

## 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 1, Sayı 7, Ağustos 2022

**Yayın Kurulu Üyeleri:** Aynur Yurtseven, Buket Başaran Akkaya, Emine Kamçı, Emine Ortakaya, Selvet Bayraktar Tokat, Sultan Çamur Karataş, Şule Sepin İçli

**Seslendirenler:** Berna Toyran, Güliz Alosmanlı, Ebru Atilla, Zeynep Kılıç.

**Montaj:** Ali Cengiz, Gitaracı Yüksel Erçin, Merve Koç.

**Düzeltilmeler:** Buket Başaran Akkaya, Sultan Çamur Karataş.

**İletişim:**

Web sitesi: [www.umudunkadinlari.com](http://www.umudunkadinlari.com)

E-posta: [umudunkadinlari@gmail.com](mailto:umudunkadinlari@gmail.com)

You tube Kanalı: Umudun Kadınları

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

Twitter: Umudun Kadınları Dergi@KadUmudun

<https://twitter.com/KadUmun>

Instagram: umudunkadinlari

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

[Facebook hesabı: Umudun Kadınları](#)

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

Facebook sayfası: Umudun Kadınları Dergi

<https://www.facebook.com/U mudun-Kad%C4%B1nlar%C4%B1-Dergi->

[107662891830597/?ref=page\\_internal](#)

Podcast: <https://umudunkadinlari.pinecast.co>

Spotify: Umutcast

Apple: Umutcast

<https://open.spotify.com/show/4dXloiKbJfotbfwzCViJkv?si=AtOlAzdS3Os2LztQjdwtA>

WhatsApp: Sule Sepin İçli: 05323604831

Sultan Çamur Karatas: 05065140294

## UMUDUN KADINLARINDA BU AY

**YAZAN: Emine KAMÇI**

Uzun ve sıcak yaz mevsimini yaşadığımız şu günlerde, kimileriniz yine işlerinin başındayken kimilerimiz belki de elverdiğince tatilin tadını çıkarıyorsunuz. Bizlerse, sizlere yeniden ‘Merhaba’ diyebilmenin ve tekrar buluşmanın hazırlığı içindeyiz.

Sevgili takipçilerimiz; bu ay da yepyeni yazılarla, yazarlarla, ilginç bulduğumuz haberlerle yine karşınızdayız.

‘Kadının güncesi’ köşemiz bu ay da bir hayli kabarık. Selvet Bayraktar Tokat yine son hızla çalışarak ilginç kadın haberleriyle bizi buluşturmaya devam ediyor. Çocuk iki ebeveynin de soyadını kullanabilir; altmış beş yaşında kadın Beylikdüzü Belediyesi’nde staja başladı;

İlçe Milli eğitim Müdürlüğü’nden Skandal etek boyu yazısı; başarmanın yaşı olmadığını kanıtlayan bir örnek kadın daha; Mersin’de Türkiye’de ilk kadın İl belediye Başkanı anısına yapılan heykele saldırı; Afganistan’da kadın sunucu ve muhabirler yüzlerini kapatacak; Otuz yıl sonra Fransa’da Kadın Başbakan Elisabeth Borne, göreve atandı. Başlıklarımız bunlar. Ayrıntıları birlikte okuyalım.

Şule Sepin İçli, ‘Rol Modellerimiz’ köşesinde bu ay Fetiye’den Zuhal Karın’ la konuşuyor. Zuhal Karın, Petunya Beach Pansiyonu’ nun iki görmeyen işletmecilerinden biri Olduğunu belirtirken bu pansiyonun görme engellilerin kalmasına uygun olan özelliklerinden de söz ediyor ve ‘Ben hiç tatil yapmadım, nasıl yapacağımı da bilmiyorum, biriyle de gidemiyorum’, diyenlere kendisiyle iletişime geçmeleri için çağrıda bulunuyor.

Sanatın Kadın Sesleri’ köşemizde Selvet Bayraktar Tokat yine beğeneceğinizi umduğumuz haberlerle bizimle. Gezi Parkı eylemlerinde yer aldı gerekçesiyle on sekiz yıl ağır hapis cezasına çarptırılan Çiğdem Mater’e Venedik Film festivalinde verilen sinema kadın ödülü; Kitap önerisi: Kırmızı Bisikletin Yaşanmış Kadın Hikayeleri. Bu başlıkların ayrıntılarını birlikte okuyalım.

Aynur Yurtseven bu ay da ‘Az Bilinen Az Rastlanan Hemofili Hastalığı’ adlı yazısında hemofili hastası olan Ali Sinan’dan söz ederken bu hastalığın yasakladıklarına değinerek hemofilinin erkek çocuklarda görülen bir kan hastalığı olduğunu belirtiyor.

Selvet Bayraktar Tokat, ‘Bilim Dünyasında Bu Ay’ köşesine ilginç bir araştırmayla başlıyor. Bu araştırma, yatağın sol tarafında uyuyan kişilerin, sağ tarafta uyuyanlara kıyasla, uyandıklarında iyimser hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Diğer bir haberse acı yiyenlere bir müjde niteliğinde. Açıklamaya göre, acı yiyenlerin yemeyenlerden daha çok yaşadığı belirtiliyor. Son haberse sivrisineklerin hangi ortamlara ve kimlere yakınlık göstermeleriyle ilgili... Şimdilik bu kadar. Başka ilginç haberlerde buluşmak dileğiyle.

Aynur Yurtseven, ‘Tarihin Kadın Yüzlerinde’ doğuştan romatoid artrit hastalığı sonucu bedensel engelli ve aynı zamanda ünlü bir ressam olan Maud Lewis’ le buluşturuyor bizi. ‘Bedeni Engelli Ve Ruhu Özgür...’ başlıklı bu yazıyla Maud Lewis’i bir yandan daha yakından tanırken diğer yandan da tüm karşılaşmış olduğu zorluklara karşın, dik duruşuna sahip olduğu güce ve özgüvenine, dahası yaşam felsefesine hayran kalacaksınız. Yaşamının konu edildiği bir filmde Maud şöyle söylemektedir: ‘Hayatın bütünü çerçevelenmiş haldedir; ben sadece onu boyuyorum.’ Aynur Yurtseven’se Maud’un sözlerini, ‘Öyleyse hep birlikte tüm çerçevelerin içini umutla özgürce, yaşama sevinciyle boyayalım. Çerçeveler hiç tükenmesin, olur mu?’ diye tamamlıyor.

Selvet Bayraktar Tokat ‘Kutup Yıldızı’ adlı yazısında betimlemeli olarak izlemiş olduğu bir filmi yorumlarken ‘Ötekileştirmeye karşı verilen mücadelenin çok önemli bir örneği idi. Beni fazlasıyla düşündürdü ve etkiledi.’ Diye belirtiyor. Ayrıntılar yazının tamamında. İyi okumalar.

‘Dengede Kalmak’ köşemize Şükriye Ece Abay bu kez de ‘güvenli Annelik’ adlı yazısıyla katılıyor. ‘Her kadının güvenli bir gebelik ve doğum hakkı vardır!’ derken doğumda anne ölümlerinin kabul edilemez derecede yüksekliğine dikkat çekerek kadının gebelik, doğum ve doğum sonrasındaki kayıpların nedenleri üzerinde duruyor. Ayrıca, Güvenli anneliğin ilk basamağının gebelik öncesi danışmanlık olduğunun önemine değiniyor.

Şule Sepin İçli, bu ayki ‘çocuk Aldırma-Kürtaj’ adlı yazısında, doğum kontrol yöntemlerinin yetersizliğinden, kürtajın zorunlu nedenlerinden, sağlıksız kürtaj ortamlarından, zorunlu doğumlardan, yanlış uygulama sonucu yapılan düşüklerden söz ederken bazı uzman kişilerden yararlandığını da belirtiyor.

Ebru Atilla, tiyatroculuğunun yanı sıra farklı bir kimlikle katılıyor dergimize. Virginia Wolf’un eski bir makalesinden hareketle, kadınların rahatlaması, özgürleşmesi için ‘Evdeki Meleği Öldürmenin Pratik Yolları’ adlı ilginç bir yazıyı kaleme alıyor. Meleğin kanatlarının yolunması, besinlerle zehirlenmesi gibi öneriler sunuyor. Evet, bu yazılanlar biraz karışık gelebilir ama yazının tamamını okuduğunuzda daha iyi anlayacağınızdan eminim. Dahası, bu konuyla yakından ilgileniyorsanız, birkaç kez okumanız yararlı olacaktır.

‘Bir Öğretmenin Nabız Yoklaması’ adlı yazısıyla Emine Kamçı, beğeniyle izlemiş olduğu bir televizyon dizisinden alıntılar yaparak töre, ağılık, kadın cinayetleri adalet gibi olgulara dikkat çekerken, bunların yanı sıra bir örnekle tecavüzcülüğün sonuçları üzerinde duruyor.

Zehra Maviş, ‘Mutlu Olma Sanatı’ adlı yazısıyla pozitif insanlarla birlikte olma, özgüven, aile desteği, arkadaşlık, sevgi gibi mutlu olmanın çeşitli yollarından söz ederken, fazla mükemmel olmanın da başkalarına yarar getirdiğini ama kişinin kendinden bir şeyler eksilttiğinin üzerinde duruyor ve mutlu olmanın asıl anahtarının yine kendinde bulunduğunu belirtiyor.

Yayla Boztaş ‘Ama O Elimden Tutmaz ki!’ adlı bu ayki yazısında, bir yürüyüş anındaki gözlemleriyle tutuşmayan elleri tutuşturuyor, kurumuş yüreklere yeterli olmasa da bir yudum sevgi, bir heyecan kıvılcımı göndermeyi başarıyor.

‘Selvi Boylum Al Yazmalım’ köşemizde, Filiz Gülmez bu kez de ‘Yaşamın Kıyısında’ adlı bir öyküyle bizimle oluyor. Bir tabloyu betimler gibi... Öykü karakterlerini bize her yanıyla gösterirken ilginç benzetmelere, tanımlamalara rastlıyoruz. Örneğin deniz kıyısında martılar arasında oturmuş sarı saçlı, mavi gözlü kızın İzmir’e benzetilmesi bunlardan sadece biri. Öykünün en ilginç bölümüyse sonunda yer alıyor. Bunun beklenmedik bir sonuç kısmı olduğunu, kesinlikle fark edeceksiniz.

Duygularımızı İfade edebiliyor Muyuz? Menekşe Koçak, bir yandan namus kavramını sorgularken, diğer yandan da şefkat, sevgi ve şehvet üçgeninin mutluluğa uzanan yollardan olduğunu belirtiyor ‘Yasak Elma’ adlı yazısında. Bu söylemleri destekleyici örnekler vermeyi de ihmal etmiyor.

Yeni sayımızda yepyeni bir yazarımızla birlikteyiz. Ergül Altan, ‘Gündelikçi Kadınlar’ adlı yazısıyla, bu kadınların karşılaşmış olduğu tüm sorunları, işlerinin bilinen veya bilinmeyen, fark edilen, edilmeyen yanlarını yine bir gündelikçinin ağzından aktarıyor bize. Bu erkek yazarımızın kadın duyarlılığıyla yazmasını çok önemli buluyoruz.

Emine Kamçı, bu ayki ‘Arı Kovanında’, evde ayrı, dışarıda ayrı etkinliklere koşan ve bu uğraşılardan son derece keyif alan Berna Toyran’la buluşturuyor bizi.

Bu ay ‘Yüreğimizden Taşanlar’ köşemizde bir değişiklik yaptık, bir erkek şairi konuk ettik. Dini bir paravan olarak kullanıp ona sırtını dayayan erkeklerin, kadınlar hakkındaki tutarsız düşüncelerini, ikiyüzlülüklerini sorguluyor Yılmaz Arslan, ‘Kadınları Yermeyin’ adlı şiirinde.

‘Deneyimlediklerim’ köşemizde, Emine Kamçı, ‘Közlenmiş Patlıcan Ve Biberleri Kolayca Soyuyor Musunuz?’ diyor. Bu ve bunun gibi sorulara yanıt alabilmek ve pratik çözümlere ulaşabilmek için yazımızın içeriğini okumanız yeterlidir.

Şimdi de sıra ‘Umut Şarkıları’nda.’ Ömer Zülfü Livaneli,

‘Nasıl Başlarsa fırtına

Öyle diner birdenbire

Bir ışık parlar yeniden

Karanlıklar arasından

Umudu kesme yurdundan.’ Diye sesleniyor ve ışığın karanlığı boğduğu gerçeğini bize yeniden anımsatıyor.

Bol ışıklı günler dileyerek umutla kalın diyoruz.

Herkese kolay gelsin.

## KADININ GÜNCEİ

**HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT**

**selvetbayraktarr@hotmail.com**

Yepyeni bir kadının güncesiyle yine sizlerleyiz.

### **Önce başlıklar**

Yargıdan önemli karar: Çocuk iki ebeveynin de soyadını kullanabilir.

65 yaşındaki kadın Beylikdüzü Belediyesi'nde staja başladı.

İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden skandal 'etek boyu' yazısı.

Mersin'de Türkiye'nin ilk kadın il belediye başkanı anısına yapılan heykele saldırı.

Başarmanın yaşı olmadığını kanıtlayan bir örnek kadın daha...

Afganistan'da kadın sunucu ve muhabirler yüzlerini kapatacak.

30 yıl sonra Fransa'da kadın başbakan: Elisabeth Borne göreve atandı.

**Yargıdan önemli karar: Çocuk iki ebeveynin de soyadını kullanabilir.**

Kadınların evlendikten sonra kendi soyadlarını kullanma mücadelelerinin ardından yeni yargı kararıyla artık çocuklarına da kendi soyadlarını verebilecekler. İki yıl önce evlendikten sonra kendi soyadını kullanma davasını kazanan Remziye Selin Karakatal, yeni bir kazanıma daha imza attı.

Karakatal'ın çocuğunun kendi soyadını kullanması için 18 Şubat'ta açtığı dava beş ay gibi kısa bir sürede 19 Temmuz'da sonuçlandı. Selin Karakatal'ın açtığı iki davanın kadın ve insan hakları mücadelesinde önemli bir adım atılmasını sağladığını söyleyen Avukat Ayten Ünal şu açıklamaları yaptı.

Remziye Selin Karakatal, önce eşinin soyadıyla kendi soyadını birlikte kullanırken, eşinin soyadının iptali ve yalnızca kendi doğum soyadını kullanmak için dava açar. Sonrasında da eşiyile ortak kararları sonucu çocukları Arya' ya iki soyadını da kullandırmak için birlikte açtıkları davayla kendi soyadını da verme süreci tamamlanır.

Yerel mahkemece verilen kararla evlilik içinde ortak çocuk "Arya Karakatal Tokmak" olarak hem annesinin hem babasının soyadını birlikte kullanma hakkını kazandığını belirten Avukat Ünal, kararın yazılarak tebliğ edildiğini ve kesinleşmesini beklediklerini söyledi.

Bu yargı kararıyla, ileri ki süreçlerde çocuk için iki soyadı kullanışlı bir halde olmazsa belki soyadlarından birini seçme ya da başka bir soyadını kullanma hakkı getirilebilecek yasal düzenlemelerinin yolu açılacak diye konuştu.

### **65 yaşındaki kadın Beylikdüzü Belediyesi'nde staja başladı.**

Çocuklarını büyütmek için üniversiteye gidemeyen 3 çocuk annesi 65 yaşındaki Ayten Baran en büyük hayalini gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşıyor. 2019 yılında Gelişim Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümünü kazanarak üniversite hayatına adım atan Baran, staj için beylik düzü Belediyesi'ne başvurdu. Başvurusu kabul edilen Baran, Grafik Tasarım Ofisi'nde çalışmaya başladı.

Resim sanatıyla da ilgilenen Baran, üniversitede gençlerle arasının iyi olduğunu belirterek “Öğrenmenin ve mücadele etmenin yaşı yok. İnsan nefes aldığı sürece hedefine gitmeli. ‘Yaşlandım bir köşeye geçip oturayım’ yok. Koşturmak insana, hastalığını da unutturuyor. Beylik düzü Belediye Başkanı Mehmet Murat Çalık, beni görünce şaşırdı. Benim yaşımda birinin stajyer olarak çalışması hoşuna gitti” dedi. Beylik düzündeki her yaştan insana eşit imkânlar sağlandığını dile getiren Beylik düzü Belediye Başkanı Mehmet Murat Çalık “Ayten Hanım bizi mutlu etti. Azmiyle, çalışkanlığıyla hepimize örnek oluyor. Biz de Beylikdüzü Belediyesi olarak onun yanında olmaya devam edeceğiz. Bu enerji herkese örnek olmalı. Diyerek sözlerine son verdi.

### **İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden skandal 'etek boyu' yazısı**

Eskişehir Odunpazarı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü okullara kıyafet yönetmeliğine ilişkin yazı gönderdi.

İlçe Milli Eğitim Müdürü imzasıyla gönderilen yazıda “8/5105 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe konulan Kamu Kurum Kuruluşları'nda Çalışan Personelin Kılık ve Kıyafet yönetmeliğine dair ilgi yazı ve eki yazımız ekinde gönderilmiştir. Tüm personellerinize duyurulması hususunda; Bilgilerinizi rica ederim” denildi.

Gönderilen yazının ekinde kadınlarla ilgili şu ifadeler kullanıldı:

“Kolsuz ve çok açık yakalı gömlek, bluz veya elbise ile stretch, kot ve benzeri pantolonlar giyilmez. Etek boyu dizden yukarı ve yırtmaçlı olamaz. Terlik tipi (sandalet) ayakkabı giyilmez.”

### **Mersin'de Türkiye'de ilk kadın il belediye başkanı anısına yapılan heykele saldırı**

Mersin'de bir parkta yer alan ve Türkiye'de ilk kadın il belediye başkanı Müfide İlhan'ın anısına yapılan heykel, 4 ay arayla ikinci kez tahrip edildi.

Mersin Büyükşehir Belediyesi'nden yapılan açıklamaya göre, Park ve Bahçeler Dairesi personeli merkez Yenişehir ilçesindeki Kültür Park'ta rutin kontrolleri sırasında Adnan Menderes Bulvarı Hilton yakınlarında yer alan Müfide İlhan heykelinin baş ve iki el kısmının kopararak çalındığını fark etti.

Kimliği belirsiz kişi ya da kişilerce yapılan saldırı hakkında personel, emniyete suç duyurusunda bulundu.

