bir yöntem bulmak lazım. Kendine değer vermeyen birinin rıza göstermesi, iyilik değildir. Geri adım atıyoruz, mücadele etmiyoruz.

Şule: Belki bu konularla ilgili bir araya gelerek konuşmamız, toplanmamız lazım. Kendi yaşantımızda yapamadıklarımızı bilirsek, başkalarına daha kolay anlatabiliyoruz. “Ben şunları yaptım, şöyle mücadeleciyim, böyle aştım” demek değil, “Ben de yapamadım ama şunları yaparak çözebildim” demek gerekiyor.

Şenal: Yapabilen örnekleri göstermek gerek. Çok iş var.

Şule: Siz de çok rastlıyorsunuzdur bunlara. Şu anda umut vermek için belki bunları bilinçli olarak görmezden geliyorsunuz. O kadar deneyiminiz var, cezaevinden ve mücadele alanınızdan. Çok teşekkür ediyoruz. Sizi ağırlamaktan çok mutlu olduk.

Şenal: Çok teşekkür ediyorum ben de.

15 Temmuz 2026

FEMİNİZM DERKEN NEYİ KASTETTİ BU FİDANLI KADINLAR?

YAZAN: Damla CANBAY

canbaydamla09@gmail.com

Feminist derken neyi kastetti bu fidanlı kadınlar?

Fidanlı diyorum; çünkü her kadının içinde, toprağa düşmeyi bekleyen muhteşem bir tohum vardır. Kadın içinde koca bir tarla taşır. Dikeniyile, gülüyle; samanıyla, otuyla... Bazen kuraklığa rağmen yeşeren, bazen yağmurla coşan, bazen de kendi kendine yeniden filizlenen bir tarla...

Peki bu kadınlar neyin, neden ısrarcısı oldular?

Emeğinin karşılığını alabilmenin mi?

Görülmenin, duyulmanın, ciddiye alınmanın mı?

Yoksa yalnızca “kadın olduğu için” kendisine biçilen sınırların biraz olsun dışına çıkabilmenin mi?

Belki hepsi...

Peki, ne demekti ‘Kadın emeği?’

Sadece alın teri miydi?

Evde bitmek bilmeyen işlerin arasında görünmeyen emek miydi? Tarlada güneşin altında çalışan eller miydi? Bir çocuğun başını okşarken harcanan sabır mıydı? Kendi işini kurmak için gecesini gündüzüne katan girişimci kadının cesareti miydi? Fabrikada, ofiste, okulda, hastanede, dükkânda, tarlada çalışan kadının emeği miydi?

Evet.

Hepsiydi.

Başka toplumları bilmem ama bizim topraklarda kadın emeği ‘Altından daha altın, elmaştan daha elmas’tır çünkü bu toprakların kadınlarının kolları vardır. O kollar her şeyi tutar. Düşeni, yıkılanı ayağa kaldırır, evi döndürür, tarlayı sürer, çocuğu büyütür, sofrayı kurar, işyerini ayakta tutar. Kimi zaman kendi hayatını bile sırtında taşır. Ama bütün bunları yaparken çoğu zaman emeğinin adı bile konmaz.

Kadın egemenliği istemiyoruz.

Eşit egemenlik istiyoruz.

Gerçi... Şöyle bir düşününce, kadın egemenliği de pek fena olmazdı! Ama biz yine de makul olalım. Hiç değilse şu meşhur cam tavandan bir çıtırtı gelse... Kadın erkek kadar ciddiye alınsa, insan kadar, hayvan ve bitki kadar doğal bir varlık olarak görülebilse. Çiftçisinden CEO’suna, evinde karşılıksız emek veren kadından başkasının işinde çalışanına; kendi işini kurmaya çalışan girişimci kadından fabrikadaki işçisine kadar... Her kadın emeğinin karşılığını alabilse. Sözü duyulsa. Karar masalarında yeri olsa. Kendi hayatı hakkında söz söyleme hakkı tartışma konusu bile yapılmasa. Çünkü feminizm, kadınların, erkeklerin yerine geçmesi değil. Kadının insan olarak görülmesi, emeğinin değerinin bilinmesi. Hayatın her alanında eşit yurttaş, eşit emekçi, eşit birey olarak kabul edilmesi.

Belki de mesele tam olarak burada. Kadının içindeki o muhteşem tohumun filizlenmesine izin vermekte... Üzerine basmadan. Budamadan. “Sen kadınsın, yapamazsın” demeden. Ve belki bir gün, kadınların yıllardır gökyüzüne bakarak dilediği o şey gerçekleşir.

Cam tavandan bir çıtırtı gelir.

Sonra bir çatlak...

Sonra biraz daha ılık...

Olur mu?

Olur ya...

Kayar dilek.

Tutar yıldız.

Ve bir kadın daha, kendi tarlasına kendi tohumunu eker.

İşte o zaman yalnız kadın değil, toplum da büyür.

BİLİM DÜNYASINDA BU AY AĞUSTOS 2026

HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktarr@hotmail.com

Merhabalar değerli Umudun Kadınları Dergisi okuyucu ve dinleyicileri,

Bilim dünyası dur durak bilmeden çalışmaya devam ediyor. Biz de yepyeni bilimsel araştırma sonuçlarıyla sizlerle olmanın ve yeni gelişmeleri sizlere aktarabilmenin heyecanını taşıyoruz.

Önce Başlıklar:

- Akciğer Kanserinde Tarihi Kırılma: Teşhisten Yıllar Önceki Sinsi Tehlike Kanda Tespit Edildi
- Tedavisi Bulunmayan Nadir Hastalığa Bilimsel Umut:
- Kendi Yatağımızdan Başka Yerde Neden Uyuyamıyoruz?
- Protein Furyasına Bilimsel Fren: Fazla Protein Tüketimi Yaşlanmayı Hızlandırıyor Mu?

Akciğer Kanserinde Tarihi Kırılma: Teşhisten Yıllar Önceki Sinsi Tehlike Kanda Tespit Edildi

Amerikan Kanser Derneği ve Emory Üniversitesi tarafından yürütülen yeni bir araştırma, hava kirliliğinin kanda yol açtığı moleküler hasarı ortaya çıkardı. Bilim insanları, akciğer kanseri teşhisinden yıllar önce kanda meydana gelen bu biyolojik değişimlerin saptanabildiğini belgeledi. Küresel ölçekte kansere bağlı ölümlerin ilk sırasında yer alan akciğer kanseri üzerine yürütülen klinik araştırmalar, çevre kirliliğinin insan metabolizması üzerindeki yıkıcı etkisini bir kez daha gözler önüne serdi. Saygın tıp dergisi 'Nature Communications' bünyesinde yayımlanan kapsamlı çalışmada, hava kirliliğine maruz kalan bireylerin kanında henüz tümör oluşmadan ve hastalık

belirti vermeden yıllar önce moleküler düzeyde sapmalar meydana geldiği kanıtlandı. Amerikan Kanser Derneği (ACS) ile Emory Üniversitesi Rollins Halk Sağlığı Okulu uzmanlarınca gerçekleştirilen araştırmada, sağlıklı 1.357 bireyden alınan kan örnekleri detaylı metabolom analizine tabi tutuldu.

İncelemeler sonucunda uzun süreli hava kirliliğine maruz kalan kişilerin kanındaki "metabolit" adı verilen küçük moleküllerde ciddi bozulmalar tespit edildi. Kirli havanın vücutta iltihaplanmayı (enflamasyon), hücresel düzeyde oksidatif stresi ve enerji metabolizmasını olumsuz etkileyerek doğrudan kanser mekanizmasını tetiklediği belgelendi. Mevcut tıp protokollerinde akciğer kanseri taramaları genel olarak yoğun tütün ve sigara kullanım geçmişi olan 50-80 yaş aralığındaki bireylere uygulanıyor. Ancak araştırma verileri, akciğer kanseri vakalarının yarısından fazlasının hiç sigara içmemiş veya standart tarama kriterlerine uymayan kişilerden oluştuğunu gösteriyor.

Araştırmanın kıdemli yazarlarından Dr. Ying Wang, dış ortam hava kirliliğinin doğrudan kanserojen madde olarak sınıflandırıldığını ve hiç sigara içmeyen bireylerdeki kanser vakalarının arkasında çevresel faktörlerin yattığını vurguladı. Kan örneklerinde saptanan bu erken biyolojik değişimlerin, gelecekte uygulanacak likit biyopsi ve kan bazlı tarama testlerine öncülük edeceği ifade ediliyor. Çevre Sağlığı Uzmanı Doç. Dr. Donghai Liang, kan metabolomunda saptanan bu sinyallerin tıp dünyası açısından heyecan verici bir eşik olduğunu kaydetti. Hava kirliliğinin insan bedeninde bıraktığı kimyasal ayak izlerinin teşhisten çok önce izlenebildiğini aktaran uzmanlar, gelecekte çevresel risk faktörlerinin de ulusal tarama programlarına dahil edileceğini bildiriyor.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, geliştirilecek kan testleriyle yüksek risk grubundaki bireylerin yıllar öncesinden tespit edilerek koruyucu sağlık tedbirlerinin devreye sokulması hedefleniyor.