Park ve Bahçeler Dairesinde Kültür Park saha sorumlusu olarak görev yapan ziraat yüksek mühendisi Kerem Açikel, “26 Temmuz Salı günü sahadaki personelimizin rutin kontrollerinde, Adnan Menderes Bulvarı Hilton yakınlarındaki Müfide İlhan heykelinin baş kısmının ve iki el kısmının kopararak alındığı fark edildi. Bunun zerine emniyete gerekli başvurularda bulunularak, hırsızlıkla ilgili hukuki süreç başlatıldı. 2 Mart 2022 tarihinde de yine aynı olayı yaşamıştık. O olayda da yine heykelin baş ve el kısımları çalınmıştı. Ancak hukuki süreç sonucu bunu yapan kişi yakalanmıştı” dedi.

### **Başarmanın yaşı olmadığını kanıtlayan bir örnek kadın daha...**

Alerjisi sebebiyle deterjan yerine kl suyundan şampuan ve sabun yaptı. **60 yaşındaki Hanife zcan**, iki yıl önce kimyevi maddelerden yapılan temizlik maddelerinin cildinde alerjiye sebep olması üzerine kendi imknlarıyla **kl, keçi sütü, zeytinyağı ve kil kullanarak sabun ve şampuan üretmeye** başladı. zcan’ın birbirinden ilginç ürünleri vre ilçelerde kısa zamanda büyük ilgi görmeye başladı. Kl suyunun temizlik işlerinde asırlardır kullanıldığını söyleyen zcan, “**Kl suyundan sabun ve şampuan yapımı** aslında çok eskilere dayanıyor. anakkale Savaşı zamanında bile kadınlarımız topladıkları külleri bekletip elde ettikleri karışımla temizlik yaparlarmış. şimdi kimyasal maddeler çıktı, kl suyu unutuldu. Ben iki yıl önce annemden öğrendiğim bu geleneği yaşatmak için kendi imknlarımla **şampuan ve sabun üretmeye** başladım. Ev temizliğini artık kl suyu kullanarak yapıyorum, hiçbir kimyevi maddeyi evimde barındırmıyorum” dedi. şampuan, sıvı sabun ve kalıp sabun yapımında kullanılan kül suyunun ayrıca ekolojik dengeyi sağlayacağını belirten zcan, “Kl suyunu elde etmek çok kolay. Boş bir şişe içerisine 2 su bardağı kadar kl boşaltın. zerine 2 su bardağı kadar ılık su ekleyin. 1 gün kadar bekletin. 1 gün sonra kl kp su berraklaşıyor. Sonra ph ölçümünü yaparak isterseniz içine zeytinyağı, gliserin, keçi sütü ya da kil atın. Benim keçi sütünden yaptığım sabun, cilt gözeneklerine çok iyi geliyor. Hayıt tohumundan yaptığım sabun ise içindeki doğal östrojen ile kişilere rahatlatma hissi veriyor. Kl suyundan elde ettiğim şampuanların içine gliserin koyarak, boyalı saçlara özel bir karışım elde ettim. Diğer şampuanlarda kl suyu ve zeytinyağı kullandım. Bir şekilde doğayı korumaya çalışıyoruz. Kl suyu kullanmak doğayı korumaktır. şehirde yaşayanlar göremiyor, ama ben derelerden akan o kimyasal maddelerin nelere yol açtığını görüyorum. Derelerimizden köpük akıyor. İşin aslı gençlere temiz bir vre bırakmak istiyorum. Buradan bütün ev hanımlarına da seslenmek istiyorum. Çocuklarınıza kimyasal maddeleri yedirmeyin. Klden yapılan sabun ve şampuanlar, içinde kimyasal barındırmadığı için çok sağlıklı. Cilt sorunu olanlar, hamile kadınlar, kemoterapi gören hastalarımız gönül rahatlığı ile bu ürünleri kullanabilirler” diye konuştu. Kl suyundan yaptığı şampuan ve sabunları piyasaya sürmek istediğini söyleyen zcan, “Bir sponsorumuz henüz yok. rnlerde marka bile belirlemedik. Farklı fikir ve desteklere aığım” dedi.

Bizde umudun kadınları olarak sana değerli emeğin için, başarının yaşı olmadığını bir kez daha kanıtladığın için çok çok teşekkür ediyoruz Hanife teyze.

### **Afganistan'da kadın sunucu ve muhabirler yüzlerini kapatacak**

Afganistan'da Ağustos 2021'den beri iktidarda olan Taliban, ekrana çıkan tüm kadın medya mensuplarına yüzlerini kapatma zorunluluğu getirdi.

Afgan televizyon kanalı TOLO news, Twitter hesabından paylaştığı haberde talimatın tüm televizyon kanallarına gönderildiğini belirtti. Habere göre "Fazilet Yayma ve Ahlaksızlığı Önleme Bakanlığı" ve "Enformasyon ve Kültür Bakanlığı" temsilcileri kanalın bağlı olduğu Moby Medya Grubu'nu kararla ilgili bilgilendirdi. Bakanlık temsilcileri, kararın "nihai" olduğunu ve "tartışmaya açık olmadığını" ifade etti.

Alman haber ajansı dpa'ya konuşan bir televizyon prodüktörünün verdiği bilgilere göre talimat uyarınca "Kadın sunucuların sadece gözlerinin görülebilir." olmasına izin veriliyor. Bir başka prodüktör de "Bize görsel medyadaki tüm kadın çalışanların yüzlerini gizlemek için maske takması gerektiği söylendi.

Taliban ise yeni medya düzenlemesiyle ilgili kamuoyuna bir açıklama yapmadı.

### **30 yıl sonra Fransa'da kadın başbakan: Elisabeth Borne göreve atandı**

Fransa Başbakanı Jean Castex, hükümetin istifasını Cumhurbaşkanı Emmanuel Macron'a sunarak uzun zamandır beklenen kabine revizyonunun önünü açtı. Castex sonrası boşalan koltuğa 61 yaşındaki mevcut Çalışma Bakanı Elisabeth Borne atandı. Elysee Sarayı'ndan yapılan açıklamada, Borne'un Başbakan olarak atandığı ve yeni hükümeti kurmakla görevlendirildiği belirtildi. Bu göreve 30 yıl sonra ilk defa bir kadın politikacı atanıyor.

Sol siyasetten gelen Borne, Macron'un ilk cumhurbaşkanlığı döneminde sırasıyla Ulaştırma Bakanı (2017-2019), Ekoloji Bakanı (2019-2020) ve Çalışma Bakanı (2020-2022) olarak görev aldı. Borne, Fransa 5. Cumhuriyeti'nin ikinci kadın başbakanı oldu.

Macron'un hükümetine katılmadan önce Sosyalist Parti'de çok sayıda görev alan Borne, 2019'da Ekoloji Bakanı iken bisiklet dostu politikalar uyguladı

Gelecek sayımızda yeniden görüşmek dileğiyle sevgiyle ve umutla kalın

18 Ağustos 2022

## **ROL MODELLERİMİZ**

**SÖYLEŞİYİ YAPAN: Şule SEPİN İÇLİ**

**KONUK: Petunya Beach Pansiyon İşletmecisi Zuhal KARIN**

**Şule:** Sevgili Umudun Kadınları dinleyenlerimiz, Rol Modellerimiz köşemizin bu bölümünde Fetiye'den Zuhal Karın'la birlikteyiz. Seni tanıyalım.

**Zuhal:** Aslen Muğla'lıyım. Üç yıldır Fethiye'de yaşıyorum. Görme engelliyim. İki çocuk annesiyim. Eşimden ayrım. Çocuklarımla birlikte yaşıyorum. Psikoterapistlik yapıyorum. Bir arkadaşımınla birlikte yeni bir işletme devir aldık. Onu işletiyoruz. Eleman çalıştırmıyoruz. Bütün işleri kendimiz yapıyoruz. Yaşamım evde, çocuklarla, işletmenin işleriyle sürüp gidiyor. Daha önce Fethiye'de 15 yıl rehber öğretmen olarak çalıştım. Bir başkasına bağlı olarak çalışmak bana çok zor geldiği için emekli oldum. Bu işimde 24 saat çalışsam da mutlu oluyorum. Sonuçta kimseye bağlı olmadan çalışmak daha güzel.

**Şule:** Arkadaşınla birlikte bir pansiyon açmaya nasıl karar verdiniz?

**Zuhal:** Bu, arkadaşımın hayaliydi. Birkaç yıl önce aynı yere bakmıştık. Eşi sıcak bakmadı. “Nasıl yapacaksınız? Çok tadilat isteyen bir yer.” Dedi. Gerçekten de çok tadilat isteyen bir yerdi burası. Neredeyse 30 yıldır bir çivi çakılmamış, binada eskimiş eşyalar, fareler, dışarıda büyümüş ağaçlar vardı. Bina harabeye dönmüştü. Burayı bize bir arkadaşım göstermişti. Hayali olan arkadaşım, eşini saf dışı bıraktığını, bu hayalin içinde kaldığını söyledi ve benden de birlikte sürdürme, bu hayalini gerçekleştirmek için destek olmamı istedi. Ustalarla konuştuk. Eşi de bize dâhil oldu, onun elinden tadilat işleri geliyor. Ücretli eleman tuttuk. Tadilat yaklaşık 50 gün sürdü. Şimdi küçük, rahat ve şirin bir yer oldu. Yaklaşık iki aydır bu pansiyonu işletiyoruz. İyi ki de bu hayalin peşinden gitmişim diye düşünüyorum. Çünkü insanlara hizmet etmeyi çok seviyorum. Evimden misafir hiç eksik olmaz. Hem misafir ağırlayıp hem de para kazanmak bana büyük bir keyif veriyor. Hani derler ya, insan sevdiği işi yaparsa, bu ona iş gibi görünmez, bu da öyle. Pansiyonun çamaşırlarını eve getirip yıkıyorum, kurutuyorum, ütülüyorum ve geri pansiyona götürüyorum. Sabah kahvaltı hazırlıyoruz. Pansiyondan ayrılanların ve temizliğe ihtiyacı olan odaları temizliyoruz. İki görmeyen ve eşiyle birlikte bütün işleri yapıyoruz. Arkadaşımın eşi şoförümüz oluyor. Dışarıdan alış-veriş yapmak, ortalığı toparlamak, servise yardım etmek onun işi. Böylece işlerimiz kolaylaşıyor. Biz iki arkadaş maddi ve manevi sorumluluklarımızı üstleniyoruz. Bu işi yaptığımızı duyanlar, “Bize örnek oldunuz. Biz de yapabiliriz” diyorlar. İzmir’de iki görmeyen arkadaş küçük bir işletme açmış. Onların bizden feyz alması, cesaret bulmaları çok hoşuma gitti. Gelenlerden, “Aaa! Bunlar da görmüyormuş” sözünü hiç duymadık. Misafirlerimiz verdiğimiz reklamlar aracılığıyla, görmediğimizi bilmeden bize geliyorlar. Çok güzel dostluklar edindik. Memnun olanlar, yakın arkadaşlarına da öneriyorlar ve birlikte yeniden gelenler oldu. Görme engelli arkadaşlarımızın tatil yapmasını çok önemsiyoruz. Genelde refakatçi olmadan tatil yapmaları çok zor. Bunu ortadan kaldırmayı hedefledik. Onların yanında olduğumuzu bilmelerini istiyoruz.

**Şule:** Bu işe nasıl para ayırdınız? Kredi mi çektiniz?

**Zuhal:** Bizim hiç paramız yoktu. Kredi kartlarımızı kullandık ve taksitlendirdik. Bir miktar kredi çektik. Ödemelerimizi karşılayacak kadar kazanıyoruz. Yaklaşık 200 bin TL harcadık ve dörtte birini geri aldık.

**Şule:** Kaç oda?

**Zuhal:** Sekiz odamız var. Üçünü üç kişilik, ‘Arkadaş Odası’ diyoruz, üçünde çiftler kalıyor, bir odada da çocuklu aileleri konaklatıyoruz.

**Şule:** Şu an kaç odanız dolu?

**Zuhal:** Yarıları dolu. Tavsiye üzerine geliyorlar. 2 Temmuzdan itibaren misafirlerimiz gelmeye başladı.

**Şule:** Kirası ne kadar?

**Zuhal:** İşletmenin sahibi arkadaşımız. Kazancımızın bir bölümünü ona veriyoruz. Aramızda anlaşma yaptık. Türkiye koşullarında cüz’i bir rakam.

**Şule:** Yani ortak gibi.

**Zuhal:** Buranın atıl kalmasını istemedi. Aracı olan arkadaşımız da onun hiç kıramayacağı biri.

**Şule:** Gerçekten sürükleyici, çok heyecan verici, çok da güzel bir iş... Dinleyenlerimize biraz da yemek ve yüzme konuları hakkında bilgi verebilir misin? Mekân erişilebilir bir yer olmalı.

**Zuhal:** Görme engelliler için erişilebilir bir yer. Odaların kapısında ve tirabzanlarda kabartma yazılar var. Zaten oldukça küçük ve rahat bir yer. Binanın önündeki yola arabaların yavaş geçmesi için belediyeye başvuruda bulunduk. Kasis yapmalarını talep ettik. Burası bir mekân. Düğün organizasyonlarının yapıldığı bir yer, plajımız, çadır kamping kısmı ve konaklama tesisimiz bulunuyor. Her bölümün işletmecisi ayrı.

**Şule:** Denize ne kadar uzaklıkta?

**Zuhal:** 120 metre mesafe var, denize sıfır olarak geçiyor. Sadece işletmeden yararlananlar plajı kullanabiliyor.

**Şule:** Yemek işlerini nasıl hallediyorsunuz?

**Zuhal:** Bir mutfak yaptık. Bizim de ihtiyacımız vardı mutfağa. Pandemi ve pahalılık nedeniyle insanlar kendileri pişirmek istiyorlar. Malzemelerini alıp bu mutfağı kullanabiliyorlar. İnsanların gereksinimlerini anlamaya çalışıyoruz. Kalanlar üç-dört gün sonra çamaşırlarını yıkamak istiyorlar. Bir çamaşır makinası edindik. Örneğin bir misafirimizin çocuğu rahatsızlandı, isal oldu. Alezleri tuvalette yıkamak zorunda kaldılar. Çamaşırları kuru temizlemeye verdiler. Az bir ücret karşılığında bu hizmeti de veriyoruz. Yemek isteyenlere, biz de yapabiliyoruz. Aldığımız ücretler de piyasanın bayağı altında. Dert ortaklığını ve dostluğu daha çok önemsiyoruz. Kahvaltı, oda ücretine dâhil. Öyle ve akşam yemeklerinde, kimi dışarıdan meyve alıyor, kimi menemen yapıyor.

Toplasan 15-16 kişi birlikte yiyoruz. Bahçemizde yemek yiyebilecekleri masalar mevcut. Odalarda buzdolabı, televizyon, yazın çok sıcak olduğu için klima var. Odalarda balkon olduğu için isterlerse yemeklerini kendileri bağımsız olarak yiyebiliyorlar. Pansiyonumuzun temizliğine çok dikkat ediyoruz. Özellikle temiz yatakta yatmak çok önemli. Bulaşıkları biz, bazen gelen konuklar yıkıyorlar. Bulaşık makinamız da var. Gerçekten inanılmaz keyifli.

**şule:** Deneyimlerimizden, pansiyonun çok samimi bir ortam olduğunu biliyoruz. İşletmeyi yeni açtınız. Bundan sonra ne tür planlarınız var?

**Zuhal:** Burayı üç yıl işletmeyi planladık. lke koşulları neyi gösterir, bilemiyoruz. Benim başka bir hayalim var, o da sağlık meknı açmak. İçinde detoks, meditasyon ve konaklama olsun. İnsanlar bu meknda bir arınma yaşasınlar istiyorum. Ağaç evler, yalnız kalabilecekleri bir ortam, vegan beslenme gibi bir topya benimki. Özel bir hizmet olduğu ve ayrıntılar barındırdığı için oldukça maliyetli bir iş. Diyetisyen, doktor çalıştırmak gerekiyor. Bir ekip kurma işi. Bu iş beni oralara götürür m bilmiyorum.

**şule:** Dileriz, bu hayalin de gerçekleşir. Henüz yeni bir başlangıç. Dergi olarak girişimci olmak isteyen kadınlara rol model olacağını düşünüyoruz.

**Zuhal:** Sokakta bir görme engelliye takındıkları acıma tutumlarından çok farklı bir tutumla karşılaştık. “Yapamayız” dememek lazım. Temizlik yapıyoruz, camları, yerleri siliyoruz, tuvaletleri temizliyoruz. Temizlik konusunda hiçbir sorun yaşamadık. Genelde körlerin nasıl temizlik yaptıklarını, evlerini kimin temizlediğini sorarlar. Gelenler, “ Bu kadar temiz bir ortamla hiç karşılaşmadık” diyorlar. Bu işi yapmak isteyenler için söylüyorum. En kötü batarsın, “Yapmadım” demezsin. Başarılı olmak için bu yola çıkmadık. Gerekeni yaptık. Belki sonra bir sürü olumsuzluklar çıkabilir, bunu kestiremiyoruz. Korkmamak gerekiyor. Bunları göze aldık. şu an çok iyi gidiyor. Korkmuyoruz. Bu bir cesaret işi gerçekten. “ Görmüyorum, yapamam” dememek lazım.

**şule:** Sadece görmeyenler değil, kadınlarda yapamayacaklarını düşünüyorlar. Ya da şartları uygun olmuyor, bu tür işlere girişmek için. Sıfırdan başlayıp nereden nereye gelen kadınlarda biliyoruz. Biz de orayı çok merak ediyoruz. Umarız bir gün ziyaret eder ve izlenimlerimizi takipilerimizle paylaşma fırsatı bulabiliriz.

**Zuhal:** Bizimle instegramdan iletişime geçebilirler. Petunya Beach’ olarak geçiyor. Altınokta Krler Derneği Fethiye şubesindeyim.

**şule:** Sadece görmeyenler değil, engelsiz arkadaşlarımız da duysunlar ve gelsinler. Yavaş yavaş söyleşimizin sonuna geliyoruz. Son mesajların varsa onları da alalım.

**Zuhal:** “Ben hiç tatil yapmadım. Nasıl tatil yapacağımı bilmiyorum. Biriyle de gidemiyorum.” Diyen herkesin benimle iletişime geçmesini istiyorum. Geçen yıl, İç Anadolu bölgesinde yaşayan ve hiç deniz ortamında olamamış iki arkadaşım düğüne geldiler. Çocukları da

küçüktü. İlk kez tatil yaptılar ve mutluluklarını dile getirdiler. İşte ben bunu yaşamak istiyorum. Böyle mutlu olacak arkadaşlara ulaşmak istiyorum. Bana ulaşsınlar. Onları elimden geldiğince rahat ettirmek, arkadaşlık etmek ve tatil yaptırmak istiyorum. Ücretleri kişilerin koşullarına göre ayarlıyoruz. Çok pahalı bir yer değil.

**Şule:** Pansiyonunuzun adı ne?

**Zuhal:** Petunya Beach Pansiyon. Petunya bir çiçek adı. Fethiye’de sonu klap ile biten bir mekân daha var. Bizimki pansiyon.

**Şule:** Çok teşekkür ediyoruz sana.

**Zuhal:** Beni konuk ettiğiniz için teşekkür ediyorum. Umarım tatil yapmak isteyenlere sesim ulaşır. İş kurmak isteyenlerin içinde küçücük bir ışık yakabildiysek, ne mutlu bize.

**Şule:** Sevgili dinleyenlerimiz, Petunya pansiyonu tanıdık. Yolu düşenlerin bu pansiyonu ziyaret etmelerini diliyoruz. Söyleşimizin sonuna geldik. Başka bir girişimcilik içeren söyleşide buluşmak üzere, umutla kalın.

<https://instagram.com/petunyabeachpansiyon?r=nametag>

## SANATIN KADIN SESLERİ

**HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTARTOKAT**

**selvetbayraktarr@hotmail.com**

Hepinize içten merhabalar. Sanırım bu ağustos sıcağında sanata da bir rehavet uğramış. Bu defa kısa bir köşeyle sizlerle.

### **Önce başlıklar**

Çiğdem Mater’e Venedik film festivalinde sinemada kadın ödülü

KİTAP ÖNERİSİ: Kırmızı Bisikletim ‘Yaşanmış Kadın Hikâyeleri’

**Çiğdem Mater’e Venedik film festivalinde sinemada kadın ödülü**

**Venedik Uluslararası Film Festivali’nin 2022 sinemada kadın Ödülü (WiCA)2013 gezi Parkı** eylemlerinde yer aldığı gerekçesiyle 18 yıl ağır hapis cezasına çarptırılan **sinemacı Çiğdem Matetr’e** ithaf edildi.

**Venedik Bienali’nce** düzenlenen festival kapsamında kadınların sinemasal başarılarını gündeme getirmeyi amaçlayan WiCA jürisi 2022 ödülünü Türkiye’den sinemacı Çiğdem Mater’e vermeyi kararlaştırdı.

Çiğdem Mater, 2013’teki Gezi Parkı eylemlerinde yapılan protestoları konu alan bir film yapmayı **tasavvur** etmiş olmakla suçlanmıştı.

**İtalya Haber Ajansı ANSA'nın** haberine göre, **İtalya Kültür Bakanlığı'nca** desteklenen **WiCA**, otoriter yönetimlerin mağduru oldukları için seslerini duyuramayan bütün kadınları onun kişiliğinde anmak üzere **79. Venedik Uluslararası Film Festivali** kapsamında **Çiğdem Mater'i** ödüllendirdiğini açıkladı.

Gazeteci ve film eleştirmeni **Angela Prudenzi**, sinema oyuncusu **Claudia Conte** ve gazeteci ve akademisyen **Cristina Scognamillo'nun** önerileriyle ihdas edilmiş olan WiCA ödülü, geçtiğimiz yıl **Afgan** iş insanı ve kadın hakları savunucusu **Zahra Ahmadi** ile **Taliban**'ın iktidara gelmesinin ardından ülkeden çıkmayı başararak Afgan kadınların mücadelesine yurt dışından destek veren yazar ve yönetmen **Şahribanu Sadat'a** verilmişti.

Amacı sanat, eğlence, ve sanayi olarak bütün tarları içinde birleştirerek sinemayla ilgili farkındalık yaratmak ve özgürlük ve diyalog ruhuyla sinemayı ilerletmek olan festival, **Uluslararası Film Yapımcıları Dernekleri Federasyonu'nunca** (FIAPF) tanınıyor.

Ödüller, hepsi kadın sinema yazarları olan **Fulvia Caprara, Alessandra De Luca, Titta Fiore, Alessandra Magliaro, Antonella Nesi, Chiara Nicoletti, Cristiana Paternò, Angela Prudenzi, Barbara Righini, Marina Sanna, Stefania Ulivi** ve **Paola Casella'dan** oluşan bir jüri tarafından dağıtılıyor.

**WiCA'nın** küratörlüğünü aynı zamanda ödülün kaynaklarını da yöneten sinema oyuncusu ve kültür girişimcisi **Claudia Conte** yapıyor.

#### **Kitap önerisi: Kırmızı Bisikletim 'Yaşanmış Kadın Hikâyeleri'**

Bu kitaptan benim de çok iyi tanıdığım değerli arkadaşım Gülde'nin sosyal medya hesabında yaptığı paylaşım ile haberdar oldum. Kendisi görme engelli bir çocuk annesi. Onun da hikayesi var bu kitapta. Böyle başarılı bir arkadaşımın sesini duyura bilmesi beni sevindirdi. Kitabı araştırmaya giriştim hemen. Çok ilgimi çekti, size önermek istedim.

Mehmet Yapar'ın sosyal medyada "Kırmızı Bisiklet" hesabında paylaştığı ve büyük ilgi gören kadın hikâyelerinden oluşan *Kırmızı Bisikletim – Yaşanmış Kadın Hikâyeleri* adlı kitap Müptela Yayınları'ndan çıktı.

"Kırmızı Bisikletim" sosyal medyada yoğun ilgi gören, kente ve insanlara dair fotoğraflar paylaşan, bazı sosyal sorumluluk projelerine katkıda bulunmuş ve sonucunda da büyük ilgi görmüş bir hesap. Mehmet Yapar, 2015'te satın aldığı 1960 model bisikletiyle sokaklarda fotoğraf çekerek gezerken karşılaştığı kişilerin bazıları ilham dolu, bazıları kuytuda kalmış ilginç hikâyelerini sosyal medya hesabında yazıp/paylaşıyor. Yapar, bu kitapla onca zorluğun içinde mücadele etmeyi bırakmayan kadınların hikâyelerini bir kitapta topluyor. Kitap; "Kadınlar Vardır... Kadınlar Her Yerde" ve "Adı Bende Saklı..." başlıklarında iki bölümden oluşuyor.

“Kadınlar Vardır... Kadınlar Her Yerde” başlıklı ilk bölümde ismini, kimliğini paylaşarak yazan kadınların, ağırlıklı başarı hikâyeleri yer alıyor. Bu bölümde 31 kadın hikâyesi var. Hikâyelerini paylaşan kadınlardan bir kısmı kamuoyunun bildiği, tanıdığı isimler. Yazar Bahar Eriş, oğlunu ve eski eşini Çorlu tren kazasında kaybeden Mısra Öz, yazar Defne Ongun (İpek Ongun’un da kızı aynı zamanda), bale sanatçısı İlke Kodal bu isimlerden bazıları. “Adı Bende Saklı...” başlıklı ikinci bölümde ise ismini, kimliğini gizli tutarak anlatan kadınların hüznü, travmatik hikâyeleri var. Aile ya da toplum baskısı, yeni bir sayfa açma kaygısı gibi sebeplerden kadınlar isim vermeden paylaşıyor yaşadıklarını. Bu bölümdeyse 22 kadın hikâyesi var. Hikâyeler de anlatıcıları da farklı farklı ama ortak bir görüşleri var: Yaşam muhteşem bir hediye. Umutsa en zor günlerde ruhumuzun sığınağı

Gelecek sayıda yepyeni sanat esintileriyle sizlerle olmak umuduyla hoşça kalın.

21 Ağustos 2022

## **AZ BİLİLEN AZ RASTLANAN HEMOFİLİ HASTALIĞI**

**YAZAN: Aynur YURTSEVEN**

Ali Sinan hemofili hastası olarak Denizli’nin Sarayköy ilçesinde dünyaya gelir. Sekiz yaşına kadar hastalığını ailesinde, kendisi de bilmeden sağlıklı çocuklar gibi top oynar, duvarlardan atlar, ağaçlara tırmanır, hastalığının yasak koyduğu bütün oyunları oynar, düşer, kalkar.

Vücudunun eklem yerlerinde oluşan morarmalara, şişmelere ailesiyle birlikte şaşırıp kalırlar. Bir de nedensiz burnu kanar ve dinmesi çok uzun sürermiş. Vücudundaki bu gariplikler ve sünnet olunca başlayan kanamaların günlerce sürmesi, yaralı yerlerinin iyileşmemesi üzerine, ailesi Ege Üniversitesi Hastanesi İç Hastalıkları Bölümüne gider. Bu bölümdeki doktorun koyduğu teşhis üzerine, Hemofili A hastası olduğu anlaşılır. 29 gün tıbbi müdahalelerle kan durdurulur, yara yeri üç ay içinde ancak iyileştirilir ve hastanenin bu bölümü bundan böyle ikinci adresleri olur.

Yıllar sonra saygın doktorunu kaybeder, onu hiç unutmaz, hep minnet borcuyla anar.

Hemofili hastalığı erkek çocuklarda görülen kan hastalığıdır. Kadınların taşıyıcı olduğu kalıtsal pıhtılaşma bozukluğudur. Hastalık yüz bin canlı doğumdan yaklaşık on ile yirmisine etki eder. Pıhtılaşma faktörlerinden olan Faktör Dokuz eksikliğine ise ‘Hemofili’ B denir. Hemofili hastalarında kas ve eklem kanamaları kendiliğinden oluşan sebepsiz kanamalarla tanımlanan, kendini gösteren, Faktör Sekiz ya da Faktör Dokuz takviyesiyle tedavi edilir. Bugün Türkiye’de 4000’in üzerinde hemofili hastası mevcuttur.

Benim Ali Sinan’la tanışmam ‘Sev Kardeşim Elini Ver Bana’ tiyatro oyununu izlemekle başladı. Hiç duymadığım hemofili hastalığı hakkında bilgilendim ve bu hastalıkla ilgili

araştırmalarımaya devam ediyorum. Ben de tiyatro oyununun bir parçası oldum. Ömrüm izin verdikçe devam edeceğim. Hastalığı öğrendikçe, bu hastaların hayallerini gerçekleştirmek için koşulları zorlayarak, mücadeleden vazgeçmeden, istediklerinin peşinden nasıl koştuklarını görünce, çok sayđı duyuyorum.

Hemofili hastalığı sürdürülebilir bir hastalıktır ve on yıldır engellilere tanınan haklardan yararlanabiliyorlar. 1994 yılında kurdukları dernek sayesinde üyelerini ve halkı bilinçlendirme faaliyetlerini yürütüyorlar.

Ali Sinan çocukluğunda yasak olan futbol oyununu 18 yaşına gelince, antrenörlük kurslarına katılarak aldığı belgeyle, Denizli, Samsun ve İzmir illerinde ğrenci yetiştirerek sürdürüyor. Bu arada konservatuvarda tiyatro bölümünü bitirmiş ve oyunculuk hayatını sürdürüyor.

Hemofili hastası çocukların, arpışmamaları, bir yerlerinin kesilmemesi gerekir. Ali Sinan'ın çocukluğundan en çok aklında kalan sözcükler ise, 'koşma, düşme, vurma ve arpmadır.

Sizler hayallerinizin sınırlarını zorlayıp hiçbir engel tanımadığınız için koşmaya devam ediniz.

Hepinizin yolu açık olsun...

10 Ağustos 2022

## **BİLİM DÜNYASINDA BU AY**

**HAZIRLAYAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT**

**[selvetbayraktarr@hotmail.com](mailto:selvetbayraktarr@hotmail.com)**

Birbirinden çarpıcı bilimsel haberlerden oluşan bir köşeyle sizlerleayız.

Araştırma: Yatağın solunda uyuyanlar daha pozitif uyanıyor. Yeni bir araştırma yatağın hangi tarafında uyuduğunuzun, uyandığınızda nasıl hissettiğinizi etkileyebileceğini ne sürdü.

British Wool tarafından yapılan araştırma, yatağın sol tarafında uyuyan kişilerin, sağ tarafta uyuyanlara kıyasla uyandıklarında iyimser hissetme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ortaya koydu.

1500 kişiyle yapılan ankete göre, yatağın sol tarafında uyuyanların yüzde 66'sı kendilerini "bardağın dolu tarafını gören" türden kişiler olarak tanımlarken, sağ tarafta uyuyanların oranıysa yüzde 60.

Ayrıca sağ tarafta uyuyanların iyi bir espri anlayışına sahip olma olasılığı (yüzde 38) sol tarafta uyuyanlara kıyasla daha düşük.

Sağ tarafta uyuyan kişilerin (yüzde 48), sol tarafta uyuyanlara (yüzde 40) kıyasla geceleri sıcakladıklarında uykularının bölünme olasılığı da daha yüksek. Fakat sol ve sağ tarafta uyuyanlar

arasındaki farklara rağmen, katılımcıların çoğunluğu (yüzde 78) her gece aynı tarafta uyumaya devam edeceklerini söyledi.

### **ACI YİYENLERE MÜJDE**

Uluslararası bilim insanlarından oluşan bir ekibin Çin’de yaşayan yaklaşık 500 bin kişi ile yaptığı araştırmaya göre, her gün acılı yemekler yiyenler diğerlerine oranla daha uzun yaşıyor.

Araştırma ekibinin 7 yıl süren çalışmalar sonunda hazırladığı bilimsel araştırma 'British Medical Journal' (BMJ) dergisinde yayınlandı. Yazıda, acı sevenlerin araştırma süresince daha az ölüm rizikosu olduğunun belirlendiği yer aldı.

Acı biberin acı olmasını sağlayan 'Kapsaisin'nin krebs hücrelerinin oluşmasını engellediğini ifade eden araştırmacılar kalp kan dolaşımı hastalıkları, kanser ve solunum yolu hastalıklarına bağlı ölüm rizikolarının, acı sevenlerde diğerlerine oranla yüzde 14 daha az görüldüğünü belirtti.

Baharatın antibakteriyel özelliğine dikkati çeken bilim insanları, araştırmaya katılanlardan herhangi bir enfeksiyonla yaşamını yitirenlerin sayısının oldukça az olduğunu yazdı.

### **SİVRİSİNEKLER KİMLERİ DAHA ÇOK SEVER**

Profesör Doktor Osman Müftüoğlu Japonya da yapılan bir araştırmanın sonuçlarını yayınladı.

1- Kan grubu “0” olanların “A” olanlara kıyasla sivrisinekler tarafından ısırılma olasılığının yaklaşık 2 kat daha fazla olduğunu ortaya koymuş. “B” kan grubunda olanlar ise “0” ve “A” grupları arasında yer almış.

2- Sivrisinekler bedenleri fazlaca karbondioksit üretenleri diğerlerinden daha çok seviyor(!). Ürettiğiniz karbondioksit miktarı ne kadar fazlaysa siz sivrisinekler için o kadar cazip bir hedef haline geliyorsunuz. Hatırlatalım: Metabolizması hızlı olanlar daha fazla karbondioksit salgılıyor. Bu nedenle egzersiz sonrası dönemde bir sivrisinek tarafından ısırılma ihtimaliniz bir miktar artıyor.

3- Gebeler de daha fazla karbondioksit salgıladıkları için başkalarına göre çok daha önemli bir sivrisinek hedefi haline gelebiliyor.

4- Ciltten salgılanan laktik asit miktarı arttıkça da sivrisinekler için hedef haline gelme ihtimaliniz artıyor. Egzersiz sırasında salgılanan artmış laktik asit yükü bu nedenle egzersizini yeni tamamlamış olanları öncelikli hedef haline getirebiliyor.

5- Vücut ısısı daha fazla olanların da bir sivrisinek tarafından ısırılma ihtimalleri diğerlerinden daha yüksek.

6- Sivrisinekler aşırı terleme sorunu yaşayanları daha çok seviyor. Aşırı terleyenler bu nedenle sivrisinekler için öncelikli hedefler haline gelebiliyor. Sık duş yapmak bu nedenle önemli bir tedbir.

7- Sivrisineklerin mükemmel bir görme yetenekleri olduğu da iyi biliniyor. Eğer üzerinizde açık değil de koyu renkli bir elbise varsa sivrisinekler tarafından fark edilme olasılığınız artıyor. Açık renkli elbise giyenlerin ise hedef olma ihtimalleri daha düşük.

8- Kilo fazlalığı olanların da risk altında olma ihtimalleri biraz daha yüksek. Zira onlarda da metabolizma hızı normal kilolulara kıyasla biraz daha fazla ve onların beden ısıları ile ürettikleri karbondioksit, laktik asit miktarları daha fazla.

9- Kullandığınız parfümlerin de sizi önemli bir sivrisinek hedefi haline getirebileceği aklınızda olsun.

10- Sivrisinekler ortam kokusundan da etkileniyor. Anason, karanfil, fesleğen kokuları ya da cildinize süreceğiniz seyreltilmiş okaliptüs yağları sivrisinek saldırılarını geriye püskürtebiliyor.

Prof. Dr. Osman Müftüoğlu

Gelecek sayımızda görüşmek dileğiyle umutla kalın.

20 Ağustos 2022

## **TARİHİN KADIN YÜZLERİ BEDENİ ENGELLİ RUHU ÖZGÜR... MAUD LEWİS**

**YAZAN: Aynur YURTSEVEN**

Maud Lewis 1903 yılında Kanada'nın güney Ohio bölgesinde dünyaya geldi. Doğuştan Romatoid Artrit hastasıydı. Bu hastalık onun bağışıklık sistemini ve vücut eklemlerini günden güne güçsüzleştirerek yaşamı her geçen gün daha zorlu hale getiriyordu. Anne ve babasını genç yaşta kaybeden Maud, oğlan kardeşi Charles tarafından aile mirasından dışlanarak teyzesi İda'nın yanına gönderilir. Charles kız kardeşini bakıma muhtaç ve garip biri olarak gördüğünden, kendisine yük olmasını istemez. Teyzesi ve oğlan kardeşi onun her normal insan gibi bir hayat süremeyeceğini düşündüklerinden, sürekli kontrol altında tutmaya çalışırlar.

Kısa süreli bir aşk yaşayan Maud, bu ilişkiden bir kız çocuk sahibi olsa da çocuğunun ölü doğduğu söylenerek kızını hiç görmeden kaybeder.

Maud içerisinde bulunduğu baskı ortamından kaçmak için her seferinde fırçasına ve boyalarına sığınır. Hayatı boyunca farklı hiçbir ressamın eserlerini inceleme fırsatı olmamış, Maud kendi hayal dünyasında özgürce dolaşmış, içinde yaşattığı umutları resmetmek, tek gerçek mutluluk haline gelmiştir.