Tedavisi Bulunmayan Nadir Hastalığa Bilimsel Umut:

Sinir sistemi üzerinde yıkıcı tahribat yaratan ve dünyada tedavisi bulunmayan nadir genetik rahatsızlıklardan Friedreich ataksisi (FA) için tıp dünyasından umut verici bir keşif geldi. Avustralya'daki Swinburne Üniversitesi araştırmacıları tarafından yürütülen ve tıp dergisi 'Antioxidants & RedoxSignaling' bünyesinde yayımlanan çalışma, mutfakta sıkça tüketilen brokolideki doğal bileşiklerin sinir hücrelerini koruduğunu gösterdi. Omurilik ve beyindeki nöronların hasar görmesiyle gelişen hastalık; yürüme, konuşma, motor beceriler ve hayatta kalma yetilerinin kademeli olarak kaybına yol açıyor. Araştırmayı yürüten ekibin başyazarı Doç. Dr. FaithKwa ve ekibi, brokolide doğal olarak bulunan "sülforafan" adlı biyoaktif bileşiğin hastalıktaki

temel mekanizmayı onardığını saptadı. Klinik çalışmalarda sülforafanın, Friedreich ataksisi hastalarında kritik seviyede eksik olan "frataksin" protein düzeylerini artırdığı ve hassas nöronları yıkımdan koruduğu kanıtlandı.

Ayrıca bu doğal bileşiğin, sinir hücrelerinde meydana gelen hücresel stresi ve kronik iltihaplanmayı (enflamasyon) baskılayarak hastalığın ilerleme hızını kestiği kaydedildi. Friedreich ataksisi vakalarının büyük çoğunluğunu çocuklar oluşturmalarına karşın, tıp dünyasında çocuklar için onaylanmış spesifik bir tedavi protokolü bulunmuyor. Doç. Dr. FaithKwa, sülforafan maddesinin çocuklar ve yetişkinler üzerinde geçmişe dönük klinik güvenlik kaydı bulunduğunu, saf ve biyoaktif formunun halihazırda erişilebilir olduğunu bildirdi.

Tıbbi araştırmacılar, bu bileşik sayesinde pahalı ve ulaşılması zor kimyasal ilaçlar yerine, dünya genelindeki ailelerin kolayca erişebileceği ekonomik bir tedavi seçeneğinin doğabileceğini vurguluyor. Nadir görülen bir hastalık olması nedeniyle araştırma fonlarının yetersizliğine dikkat çeken bilim insanları, keşfedilen yöntemi geniş kapsamlı insan klinik deneyleriyle tescillemek için uluslararası sağlık kuruluşlarına çağrıda bulundu.

Yapılacak klinik testlerin ardından ilacın dağıtım ve onay süreçlerinin hızla tamamlanabileceği aktarılıyor. Keşif, çocukların yaşam kalitesini artırmak, motor bağımsızlıklarını korumak ve uzun vadeli hayatta kalma şanslarını tırmandırmak adına tarihi bir eşik olarak kabul ediliyor.

Kendi Yatağımızdan Başka Yerde Neden Uyuyamıyoruz?

İş seyahatlerinde, tatillerde veya misafirlikte geçirilen ilk gecelerde uykuya dalmakta güçlük çekmek ve gece boyu defalarca uyanmak toplum genelinde sıkça karşılaşılan bir problemdir. AP'nin haberine göre Freiburg Üniversitesi ve Pittsburgh Üniversitesi uzmanları tarafından yürütülen geniş kapsamlı nörolojik araştırmalar, bu durumun kişisel bir huzursuzluktan ziyade insanların hayatta kalma dürtüsünden kaynaklandığını kanıtladı.

Tıp literatüründe "İlk Gece Etkisi" (First-NightEffect) olarak adlandırılan bu olgu, beynin tanımadığı ortamlarda tehlikelere karşı teyakkuzda kalmasından kaynaklanıyor. Klinik veriler ve beyin taramaları (EEG), yeni bir mekânda uyunduğunda derin uyku aşamasından sorumlu olan ön lobun (frontal lob) aktif kalmaya devam ettiğini gösteriyor. İnsanlar yeni bir çevrede uyuduklarında ortalama 20 ila 30 dakika daha az uyuyor ve uykunun iyileştirici olan derin evresine geçmekte zorlanıyorlar.

Araştırmayı yürüten Psikiyatri Prof. Dr. AhmadMayeli, bu durumun deniz memelilerindeki savunma mekanizmasına benzediğini bildirdi. Yunusların avcılara karşı beyninin bir yarısını uyanık tutarak uyuduğunu hatırlatan Mayeli, insan beyninin de yabancı bir ortamda tehlike algısıyla tam kapasite uykuyu engellediğini kaydetti. Araştırmalar, genç yetişkinlerin bu durumdan daha az etkilendiğini; çocuk, ergen ve yaşlılarda ise ilk gece etkisinin çok daha ağır seyrettiğini gösteriyor. İnsan beyninin evrimsel süreçte tehlikeli alanlarda uyumamaya programlandığını belirten uzmanlar, lüks bir otel odası ile ilkel bir mağara arasında beyin için bir fark bulunmadığını ifade ediyor. Mekânın güvenliği fiziki olarak sağlansa dahi, bilinçaltı teyakkuz halini korumaya devam ediyor.

Bunun yanı sıra "Bu gece de uyuyamayacağım" şeklindeki kaygılı düşünceler, süreci yönlendiren psikolojik bir faktör haline geliyor. Yatakta dönüp durmak ve sürekli saati kontrol etmek, vücuttaki stres hormonlarını tetikleyerek beynin uyanıklık sinyallerini güçlendiriyor.

Protein Furyasına Bilimsel Fren: Fazla Protein Tüketimi Yaşlanmayı Hızlandırıyor Mu?

Masa başı işlerin, sedanter (hareketsiz) yaşam tarzının ve hazır gıdaların yaygınlaştığı günümüzde, protein takviyeli kahvelerden atıştırmalıklara kadar uzanan devasa bir pazar tüketicileri kuşatmış durumda. Ancak tıp ve biyoloji dünyasının saygın yayın organlarından Cell Press Blue dergisinde yayımlanan kapsamlı bir derleme, protein tüketimine dair bilinen kalıpları sarstı. Wisconsin-Madison Üniversitesi bünyesinde yürütülen ve 350'yi aşkın bilimsel makalenin analizine dayanan araştırma, aşırı protein alımının hücrel stres ve yaşlanmayı tırmandırdığını belgeledi. On yıllardır yürütülen klinik deneyler, vücuda alınan kaloringin kısıtlanmasının hücrel onarımı başlattığını ve kanser başta olmak üzere yaşa bağlı kronik rahatsızlık risklerini gerilediğini gösteriyordu. Ancak uzmanlar, sıkı kalori diyetlerinin sürdürülebilir olmadığını vurguluyor.

Araştırmayı yürüten Prof. DudleyLamming ve ekibi, kalori miktarını düşürmeden sadece protein oranını azaltmanın da benzer bir hücrel koruma kalkını yarattığını saptadı. Denekler üzerinde yapılan incelemelerde, protein kısıtlamasının kilo ve yağ kütlesini düşürdüğü, açlık kan şekerini düzenlediği ve hücrelerin besin algılama mekanizmalarını iyileştirerek yaşam süresini uzattığı kanıtlandı. Protein alımının düşürülmesiyle birlikte vücutta "FGF21" (Fibroblast Büyüme Faktörü 21) adı verilen kritik bir hormonun salgılanması artış gösteriyor. Bu hormon; metabolik enerji harcamasını yükseltiyor, kandaki glikoz dengesini sağlıyor ve vücuttaki hücrel iltihaplanmayı (enflamasyon) belirgin oranda azaltıyor.

Buna karşın, protein açısından zengin gıdalarda bolca bulunan metiyonin, izolösin ve valin gibi amino asitlerin aşırı tüketimi, hücrelerde kontrolsüz büyümeyi tetikleyen biyolojik süreçleri

aktif hale getiriyor. Uzmanlar, hareketsiz bir yaşam sürdüren bireylerde bu amino asit birikiminin obezite, kronik iltihap ve hızlı doku yaşlanmasına zemin hazırladığını bildiriyor. Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından birini ise fiziksel aktivite düzeyinin protein ihtiyacı üzerindeki belirleyici rolü oluşturdu. Ağır antrenman yapan sporcuların yüksek miktarda protein tüketmesine rağmen metabolik hastalıklara yakalanmadığını aktaran Prof. Lamming, kas dokusunun egzersiz esnasında proteini yakıt ve yapı malzemesi olarak kullanarak olumsuz etkileri nötralize ettiğini kaydetti.