Bir dükkânda denk geldiği seyyar bir balıkçının ev hizmetçisi ilanını, hayatının dönüm noktası olacaktır. Her şeyi geride bırakarak bu adamın kulübesine gider ve hizmetçi olarak işe başlar. Başlarda karanlık ve boğuk bir görüntü veren bu kasvetli küçük kulübe, Maud'un boyaları ve

izimleriyle ışıldamaya başlar. Kendisi yetimhanede büyümüş olan Everett huysuz ve kaba bir adamdır. Maud’un kısa sürede getirdiği değişimden etkilenerek ona karşı farklı duygular beslemeye başlar. Kısa süre sonra da evlenirler.

Bu küçük kulübede yaşamını ve çizimlerini devam ettiren Maud, tesadüfen yeteneğini keşfeden bir kadınla tanışmasıyla kısa süre içinde gazetelere ve dergilere konu olur. Hatta belgeseli dahi çekilerek dünya çapında bir ne kavuşur. Buna rağmen alçak gönüllü yaşantısından en ufak bir ödün vermez. Tek serveti yaptığı resimler olacaktır. Küçük kulübelerinin camına astıkları satılık resimler tabelasıyla, oradan geçen insanlar zamanla önünü duyarlar. İnsanlara 2-5 dolar tutarında paraya resimlerini satmaya başlar. O kadar alçak gönüllüdür ki paraları bile istemeye çekindiği söylenir. izimlerinin iki tanesi dönemin Amerikan Başkanı Nixon tarafından satın alınır.

Hastalığından dolayı ne çok büyük ne çok küçük resimler izemeyen Maud, daha çok eşinin getirdiği tahta levhalara dış mekân çizimleri, doğa manzaraları, hayvan resimleri çizer. Resimlerinde ocukluk anıları ve çevresindeki insanları konu olarak işlemiştir. Hayatı boyunca hep kısıtlı imknlarla çalışmış ve edindikleriyle mutlu olmayı başarabilmiştir. 30 Temmuz 1973 yılında Kanada’nın en çok bilinen halk sanatçısı olarak hayata veda etmiştir. Ardından eşi de hayatını kaybeder. Bakımsız kalan küçük kulübeleri 1984 yılında birkaç gönüllünün girişimiyle, bağış toplanarak tekrar bakıma alınmış, sonrasında devlet eliyle Nova Scotia Sanat Galerisi olarak hizmete açılmıştır. Günümüzde bu galeriyi ziyaret ederek Maud’un çizimlerini yaptığı küçük kulübesini görmek mümkündür.

Maud Lewis’in gerçek hayat hikyesini film olarak izledim. Başrolde Sally Hawkins ve Ethan Hawke oynuyor. ylesine gerçekçi bir filmdi ki bir anda kendimi filmin içinde buldum. Azimle, mücadeleyle gerçek bir hayat sunuluyor. Filmde, öldüğü söylenen çocuğunun evlatlık verildiği, Maud’un bunu öğrendiği, ocuk zengin bir ailede yaşadığı için Maud’un tanışmak istemediği anlatılıyor. Sizlere de bu filmi izlemenizi oneririm. 1965 yılında çekilmiş kısa Maud Lewis belgeseli vardır.

Filmin bir yerinde Maud şöyle diyor: “Hayatın bütünü ercevelenmiş haldedir. Ben sadece onu boyuyorum.” yleyse hep birlikte tüm ercevelerin iini umutla, özgürce, yaşama sevinciyle boyayalım. erceveler hiç tükenmesin olur mu?

20 Ağustos 2022

## KUTUP YILDIZI

**YAZAN: Selvet BAYRAKTAR TOKAT**

**[selvetbayraktarr@hotmail.com](mailto:selvetbayraktarr@hotmail.com)**

Hindistan yapımı “Hıçkırık” filmini sesli betimlemeli izledim. Ötekileştirmeye karşı verilen mücadelenin çok önemli bir örneği idi. Beni fazlasıyla düşündürdü ve etkiledi. 2 üniversite bitirmiş gerekli donanımlara sahip bir öğretmen neden işe alınmaz sizce?

‘ça,ça!’ veya ‘va,va!’ sesleri yüzünden olabilir mi? Tabi ki hayır. Farklılığa duyulmayan saygı, yapılan ötekileştirmenin örneği bu.

Belki bu toplumsal ayrımcılığa ve önyargılara maruz kalmayanlara göre bu ayırıştırma çok önemli olmaya bilir. Ya bu dışlanmalarla yaşamın her alanında zaman zaman karşı karşıya gelmek zorunda kalan insanlar ne hissediyordur?

Filmde başkarakter yani Naina, Tourette sendromu olan ve öğretmenliğe hayatını adanmış kutup yıldızımız.

Bu kez de Naina’nın gözünden bakıyoruz farklılıklara ve buna verilen toplumsal reflekslere.

Naina beş yıldır öğretmenlik yapma başvurularına sürekli ret cevabı alır. Öğrenciliği de oldukça zor geçmiştir zaten. Mezun olana kadar tam 12 okul değiştirmiş. Tourette sendromu ve bu sendromun neden olduğu tikler, hıçkırıklar sürekli kendisinin dışlanma sebebi olmuş. Bu süreçte babası pes etmiş ve onları terk etmiş. Kızının durumunu kabullenememiş ve ondan utanmış.

Okulu bitirdikten sonra çok iş teklifi almış, çok daha yüksek maaşlar önerildiği halde kabul etmemiş. Çünkü Naina’nın tek bir hayali varmış. O da öğretmen olmak. Uzun arayışlardan sonra tam 18. iş görüşmesinde deneme amaçlı işe kabul edilmiş. Naina’nın öğrencilik sürecinin büyük bir bölümünü tek bir okulda geçirmesine destek olan ve onun bu kutsal mesleği seçmesine ilham veren de eski bir öğretmenidir aslında.

O artık okuduğu eski okulunda yani St. Notnes High School da yönünü kaybetmiş 14 genç için pusula olmaya gidiyordu. Bu sefer işe alınmayı başarmıştı.

7 ayda 8 öğretmen değiştiren 9F sınıfında toplam 14 öğrenci vardı. Bu 14 öğrencinin her birinde de TOURETTE sendromunun farklı şekilleri vardı. Acaba bu sendrom zaman zaman hepimizde var mıydı? Çoğunluğun dışında kaldığımız anları düşününce böyle bir sorgulama yaptım. Bu öğrencilerin de hayatlarında gerek öğretmenlerin muamelelerinden gerek ailelerinin olumsuz durumlarından dolayı karşılarına hep engeller çıktı ya da bu durumları kullanarak onlar kafalarında hep bir bahane oluşturdular, Yaşamın zorluklarını göğüslerken...

Sınıfta yer alan 14 öğrenci sanki problem çıkarmak için yaşıyordu. Okulda sigara içiyorlar, alkol alıyorlar, öğretmen bize ne kadar dayanır diye iddialara giriyorlardı. Onu yıldırıp okuldan göndermek için yoğun bir çaba içindeydiler.

Bu okul aslında özel bir okuldu. Okulun arsası belediyeye ait olduğundan ve belediye bu araziye kullanımına almak istediğinden dolayı bir anlaşma yaptı okul yöneticileri belediyeye. Belediyenin okulundaki 14 öğrenciyi o okula alacaklardı ve arsa özel okula verilecekti. 9F sınıfı o

nedenle bu okuldaydı. Önce özel okuldaki öğrencilere uyum sağlamak için çok çaba sarf etmişlerdi. Ne okulun müdürü ne öğretmenleri ne öğrencileri onları kabullendi. Sürekli önyargılı davrandılar ve onları dışladılar. Bunun üzerine 9F sınıfının bütün öğrencileri isyan etti. Hepsi yoldan çıktı. Bir sene içinde yedi öğretmen gelip gitmişti. Naina bu sınıfın 8. öğretmeniydi. Çocuklar Naina'yı da kabullenmediler. Öğretmenlerinin Tourette sendromuyla dalga geçiyorlar, onu dikkate almıyorlardı. Pes etmedi Naina.

Bir gün kimya dersinde deneme yaparken öyle bir plan yaptılar ki sınıfta büyük bir patlama oldu. Müdür bütün öğrencileri odasına çağırdı. Hepsine disiplin cezası vermekte kararlıydı. Onları okuldan uzaklaştıracaktı. Naina devreye girdi. Ben onlara bir ders anlatıyordum bu nedenle bu ses çıktı dedi. Kimse buna inanmadı. Öğrenciler utançtan yerden başlarını kaldıramadı. Onları dışarıya çıkaran müdür Naina ile tekrar konuştu. Mesleğine âşık öğretmen müdürden dört ay süre istedi. Bitirme sınavları bittiğinde bu çocuklar başaramazsa ben de istifa ederim, öğrencileri de uzaklaştırırsınız dedi.

Tekrar sınıfa girdiğinde bir tebeşir aldı eline. Onunla sınıfta çok büyük bir hışırta çıkardı. Sonra döndü öğrencilerine ve dedi ki “Siz işte sürekli böyle bir gürültü çıkarıyorsunuz, herkesi rahatsız ediyorsunuz, herkesin sizi boyun eğdirmeye çalıştığını düşünüyorsunuz. Öyle bir şey yok. Siz neyi kanıtlamaya çalışıyorsunuz çocuklar?” diye sordu. “Size tebeşirin tek farkını göstermek istiyorum” dedi. Tebeşirin bir ucunu kopardı. Tebeşir bir daha hiç ses çıkarmadı. “İşte bütün olay budur” diye devam etti Naina.

O günden sonra öğrenciler biraz daha sakinleşti. Öğretmen kendi öğretme metotlarını uygulamaya başladı. Dersleri bazen bahçede yapmaya, onlarla çok farklı öğretme metotlarıyla hem eylesenerek hem de öğreterek devam etti eğitime. Aynı zamanda onların yüreklerine dokunarak yaklaşmaya çalıştı bu kenara itilmeye çalışılan çocuklara.

Bir gün Naina okul müdürüne “Ulusal bilim fuarında bizim sınıfımız da yer almak istiyor” dediğinde okul yöneticileri onunla dalga geçti. Hiçbir engel yoktu yasal olarak hakları vardı. Ancak o sınıftan bir öğrencinin finallerde yüz üzerinden 90 puan alması gerekiyordu. “Tabi aday olabilirsiniz zaten öğrencileriniz bu puanı alamaz” dedi müdür. Aynı zamanda öğretmenin öğretme metotlarını da eleştirmeye başladı. Aldırmadı Naina. Öğrencileri ile yoluna devam etti.

Okulda düzenli olarak veli toplantıları yapılıyordu. 9F sınıfındaki öğrencilerin velilerinden hiçbiri okula gelmedi. Bunun üzerine okul yöneticisi Naina ile dalga geçti. “Siz dersleri bahçede yapıyorsunuz ya, öğrencilerin velileri ile toplantıyı da onların evlerinde yaparsınız” dedi. “İlk defa aynı fikirdeyiz!” Diye cevap verdi genç kadın. Öğrencilerin yaşadığı mahalleye gitti. Hepsinin ailelerini tanıdı. Bazıları balık pazarında çalışıyor, bazı öğrencilerin anneleri çocuklarıyla birlikte pazarda satış yapıyor, bazı öğrenciler lastik onarım yerinde, bir öğrencisi de oto tamircisinde

çalışıyordu. İnsanların evlerinde su yoktu. Bazıları dışarda uyuyordu. Uzun su kuyruklarında bekleyip evlerine su götürüyorlardı. Onları o kadar güzel hissetti ki. Bu defa öğrencilerini derslerden çok yaşama hazırlamaya karar verdi.

Bir gün defterlerinin arka sayfalarını en büyük korkularını yazmalarını istedi. Düşündü öğrenciler. Ne yazabilirlerdi? Yazdılar korkularını. Sadece iki öğrenci hiçbir şey yazmadı. Bu defterin son sayfasında yer alan korkularınız sizin hayat hikâyelerinizdir dedi. Şimdi bunları yırtalım uçak yapıp uçuralım önerisinde bulundu. Eskiden pusulanın olmadığı dönemlerde, denizcilere ve kaptanlara kutup yıldızı eşlik edermiş. Sizin de bir kutup yıldızınız olabilir dedi. Öğrenciler cesaretlendi.

Okul özel bir okul olduğundan, orada okuyan çocukların çoğu zengin aile çocuklarıydı. Fazlasıyla şımarıktilar. Bundan dolayı sınıflar arasında çatışmalar devam etti. Öğrencileri basketbol sahasına, spor salonuna götürerek ve orada çalıştırarak okulun bütün alanlarını onlara açtı. 9F sınıfındaki çocuklar orada da sıkıntılar yaşadı. Zengin çocukları onları her fırsat bulduğunda küçümsedi. Ön yargılı okul yöneticileri çatışmalarda yaşam mücadelesi veren o öğrencileri her zaman haksız buldu. Onlara hakaret etti. Naina her zaman onları savundu.

Yaşanan çatışmaların birinden sonra 9F sınıfının öğrencileri okuldan uzaklaştırıldı. Bitirme sınavına katılabilecekler ancak okula gelemeyeceklerdi. Naina hayal kırıklığına uğradı. Tikleri tetiklendi. Tourette sendromuyla ilgili sıkıntıları çoğaldı. Öğrencilerine kavgalara girdikleri için çok kırgın olduğunu belirtti. Artık bana ihtiyacınız yok kendiniz çalışın diyerek yanlarından ayrıldı. Öğrenciler peşinden gidip ondan özür dilediler. Daha sonraki günlerde bazen kayalıklarda, bazen iki katlı otobüsün tepesinde, bazen de tarlalarda çalıştılar derslerine öğretmenlerinin desteğiyle. Bitirme sınav günleri gelip çatmıştı. Bir gün lastik tamircisinde çalışan öğrencinin yanına geldi okul hizmetlisi. Sınavda çıkacak soruları vermek istedi. Öğrenci önce kabul etme taraftarı oldu. Diğer öğrenciler itiraz etti. “Ama öğretmenimiz gidecek bu sınavda başarısız olursak” dedi soruları almak isteyen genç. Özellikle kız öğrenciler tepki gösterdi. Öyle ya onlar kopya çekerse öğretmenleri çok daha fazla üzülecekti. Hademenin getirdiği soruları kabul etmediler. Sınava girdiler ve sınıflarını geçmeyi başardılar. Daha sonra okul müdürü dışarıya soruların sızdırıldığını, 9F sınıfının cevaplarının doğru olduğunu, ancak cevap verirken uygulanan formüllerin yanlış olduğunu vurgulayarak sınıfı okuldan atmak istedi. Hizmetlinin itirafıyla müdür şok oldu. Siz öğrencileri okuldan atmak istiyordunuz. Ben de soruları onlara götürdüm, dedi. Onlar bu sorulara çalışmamışlar, kendileri çabalamışlar ve sınıflarını geçmişler. Ama ne fark eder soruların sızdığı anlaşıldı. Onları okuldan atabilirsiniz. Sonuçta biz o gecekondu çocuklarını buradan göndermeyi amaçlıyorduk ve bunu sağlamış oluyoruz, dedi.

Müdür hayal kırıklığına uğradı. Yanlış yapmıştı, tek çabası o öğrencileri okuldan atmaktı. Kendini buna şartlamıştı çünkü. Soruları o göndermemişti, ama onun gözüne girmek isteyen hademe kendine vazife çıkarmıştı işte. Utandı müdür. Adeta yerin dibine girdi. Bütün okulun önüne çağırdı 9F sınıfını. Onların huzurunda tarihi bir konuşma yaptı. Hepsini tek tek tebrik etti. Bütün önyargıları tuzla buz olmuştu. Sonra Naina'ya döndü ve sürekli kendisinin müdüre söylediği sözlerle seslendi; “Haklısınız gerçekten. Kötü öğrenci yoktur öğretemeyen emek veremeyen öğretmen ve yönetici vardır! dedi. Öğretmeni tebrik etti. Öğrencilere mahcubiyetini tekrar tekrar belirtti.

Okul yeniden ulusal bilim fuarına katıldı. 9F sınıfının kız öğrencilerinden biri okulun ve fuarın en başarılı öğrencisi seçildi. Okul müdürünün son cümleleri çarpıcıydı. 20 yıl öğretmenlik yaptım, çok zor bir meslek olduğumu biliyordum. Aslında en zor görev öğrencilikmiş, öğrenci yanlış yaptığında notu kırılıyor, öğretmen yanlış yaptıdaysa hiçbir şey olmuyor diye belirtti düşüncelerini. Özür diledi çocuklardan.

Yıllar önce Naina'yı, kardeşini ve annesini terk eden babası da gurur duydu kızıyla. Yıllarca onunla çatışmıştı. Onu kabullenememişti. O da kızından özür diledi. Sen çok daha zor bir şey başardın. Benim seninle ilgili başaramadıklarımı dedi.

Naina 25 yıl daha aynı okulda görev yapıp okul müdürü olarak emekli oldu. Naina 9 F sınıfının kutup yıldızı olmuştu. Onlara mücadele etmeyi, başarmayı, emeğin değerini göstere bilmişti. Nice sınıf farklılıklarına rağmen en yüce değer emektir bunun önüne hiçbir olgu geçemez tezi de kanıtlanmış oldu. Ayrımcılığa uğrayan, dışlanan, ötekileştirilen insanlara umut aşılayan bu filmi fırsat bula bilen herkesin izlemesini öneriyorum.

Umuda ve desteğe gereksinimi olan herkesin kendi kutup yıldızını bulması dileğiyle yeni bir yazıda görüşmek üzere sevgiyle ve umutla kalın.

21 AĞUSTOS 2022

## **DENGED E KALMAK**

## **GÜVENLİ ANNELİK**

**YAZAN: Şükriye Ece ABAY**

[seceabay@hotmail.com](mailto:seceabay@hotmail.com)

Her kadının güvenli bir gebelik ve doğum hakkı vardır. Anne ölümlerinin seviyesi, kadın sağlığı hizmetlerinin sağlanması ve kalitesi bakımından çok boyutlu bir kalkınmışlık göstergesidir. Dünya Sağlık Örgütünde yer alan bilgiye göre son yirmi yılda önemli ilerlemeler kaydedilmesine rağmen, 2017 yılında gebelikte, (doğum öncesinde ve doğum sonrasında) yaklaşık 295 000 kadın hayatını kaybetmiştir. Bu sayı kabul edilemez derecede yüksektir.

2006 yılında Türkiye Üreme Sağlığı Programı kapsamında Ulusal Anne Ölüm Araştırması (UAÖÇ) yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre ülkemizin anne ölüm oranı her yüz bin canlı doğumda 28,5 olarak bulunmuştur. Araştırmanın en çarpıcı sonucu bölgeler arasındaki anne ölüm oranlarındaki büyük farklılıklardır.