Ancak toplumun büyük çoğunluğunun gün boyu hareketsiz kaldığına dikkat çeken bilim insanları, hamileler ve kas kaybı yaşayan spesifik yaşlı gruplar haricinde, ortalama bir yetişkinin protein takviyeli ürünlere ihtiyacı olmadığını vurguluyor. Sağlık otoritelerine çağrıda bulunan uzmanlar, protein alım standartlarının sadece yaşa göre değil, bireylerin günlük fiziksel hareketlilik düzeyine göre kişiselleştirilmesi gerektiğini ifade ediyor.

Gelecek sayımızda hepimizi bilgilendiren yeni bilimsel araştırmalarla görüşebilmek umuduyla hoşça kalın.

18.08.2026

BİR TİŞÖRTÜN BEŞ DAKİKASI

YAZAN: Hülya İNSEL

insel.hulya@gmail.com

Yoğun bir gündü...

Önce çarşafı yıkanacak, sonra ev silinecek. Toz alınacak, akşam yemeği yetiyecek. Ben yine kendi kendime "Yetişirim." dedim. Çünkü biz kadınlar, yapılacak işleri listelemiyoruz; zihnimizin bir köşesinde sessizce taşıyoruz.

O sırada eşim de spora hazırlanıyordu.

"Araba anahtarım nerede?"

"Telefonumu da uzatır mısın?"

Derken tam kapıdan çıkacakken döndü:

"İki tişört ütülenecekmiş. Uzun zamandır ütü yapmadın. Zaten beş dakikanı alır, bugün yapsana."

İşte o an...

Kafamdan aşağı kaynar sular döküldü. Saçım dağılımış... Üzerimde çamaşır suyundan beyazlamış eşofman... Bir elim çamaşır makinesinde, diğer elim tencerede... Bir yandan "Acaba bir şeyi unuttum mu?" telaşı...

Ve o "Sadece beş dakika."

O beş dakika neden hep benim beş dakikam oluyordu?

Ben de durup söyledim:

"Senin de beş dakikanı alır. Spordan gelince ütölersin."

Bir an durdu. Biraz bozuldu sanki. Ama çok da belli etmedi.

Sonra bütün gün o somon rengi kısa kollu tişört benimle yaşadı.

Evi süpürdüm...

Karşıdan bana baktı.

Toz aldım...

Sanki göz kırptı.

Çamaşırları astım...

"Beni yıkadın ama ütölemedin." Der gibiydi.

Mutfakta yemek yaptım.

Tezgâh pırıl pırıldı ama o hâlâ kırıktı.

Bir ara dolabın kapağını açtım.

Sanki bütün kıyafetler birleşmiş, onu işaret ediyordu.

Bazen gözümü kaçırdım.

Bazen de "O kadar da kırıksık değilsin, bence giyilirsin." diye içimden pazarlık yaptım.

Sanki gücendi bana, bir ara "amma da abarttın beş dakikanı alır" dedi.

Onun olduğu odanın tozunu almadım, teğet geçtim laf eder şimdi diye.

Kapısını kapattım.

Mesele gerçekten ütü müydü?

O tişört; kadınların bitmeyen yapılacaklar listesiydi.

Tam dinlenecekken görülen lavaboydu.

Katlanmayı bekleyen çamaşırlardı.

"Bunu da sen yaparsın." denilen görünmez işlerdi.

Çocuğun ertesi günkü etkinliğini hatırlayan tek kişi olmağtı.

Evde peçete bitmeden önce fark eden olmağtı.

Misafir gelmeden buzdolabını kontrol eden olmağtı.

Doğum günlerini, ilaç saatlerini, eksilen deterjanı, dolaptaki son yumurtayı unutmayan olmağtı.

Kimse söylemeden düşünen...

Kimse istemeden yapan...

Yapınca fark edilmeyen ama yapmayınca hemen görülen olmalı.

Bazen kadınlar yorulduklarını söyleyemez.

Çünkü yorgunlukları da sessizdir.

O yüzden bazen konuşamadıkları her şey...

Bir dağınık salon olur.

Bir dolu çamaşır sepeti olur.

Bir boş kahve fincanı olur.

Ya da...

Somon rengi, kısa kollu, kırışık bir tişört olur.

Ertesi gün kendime "Bugün ütü günü." dedim. Tişörtü daha fazla bekletmeyeyim diyorum içimden. Odada yalnız da bıraktım. Ayıp mı oldu acaba?

Bütün kıyafetleri ütüledim.

Ama onu özellikle en sona bıraktım.

Ütünün fişini çekmeden önce kalan son sıcaklığıyla usulca üzerinden geçtim.

En son onu astım dolaba.

Sanki biraz bana küsmüştü.

Belki de ben ona değil...

Kendime kırgındım. Barışmaya çalıştım ama olmadı. Bir sonraki yıkamada intikam alacak gibi baktı, sanırım daha da kırışacaktı. ANLADIM.

Çünkü bazen kadınların söyleyemediği cümleler, bir somon rengi tişörtün kırışıklıklarında yaşamaya devam ediyor.

Peki sizi bekleyen o tişört ne kadar kırışık, hangi renk?

BOŞUNA

YAZAN: Ebru BOZCUK

ebrubozcuk@hotmail.com

Anlaşılmayacağını düşünerek, anlatmaktan vazgeçtiğiniz bir an vardır, bilir misiniz?

"Boşuna," hissi...

İçinizde savrulan her duygunun karşı taraf için bir anlam ifade etmediğini fark edip, anlatma hevesini yitirdiğiniz an.

Eminim bir çoğunuz bu hali deneyimlemişsinizdir. İnce bir vazgeçiş halidir bu. İncedir çünkü içinde öfke yoktur fakat derin bir hayal kırıklığı vardır.

O andan itibaren konuşmaya mecaliniz kalmaz. Her şey yok hükmündedir artık. İçinizden iri puntolarla bir "BOŞUNA" kelimesi geçiverir.

İşte o an usulca gitme zamanıdır. Buz gibi ve derin bir sessizlik bırakırsınız arkanızda, tabii anlayana...

İnsan yaş aldıkça kendi değerinin, kendi doğrularının farkına varıyor. Keşke bu aydınlanmayı daha önceleri yaşayabilsek fakat hayatın dinamiği de böyle işliyor galiba...

Artık hiçbir şey için "FARK ETMEZ," dememeyi öğreniyorsunuz. Çünkü çok şey fark ediyor.

Biz kadınlar ezelden beri yer kaplamadan, görünmez, sessiz, "uyumlu olarak yaşamak zorunda bırakıldık.

Kalan yemeği buzdolabında yer kaplamasın diye büyük kaptan küçük kaba ala ala öğrendik çok yer kaplamamayı belki de...

Dağılanları toplamak hep bizim görevimizdi. Oysa içimizdeki sıkıntıları nereye tıktıracaktık bilen yoktu.

Söküleni dikmek de bizim işimizdi ki sökükle hayallerle gezdiğimiz kimse bilmiyordu.

Japonların 'KİNTSİĞU Felsefesi'ni duymadan çok önce biliyorduk biz, kırılanları onarmayı.

Altın tozu ile olmasa da inceden bir gülüşle ve annemizden yadigâr bir şarkının terennümüyle yapıştırıveriyorduk çatlakları.

Kırılan bir kalbi hiçbir şey olmamış gibi toplayıp yapıştırmak da ailemizin kadınlarından bize bahşedilen bir yetenektir ne de olsa...

Kararsız hallerimizle, kafa karışıklığımızla, duvara toslamış hayallerimizle, ufacık şeyleri dert edinişlerimizle biz hep var olmayı becerdik esasında.

Giydik üzerimize leylakları, yeşilleri, fuşyaları.

Bir fincan kahve ile fabrika ayarlarımıza dönmeyi de başardık. Çünkü bizim yeniden bir şeyler için heveslenmeye hep ihtiyacımız vardı.

İşte bu yüzden artık çok şey FARK EDİYOR...

Mesela herkes sade içiyor diye az şekerli kahve istediğimi söylemekten çekinmiyorum artık.

Kalabalık yerlerden, büyük otellerden, trend kafelerden hoşlanmıyorum ve bu yüzden de hatırı için çiğ tavuk yemiyorum artık.

Brokoliden nefret ediyorum mesela.

Rap müziğe, arabeske dayanamıyorum bile.

Uzlaşacağım diye kendi zevklerimden asla feragat etmiyorum artık. Ne de olsa bu benim biricik hayatım.

Kimseyle derdim yok, kimsenin hayatı beni bağlamıyor, sadece birileri hakkında konuşacak kadar amaçsız bir hayatım olmasını istemiyorum.

Bu minvalde yaşadığın vakit kendini alkışlayacağın onlarca galibiyetin oluyor.

Mesela, başkasının gölgesinde yürümek yerine kendi yolunda tek başına yürüme cesaretine kavuşuyorsun.

Kimsenin hikayesinin kötü karakteri olmuyorsun.

Kapıdan çıkarken tökezlesen bile, bilerek canını yakmak isteyen herkesten bir anda vazgeçebiliyorsun.

Hiçbir şey istediğin gibi gitmese bile uyandığın her sabahı kutsamayabiliyorsun artık.

Olan da olmayana da şükretmeyi biliyorsun. Sonsuz bir tevekkül haliyle akışa teslim oluyorsun.

Senin için en sıkıcı, sıradan görünen bir günün bir başkası için en büyük hayal olabileceğini hep hatırlıyorsun.

İşler yolunda gitmese bile, doğru bir sebep için ters gittiğini çok iyi biliyorsun artık.

Yaşanılan hiçbir şey boşuna değil. Bütün mesele "FARK ETMEZ" in naifliğine sığınma dan çok şeyi fark ettiğimiz idrakinde olmak. Bakın işte o zaman neler FARK EDİYOR neler...

RÜZGÂRI İÇTİM BUGÜN

Yazan: Emine KAMÇI

eminekamci@hotmail.com

Kütüphaneye gitmek üzere evden çıktım. Havanın sıcak olmasına karşın, durağa geldiğimde güzel bir esinti vardı. Yalnız değildim. Kadın bir yolcuyla ahşap bir kanepeye oturup otobüsü beklemeye başladık.

Bolca yaprakları olan, gür ağaçlı bir parkta gibiydik; rüzgâr, olanca gücüyle bedenimizin her bir hücrelerine, gözeneklerine doluyor, insanda yazın en sıcak anında buz gibi bir sudan kanarak içmiş hissi uyandırıyor. Genellikle, durağa geldiğimde, kanepenin sol köşesinde, kıvrılıp uyuyan siyah bir kedi olurdu. Gayriihtiyari elimi uzatıp onun her zamanki yerini yokladım ama kedi yoktu. Yanımdaki kadına kediyi sorduğumda, az önce buralarda dolaştığını söyledi. Ne var ki şu an yoktu işte. Onu her görüşümde, tüylerini okşar, avuçlarımın altında titreşen mırıltısıyla ben de en az onun kadar huzur bulur, mutlu olurum. Çok eski bir arkadaşım, kedilerin bu titreşimli mırıltısı için ‘onlar aslında içlerinden şarkı söylüyor,’ derdi.

Ansızın otobüsün yanaştığını fark edince, kediyle ilgili düşüncelerimden sıyrıldım. Basamakları tırmanıp içeri adım attığımızda bu kez de klimanın yapay ama ferahlatıcı serinliğiyle sarmalandık. Yine de hiçbirini dışarıdaki o cana can katan doğal esintinin yerini tutmuyordu.

Otobüsten indiğimde, telefonum iki kez üst üste çaldı. İkinci kez arayan, tam da az önce aklımdan geçirdiğim kadın dostumdu. Kütüphaneye doğru gittiğimi, orada yaklaşık bir buçuk saat kadar kalacağımı söyledim. Arkadaşımsa, işim bittikten sonra buluşmak isteyip istemediğimi sordu. Tabii ki hemen kabul ettim. Kütüphanede işim biter bitmez de arkadaşım yanıma gelmişti zaten. Oradakilerle vedalaşarak hemen kütüphaneden ayrıldık.

Dışarıda uzunca bir süre yürüdükten sonra rüzgârı bol, havadar bir kafeye oturduk.

Sohbetin ve dostluğun koyulaşmasıyla zaman geçerken, masaya karışık tostlarımız ve dumanı tüten çaylarımız geldi. Tam da tostumdan ilk ısırtığı alacakken, ansızın siyah bir kedi masanın üstüne hoplayıverdi. Kısa bir şaşkınlığın ardından ilk refleksiyle tostumdan bir parça koparıp yere attım. Tabii ki kedi de lokmanın peşinden çevik bir hareketle aşağı zıpladı da çayların masaya devrilmesi son anda önlenmiş oldu.

Ogün gerçekten rüzgâr bize su içirir gibi yaşama sevinci aşılıyordu. Ancak yürümeye devam ettiğimizde sıcaklığın ağır yükü kendini yeniden hissettirmeye başladı. Bu yüzden bulduğumuz her gölgeli bankta, her küçük parkta mola vererek bu tatlı esintiden sık sık yararlanmasını bildik.

Ancak, akşam üzerine doğru, gökyüzünün rengi hafifçe değişmeye, rüzgârın o ferahlatıcı dokunuşu, yerini tekin olmayan bir kuruluğa bırakmaya başladı. Birkaç saat önce ciğerlerimize su gibi çektiğimiz o tatlı esinti, ne var ki doğanın en savunmasız anında, amansız bir düşmana dönüşebiliyordu. Haberlerde izlediğimiz ciğerlerimizi dağlayan orman yangınları, ansızın aklıma geldi. İnsan eliyle ya da başka bir nedenle kıvılcımlanan bir ateş parçası, rüzgârın kanatlarında kilometrelerce öteye taşınıyor, tüm yeşili, börtü böceği, dahası, ormandaki binlerce yaşamı bir anda yutup yok ediyordu. Aynı rüzgâr, bir yanda insana yaşamı sunarken, diğer yanda yangınları körükleyen devasa bir güce dönüşebiliyordu. Doğanın dengesi böyle hassas, işte bir o kadar da acımasızdı.

Her şeye karşın, arkadaşımın bu birliktelik sırasında, parktaki ağaçların rüzgarla savrulan yaprakları arasından süzülen son güneş ışıklarını fark ettiğimde, içim o anda huzurla doldu. Bu kez gerçekten çevremiz, hışırdayan, gür ağaçlarla kaplıydı. Sanki kentin göbeğinde değil de serin bir ormanın yüreğindeydik. Dünya ne kadar yanarsa yansın, fırtınalar ne denli yakıcı eserse essin gerek birbirimize gerekse yaşama karşı beslediğimiz duygular, sevgiler var oldukça, hiçbir rüzgâr, umudun kıvılcımını tamamen söndürmeye yetmeyecektir.

SANATIN KADIN SESLERİ AĞUSTOS 2026

HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT

selvetbayraktarr@hotmail.com

Merhabalar değerli Umudun Kadınları dostları. Sanata ve kadına dair ne varsa yine buluşturuyoruz sizlerle. Haydi bakalım başlıklarla başlayalım.

- Bilge Su Erenus Yaşamını Yitirdi
- Bengisu Avcı Bir Cesaret Öyküsü Belgeseli Gösterildi
- Güler Duman'dan Kız Öğrenci Yurduna Destek Konseri
- Cansever 8 Ağustosta Hayatını Kaybetti

Bilge Su Erenus Yaşamını Yitirdi

Toplumcu gerçekçi eserleriyle Türk tiyatro ve edebiyatında derin izler bırakmış oyun ve roman yazarı, senarist, şair, aktivist ve müzisyen BİLGESU ERENUS hayatını kaybetti.

13 Ağustos 1943 tarihinde babasının kaymakam olarak görev yaptığı Bilecik'in Gölpazarı ilçesinde dünyaya gelen Erenus, Kadıköy Kız Koleji'nde öğrenim gördükten sonra bir süre hukuk ve konservatuvar eğitimi aldı. Ardından günümüzde İÜ İletişim Fakültesi olarak bilinen İstanbul Üniversitesi Gazetecilik Enstitüsü'nden mezun oldu.

Eğitiminin ardından 1965 ile 1973 yılları arasında TRT'de metin yazarı ve prodüktör olarak görev yaptı. İlk tiyatro oyunu olan El Kapısı'nın 1973 yılında Ankara Sanat Tiyatrosu'nda sahnelenmesiyle birlikte edebiyat ve tiyatro dünyasına adım attı, bu dönemde TRT'den ayrıldı. Şair ve ressam Müştak Erenus ile evli olan yazarın, Ali Erenus adında müzisyen bir oğlu var.

Sanatçı kimliğinin yanı sıra mücadeleci yönüyle de tanınan Erenus, 1977 ile 1979 yılları arasında Aziz Nesin başkanlığındaki Türkiye Yazarlar Sendikası Yönetim Kurulu'nda görev yaptı. 1984 yılında "Aydınlar Bildirgesini Çankaya'ya taşıyan isimler arasında yer alan Erenus, 1987 yılında darbe sonrası düzenlenen ilk 1 Mayıs toplantısının sunuculuğunu üstlendi.