Aşağıda kısaca tanımlanan üç aşamalı gecikme modeli, (Thaddeus & Maine 1994) birçok kadının gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemlerdeki ölümlerinin nedenlerinin anlaşılması için iyi bir çerçeve oluşturmaktadır.

1. Aşama; gebe veya yeni doğum yapmış bir kadında gecikme, ailesinin komplikasyonu anlamaması ve yardım istememesi

2. Aşama; komplikasyon için gerekli sağlık ve tedavi hizmeti almak üzere kadının uygun bir sağlık hizmeti veren merkeze gitmekte gecikmesi

3. Aşama; sağlık merkezine gidilmesinden sonra uygun sağlık ve tedavi hizmetlerinin alınmasında gecikme.

Güvenli annelik kapsamında bulunan hizmetler anne ölümlerinin azaltılmasında son derece rol oynamaktadır. Güvenli annelik; anneye gebelik öncesi, doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası bakım ve tedavi hizmetlerinin verilmesi ve yönetimini kapsayan anne ve bebek ölümlerinin ve komplikasyonlarının azaltılmasına yönelik bütüncül yaklaşımdır.

Güvenli anneliğin ilk basamağını gebelik öncesi danışmanlık oluşturmaktadır. Anne ve bebek sağlığı açısından olumsuz olabilecek faktörlerin saptanması ve giderilmesi aslında gebelik öncesi danışmanlıkla başlar. Gebelik öncesi danışmanlıkta ele alınan başlıca konular şunlardır:

1.Kronik hastalıklar: Hipertansiyon, halk arasında şeker hastalığı olarak bilinen

Diabetes Mellitus, epilepsi gibi ilaç kullanımını gerektiren kronik hastalığı olan gebelerde ilaç dozlarının düzenlenmesi veya değiştirilmesi gerekebilir

2. Folik asit desteği: Planlanan gebelikten en az 2 ay önce başlanmalı ve gebeliğin 3. ayına kadar devam edilmelidir.

3. Kızamıkçık immünizasyonunun sorgulanması:

4. Akraba evliliği ve genetik hastalıkların sorgulanması:

5. İlaçlar ve radyasyon: Korunmayan ve gebe kalmayı bekleyen annelerin gereksiz ilaç kullanımından kaçınmaları, tanı ve tedavileri gereken durumlarda ilgili hekimleri korunmadıkları ve gebe kalma olasılıkları bulunduğu yönünde aydınlatmaları önerilmelidir.

6. Madde bağımlılığı: Sigara, alkol ve diğer madde bağımlılığı olanlar bu alışkanlıklarından kurtulmaları yönünde bilgilendirilmeli ve desteklenmelidir.

7. Beslenme: Sağlıklı ve dengeli beslenmeleri önerilmelidir.

8. Risk faktörlerinin belirlenmesi: Gebelik öncesi dönemde başvuranların kan gruplarının tayini yapılmalı, 18 yaş altı veya 35 yaş üstü gebelik isteyen kişilerde gebeliğin olası riskleri anlatılarak bu dönemde daha yakın bir takip gerekeceği anlatılmalıdır.

9. Doğum öncesi bakım konusunda bilgilendirme: Gebelik oluştuğunda bir sağlık kuruluşuna başvurmaları konusunda bilgilendirilmeli ve desteklenmelidir.

Güvenli Anneliğin ikinci basamağını doğum öncesi bakım (DÖB) hizmetleri oluşturmaktadır. Bu basamak anne ölümlerinin önlenmesinde son derece önem teşkil etmektedir.

Herhangi bir risk faktörü olmayan gebelerin (Kronik hastalık varlığı, daha önce düşük veya ölü doğum olması vb) en az 4 kez doğum öncesi bakım hizmeti almaları gereklidir. İlk gebelik izlemine mümkün olduğunca erken gebelik haftasında gelinmesi gerektiği gebelik öncesi dönemde başvuran tüm anne adaylarına söylenmelidir.

#### **Rutin gebelik izlemi;**

1. İzlem İlk 12 hafta içerisinde
2. İzlem 24-26.haftalar arası
3. İzlem 30-32. haftalar arası
4. İzlem 36-38. haftalar arası

Kan sayımı: Gebelikte kansızlığın önlenmesi ve tedavisi için, tüm gebelere ikinci üç aylık dönemin başından itibaren demir başlanmaktadır.

Kan grubu tayini: Rh uygunsuzluğunun tanısı ve gerekli müdahalenin gerek gebelikte, gerekse hemen doğum sonunda yapılması açısından ilk izlemde gebenin ve eşinin kan grubuna mutlaka bakılmalıdır.

Gebelerin özelliklerine göre gereksinim duyulan diğer testler; 50 gr veya 100 gr'lık şeker yükleme testleri, indirekt coombs, ultrasonografi (USG), üçlü tarama, beşli tarama ve diğer fetal invaziv testlerdir.

Ülkemizde yürütülmüş anne ölümleri ve Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmalarına (TNSA) baktığımızda çok çarpıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bunlardan en göze çarpanı 2006 Ulusal Anne Ölümleri araştırmasında tespit edilen annelerin %21.2'sinin son gebeliklerinde hiç DÖB hizmeti almamış olmalarıdır. 2018 TNSA DÖB hizmetine ulaşmada bölgesel farklılıkların bulunmasıdır. Ege bölgesinde %8 gebe hiç DÖB almamışken, Doğu Karadeniz bölgesinde yaşayan tüm gebeler DÖB hizmetini almışlardır.

DÖB hizmetinde en çok yapılan uygulama anne sağlığı açısından sadece doğumun şekline karar verilmesi açısından bebeğin geliş şeklini ve plasentanın konumunu gösteren USG tüm bölgelerimizde en yüksek orandadır. Oysa anne sağlığı açısından daha hayati öneme sahip olan kan basıncı ölçümü Türkiye genelinde %97.2, idrar tahlili %92 ve kan sayımı %96.4'tür.

Anne ölümlerinin büyük bölümünü doğum sonu kanamalar oluşturması nedeniyle güvenli anneliğin bir diğer bileşeni olan Doğum Sonrası Bakım (DSB) ayrı bir öneme sahiptir.

Lohusalık dönemi gebelikte ortaya çıkan anatomik ve fizyolojik değişikliklerin kaybolduğu, vücudun gebelik öncesi haline döndüğü doğum sonrası 6 haftayı kapsar. Bu dönemde annede birçok fizyolojik ve psikolojik değişiklikler ortaya çıkar. Annenin tüm sistemlerinin doğumdan önceki halini alabilmesi için ortalama 6 haftaya gerek vardır.

#### **Bu dönem;**

1. Doğum sonrası: Doğumu izleyen ilk 24 saat
2. Erken Lohusalık: Doğumu izleyen ilk on gün (Postnatal dönem)
3. Geç Lohusalık: Vücudun normale döndüğü, genital organlarda emzirmeyen kadında 6 hafta emziren kadında ise aylarca devam eden bir süreci tanımlar.

#### **Doğum Sonrası Bakımın Amacı;**

- a. Anne ve bebeğin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmasına katkıda bulunmak
- b. Anne sütü ve emzirme ile ilgili bilgilendirmek
- c. İyi bir anne-bebek ilişkisinin gelişmesine katkıda bulunmak
- d. Annenin kendine güvenmesini sağlamak, aile ve sosyal çevresi içinde annelik konumunu benimsemesini sağlamaktır.

Güvenli annelik girişimiyle, anne ölümleri, %55 ila %80 oranlarında ve yeni doğan ölüm oranları, anne-bebek paketinin uygulanması ile %40 ila %80 oranlarında önlenebilmektedir.

#### **KAYNAKLAR**

1. Güvenli Annelik Katılımcı Kitabı T.C.Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Ankara, 2009
2. Ulusal Anne Ölümleri Çalışması, Hacettepe Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2006
3. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, Hacettepe Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2018

#### **ÇOCUK ALDIRMA-KÜRTAJ**

**YAZAN: Şule SEPİN İÇLİ**

[sulesepin06@gmail.com](mailto:sulesepin06@gmail.com)

Çocuklar laf dinlemeyi çok severler. Büyükler de hem çocukların duymasını istemezler, hem de onlara aldırmadan kaptırırlar kendilerini, ne var ne yok konuşurlar. Çocuk aldırma sözünü çocukken duymuştum. Kürtaj sözcüğü daha sonra girdi hayatıma.

Kürtajın kötü olduğu, kürtaj yaptıranların da katil olduğu anlatılır. Peki, doğum kontrol araçlarının pahalılığından, ücretsiz dağıtılanların piyasada bulunmamasından, tecavüze maruz kalan kadınların ertesi günü haplarına erişemediğı için gebe kalmasından kim sorumlu? Sadece kadın mı? Hayır. Erkek eşler de devlet de sorumlu. Kolay kolay istemez bir kadın kürtaj yaptırmayı. Antibiyotik kullanmanın zararları olduğı halde iyileşebilmek için içiyoruz bu ilaçları. Çaresiz kalınca kürtaj yaptırmak da bir hak... İstenmeyen bir çocuğa hele şu zor ekonomik koşullarda bakmak kolay mı?

Biz kadınlar, sorunlarımızın çözümlerini bulup haklarımız için mücadele ediyoruz. Elde ettiğimiz haklar zorla elimizden alınınca mücadele alanlarına yetişemiyoruz. Öyle ki hepsi güncel ve ertelemeye gelmiyor. Kürtajla ilgili kadınlar giderek artan, kadın ölümlerine varan sorunlar yaşamaya başladılar. Biz de dergimiz aracılığıyla bunları araştırmalardan yararlanarak irdelemek istedik. Kürtaj yaptırmak isteyen kadınların karşılaştıkları sorunları, merdiven altı yerlere yönelmelerinin nedenleriyle ilgili Türk Tabipleri Birliğı (TTB) Başkanı Prof. Dr. Şebnem Korur Fincancı, Prof. Dr. Ayşe Akın, TTB Onur Kurulu Üyesi Dr. Irmak Saraç, TTB Merkez Konseyi Üyesi Meltem Günbeğı, Avukat Tuba Torun ve Kürtaj: AKP ve Biyopolitika isimli kitabın yazarı Dr. Sedef Erkmek'in çarpıcı açıklamalarını yorumlamaya çalışalım. Ayrıca Kadir Has Üniversitesinin yaptığı araştırma sonuçları da bize çok üzücü, şaşırtıcı, bilgiler veriyor. Halk Sağlığı Uzmanı Nuriye Ortaylı ve Kadir Has üniversitesi Toplumsal Cinsiyet Eşitliğı bölümünden Deniz Altuntaş'ın katıldığı bir söyleşiyi dinledim. Çok çarpıcı bilgiler verdiler.

Peşinen söyleyelim, kürtaj, bir doğum kontrol yöntemi değildir. Doğum kontrol yöntemlerini bilen ve gebeliğı önleyici ilaçlara ve araçlara erişebilen kadınlar, kürtaj olmayı bile isteye seçmezler.

Kürtaj daha çok yoksul kadınların sorunu. Ekonomik durumu iyi olanlar, istedikleri konforda ve özel sağlık hizmetlerinden kolayca yararlanabilirler. 1960'larda meclisimizde bu konu tartışılıyor. Farklı görüşler belirtilirken, bir vekil, "Siz evlisiniz ve bir-iki çocuğunuz var. Demek ki siz doğum kontrol yöntemlerini kullanıyorsunuz. Bu bir anayasal haktır." Diyor.

İnsanlar öncelikli olarak devlet hastanelerine gitmeyi tercih eder. Araştırma için başvurulduğunda, 295 hastaneye ulaşılabilmiş. 223 hastane yanıt vermemiş. 295 hastanenin sadece onunda isteğe bağı kürtaj yapılabiliyor, üstelik bunlar sekiz ilde. Kürtaj yapmayan hastane görevlilerinin verdiği yanıtlar çok şaşırtıcı. "Yasak, üstlerimiz onay vermiyor, Günah, savcılıktan izin alınması gerek! Bekârsa, vukuatlı nüfus örneğı, dökümlü olarak bekâr olduğuna dair aile toplum kâğıdı isteniyor. Özel hastaneler bile gizli yapıyor, " Bayan personele yönlendireyim," "Keyfi olarak kürtaj yaptırıyorlar." "Buna gerek yok, neden kürtaj yaptırmak istiyorsun?" gibi tepkiler. Devlet hastanelerinin bu tutumları karşısında, ekonomik durumu iyi olanlar özel hastanelere, ya da özel doktorlara, yoksullarsa merdiven altı, olumsuz sağlık koşullarında kürtaja

zorunlu bırakılacak. İnternette, yakın çevreden duydukları yöntemleri denemek durumunda kalacaklar. Bekârlık gibi bilgiler, kişinin mahrem alanıdır ve sorgulanmamalıdır. Bekârların gebe olduğu ailelerine haber veriliyor. Darp ediliyorlar. Aileden ölüm tehditleri alıyorlar. İsteğe bağlı kürtaj yaptıramayanların oranı yüzde 54'e yükselmiş durumda. Tıbbi zorunluluktan, yani bebeğin annenin sağlığı için tehdit oluşturması, tecavüz gibi nedenlerden dolayı kürtaj yaptırma oranı, yüzde 78'den yüzde 14'e düşmüş. Kürtajdan dolayı kaç kadının öldüğü gizli tutuluyor, dahası kaç kadının yanlış yöntemler kullanması sonucu öldüğü resmi kayıtlara yansımıyor. Devlet büyüklerinin kadınların çocuk doğurması konusunda yaptığı telkinlerin sonucunda doğum kontrol yöntemlerinin kullanılmasında giderek düşüş yaşanıyor. Kürtajın hak olmadığını savunanlar, doğum kontrol yöntemlerinin ülkenin geleceğine zarar verdiğini düşünenler giderek artıyor. Doğum kontrol yöntemlerinin ücretsiz olması gerektiği kadınların ve erkeklerin çoğunluğu tarafından kabul ediliyor. Ne yazık ki çocuk doğurmanın ve korunmanın sorumlusu kadınlar olarak görülüyor. Oysa kadın ve erkeğin ortak sorumluluğudur. Hala oğlan doğurmadığı için kadınların sorumlu tutulduğu dönemdeyiz anlaşılan. Kadınların cinsellik konusunda erkekleri memnun edemediklerinden yakınan erkekleri düşündüm de bir kadın gebe kalma riskinin olduğunu düşünürken, nasıl dilediği gibi cinselliğini yaşasın? Evli olmayan kadınların doğum kontrol yöntemlerini kullanmaması gerektiğini düşünenler yarı yarıya. Bu durumda bilgisizlikten gebe kalan genç kızların neden intihar etmek zorunda kaldıkları ortada.

Araştırmada 454 özel hastaneye ulaşılmış. Bunlardan 22 ilde kürtaj yok. Bu illerdeki kadınlar ne yapacak? Temel ihtiyaçlarını mı karşılasın? Kürtaja mı para ayırsın? Başka bir ile gitme, ulaşım ve kalma sorunlarını varın siz düşünün. Özel hastanelerden gelen tepkilerse şöyle: 'yasal değil, yasak, kendi isteğiyle kürtaj yaptıramaz, bir günlük bile olsa embriyo değildir bebektir, biz bebek dostu bir hastaneyiz, doktorumuz yapmak istemiyor, SGK. Karşılamiyor, işlem ücretleri ve muayene ücretleri bekârlara daha fazla, sevgilisi burayı basarsa ne yapacağız? Şehir dışından gelme, Türk vatandaşı olup olmamaya göre ücretler değişir, altı haftayı bir gün bile geçse yapamayız. Eşitlik ilkesi sıfır. Yasal süre on hafta olduğu halde kafalarına göre süre belirliyorlar. Özel hastanelerde kürtaj yapan doktorların çoğu yaptıkları işleme başka bir işlem adı yazıyor. Neden? Baskılardan.

Kürtajın sadece doktor müdahalesiyle yapıldığını biliyoruz. Oysa ilk gün hapları, yani medikal kürtaj da yapılabilir. Bu haplar çok çok pahalı. Birçok gelişmiş ülkede bu yöntem kullanılıyor. Bizde bu ilaca ruhsat verilmiyor. Başta sağlık çalışanları olmak üzere, kadınlar bu yönteme önyargılı bakıyor, çok zararlı olduğunu düşünüyorlar. Oysa her iki yöntemin de zararları var.

Tıp alanı bilimsel verilere dayalı gelişmesi gereken bir alandır. Ne yazık ki son on yıldır tıp fakültelerinde kürtaj konusunda vicdani ret kavramı konuşuluyor ve eğitim müfredatına bu uygulamadan kaçınabilecekleri bilgileri yerleştirilmiş durumda.

Şimdi de yaşanan acı örneklerle bakalım. Bir kadın 2019 yılında altı haftalık gebeliğini sonlandırmak için merdiven altı kürtaj yaptırıyor ve solunumu duruyor, ölüyor. Devlet hastanelere kürtaj yapmamaları için baskı yapıyor. Erzurum’da bir kadın eşinin rızası olduğu halde devlet hastanesi, pandemi gerekçesiyle kürtaj yapmıyor. Özel hastane de yapmak istemiyor. İl dışı yasağı olduğu için başka bir ile de gidemiyor. Türk Tabipleri Birliği yetkililerine ulaşıyor ve sorun çözülüyor. Mersin’de bir kız tecavüze uğruyor ve gebe kalıyor. Gebeliğin sonlandırılması talebini mahkeme tam dört kez reddediyor. Süreç uzayınca çocuk doğmak zorunda kalıyor. Cinsel istismara maruz kalan genç kızların gebe kaldıklarını çok zor fark edebileceklerini dikkate bile almamış yüce mahkememiz.

Prof. Dr. Ayşe Akın, kürtajın yasal olmadığı yıllarda binlerce kadının yaşamını yitirdiğini vurgulayarak, yaşanan süreci şöyle anlattı:

"Kadınlar elimizde ölüyordu. Kadını ölümden korumak için Aile Planlaması Yasası hazırlandı. Bu yasa istenmeyen gebelikten kaynaklı kadın ölümlerini önleyemedi. 1970’lerde yapılan araştırmalara göre yılda yaklaşık 400 bin kadın isteyerek düşük yapıyordu. Ve bu kadınların 50 bininin düşüğü kendi yöntemleri ile yaptığı ortaya çıktı. Bunun adı ölümdür."

Akın, kürtajın yasal olmamasının kadınları merdiven altı yöntemlere iteceğini belirterek, **"Kürtajı hangi ülke yasaklarsa orada anne ölümleri artar. Kürtaj yasasından önce yapılan bir araştırmada anne ölümlerinin içinde yasa dışı düşüğe bağlı ölüm payı yüzde 53. Yani bütün anne ölümlerinin yüzde 53’ü yasa dışı düşüğe bağlı. Kürtajın yasal olmasıyla beraber bu sayı yüzde 2 düştü"** dedi.

Peki, ne yapabiliriz? Kadın örgütlerinin işi başından aşkın. İstanbul Sözleşmesinin iptali, kadın cinayetleri, 6284 sayılı Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesi yasası gibi pek çok hakkın geri alınması konularıyla ilgilenirken, kürtaj konusunu da gündeme almak gerekiyor. Çocuklarını besleyemeyen kadınlar yeni bir çocuğun beslenme sorunuyla baş edemiyorlar. İstemedikleri gebeliği sonlandırma hakkı ellerinden alınan kadınlar, her yolu deneyerek yaşamlarını tehlikeye atabiliyorlar. Anne ölümleri çocukların yaşamını zorlaştırıyor. Parası olanlar bile sıkıntı yaşayabiliyor.

Medya da üzerine düşeni yapmalı ve bu tür sıkıntılar yaşayan kadınları görünür hale getirerek kamuoyu oluşturulmasını sağlamalı. Olaylar daha yakından izlenmeli.

Kürtaj konusunun yasal süreçleri hukuksal açıdan izlenmeli. Yasaya göre devlet ‘ertesi gün’ haplarını ücretsiz karşılamak zorunda. Oysa sağlık kuruluşları, "Bizde yok, satın alın, haftaya

gebelik testi yapabiliriz, ona gelin” diyebiliyorlar. Bir hafta beklese, kürtaj yaptırmak zorunda kalacak. Bu haplar giderek pahalalanıyor. Bu hapları satmak istemeyen eczaneler bile var. Kadınların bedeni her türlü engelle karşı karşıya.

Judy Bagler, engeli eşik olarak tanımlıyor. Bunları engel görmek yerine, eşik olarak değerlendirip bu eşikten atlamanın yollarını bulmanın gerektiğini düşünüyor. Bu bakış açısını çok beğendim. Ülkemizin sağlık sorunlarının üstesinden gelmeye gücü var. Yeter ki çözülen sorunları, geriye götürerek sorun yumağı haline getirmesinler. Biz kadınların ayağa kalkma zamanı. Anlaşılan hep ayakta olmamız gerekiyor.

20 Ağustos 2022

## EVDEKİ MELEĞİ ÖLDÜRMEİNİN PRATİK YOLLARI

**YAZAN: Ebru ATİLLA**

[sonnebru@gmail.com](mailto:sonnebru@gmail.com)

1- Kanatlarını yolabilirsiniz. Evde sürekli anlayışlı, yumuşak başlı, özverili, elbette çileli olan kadınlar için ideal yöntemdir. Olmayan canı çekismeyeceğinden saatlerce yolabilirsiniz.

2- Besinlerle zehirleyebilirsiniz. Envai çeşit mutfak araç gereçlerine, özellikle fritöz ve soğuk sıkım meyve sıkacağına sahip, elektrikli aletlerin parçalarını yıkamayla göze alabilen, sosyal medyasında tarif, alışveriş listesi paylaşmadan duramayan, ilk kez fotoğrafını gördüğünde aynısını yapmak zorunda hissedip markete gitmeye üşenmeyen hatta aile bireylerinin ‘restoran işletmecisi’ yerine koymuş olduğu kadınlar için önerdiğim yoldur.

(Zehirli besinler için kitapçınıza feminist eserleri danışın. İnternette feminerva dergi, çatlak zemin gibi platformları inceleyin.)

3- Balkondaki saksınıza ya da bahçenize gömün. Mahalledeki diğer melekler, olası akıbetlerini görüp kendileri kaçmayı tercih edebilirler. Böylece komşularınızı bu zahmetten kurtarabilirsiniz. Zamanla yer altında gübreye dönüşecek ve çevreye de zarar veremeyecektir. Genelde bu yöntemi sabahdan akşama kadar işte yorulup akşamları da ev işleri ve çocuk bakımı ile çalışmaya devam eden, hafta sonları ise kişisel bakımı ile sosyalleşme ihtiyacı arasında raket teli gibi gerilen kadınlara tavsiye ederim. Hiperaktif kadınların aceleci davranmayıp meleğin öldüğüne emin olmalarına özellikle dikkat etmeleri gereklidir. Aksi takdirde çamaşır astıkları ya da balkon yıkadıkları sırada içeri geri kaçması muhtemeldir.

4- Fırına atın! (Mikro dalga fırın da olur) ‘Beyim bilir’, ‘Sinek kadar kocam olsun, başımda dursun’ söz öbeklerini hayatlarında en az bir kez kullanmış, babasını kocasını devlet

zanneden ve bu yüzden sömürülen, aldatılsa, onuru kırılrsa bile ses çıkarmayan kadınlara şiddetle öneririm. Fırına attığınız sırada yanınızda kimse bulunmazsa kayıtlara intihar olarak geçme olasılığı yüksektir.

5- Burnuna yumruk atın! Sevilme uğruna günün her saati sevimli, tercih edilmek uğruna spor ve estetik merkezlerine tonlarca para ödeyen, kabul görmek için üzerinde moda yazan her şeye sahip olma hayali peşinde koşan, meta tükete tükete adeta kendisini obje haline getirmiş kadınlar için en ideal yoldur. Pişman olmama garantilidir.

Yukarıda özgürleşmek isteyen kadınlar için pratik çözümler sunmaya çalıştım. Çünkü lise yıllarımda okuduğum ‘Kendine Ait Bir Oda’ kitabında Virginia Woolf, yazar olmaya karar verdiğinde evdeki meleğin kendisine nasıl engel olduğunu ve onu öldürüşünü espirili biçimde anlatıyordu. Yüzyılımızın en değerli yazarlarından birinin önerisini yabana atacak değildim. Ne zaman Evdeki Melek ile karşılaşsam, onu öldüre öldüre epey tecrübe edindim. Virginia’nın dediği gibi, sahtelikten kurtulduğum zaman kendimle, kalemim ve sahne üzerinde yapacaklarımla arama hiçbir şey giremedi. Gerçekleştirdiğim işlerle kendi patikamı açtım. Arkamdan gelen kadınları cesaretlendiriyorum çünkü eşitliğe ancak egemenin haritasında işaretlenmemiş yollardan giderek ulaşacağız.

Günümüzde tüketim yoluyla kimliğin seçilebildiği, inşa edilebildiği, değiştirilebildiği bir süreci yaşıyoruz. Ve bunu kadın hareketinin lehine çevirmek istiyorsak, sahte benliklerden, bize dayatılanlardan, egemenin çıkarlarına göre şekil almaktan hızla uzaklaşmamız gerekiyor.

Virginia 1931 yılında ‘Evdeki Melek’i öldürdüğünü anlattığı makalesini şöyle sonlandırmıştı. ‘Şimdiye dek özellikle erkekler tarafından sahiplenilmiş olan bir evde, kendi odalarınızı kazandınız. Gerçi bu, büyük bir emek ve çabayı sarf etmeden olmamış olsa da, kirasını ödeyebilecek durumdasınız. Kendi yıllık beş yüz sterlininizi yine kendiniz kazanıyorsunuz. Fakat bu özgürlük sadece bir başlangıç; oda sizin odanız fakat hala içi boş. Dayanıp döşenmesi gerekiyor; dekore edilmeli paylaşılmalı. Onu nasıl döşeyecek, dekore edeceksiniz? Kimlerle hangi şartlarda paylaşacaksınız? Bunların en yüksek derecede bir önem ve ilgiyle üzerinde durulması gereken sorular olduğunu düşünüyorum. Tarihte ilk defa bunları sorabiliyorsunuz; ilk defa cevapların ne olacağına kendiniz karar verebilecek durumdasınız. Kalmayı ve o sorular ile cevaplar hakkında sizinle tartışmayı çok isterdim, fakat bu akşam değil. Zamanım doldu ve burada bitirmek zorundayım.’

Not: 19 Mart 2022 günü İzmir’de, Kadın Savunma Ağı olarak Virginia’nın 140. Doğum yılı etkinliği olarak bu soruları ve cevaplarını tartıştığımız bir atölye gerçekleştirdik.

Başkalarının düşüncelerini önemsemeden kendi yazılarını, fikirlerini paylaşan kadınlardan, Aslı Küçük arkadaşımızın Virginia performansından sonra evdeki melekleri öldürmeye hevesli olanlar için bu pratik rehberi hazırladım.

## **BİR ÖĞRETMENİN NABİZ YOKLAMASI**

**YAZAN: Emine KAMÇI**

**eminekamci@hotmail.com**

Çok az televizyon izlerim. Dizileri de öyle. Ancak geçen sezon yayına konan bir televizyon dizisi oldukça ilgimi çekmiş, bütün bölümlerini beğenerek izlemiştim.

Belki izleyenleriniz olduysa fark etmişsinizdir. Çocuk gelinler, ağılık olgusu, kadın cinayetleri gibi konular işlenenler arasındaydı.

‘Evlilik Hakkında Her Şey!’ Dizinin adı buydu. Gerçekten de evlilik hakkında ne varsa bulup çıkarıyor, sonra da oynuyorlardı. Örneğin bir defasında, bir kadın aşık oldum numarasıyla erkeği kandırarak onunla evleniyor, sonra da parasını elde edince de ayrılıyordu. İşin ilginç yanı, bunu, sadece bir erkeğe yapmamış olmasıydı. Bu kadın karakter, önüne gelen erkekleri bu yolla kandırıyordu.

Örneğin, zihinsel engeli olan bir baba karakteri vardı; Küçük kızına kendince bir şeyler öğretiyor, yanlış olanı göstermeye çalışıyordu. Çocuğunun elinden alınmak istenmesi karşısında gösterdiği çabalar, didinmeler gerçekten hayret verici ve ilginçti. Bence bütün bunlar, sağlıklı anne ve babalara büyük ders olmalıdır.

Bir de Erman karakterinin, yıllar önce bir tecavüzcünün, tacizcinin çocuğu olarak doğan Bora’yı sahiplenmesi, onu evlat edinmesi beni etkileyen davranışlar arasındaydı.

Dizinin beni en çok etkileyen son yani final bölümü olmuştu. Gerçekten de çok vurucuydu bana göre. Aynı zamanda yılların avukatı olan dizinin Çolpan karakteri, bu bölümde

Avukatlığı bırakıyor ve öğretim görevlisi oluyor.

Sınıfa girdiği bir gün, Öğrencilerden birine, bir delikanlıya, önemsiz bir sözü üzerine tek ayaküstünde durma cezası veriyor. Daha sonra da diğer öğrencilere “Kanunlar niçin vardır?” diye soruyor. Birkaç yanıtın sonra bir erkek öğrenci, “adalet için vardır!” diyor. Öğretmen bu yanıtı çok beğeniyor.

“Peki, o halde arkadaşınızı neden savunmadınız? Despotluğumu neden kabul ettiniz?” Diye soruyor.

Çocuklarsa;

“Bizden daha yetkilisiniz; biz size ne diyebilirdik ki?” diyorlar.

Öğretmen: Bunun ardından ekliyor: “Bana çok şey söyleyebilirdiniz. Ahlak yoksa adalet de yoktur. Size hayır demesini öğreteceğim. Size öğretirken ben de öğreneceğim. Öğretmek, iki katı öğrenmektir çünkü.”

Yıllarca değilse de bu dizinin biraz daha sürmesini isterdim. Bu haliyle bile birçok insana çok şey kattığını düşünüyorum.

Adaletli günler diliyorum. Umutla kalın.

20 Ağustos 2022

## MUTLU OLMA SANATI

**YAZAN: Zehra MAVİŞ**

**zehraseyhun97@gmail.com**

Herkese merhabalar değerli okuyucularım. Bu günkü yazımda sizlere mutlu olmak mümkün mü, mümkünse bunu güçlü kadınlar olarak nasıl başarabiliriz. Sizce mutluluk nedir? Mutluluk aslında kişiden kişiye değişkenlik gösteren göreceli bir kavramdır. Peki, çoğu Kadın niye mutsuzdur? Buna pek çok cevap sıralayabilirim. Bir Kadın mutsuz olabilir, çünkü mutsuz bir evliliği olabilir. Bir başka örnek ise belki bir Kadın iş yerinde mobinge uğrayabilir. Bu negatif olaylar kadınların mutsuz, çaresiz olmalarına sebebiyet verebilir. Mutlu olabilmek için sevgi görmeniz gerekebilir. Mutlu olmadaki önemli faktörler bence aile, arkadaşlar ve en önemlisi kendinizdir.

Aile toplumun en önemli yapı taşlarından biridir. Eğer aile mutluysa, o ailede büyüyen kız çocukları hem annelerinden hem de babalarından ilgi görüyorsa ileriki hayatlarında da ailelerinden destek göreceklidir. Örnek olarak boşanmak isteyen bir kadını düşünelim, eğer ailesi kızlarının yanında duruyorsa ona sahip çıkıyorsa kızları güçlükleri aşmış demektir. Bizim ailemizle kurduğumuz ilişkiler hayatımızın diğer alanlarında da etki gösterebilir. Kız çocuklarının ailelerine güvenmeleri, onlarla sürekli hayatlarını paylaşmaları, sohbet etmeleri bu yüzden çok önemlidir. Mesela, ben annem veya babam eve geldiğinde günümün nasıl geçtiğini, bir sorunum olduğunda onlara çekinmeden anlatabilirim. Bilirim ki, ailem her zaman benim yanımdadır.

Bir diğer konu ise ailede eğitim çok önemlidir. “Eğitim anne karnında başlar.” boşuna dememişler. Kız erkek fark etmez her aile çocuklarına zaman ayırmalı, onlara küçüklükten itibaren kendilerini nasıl korumaları gerektiği konusunda fikirler vermeli, kız çocuklarını öz güvenli yetiştirme çabasında olmalı. Eğer genç kızlar kendilerine güvenirlerse ileride güçlü, her zorluğun üstesinden gelebilen kadınlar olabilirler. Okullarda aldıkları eğitimlerin de katkısıyla genç

kızlarımız kendilerini geliştirirlerse hem kendilerine hem de çevrelerine örnek olabilirler diye düşünüyorum.

Şimdi de sizlere mutluluğun çevresel faktörlerinden bahsetmek istiyorum. Hepimiz yalnızlıktan hoşlanmayız, zaman zaman bir arkadaşla ihtiyaç duyarız, sohbet ederek dertlerimizi sıkıntılarımızı unutabiliriz. Arkadaşlarımızı kendimiz seçeriz, seçimlerimiz sonucunda mutlu veya mutsuz olabiliriz. Bu yüzden arkadaşlarımızı iyi seçmeliyiz, bize pozitif enerji veren, bizi bir sıkıntımız olduğunda da arayan, soran kişilerle arkadaşlık kurmalıyız. Mesela, benim üniversiteden çok yakın olduğum bir arkadaşım var, korona geçirdiğimde her gün arayıp “Bugün biraz daha iyi misin?” Diye sormuştu, bu bahsettiğim arkadaşım her konuda rahatlıkla konuşabilirim. Güçlü arkadaşlıklar kadınları mutlu eder, sizi dinleyebilen, size enerji veren kişilerle birlikte zaman geçirmeniz sizi olumlu etkiler.

Son olarak ta, kadınlar, kendinizi mutlu edin, mutluluğunuzun asıl kaynağı sizsiniz, az önce bahsetmiş olduğum özgüven burada devreye giriyor. Burada anlatmak istediğim ise çok mükemmel olmayın. Mesela, her şeyi siz düşünmeyin. Evli bir Kadın düşünelim, sürekli eşinin veya çocuklarının alması gereken sorumlulukları onların yerine üstleniyor olsun, hep onların mutluluğu için çabalasın, ama kimse bu kadını görmesin, bu tip durumlarda bence önce Kadın şu soruyu sormalı kendine, “Ben mutlu değilim, ama hep başkalarını mutlu etmeye çalışıyorum, aslında doğru yapmıyorum” demelidir. Eğer kadınlar güçlü olmayı başarırlarsa hem ekonomik anlamda hem de psikolojik anlamda iyi durumda olurlarsa bence mutlu olmamaları için bir sebep yoktur. Kadınlar eğer ekonomik güçlerini ellerine alırlarsa, üretime katıla bilirlerse hem kendilerine hem de başka kadınlara ilham kaynağı olabilirler. Mutlu olmak zor değil, yeter ki kendimizin farkında olalım.

Sevgilerimle.

07. Ağustos 2022

## **AMA O ELİMDEN TUTMAZ Kİ**

**YAZAN: Yayla BOZTAŞ**

**yaylaboztas@yahoo.com**

Yaz sonbahara evrilmiş, sahilde sakın gezintilerin yapıldığı bir Foça akşamı. Keyifli bir anımız, eşimle el ele tutuşmuşuz.

Bir adam, bir kadın ve iki çocuk yürüyor önümüzde. Bizden yavaş yürüyor, daha çok çevreyle, gelip geçenlerle ilgileniyorlar. Belli ki gününbirlik gezmeye gelmişler Foça’ya. Böyle bir yere sık gelmedikleri belli. Yabancı ve çekingenler. Tam yanlarından geçerken; istekli, özenmiş, özlemlili sesini duyuyorum kadının.

“Bak ne güzel el ele tutuşmuşlar.”

İçimde bir burukluk, dönüp,

“Zor değil ki siz de tutuşun el ele,” diyorum.

Gözlerimin içine bakıyor kadın, sözlerimden cesaret almış,

“Ama o elimden tutmaz ki,” diyor. Cümlesi biter bitmez adam atıyor kolunu kadının omzuna.

İğreti bir içtenlik sırtıyor kadına dolanan koldan.

“Gördün mü” diyorum gülerek, “Hiç de zor değilmiş.” Yine olmazlanıyor kadın,

“Sen gençsin, bize yakışmaz,” diyor bu kez. Benden genç olacağını tahmin ederek soruyorum

“Kaç yaşındasın ki?”

Neredeyse beş altı yaş küçük bir rakam söylüyor. Kendi yaşımı söyleyince,

“Aaaa hiç de göstermiyorsun!” diyerek şaşkın ve mutlu gülüyor. Yanından uzaklaşırken göz kırpyorum şaşkın gülüşüne... Eşinin kolunu omuzundan indirip elinden tutarken o da bana göz kırıyor.

Arkalarında kalıyorum bilerek. Bu özel günde neler yapacaklar, elinden tuttuğu adam onu nereye götürecek, ne ısmarlayacak? El tutmayla başlayan bu sıcak ilişki ne kadar sürecek? Mutlu anı yaşayan kadın ısrarcı olacak mı bu konuda? Yoksa biraz sonra bırakılan el yine boynu bükük, yalnız başına mı kalacak?