Aynı zamanda Özgür Üniversite'nin kurucularından olan yazar, üniversite öğrencilerinin ve tutuklu yakınlarının tecride karşı mücadelede taleplerini destekleyen toplumsal eylemlerde yer aldı. Siyasi yazılarından dolayı hakkında çeşitli davalar açıldı ve kısa bir süre cezaevinde kaldı.

Bizzat tecritle mücadele sürecinde defalarca sohbet etme ve konuşmalarını, şiirlerini dinleyebilme fırsatını bulmuştum. Güçlü duruşu, şiirleri, oyunları ve konuşurken bile net vurgularla hitap edişi aklımda ve yüreğimde iz bıraktı. O anlardan kesitler hemen hafızamda canlandı. Yıldızlar yoldaşı olsun.

Bengisu Avcı Bir Cesaret Öyküsü Belgeseli Gösterildi

Milli açık su yüzücüsü Bengisu Avcı'nın ilham veren yolculuğunu anlatan "Bengisu Avcı "Deniz Yıldızı Bir Cesaret Öyküsü" belgeselinin ön gösterimi Fişekhane'de gerçekleştirildi.

AXA Türkiye desteğiyle hazırlanan belgesel, Bengisu Avcı'nın Ocean's 7 hedefi doğrultusunda farklı coğrafyalarda gerçekleştirdiği açık su yüzüşlerini ve bu yolculuğa eşlik eden deneyimlerini aktarırken, iklim değişikliğinin doğa ve denizler üzerindeki etkilerine de dikkat çekiyor.

94 dakikalık belgeselin çekimleri İskoçya, İrlanda, İngiltere, Japonya ve Türkiye'de gerçekleştirildi. Film ekipleri, 19 Temmuz 2025'teki Kuzey Kanalı ve 4 Ağustos 2025'teki Tsugaru Boğazı geçişlerinde Bengisu Avcı'ya eşlik etti.

Çanakkale ve İzmir'de kurulan platolarda yapılan çekimler ile sporcunun kişisel arşivinin de eklenmesiyle 250 saati aşan görüntü kayda alındı. Yapımcılığını Medyaall'un, yönetmenliğini Onat Can Karabatak'ın üstlendiği belgeselin anlatısına Bengisu Avcı'nın ailesi ve ekibinin yanı sıra, Nesrin Olgun Arslan ve Emre Erdoğan gibi sporcular da katkı sundu.

Güler Duman'dan Kız Öğrenci Yurduna Destek Konseri

Güler Duman, İstanbul Cemevi Gençlik Kolları'nın öncülüğünde İstanbul Kız Öğrenci Yurdu'na destek olmak amacıyla düzenlenen konserde müzikseverlerle birlikte olacak.

Yapılan açıklamada konserin tüm gelirinin yapımına başlanacak olan İstanbul Kız Öğrenci Yurdu için sarf edileceği belirtildi. "Türkülerimizi hep birlikte söyleyelim" çağrısı yapılan açıklamada, bu özel gecede alınan her biletin, bir öğrencinin geleceğine katkı sağlayacağı vurgulanarak, gençlerin eğitim yolculuğuna katkı çağrısı yapıldı.

Konser 13 Eylül 2026 Pazar günü saat 18.00'de İstanbul Cemevi Atatürk Kültür Sanat Salonu'nda gerçekleşecek.

Cansever 8 Ağustosta Hayatını Kaybetti

90'lara damgasını vuran **şarkıcı Cansever**'in hayatını kaybettiği şarkıcı Mehtap Yılmaz tarafından sosyal medyadan duyuruldu.

Uzun zaman **lösemi** tedavisi gören 59 yaşındaki şarkıcı Cansever'in ölüm haberini duyuran Mehtap Yılmaz "Cansever ablam rahmetli oldu, daha iki gün önce konuştuk" ifadelerini kullandı. Cansever doğup büyüdüğü **Kuzey Makedonya**'nın Veles şehrinde son yolculuğuna uğurlandı. Cansever için Veles'teki Gazlı Ahmet Paşa Camisi'nde öğle vakti **cenaze** töreni düzenlendi. Sanatçının yakınları, caminin avlusunda taziye kabul etti.

Namazın ardından sanatçının naaşı, uzun yıllar yaşadığı evinin önüne getirildi. Burada yakınları ve sevenleri tarafından dualarla karşılanan Cansever'in cenazesi, aile kabristanında toprağa verildi.

Cenaze törenine Kültür ve Turizm Bakanı Mehmet Nuri Ersoy da çelenk gönderdi.

Gelecek sayımızda sanata ve kadına dair ne varsa sizlerle paylaşmak üzere sevgiyle kalın

18.08.2026

ÇATLAK BİR KADININ MUTFAĞI

YAZAN: Ergür ALTAN

erguraltan@gmail.com

Kadınlık bir ülkeyse başkenti mutfaktır. Size başkentimi tanıtmak istiyorum efendim. Mutfağım benim soluklanma yerim. Aş pişirmek, kahvaltı hazırlamak, bulaşıkları yıkamak küçük ayrıntılardır biz kadınlar için. Salonda, yatak odasında, balkonda bulamadığımız huzuru, an gelir mutfağımızda buluruz. Daha doğrusu benim gibi çatlak kadınlar için durum böyle.

Niye çatlağım ben biliyor musunuz? Patlıcan turşusu kurarken dünyanın bütün bebelerine ninniler söylüyorum mesela. Ninnisiz büyümüşüm. Her bebede kendimi görüyor, kendimi duyumsuyor, kendimi kokluyorum ben. Bazen bebe şampuanıyla yıkıyorum saçlarımı. Bir tutam saçımı burnuma doğru çekip , kokluyor, öpüyor ve ağlıyorum mutfakta sigara içerken. Ben çok güzel ağlıyorum mutfakta ve eminim kadınlar en güzel mutfakta ağlıyordur. Birçok hemcinsimle mutfak köşelerinde ağlamışlığımız vardır; ağlamışlığımız, sarılmışlığımız, birbirimizi gözyaşımızdan öpmüşlüğümüz vardır...

Tütsü yakmayı seviyorum mutfağımda geceleri. Tütsülerle aramda bir bağ var. Bir tütsü kokusunda dinginleştiğimin, arındığının, hatta güzelleştiğimin farkına varıyorum. Bir tütsü kokusunda güzelleşen kadınlar çabuk inciniyor; yaşamdan öğrendiğim şeylerden biri de budur. Bir sinsi bakış, bir hoyrat söz, bir sevgisiz dokunuş incitiyor işte, elimde değil. Ne zaman bir sevgisizliği duyumsasam mutfağım tütüyor gözümde. “Gece olsa” diyorum, “mutfağıma girsem” diyorum, “tütsü yaksam” diyorum. Şifalandığım yerdir mutfağım, sevgisizlikleri rengarenk tütsülerde erittiğim canımın baş köşesi...

Bir gün kızlarla toplanmıştık evde. Salonda oturmuş, makara yapıyorduk kendi aramızda. İçimizden biri birdenbire ağlamaya başladı hıçkıra hıçkıra. “Ne oldu tatlım?” dedik, “anlatsana kuzum” dedik. Ağlaması geçmedi; on dakika, yirmi dakika, yarım saat. Hepimiz çember olduk çevresinde. Biz halıdaydık, o koltukta. “Halıda oturmak istiyorum” dedi canımız. Yarım saat sonra kurduğu ilk cümle buydu. Halının üzerine oturmuş küçücük kız çocuklarıydık. “Sevin beni biraz” dedi. “Sevmez miyim seni fıstık?” dedim, “haydi yat dizime.” Dizime yatırdım güzelliği, saçlarını okşadım usulca, yanaklarını, boynunu. O ağladı, ben ağladım, hepimiz ağladık. Her birimiz yatırdı dizine bir tanemizi, doya doya sevdi her birimiz. Bir karar aldık kendi aramızda, hangimiz

daralmışsa, hangimiz bunalmışsa, yorgun düşmüşse haber edeceğiz birbirimize ve birbirimizi dizimize yatırıp seveceğiz bir bebeyi, bir kediyi, bir kuzuyu sever gibi.

Misafirlerim gittikten sonra mutfağa geçtim. Mutfak benim zaman zaman bilgeleştiğim bir yerdir. Bir içten dokunuşa ne çok hasret kaldığımızı düşündüm, bir bebe gibi sevmeye ne çok ihtiyacımızın olduğunu. Kendimi daha çok sevmem gerektiğini anladım. Öyle dalgınlaşıyorum, öyle mahzunlaşıyorum ki bazen, bir gün kızları davet edeyim de beni sevsinler biraz...