İçimde acabalarla yürüyorum arkalarından. Yüreğimde şimdiye değin eli tutulmamış, şımartılmamış, gözlerinin ya da saçlarının güzel olduğu hiç söylenmemiş binlerce kadından biri yürüyor. Bu kadın, küçük bir kızken babası elinden tutmuş muydu acaba? Ya da güzel özellikleri öne çıkarılıp nazlanmış mıydı ailesi tarafından?

Bir de o kadının elinden tutmayı, beline sarılmayı, onu övmeyi bilmeyen adamı düşünüyorum. İkisi için de değişik duygular geçiyor içimden. Üzüntü, duygudaşlık, terbiye sisteminin yanlışları, baskılanmış duygular. Bu kadın küçükken “Oğlanlarla konuşulmaz, büyüklerin sözüne karışılmaz,” diye ne çok uyarılmıştır kim bilir. Daha küçücük bebekken annesi tarafından sevilmesine bile büyükler karışmış “Ayıp hiç büyüklerin yanında çocuk mu sevilirmiş?” demişlerdir.

İşte bu yüzden el ele tutmuş bir çift görünce şaşkınlığı, imrenmesi, özlemi bundandır.

Biraz ilerde denize bakan bahçede çay içtiklerini görünce içim ısınıyor. Kadınlara göz göze gelip onu yüreklendirmeliyim diye düşünüyorum. Hani internetin topluma alıştırdığı kolaya kaçan beğenme işareti var ya...

Tam gözlerimiz birbirine değince elimi kaldırıp dimdik bir beğen yapıyorum. Birbirimizi çok iyi anlayarak gülüşüyoruz.

## SELVİ BOYLUM AL YAZMALIM

### ÖYKÜ

#### YAŞAMIN KIYISINDA

**YAZAN: Filiz GÜLMEZ**

[fdemir48@yahoo.com](mailto:fdemir48@yahoo.com)

Ali Bey boş banklardan birine oturdu. Yorgun ve halsizdi. Beli de ağrıyordu. “Şu bel fitiği da yakamı bırakmıyor,” diye fısıldadı iç sesi. Yaşlı sayılmazdı ama yaşam koşulları onu erken yıpratmıştı. Yavaşça ilişmişti oturduğu yere. Diğer banklarda oturanlar onu fark etmediler bile. Hepsi kendi dünyalarındaydı. Çoğunun yüzüne umarsızlık sinmişti. Kimi, gözlerini bir noktaya dikmiş, öylece oturuyordu. Bu insanlar işsiz güçsüz oturup ne bekliyorlardı? Ya, Ali Bey o neyi bekleyecekti, burada ne işi vardı?

Bunları düşünürken, ileride yalnız oturan bir kız gördü. Denize doğru dönmüştü. Ali Bey onu yandan görüyordu. Uzun sarı saçları omuzlarına dökülmüştü. Üstünde saçlarının rengine yakın askılı ince bir elbise... Bedeninin kıvrımları elbisesinden belli oluyordu. Etekleri, dizlerini açıkta bırakmış, İzmir’in imbatıyla dalgalanıyordu. Tatlı bir esinti sarı saçlarını da ince ince savuruyordu. Derin bir soluk aldı, ciğerlerini temiz deniz havasıyla doldurdu Ali Bey. İzmir’e tutkundu tam anlamıyla; bu mavi gözlü sarışın genç kıza benzetti onu. Güzel, özgür ve rahattı.

İzmir, gözünde tüterdi başka yerlere gittiğinde. “Eski İzmir bir başka güzeldi, insanları daha uygardı,” diye geçirdi içinden. “Yolda selamlaşırldı birbirlerini tanımasalar da. Şimdi öyle mi ya? Şu banka otururken bir sürü insanla göz göze geldik, hiçbirinden bir ses çıkmadı.

“Günaydın Ali Bey,”

“İyi akşamlar Makbule Hanım”

“İyi akşamlar Bayan Elena,” Elena ne güzel bir genç kızdı. Bir içim suydı. Onunla aynı lisede okumuşlardı. Onu görünce içi titrer, ayakları dolanırdı. Elena’yı düşününce gözü genç kıza gitti yeniden. Bir sürü martı kızın yanında yere konup tekrar uçarak oynaşıyorlardı. Kucağına, saçlarına, omuzlarına konuyor; bacaklarının, ayaklarının çok yakınına kona uça dans ediyorlardı. Bir martı, ayaklarının yanında yiyecek bir şeyler arar gibi gagasıyla çimenleri karıştırıp havalanıyordu. Bir martı daha geldi yanına, birlikte uçarak oynaşmaya başladılar. Kızın ayakları çıplaktı, iki kuş gibi küçük devinimlerle çimenleri okşuyordu. Bu okşayışta bir ritim vardı. Kızın sağ bacağı hafifçe arkaya doğru kıvrılmış, sol bacağı öne uzanmıştı. Ali Bey, kızın düzgün ve körpe bedenini, martıların dansını izlerken dinlendiğini ayırmıyordu. Kız güzeldi doğrusu. Saçları, pürüzsüz ve biçimli bacakları onu etkilemişti. Teni hafifçe bronzlaşmıştı. Sarı saçlarıyla bronz ten iyi bir uyum sağlamış ve ona çok yakışmıştı. Kıza sarılmak ve tenine dokunmak isteğiyle doldu.

Bir anda, lise yıllarına gitti. Yeniden Elenalı günler kafasına doldu. Ayrı sınıflardaydılar, ama müzik dersini birlikte görüyorlardı. Keman çalıyordu Elena, sesi de güzeldi. Ders boyunca onu hayranlıkla izlerdi. Bir ara fena tutulmuştu ona, sonra lise ikinci sınıfta kız, konservatuara giderek okuldan ayrılmıştı da bir süre sonra kızı unutmuştu. Yüreğini iyice tutuşturmuş olmalıydı ki yıllar sonra onu yine anımsatacak bir neden bulmuştu. “Ne canlar yakmıştı, ama kimseye yüz vermemişti,” diye geçirdi içinden. Sanki şimdi de Elena sahilde oturuyordu, yine canlar yakarak. Zamanda gezinirken ilginç bir şey olmuştu; bu kız da keman çalıyordu. Oysa Ali Bey bunun ayırımına varamamıştı. Kızdı kendisine, utandı. Kızın güzel bedeniyle ilgilenmişti, genç yıllarına gitmiş Elena’yı anımsanıştı. Nasıl olmuştu da kemanın sesini duyamamıştı. Artık, hep kemana bakıyordu, iyice ona yoğunlaşmıştı. Bu bir tansıktı, böylesine güzel bir deniz manzarası ve keman çalan bir kız, dedi usulca. Böyle bir tansık İzmir’e çok yakışıyor, diyerek keyiflendi. Başka bir yerde yaşayamazdım, diye mırıldandı. Kimse duydu mu diye bakındı etrafına. Hiç kimse ilgilenmiyordu. Herkes kendi dünyasındaydı. Belki de onun farkında bile değildiler. Ali Bey, bunları düşünürken bir yandan da kızı izliyordu. Kız kendinden geçmişti keman çalarken. Yay, kemanın tellerinde gezindikçe kızın saçları, bedeni ince bir ritimle dalgalanıyordu. Yayın devinimiyle martılar da kızın koluna, kucağına, kemanın akort burgularına konup havalanıyor, danslarını sürdürüyorlardı. Kemanın sesi kulaklarına, beynine ulaşmıştı sonunda. Sesler yüreğinin tellerini titretmeye başlamıştı. “Martılar bile bu sese duyarsız kalamıyor, ben nasıl oldu da duyamadım,” diyerek yazıklandı. Ses iyice yaklaşmıştı, keman sanki kulağının dibinde, hatta beyninin içinde çalıyordu. Nasıl olmuştu da bu sesi daha önce duyamamıştı. Belki de kız kemanı çalmaya yeni başlamıştı. Olamaz mıydı? Ya da kızın güzel bedenini ve martıları izlemiş, sonra Elena’ya dalıp gitmişti; bu nedenle duymamış olabilirdi. Bu uslamlamadan sonra müziğin bestecisini düşündü.

Klasik Batı müziğini severdi. İlk gençlik yıllarında çok dinlerdi. Ortaokulda tanışmıştı klasik müzikle. Öğretmeni sınıfa teyp getirir, tanınmış bestecilerin yapıtlarını onlara dinletirdi. O dönemlerden kalmıştı klasik eserleri, bestecilerini ve hangi orkestranın eseri seslendirdiğini not etme alışkanlığı. Korsakof’un “Binbir Gece”si, Bisset’nin “Carmen”i, Ravel’in “Bolero”su, Sean Sans’ın “İskeletlerin Dansı” belleğinde ve kulaklarındaydı. Ama kızın çaldığı bunlardan biri değildi. Belleğini zorladı, çok bildik geliyordu, ama bir türlü sözcüğe dökemiyordu. Ufak yay darbeleriyle ve tiz seslerle çıkan kuş sesleri, anımsamasına yardımcı olmuştu: “Tamam, Vivaldi, Mevsimler! Nasıl hatırlamam.” Elena yaş gününde çalmıştı, Asansör’ün bulunduğu sokaktaki denize bakan tek katlı, bahçeli şirin evlerinde. “Elena’nın keman çalışı bugün gibi gözlerimin önünde. Kendinden geçmişti keman çalarken, saçları başının ritmik hareketiyle dalgalanıyordu, aynı şu anda gördüğüm gibi.” Bu uslamlamayla eskilere giderken Ali Bey, gördüklerinin düş mü yoksa gerçek mi olduğunu ayımsamaya çalışıyordu. Kız iyice kendinden geçmişti; yayın devinimlerine bedeni, başı ve

ruhuyla eşik ediyordu. Martıların üçü konup dördü beşi havalanıyordu. Tekrar kemanın akort burgularına, yayın ucuna ya da kızın kucığına, ayaklarının yanına konup tekrar uçarak dans ediyorlardı. Deniz, alabildiğine dingin, uzanmıştı kıyı boyunca. Uzakta, karşı kıyıda tepelere doğru tırmanan beyaz evler, denizde tembel tembel duran şilepler, balıkçı tekneleri, keman çalan kız ve martılar büyülemişti Ali Bey'i. Bu güzellikleri içine sindirmeye çalışırken çevrede banklarda oturan çoğu insanın gittiğini ayımsadı. Kalanlar da ne keman çalan kızla ne de denizle, martılarla ilgileniyorlardı. Neyse ki kız hâlâ oturuyordu, gitmemişti. Kemanını ince ince dillendiriyordu. Başka bir zaman diliminde olduğunu duyumsadı Ali Bey. Evden çıktığında kafasında bir sürü sorun vardı. Bir anda tüm sıkıntıları hafiflemiş gibi geldi ona. "İşte, İzmir'de deniz havası bile tek başına iyi geliyor insana. Hele bir de keman sesi, hem de Vivaldi çok iyi oldu doğrusu. Sarı saçlı güzel kıızı da unutmamak gerekir," dedi. Hızır bir gülümseme yayıldı dudaklarından gözlerine. "Elena'lı yıllarıma götürdü beni."

Kendi adını duyarak irkildi. "Ali Bey, buyurun, sıra sizde." Sese doğru yöneldi. Psikiyatri polikliniğinin sekreteri kız güler yüzle konuşmasını sürdürdü: "Doktor Bey sizi bekliyor," sekreterin gösterdiği kapıdan girmeden döndü, duvardaki tabloya uzun uzun baktı. Doktoru beklerken duvardaki yağlıboya tabloya dalıp gitmişti. Tablodaki kız sarı saçlarını savurarak keman çalmayı sürdürüyordu. Martılar kızın etrafında uça kona dans ediyordu. Deniz kıyıya sere serpe uzanmıştı. Ama Ali Bey, kemanın sesini duymuyordu artık. Tabloya bir daha baktı, sonra doktorun odasına girdi.

## DUYGULARIMIZI İFADE EDEBİLİYOR MUYUZ

### YASAK ELMA

**YAZAN: Menekşe KOÇAK**

**meneksekck06@gmail.com**

Yaşar Kemal'in deyimiyle bozkırın tezenesi Neşet Ertaş, kendisi gibi gazinoda çalışan Leyla'ya âşık olur ve evlenir. Babası Muharrem Ertaş, Leyla gazinoda çalıştığı yani namuslu olmadığı için bu evliliğe karşı çıkar. Peki, kadının namuslu olması nedir? Toplumda kadının namuslu olması şehvet duygusunu toplumun normlarına uygun yaşamasıdır.

Peki nedir şehvet duygusu? Şehvet duygusu, genellikle sevgi duygusu olmaksızın yaşanan cinsel arzuyu ifade eder. Bu cinsel arzu, sevgi ile birlikte gelişirse aşk olur ve aşkı anlatmak için şiirler, hikâyeler, romanlar yazılır; türküler, şarkılar söylenir; filmler çekilir. Neşet Ertaş'a da "İki Büyük Nimetim Var" adlı türküyü söyleten Leyla'ya duyduğu bu büyük aşktır.

İki büyük nimetim var

Biri anam biri yârim

İkisine de hürmetim var  
Biri anam, biri yârim  
Ana deyip geçilmez  
Yâr anadan seçilmez  
İkisine de kıymet biçilmez  
Biri anam, biri yârim  
Birisi var etti beni  
Birisi yâr etti beni  
İkisinin de birdir teni  
Biri anam, biri yârim

Neşet Ertaş, bu türküsünde annesi ve yâr olarak seçtiği Leyla'yı, Allah tarafından kendine lütfedilmiş “iki büyük nimet” olarak görür. Kadına şiddet haberlerini duymaktan kahrolduğumuz bu günlerde, bu bakış açısına çok ihtiyacımız var; çünkü nimet kelimesi, kutsallık, saygı, koruma anlamını içinde barındırır. Aslında burada kadının nimet olarak algılanması, şairine bir deyiş değil yaşamın hakikatidir.

Neşet Ertaş kadının anne rolüyle soyun devamındaki önemini “Biri var etti beni” dizesiyle ifade eder. Bu dizede sadece annesinin Neşet Ertaş'ı doğurması ve şefkatle büyütmesi anlatılmaz; hepimizi var eden bir annemiz olduğu ve anne şefkatinin önemi anlatılır yani burada annenin çocuğuna duyduğu sonsuz sevgi duygusu karşımıza şefkat duygusu olarak çıkar. Şefkat duygusu insan ve hayvan soyunun devamını sağlayacak yavrunun büyümesi için gerekli olan sabrın ve emeğin kaynağıdır.

Ancak soyun devamı için sadece şefkat duygusu yeterli değildir; şehvet duygusuna da ihtiyaç vardır. Zira şehvet duygusu da kadın ve erkeğin birliktelikten haz almasını sağlayarak soyun devamını sağlar. Yani insanlığın var olması, sevgi duygusunun şefkat ve şehvet duygusuna dönüşmesi ile mümkündür.

Sevgi ve şehvet duygusunun birleşmesinden doğan aşta kıskançlık özlem, vefa gibi pek çok duygu çok yoğun yaşanır. İnsan birden hiç tanımadığı birini hayatının merkezi yapar; sevdiğinden hiç ayrılmak istemez ve onunla birlikteyken çok ama çok mutlu olur. Aslında şehvet duygusunun neden olduğu mutluluk duygusu, kadın ve erkeği birlikteliğe razı etmek ve soyu sürdürmek için verilen bir rüşvettir. Neşet Ertaş da bu rüşveti alanlardan olduğu için Leyla'yı nimet olarak görür, “Birisi yâr etti beni” diyerek minnet duygusunu ifade eder.” İki büyük nimetim var; Biri anam biri yarım “diyerek de şefkat duygusunu anne ile şehvet duygusunu yâr ile somutlaştırır.

Ayrıca kutsal kitaplardaki “yasak elma” miti ile şehvet duygusu arasında da bağ vardır yani Hz. Âdem ve Havva'nın cennetten kovulmasının nedeni olan yasak elmanın, şehvet duygusunu

anlattığı görüşü yaygındır. Cennette, Hz. Âdem ve Havva 'ya yasak meyve ağacı gösterilir ve bu ağacın meyvesini yemeleri yasaklanır. Bu yasak meyve ağacının elma olduğu görüş yaygındır. Ancak Hz. Âdem ve Havva bir eli yağda bir eli balda mutlu ve huzurluyken bu yasağı çiğnerler ve yasak elmayı yerler. Yasak elmayı yedikleri anda birbirlerinden farklı olduklarını anlayarak incir ağacının yaprağı ile mahrem bölgelerini örterler; birbirlerine karşı o ana kadar tanımadıkları şehvet duygusunu hissetmeye başlarlar. Allah'ın yasağına uymadıkları için de cennetten kovulurlar.

Âdem babamız ve Havva anamızın cennetten kovulmasına neden olan bu şehvet duygusu, maalesef bugün de sevgi olmadan ve karşı tarafın rızası gözetilmeden tatmin edilme yoluna gidilirse, küçücük çocukları bile tehdit eden taciz ve tecavüz olaylarına neden olur. En acı olanı ise bu taciz ve tecavüzün aile içinde de yaşanıyor olmasıdır. Mesela geçen yıl üç yaşındaki Müslüme dedesi tarafından taciz edilmiş ve öldürülmüştür. Müslime'nin DNA sonuçlarından dedenin aslında Müslime'nin babası olduğu da anlaşılmıştır.

Elbette Müslüme olayı çok uç bir örnektir; ancak çocuklara, kadınlara hatta hayvanlara yönelik taciz ve tecavüz olaylarının ülkemizde de çok ciddi bir sorun olduğu da herkesin bildiği bir gerçektir. Bu taciz ve tecavüz olaylarını en aza indirmek için cinsel yaşamı var eden şehvet duygusunu tanıtmak ve şehvet duygusunun doğru ve sağlıklı biçimde yaşanması için gerekli bilgileri vermek yani şehvet duygusunun üzerindeki ayıp, günah ve yasaklardan oluşan mahremiyet örtüsünü kaldırmak gerekir.

Son yıllarda MEB, anaokulları ve ilkokulların eğitim programlarında “ mahremiyet eğitimi “başlığı ile” özel bölge kavramını tanıyabilme ve özel bölgeyi koruyabilme; iyi dokunuş yani şefkatle dokunma ile kötü dokunuş yani şehvetle dokunmayı ayırabilme; güven çemberini uygulayabilme; tacize karşı koyabilme ve yardım isteyebilme” gibi kazanımlara eğitim programlarında yer vermiştir ki bu iyi bir gelişmedir ama yeterli değildir; çünkü cinsel gelişim bebeklikte başlayan ve ergenlik süreciyle tamamlanan uzun bir süreçtir ve aile bu sürecin en yakın takipçisidir. Bu nedenle ailelere de bu süreçte ne yapmaları gerektiği öğretilmelidir.