Nicesi mutfağa girince buzdolabı görür, fırın görür, kap kakak görür; ben mutfağa girince hiçbir mutfak eşyasını görmüyorum oysa. Elim kendiliğinden uzanıyor tencereye, ama tencereyi görmüyorum. Çatal bıçağı çıkarıyorum çekmecedem, ama her şey kendiliğinden işliyor sanki. Radyoyu açtığımda bir anlam kazanıyor mutfak, tütsü yaktığımda, kendimle dertleştiğimde. Kadınlığın sırlarını mutfakta çözdüm ben; anaçlığım mutfaktan taşdı dışarıya, sokaklara, caddelere, doğaya. Bir keresinde yanağıma süzülen yaşlarımı bulaşık süngeriyile silmişim. Bir bulaşık süngerinin birçok işlevi olabiliyormuş meğer. Kuru soğan rendelerken kederlerimi de ayırıyorum küçük parçalara, bir tabağı yıkayıp durularken yalnızlığımı da duruluyorum. Fırına koyarken patates aşını, düşlerimi de serpiyorum sos olarak tepsiye. Ne yapsam olmuyor, geçmiyor incinmişliklerim. Ne diyordum, bir gün kızları davet edeyim de beni sevsinler biraz...

Kadınlık bir ülkeyse başkenti mutfaktır. Size başkentimi tanıttım efendim. Mutfak masasında unutulmuş bir çakmağım şimdi, rengarenk bir tütsü ve çatlak bir kadın fotoğrafı, -elbette siyah beyaz...-

DENEYİMLEDİKLERİM

YOĞURDUNUZ EKŞİYE

HAZIRLAYAN: Emine KAMÇI

eminekamci@hotmail.com

Yoğurdunuz Ekşi Olduğunda Ne Yapıyorsunuz?

Sizi bilmem ama ben rahmetli annemden öğrendiğim yöntemi uyguluyorum. Belki de içinizde bu yöntemi uygulayanlarınız vardır.

Ancak ben bu bilgiyi daha çok mutfakla yeni haşır neşir olanlar için paylaşıyorum.

Dedim ya, yoğurdunuz ekşiyse, çözümü çok basit. Yoğurdu tatlandırmak için yoğurt kasesine birkaç damla süt eklemeniz yeterli olacaktır. Ürün bozuk olmadıkça, ister mayalamış olduğunuz yoğurt ekşi olsun, isterse sonradan ekşisin, bu şekilde tatlandırmanız olası. Dahası, söz konusu yoğurdu ayran yaparsanız, su yerine, yine sütle inceltebilirsiniz.

Naftalin Kokusunu Sever Misiniz?

Sizleri bilmem ama ben çok severim. Bazılarınız, kışlık giysileri kaldırdıkları yerlere naftalin koyarlar. Zaman zaman ben de bunu yaparım. Ancak, naftalinin eşyayla direkt temas etmemesi için de toz naftalin yerine, top naftalin tercih ederim. Dahası, bu top naftalinleri eski bir çorap ya da küçük bir kese içine yerleştirmek de olası.

Örneğin bu naftalinleri, karıncaları ya da başka böcekleri kaçırmakta da kullanabilirsiniz. Bunun için, banyodaki deliklere bir veya iki top naftalin koymanız yeterli olacaktır. Ancak, banyonuz çok büyükse, bu topların sayısını artırabilirsiniz. Sevenlere göre, bu naftalin topları, aynı zamanda ernet kokusu yerine de geçecektir.

Biber Patlıcan Kuruttuğunuz Oldu Mu?

Ben aklıma geldikçe bu kurutma işini yaparım. Sanırım sizlerin arasında da bu işi yapanlar vardır. Doğaldır ki kurutma işlemini yapmak için çevre ve ortam koşullarının da elverişli olması gerekir. Örneğin, çok nemli ve az güneş alan ortamlarda sebze kurutmak oldukça zordur.

Neyse, gelelim sebze kurutmanın püf noktalarına: Öncelikle, pul biber yapmak istiyorsanız ince, acı kıl biber kullanmalısınız çünkü bu tür biberler hem çabuk kurur hem de rondoda daha çabuk öğütülür. Biberler ne kadar çok kurursa, o kadar iyi olacaktır. İster patlıcan kurutun, isterse biber, mutlaka aralıklı dizelemelisiniz. İki sebzenin arasında en azından iki parmak mesafe olmalıdır.

Büyük hacimli ve kalın sebzeler oldukça geç kurudukları için böceklenme olasılığı ortaya çıkacaktır. Bunun içinse, söz konusu sebzeleri bir süre tuzlu suda bekletmeniz, böceklenme olasılığını ortadan kaldıracaktır. Bu işlem, daha çok dolmalık biber ve patlıcanlar için geçerlidir.

Şu sıralar kurutmanın tam da zamanı. Bilemeyenlere duyurulur.

Sağlıkla, afiyetle yiyin.

DENGEDDE KALMAK

ÇOCUKLARIMIZI BÜYÜTÜRKEN, ONLARIN ÇOCUĞU OLMAYALIM

YAZAN: Selma ERDEL

selmaerdel@yahoo.com.tr

Bir zamanlar çocukların aile içinde söz hakkı yoktu. Büyükler konuşur, çocuklar dinlerdi. “Büyük ne derse doğrudur.” Çocuk susar, anne babanın kararlarına uyardı. Kendi fikrini söylemek, itiraz etmek, hatta “Ben ne düşünüyorum?” demek bile çoğu evde mümkün değildi.

Belki de bugün yaşadığımız savrulmanın bir nedeni de bu.

Çünkü geçmişte çocukları fazla susturduk. Bugün ise susturulmuş çocukların yerine, ailenin bütün kararlarını veren çocuklar koyuyoruz.

Peki, nerede yanlış yapıyoruz?

Elbette çocuklarımız birer birey. Onların düşünceleri var, duyguları var, tercihleri var. Dinlenmeye, anlaşılmaya ve önemsenmeye hakları var.

Ama burada çok önemli bir çizgi var:

Çocuğa söz hakkı vermek başka, çocuğa yönetme hakkı vermek başka.

Çocuğun fikrini almak demokratik bir aile ortamıdır. Her kararı çocuğun isteğine göre vermek ise aile içindeki rolleri birbirine karıştırmaktır.

“Çocuğum üzülmesin.”

“Çocuğum ne isterse onu yapayım.”

“Çocuğum bana kızmasın.”

“Çocuğumun istediğini yaparsam kendisini değerli hisseder.”

Derken farkında olmadan başka bir şey yapıyoruz:

Çocuğu ailenin merkezine değil, ailenin yönetim koltuğuna oturtuyoruz.

Oysa çocuk, aile içinde değerli olabilir ama ailenin yöneticisi değildir.

Her istediğinin yapılmasına alışan, sınırla karşılaşmayan, anne babasının kararlarını belirleyen bir çocuk; zamanla yalnızca evin düzenini değil, hayatın kendisini de kendi istediği gibi şekillendirebileceğini düşünmeye başlayabilir.

Ve hayat, çocuğun istediği gibi davranmadığında sorunlar ortaya çıkar.

Çünkü hayat her zaman “evet” demez.

Hayat bazen “hayır” der. Bazen bekletir. Bazen reddeder. Bazen kaybettirir.

Çocuk bütün bunlarla karşılaşmadan büyürse, gerçek hayatla karşılaştığında zorlanması kaçınılmaz olabilir.

Burada ebeveyn olarak bizim görevimiz çocuğun her isteğini yerine getirmek değil; ona hayatın gerçeklerini öğretmektir.

Geçmişte yapılan hatayı da unutmamalıyız.

Biz susturulduk diye çocuklarımızı susturmak doğru olmadığı gibi, bizim susturulmuş olmamızdan hareketle çocuklarımızı sınırsızca yönetici konumuna getirmek de doğru değildir.

Dünün baskıcı ebeveynliğinden kaçarken bugünün sınırsız çocuk yetiştirme anlayışına teslim olmayalım.

Çocuğumuzu dinleyelim.

Fikrini soralım.

Duygusunu önemseyelim.

Karar verebileceği alanlarda ona sorumluluk verelim.

Ama gerektiğinde de “Hayır.” diyebilelim.

Çünkü “hayır” demek çocuğu sevmemek değildir.

Bazen tam tersine, çocuğu hayata hazırlamanın en büyük yollarından biridir.

Ailede herkesin bir yeri, bir sorumluluğu ve bir sınırı vardır.

Anne, anne olmalıdır.

Baba, baba olmalıdır.

Çocuk da çocukluğunu yaşayabilmelidir.

Çocuğumuza çocukluğunu vermek, ona yapılabilecek en büyük iyiliklerden biridir.

Çünkü çocuklarımızın ihtiyacı, anne babalarını yönetmek değil; güvenebilecekleri, sınırlarını bilecekleri ve gerektiğinde yol gösterecekleri bir anne babaya sahip olmaktır.

Bizim görevimiz çocuklarımızın yerine hayatı yaşamak değil.

Onların kendi hayatlarını yaşayabilecekleri sağlam bir zemin hazırlamaktır.

Ve belki de kendimize şu soruyu sormalıyız:

Çocuklarımızı özgür bireyler olarak mı yetiştiriyoruz, yoksa farkında olmadan ailemizin yöneticileri hâline mi getiriyoruz?

BİRÇOK İNSAN İÇİNDE BULDUĞUM KARDEŞİM

BANU VE SONGÜL'ÜN DOSTLUK HİKAYESİ

YAZAN: Nur Banu HELVACIOĞLU

banu190343@gmail.com

Hayat bazen insanı en güzel insanlarla hiç beklemediği yerlerde karşılaştırır. Kimi dostluklar aynı sokakta büyüyerek başlar, kimileri aynı okul sıralarında filizlenir. Bizim hikâyemiz ise çok daha farklı bir yerde başladı. Yıllar önce bir WhatsApp grubunda yollarımız kesişti. O grupta birçok insan vardı. Herkes kendi hayatını yaşıyor, sohbet ediyor, bazen geliyor bazen gidiyordu. Fakat o kalabalığın içinde iki insanın yolları sessizce birbirine yaklaşmaya başladı.

Ben Banu, o ise Songül'dü.

O günlerde bunun yıllarca sürecektir bir dostluğun başlangıcı olacağını ikimiz de bilmiyorduk. Sıradan birkaç sohbetle başlayan iletişimimiz, zamanla günümüzün en önemli parçasına dönüştü. Her geçen gün birbirimizi biraz daha tanıdık. Konuştukça ortak yönlerimizi keşfettik, paylaştıkça birbirimize daha çok bağlandık.

Aradan yıllar geçti. Ama dostluğumuzun en özel yanı belki de hiç kopmamış olmasıydı. Bugüne kadar neredeyse konuşmadığımız tek bir gün bile olmadı. Sabah uyandığımızda birbirimize “Günaydın,” dedik, gün içinde yaşadıklarımızı anlattık, gece olunca günü birlikte değerlendirdik. Hayatın sıradan görünen anlarını bile paylaşmak zamanla büyük bir bağ oluşturdu.

Mutlu olduğumuzda ilk birbirimize koştuk. Üzüldüğümüzde yine birbirimize sığındık. Bir başarı elde ettiğimizde sevincimizi ilk birbirimizle paylaştık. Canımız yandığında ise birbirimizin yarasına merhem olmaya çalıştık.

Gerçek dostluk belki de tam olarak buydu. Çünkü dostluk sadece güzel günlerde birlikte gülmek değildir. Zor zamanlarda da birbirinin yanında durabilmektir. Bazen saatlerce konuşmak, bazen de tek bir cümleyle "ben buradayım," diyebilmektir.

Hayat ikimize de farklı sınavlar sundu. Yorulduğumuz günler oldu. Kırıldığımız, ağladığımız, umudumuzu kaybettiğimizi düşündüğümüz zamanlar oldu. Fakat ne yaşarsak yaşayalım birbirimizin elini bırakmadık. Bazen kilometrelerce uzak olmamıza rağmen yanımızda duran en yakın kişi birbirimiz olduk.

İnsan her zaman yanında yürüyenlere değil, kalbinde yürüyenlere güvenir. Ben Songül'e işte bu yüzden güvendim. Çünkü onun dostluğu hiçbir çıkarın, hiçbir beklentinin üzerine kurulmamıştı. Aramızdaki bağ tamamen sevgiye, samimiyete ve güvene dayanıyordu.

Yıllar boyunca birbirimizin hayallerine ortak olduk. Kurduğumuz planları dinledik. Başarmak istediklerimiz için birbirimize cesaret verdik. Birbirimizin mutluluğuna gerçekten sevinen, başarısıyla gerçekten gurur duyan insanlar olduk. Gün geldi kahkahalarımız saatler sürdü. Gün geldi gözyaşlarımızı saklamadan birbirimize anlattık. Ama hangi gün olursa olsun, konuşacak bir şeyimiz mutlaka vardı. Çünkü dostluğumuz sadece kelimelerden oluşmuyordu, kalplerimizin birbirini anlamasından oluşuyordu.

Bazen düşünüyorum da yıllar önce o ‘WhatsApp grubuna hiç girmemiş olsaydım ne olurdu? Belki hayat devam ederdi. Günler yine geçerdi. Ama bugün sahip olduğum bu kıymetli dostluktan mahrum kalırdım. Belki de hayatımın en değerli kazanımlarından birini hiç tanıyamazdım.

Belki aynı aileden gelmedik. Ama birbirimizin hayatında kardeş kadar yakın olduk. Bu yüzden Songül'e sadece "Arkadaşım" demek bana hep eksik geliyor. Çünkü arkadaşlık bazen belirli bir mesafeyi ifade eder. Oysa bizim aramızdaki bağ çok daha derin. O benim sırdaşım, yol arkadaşım, destekçim ve gönülden kardeşim.

Bugün dönüp geçmişe baktığımda kaderin bana verdiği en güzel armağanlardan birinin bu dostluk olduğunu düşünüyorum. Çünkü herkesin hayatında böyle bir dost olmayabiliyor. İnsan bazen yıllarca aradığı güveni, anlayışı ve samimiyeti tek bir insanda bulabiliyor. Ben bunu

Songül'de buldum. Ve yıllar sonra bile aynı içtenlikle söyleyebiliyorum: İyi ki o WhatsApp grubunda yollarımız kesişmiş.

İyi ki bir merhabayla başlayan sohbetimiz yıllara yayılan bir dostluğa dönüşmüş.

İyi ki hayat bana Songül gibi bir dost kazandırmış.

Belki aynı evin içinde büyümedik.

Belki aynı sofrada oturup her günü birlikte geçirmedik.

Belki çocukluk anılarımız ortak değildi.

Ama yıllar içinde öyle bir bağ kurduk ki zamanla birbirimizin ailesinden biri hâline geldik. Çünkü aile olmak her zaman aynı soyadını taşımak demek değildir. Bazen aile, sizi olduğunuz gibi kabul eden, en karanlık gününüzde yanınızda duran, sevincinizle sevinen ve gözyaşınıza ortak olan insanlardır. Songül benim için tam da böyle biri oldu. Kan bağıımız yoktu belki ama kalpten kurduğumuz bağ birçok kan bağından daha güçlüydü. Onun mutluluğu beni mutlu etti, onun üzüntüsü benim de içimi burktu. Hayatımda yaşadığım önemli anlarda onu yanımda hissetmek bana güç verdi.

Bu yüzden yıllar içinde dostluğumuz sadece bir arkadaşlık olarak kalmadı. Bir kardeşliğe dönüştü. Sonra da insanın seçtiği ailesi dediği o özel bağlardan biri hâline geldi. Çünkü bazı insanlar hayata gözlerinizi açtığınız anda aileniz olur. Bazıları ise hayat yolculuğunuz sırasında karşınıza çıkar ve kalbinizde kendilerine bir yuva kurarlar. Songül benim kalbimde kendisine yuva kuran insanlardan biri oldu.

Bu hikâyeyi anlatmamın nedeni sadece yıllara dayanan dostluğumuzu paylaşmak değil. Aynı zamanda insanlara şunu hatırlatmak: Hayatta gerçekten böyle dostluklar var. Gerçekten sizi siz olduğunuz için seven insanlar var. Sizin mutluluğunuzla mutlu olan insanlar var. Başarınızı kıskanmak yerine alkışlayan insanlar var. Zor gününüzde elinizi bırakmayan insanlar var.

Belki herkes böyle bir dosta sahip olamayabilir. Ama sahip olanlar ne kadar şanslı olduklarını bilirler. Çünkü insanın en büyük zenginliği; sahip olduğu para, başarı ya da imkânlar değil, kalbinin bir köşesinde güvenle yer verdiği bir dosttur. Benim kalbimde o dostun adı Songül. Ve biliyorum ki yıllar geçse de bu dostluğun değeri hiç eksilmeyecek. Çünkü bazı insanlar hayatımıza sadece girmek için değil, iz bırakmak için gelirler. Ve o iz, bir ömür boyunca silinmez. Gerçek dostluk; çok insanla dolu bir hayat değil, zor günde tek bir insanın bile seni yarı yolda bırakmamasıdır.