Bir an önce, cinselliği sadece kadın ve erkeğin birlikteliği olarak algılamayı bırakmak; taciz ve tecavüz olaylarını en aza indirmek için bebeklikten yetişkinliğe uzanan sürecin her anında gerekli cinsel eğitimin planlamasını yapmak zorundayız. Özellikle otizm gibi özel gereksinimi olan çocuklarda küçükken mahremiyet kavramını kendini koruyabilmeyi ve ergenlik sürecini eğitim programının temel taşlarından biri olarak ele almalıyız. Mesela mahremiyet kavramı içinde yer alan örtülülük kavramıyla çocuğa, özel bölgenin örtülü olması gerektiğinin öğretilmesi hedeflenmeli, bu hedefin gerçekleşmesi için ailenin çocuğun temizliğini sadece banyoda veya çocuğun odasında yapması sağlanmalıdır.

Belki saçma gelecek ve itiraz edeceksiniz ama ailelerin çocuklarını nasıl sevmeleri konusunda da eğitilmesine ihtiyaç vardır. Mesela eve gelen misafirin kucasına çocuğu zorla oturtmak, çocuğu zorla öpmek veya çocuğun birilerini zorla öpmesini istemek gibi geleneklerimize göre normal olan bu davranışlar aslında çok yanlıştır. Çocuğun tacize karşı kendini koruma bilincini kazanmasına engel olur. Zira çocuk birinden kaçıyor o kişiden huzursuz olduğu için tepki gösteriyordu. Çocuğun bu tepkisine saygı göstermeli, bedenine kimin dokunacağına karar vermesi için fırsat vermeliyiz. Ayrıca onun, istemediği birinin bedenine dokunmasına rıza göstermesini sağlarsak ileride maruz kalacağı tacize karşı koyma bilincini kazandırabiliriz. Aile elbette çocuğuna sarılmalı, onu öpmeli ama bunun için çocuğun memnuniyetini ölçü almalı ve çocuk istemediğinde onu zorlamamalıdır.

Sağlık Bakanlığının Aile Sağlık Merkezinde yapılan bebek takibine, cinsel gelişimin de ekleneceği; taciz ve tecavüz konusunda danışma ve destek merkezi görevi üstlenerek gerekli durumlarda emniyetin devreye sokulacağı bir sistem kurulmalıdır. Bu tarz mağdurların kolay ulaşacağı bir sistem üstü kapatılan taciz ve tecavüz olaylarını açığa çıkaracaktır. Müslüme olayında olduğu gibi taciz mağdurlarının kolay ulaşacağı bu tarz güvenilir bir sistem kurulmuş ve cinsel gelişim içinde şehvet duygusunun sağlıklı biçimde yaşanması için gerekli eğitim verilmiş olsaydı bugün Müslüme daha doğrusu Müslime'ler yaşıyor olacaktı...

Gelecek yazımızda teknolojinin gelişmesi ve şehvet duygusunun sömürü aracı olarak kullanılması üzerine söyleşmek üzere hoşça kalın...

10 Ağustos 2022

## GÜNDELİKÇİ KADINLAR

**YAZAN: Ergül ALTAN**

[erguraltan@gmail.com](mailto:erguraltan@gmail.com)

Gündelikçi kadınların da regl dönemleri vardır hanımefendiler ve beyefendiler! Evlerinizi temizlerken gün boyu, suratım bir parça asık oluyorsa mazur görünüz lütfen. Mesela üniversite çağındaki çocuklarınıza, “Yatağını toplama, gündelikçi halleder!” Demeniz beni nasıl rencide ediyor bilemezsiniz. Yorgunluktan ölecek duruma geldiğimde, “Hem parasını veriyoruz hem de bize trip atıyor” diye düşünmeniz tamamen sizin eşekliğiniz!

Gündelikçi kadınlar da anti depresan kullanır hanımefendiler ve beyefendiler! Bana nezaketsizce seslenmeniz, beni emekçi olarak değil de kul köle olarak görmeniz, emeğimin karşılığını ödemediğinizde bile küstahlaşmanız, anti depresan kullanmama etki eden nedenler arasında.

Gündelikçi kadınların da yükseklik korkuları olabilir hanımefendiler ve beyefendiler! Sekizinci, onuncu, on beşinci kattaki evlerinizdeki camların dış kısımlarını silmek için sarktığım da kalbim küt küt atıyorsa ve siz bana “Tek bir leke gözükmeyecek o camlarda, ona göre ha!” Diye posta koyuyorsanız, şunu bilin ki, yalnızca kadın, yalnızca emekçi, yalnızca anne değilim ben; ben canım, fakat siz kibirden ibaret bir canlısınız benim nazarımda!

Gündelikçi kadınlar da hamamböceği gördüğünde çığlık atabilir hanımefendiler ve beyefendiler! Korkmak, telaşlanmak, kaygılanmak size has değil; benim de yaşadığım, duyumsadığım olağanlıklar. Beni hor görmenizin, küçümsemenizin, aşağılamanızın gerekçesi, “bunların hepsi böyle; biraz iyi davranırsak başımıza çıkarlar!” olmamalı ve ben kesinlikle “Bu” değilim ayrıca!

Gündelikçi kadınların çocukları da gitar kursuna gidebilir hanımefendiler ve beyefendiler! Kendi çocuklarınızın gitar kursuna gitmesine nasıl şaşırmıyorsam, siz de benim kızımın gitar eğitimi almasını bir hak olarak bellemelisiniz. Emeğimle geçiniyorum; dışımdan tırnağımdan arttırdığımla müzik tutkunu olan can parçamı destekliyorsam, bu durumu takdir etmeseniz bile, en azından, “Para bol geliyor tabi; çocuğu gitara falan göndermeler, oh ne âlâ!” şeklindeki yorumlarınızı tamamen sığlığınıza veriyorum!

Gündelikçi kadınlar da hayaller kurar hanımefendiler ve beyefendiler! Zengin olmak gibi bir hayalim yok; eşit olmak gibi bir hayalim var benim! Daha çok kitap okumak istiyorum; daha çok şarkı söylemek ve kızımın ezgilerini dinlemek istiyorum. Başka bir dünyaya çalacak kızım gitarını; daha adil, daha barışçıl, tabiat anayla bütünleşmiş bir dünyaya...

Gündelikçi kadınların da şarkıları olur hanımefendiler ve beyefendiler! Hiçbiriniz duymazsınız; kendi şarkılarımı söylerim gece yarıları bir başıma fısıldayarak...

Elimde toz bezi, küçük mutluluklar düşünürüm. Kızım gitar çalacak, ben şarkı söyleyeceğim. Bizi kimse incitemeyecek, söz veriyorum sana kızım. Şimdilik inciniyoruz, içimiz paramparça Kuşlar gibi değil hanımefendiler ve beyefendiler Ve bizim gibi değil asla Elimde toz bezi, çal gitarını kızım Özgürlüğü fısıldayalım yeryüzüne ve eşitliği...

## **ARIKOVANI**

**SÖYLEŞİYİ YAPAN: Emine KAMÇI**

**KONUK: Berna TOYRAN**

**Emine:** Merhaba umudun kadınları dinleyicilerimiz. Bu ay da yeni bir konuğumuz var Arıkovanı’nda. Berna Toyran. Hoş geldin Berna; bize biraz kendini tanıtabilir misin?

**Berna:** Merhaba; ben Berna Toyran. Evliyim, iki çocuk annesiyim 53 yaşımdayım, İzmir Çamlaraltı Lisesi mezunuyum.

**Emine:** Senin bir kütüphane serüvenin olduğunu biliyoruz. Bunun en yakın tanığı da benim. Kütüphaneye nasıl geldin; nasıl başladın oradakilerle nasıl tanıştın? bunlardan bahseder misin?

**Berna:** Doksanlı yılların başıydı. Bir televizyon programında Atatürk İl Halk Kütüphanesi'nde görme engelliler için gören okuyuculara ihtiyaç olduğunu izledim. Hemen ertesi gün oraya gittim ve görme engelli arkadaşlarımla tanıştım. Bayağı bir heyecanlı ve şaşkınlık içindeydim. Çünkü ilk defa o kadar başarılı o kadar yetenekli görme engelli insanlarla karşılaşmıştım. Akşam eve geldiğimde eşim bana: “Ne yaptın bugün?” diye sordu. O da heyecanlıydı, benim görüşlerimi merak ediyordu. Ben de “asıl kör olan bizmişiz!” dedim. Çok yetenekli olmanız beni şaşırtmıştı. Yıllar sonra yine bir televizyon programında görme engelli bir öğretmenden söz ediliyordu. Bu öğretmenin öğrencilerinin velileri tarafından imza toplanarak kendi çocuklarına öğretmenlik yapmalarını istemiyorlardı. İmza toplama gerekçeleri de buydu. Bunun üzerine, o yörenin valisi, “Kör olan biziz; kör olan sizsiniz!” diyordu. Eşim de hemen bana dönüp, “Vali olacak kadınmışsın!” dedi. Bu benim için hoş bir anıydı. Kütüphanedeki çalışmalarımıza gelince: biz hem birlikte çalışıyorduk hem de bilgi alışverişinde bulunuyorduk. Ben normal kitaptan hikâyeler ya da romanlar okuyordum, görme engelli arkadaşlarım da bunları kendi özel daktilolarıyla kabartmaya çeviriyorlardı. Doksanlı yıllarda bu işler çok daha zordu. Şimdiki gibi bilgisayarla yapılmıyordu. Öyle ki iğneyle kuyu kazmak gibi bir şeydi bizimki ama çalışırken çok keyif alıyorduk.

**Emine:** Benim anımsadığım kadarıyla bir uğraşın daha vardı. Yanılmıyorsam ‘Açev’ çalışmasıydı bu. Biraz da bundan söz eder misin?

**Berna:** Tabii ki ederim. Açev’de üç yıl gönüllü çalıştım. Orada neler yaptığımıza gelince: eğitim düzeyi düşük semtlerde kadınların çocuklarıyla ilgilendim Burada bir oyun odası vardı; Anneler eğitim alırken ben de onların çocuklarıyla ilgileniyordum. Bunlar üç-altı yaş grubunda çocuklardı. Birlikte resimler yapıyor, çeşitli oyunlar oynuyorduk. Vaktimiz güzel geçiyordu. Pandemi dolayısıyla bu etkinliğe ara vermek durumunda kaldık.

**Emine:** Asıl seni yapmış olduğun bir iş var Berna. Biraz bundan da söz edelim mi? bu iş sana ekonomik anlamda destek de sunuyor. Bunu da biraz anlatır mısın?

**Berna:** Tabii. On yıl kadar da ayakkabıcılık yapmıştım. Daha sonra kapatmak zorunda kaldım. Bundan önce eğitim gördüğüm için yemek işlerine giriştim.

**Emine:** Peki neden dükkânı kapattın?

**Berna:** ekonomik nedenler. Koşullar çok zordu. Dükkân bütün günümü alıyordu ve iş fazla olmuyordu. Daha sonra da yemek işine başladım. Bu konuda da kendimi yeterli gördüm. Yemek yapmayı da çok seviyordum.

**Emine:** Peki bu işi nasıl yürütüyordun? Evde destekçin var mıydı?

**Berna:** Evde en destekçim eşimdi. Birlikte mantılar yapıyoruz. Sağ olsun, benim sıkışık olduğum, onun boş olduğu saatlerde bana yardımcı oluyordu. Hala da oluyor.

**Emine:** Gerçekten o eşi kutlamak gerekir.

**Berna:** Teşekkür ederim. Aynı işlere yine devam ediyorum. Bunları yapıyor olmak beni çok mutlu ediyor.

**Emine:** Peki bunları ne şekilde yürütüyordun? Yani evden mi gelip alıyorlardı, siz mi götürüyordunuz?

**Berna:** Sipariş almadan hiçbir şey yapmıyorum. Telefon ediyorlar, neyi ne kadar istediklerini söylüyorlar; çoğunlukla da ben götürüyorum. Gelip evden de alıyorlar; bu şekilde çalışıyorum.

**Emine:** Ben şunu da biliyorum; sen bu çalışmaların sayesinde sigortanı ödeyip emekli de oldun. Bu da bir kadın için güzel bir kazanç.

**Berna:** teşekkür ederim. Bu arada, Konak ve Aydın Efeler ilçelerinde çeşitli yemek yarışmalarına katıldım. İkincilik ödülüm var.

**Emine:** Evet Berna bütün bu anlattıklarından başka Berna kendine ayıracak bir zaman bulabiliyor mu? Yani sadece kendinle ilgilineler yapabiliyorsun?

**Berna:** Evet, zaman bulabiliyorum. Bir yıldır Narlıdere Halk Eğitim’de halk oyunları kursiyeriyim. Bundan çok zevk alıyorum. Oradaki arkadaşlarımı da çok seviyorum. 12 kişilik. Çok güzel bir grubumuz var. Hatta youtube’den 18 dakikalık bir oyun da yükledik. Önümüzdeki yıl da tiyatro kursu için başvuruda bulundum. Bu arada, yemek yaparken youtube’den sesli yayınları da takip ediyorum. Romanlar, şiirler dinliyorum. Bunları dinlemekten büyük keyif alıyorum. Böylece yemek yapmak daha eğlenceli oluyor.

**Emine:** Evet Bernacığım; bütün işini gücünü bırakıp buralara kadar geldiğin için benimle zaman geçirdiğin için bu güzel söyleşiyi bize kazandırdığın için çok çok teşekkür ediyorum kendim ve dergimiz adına.

**Berna:** Asıl ben çok teşekkür ederim; çok keyifliydi seninle sohbet etmek. Bundan sonraki çalışmalarınızda da başarılar diliyorum.

**Emine:** Çok teşekkürler.

## YÜREĞİMİZDEN TAŞANLAR

## ŞİİR

**YAZAN: Yılmaz ARSLAN**

[arslanvilmaz3434@gmail.com](mailto:arslanvilmaz3434@gmail.com)

### **KADINLARI YERMEYİN**

Şu batıl inançlılar hep çelişki içinde  
Her halleri tezatta hepsi başka biçimde  
Bir sözü doğru ise diğeri tam garabet  
Gerçek İslam'dan uzak fitne mesabesinde  
Ananın ayağına cenneti kuruyorlar  
Sonra saçından tutup yerlere vuruyorlar  
Karnındaki yavruyu sıpaya benzeterek  
Bir yandan yüceltirken bir yandan kırıyorlar  
Ana gibi yar olmaz diyen de yine onlar  
Anayı her toplumdan kovan da yine onlar  
Kadına güven olmaz kadınlar yalan söyler İki kadın sözünü bir tek sayan da onlar  
Anaların süt hakkı asla ödenmez derler  
Bunu söylerken bile bir yandan kin güderler Paylaşım gelince hepsini unutarak  
Babanın mirasını hiç düşünmeden yerler  
Anadan döne döne helallik istiyorlar  
Dönüp başka anaya kin nefret besliyorlar  
Kadının saçı uzun aklı kısa diyerek Kadınları topyekûn temelden suçluyorlar  
Bir yandan anaları hurilerden sayarlar  
Cennet bahçelerinde saraylara koyarlar  
Bu nasıl böyle inanç akıl fikir ermiyor  
Ahret meleği deyip bu dünyada yorarlar  
Canları yandığında anayı çağırırlar  
Bazen de öfkelenip anaya bağırırlar  
Eşi, bacısı dâhil kadınların tümünü  
İnsandan saymayarak seçip de ayırırlar  
Kadına haksızlığı İslam'dan sayıyorlar  
İslam'ın da adını kirletip duruyorlar  
Uydurma sözler ile dillerini bükerek  
Hak din olan İslam'a nasıl da kıyıyorlar

Haksızlığın hakkını Yüce Mevlam sormaz mı Hepsinin üzerine birer birer durmaz mı Zatının sözlerini saptırdıkları için Adalet kalemini tek celsede kırmaz mı?  
05Ekim 2020

## **DENEYİMLEDİKLERİM**

**HAZIRLAYAN: Emine KAMÇI**

**[eminekamci@hotmail.com](mailto:eminekamci@hotmail.com)**

Közlenmiş patlıcan ve biberleri kolayca soyabiliyor musunuz?

Eğer bu konuda zorlanıyorsanız, size bir önerim olacak. Biber ve patlıcanları, ister fırında, isterseniz ocak üstü delik tavada közledikten sonra zaman kaybetmeden hemen temiz bir poşete doldurup ağzını bağlayın ve soğumaya bırakın. Patlıcan ve biberleri soymaya başladığınızda bu kolaylığı hemen fark edeceksiniz.

Beyaz peyniri keserken zorlandığınız oluyor mu?

Beyaz peynir kesilirken genellikle ufalanır. Peynirin ufalanmasını istemiyorsanız, kullanmış olduğunuz bıçağı hafifçe ıslatın ve kesmeyi bu şekilde deneyin. Düzgün biçimde kesildiğini göreceksiniz.

Haşlanmış yumurtayı nasıl soyuyorsunuz?

Çoğunlukla insanlar yumurta haşlama kabına, kolay soyulsun diye tuz atarlar. Ancak bu işlem, her zaman işe yaramaz. Böyle durumlarda size şöyle bir önerim olacak. Yumurtaları soğuttuktan sonra her iki ucunu açarak soyma işlemini gerçekleştirin. Diğer bölümlerinin de daha kolay soyulduğunu fark edeceksiniz.

Kolay gelsin.

Bir sonraki sayıda başka paylaşımlarla buluşmak dileğiyle.

## **UMUDU KESME YURDUNDAN**

**SÖYLEYEN: Zülfü LİVANELİ**

**<https://www.youtube.com/watch?v=xvTBYpGaziY>**

Nasıl başlarsa fırtına

Öyle diner birdenbire

Bir ışık parlar yeniden

Karanlıklar arasından

Umudu kesme yurdundan

Bir ışık parlar yeniden  
Karanlıklar arasından  
Umudu kesme yurdundan  
şah damarı vurulsa da  
Dört bir yandan sarılrsa da  
Işık yener karanlığı  
Bak çocukların gözlerine  
Umudu kesme yurdundan  
Işık yener karanlığı  
Bak çocukların gözlerine  
Umudu kesme yurdundan  
Kara kışın buzu bile  
Sürmedi sonsuza kadar  
Bahara döndü sonunda  
Filiz sürdü kar altından  
Umudu kesme yurdundan  
Bahara döndü sonunda  
Filiz sürdü kar altından  
Umudu kesme yurdundan