SELVİ BOYLUM AL YAZMALIM

Öykü

GEÇMİŞE HAPSOLMAK

YAZAN: Emine KAMCI

eminekamci@hotmail.com

Ufukta görünen dağların önünde boylu boyunca uzanan geniş bir deniz, sanki her şeyinden vazgeçmişçesine bir uyku sessizliğiyle kıyıya sokuluyordu. Ufuk çizgisinde, gökyüzünün maviliğiyle kucaklaşan dağlar, doğanın gücünü hissettirircesine birer nöbetçi gibi olanca görkemiyle bulutlara yükseliyordu. Denizin yüzeyi, rüzgârın dokunuşuyla ipek bir çarşaf gibi salınıyor, uzaklardan kopup gelen dalgaların kıyılarda oynaşması, geçmişten gelen bir anı gibi kulaklarda yankılanıyordu. Oysa her şeyden habersiz olan güneş, tüm ışıklarını yeryüzüne göndererek yaşlı olan bu denizin üzerini sarı pırıltılara boğuyordu.

Genç kadın, uykusunun arasında bir takım sesler işitti. Bir erkek sesi, ‘Hiç haberimiz olmadı!’ diyordu yüksek sesle. Bir başka erkek sesi de ona, ‘Ben de yeni öğrendim.’ Diye karşılık verdi. Bunlar, sokaktan geçenlerin konuşmalarıydı. Sesler, ayakkabı tıkırtıları eşliğinde uzaklaştı.

Demek gördüklerinin hepsi bir düştü. O pırıltılı deniz, kıyıda oynaşan dalgalar, Denizin hemen yanı başında yükselen görkemli o dağlar... Hepsi ama hepsi birer düştü ibaretti. Birden küçük kızı aklına gelince, yerinden fırladı. Çocuğun odasına girince onun çoktan kalkmış olduğunu fark etti. Kalkmakla yetinmemiş, bir de üzerindeki çıkarıp yeni bir pijama takımıyla değiştirmişti. Kadın, karşısındaki görüntüye bakınca, kendini gülmekten alamadı. Üzerinde kırmızı pamuklu pijamalarıyla, ayağında, kendisine büyük gelen, annesinin topuklu terlikleri olduğu halde, kıvırcık saçlı küçük kız, odanın ortasında, dikkatle yürümeye çalışıyordu. Attığı her adımda, terliklerin çıkmasına engel olmak için ayak parmaklarını durmadan sıkıyor, dengesini sağlayabilmek adına kollarını iki yana açıyordu. Sanki çok önemli bir şey yapıyormuşçasına yüzünde ciddi ve kararlı bir ifade vardı. Oysa bu durum, ona göre eğlenceli bir oyundu. Bu oyunu sürdürürken kâh sendeleyip düşüyor, kâh toparlanıp yine yürümeye çalışıyordu. Genç kadın kızının bu oyunu inatla sürdürmesine gıptayla bakıyor ve yüreğinin mutlulukla dolduğunu duyumsuyordu. Çünkü onun gelecekte güçlü bir karakter olacağını düşünüyordu.

Birden gözlerinde o kötü anılar canlanıyor ve düşünceleri yine o yıllar öncesine kayıyordu.

‘Kalabalık bir meydanda patlayan bir bomba.’ Haberlerde buna benzer bir tümce kullanmışlardı. Eşi ve kızıyla birlikte O meydandan geçiyorlardı. Kimse daha ne olduğunu anlamadan, o sarsıcı sesi işitmişlerdi. Eşinin yaralanmasına karşın, o ortamdaki kaçmayı sürdürerek çeşitli ebatlarda şişeler bulunan bir parfüm mağazasına sığınmışlardı. Dışarıdan siren sesleri geliyordu. İnsanların bağırışmaları da bu seslere eşlik ediyordu. Eşi yaralıydı ve bir an önce onun hastaneye ulaşması gerekiyordu. Genç kadın onun ölmesinden çok korkuyordu. Ancak eşi için bir şey yapamadığından, müthiş öfkeliydi. Küçük kızı o günlerde yalnızca bir bebektir. Bu nedenle de bir şeyler yapma şansı az görünüyordu.

Ansızın kadının gözü bir şeye takıldı. Dükkânın görünür görünmez bir köşesinde kırık bir ayna duruyordu. Öyle batıl inançları yoktu ama o anki psikolojiyle, şunu düşünmeden de edemedi. ‘Yoksa bu ayna, bir uğursuzluk işareti miydi?’ ardındansa çarçabuk bu fikri kafasından atıp sorunlarına odaklandı.

Onlara yardım ulaştığında, eşi için artık yapacak bir şey kalmamıştı; onu kaybetmişlerdi.

O günden beri kadın hep kendini suçlamış, o parfüm mağazasında takılı kalmış, adeta bu mağazaya yıllarca kendini hapsetmişti.

Eşi öldükten sonra sanki ortasından çatlamış bir köprünün üzerinde gibiydi. Bir yanda geçmişin alışkanlıkları, anıları ve yarım kalmış hayaller, diğer yandaysa, kızı ile birlikte yürüyecekleri hayat, yani gelecekleri vardı. Belki üzerinde bulundukları köprü pek de sağlam değildi ama geri dönmenin artık mümkün olamayacağını da biliyordu. Bu durumda en iyi yapacağı şey, kızının elini sağlam tutarak korkmadan ileri yürümektir. Bunu da bir şekilde becermeliydi.

YÜREĞİMİZDEN TAŞANLAR

MISRALAR TAKIYORUM ANKARA’NIN BULVARLARINA

Şiir

YAZAN: Ayşe GÜLÇİN İLHAN

aysegulcinilhan@gmail.com

Uzun ve derince süzülen bulvarlar açılır Ankara’nın en işlek semtlerinden birine.

Kış ayazı, nisan yağmuru yahut temmuz sıcakları basmıştır aynı yerde aynı dalları

İşte ben o dallara mısralar tutturuyorum ve senin adının geçtiği bir sürü şiirle beziyorum kaldırımları...

Ah o kaldırımlar!

Eskimiyorlar ama adımlarımı eskitiyorlar

Eksilen insan oluyor, iki kişiden biri gidince geriye yalnızlık kalıyor...

Sensizlik zamanla bencilik sonra da bencillik oluveriyor! Alışıyor insan, nelere alışmadık ki!

Babamızın mezarına çiçekler dikmiyor muyuz?

Özlemeyi unutup, yıldönümlerine hatırlatma koymuyor muyuz takvimlere?

Kulaktan dolma şarkılar söylüyorum sen aklıma gelince ve aşına olduğumuz o mekânda birer çay söylüyorum ikimize

Aradığım vezni yine bulamıyorum şiirime,

Sıkılıyorum, özgürlükten bahsediyorlar yan masada

O zaman çıkın sokaklara diyorum içimden! masalarda konuşmakla olmaz bu işler!

Devrim’miş kırık sandalyedeki kıvrıkcık saçlı oğlanın adı! Deniz’i de ben yakıştırdım yanındaki kıza...

Bir şey düğümleniyor boğazıma, burnumun ucuna kadar geliyor gözyaşı

Tam o sırada her zamanki gibi çocukluğum geliyor yanıma...

Kocaman açılmış iri bir çift göz, sorgucu bakışlı ve tedirgin ve ürkek ve korkmuş... Hayli azar işitmiş yine belli.

Annesinin istediği kadar temiz silememiş yerleri.

Korkunç şikayetler edilmiş akşam babasına,

Zıvanadan çıkmış bu kız, aklı hep kitaplardaki hayaller ülkesinde. Oysa yaşı sekiz daha!

İşte o kız çocuğunun elinden tutup yürümeye başlıyorum Emek mahallesinde.

Canın ne istiyor hadi alalım diyorum, kız sessiz.

İstersen dondurma yiyelim,

İstemeyi öğretmemişler, kız yine sessiz...

Ben seni anlatıyorum,

Maksat mevzu açılsın, ses seda olsun

Ankara diyorum!

Ankara diyorum da başka bir şey demiyorum...

Gülümsüyorum, bak diyorum çocukluğuma

Neler yaşadık, neleri aştık, çoğunu sildik

Ruhumuzu uçurtmalara süs yaptık

Herkese ve her Şeye rağmen gülmeyi unutmadık!

Dünyaya kafa tutmayı çok sevdik ikimiz!

Mısralar takıyorum Şimdi Ankara'nın bulvarlarına!

Yedinci caddede gün batmaya başladı, Bahçelievler'den Beşevler'e doğru çevirdik yolumuzu ...

Őiire kafiye ararken Ankara'yı yazdım yine en başa

Sen benim hatıralarım

Hatalarım

Babam

Çocukluğum

Çocuklarım

Pencere önünde beklemelerim

Kalemimsin Ankara ...

04/04/2026