petrol-iş
İki aylık dergi EKİM 2004 SAYI: 11

kadın

Ceyhan Botaş'tan kadınlar...

IMF Kadınlara "Haydi Evlere!" diyor

Gripin İlaç'ta gece vardiyası...

TCK nihayet değişti!

Kapıdan geçerken 'önden buyrun', terfi ederken 'hele durun'

Merhaba

Yazın rehaveti yerini hareketli günlere bırakmaya başladı.

Eylül ayı emek hareketi ve kadın hareketi için yüklü bir gündemle kapımızı çaldı. Ekim'de de aynı hareketlilik süreceğe benzer. Memur eylemleri ve yeni TCK'nın 78 yıldan sonra yasalaşması gündeme damgasını vuran gelişmelerdendi.

Sendikamız Petrol-İş çalışanların ve yarın kaygısı olanların dünyasını aydınlatan yayınlarına bir yenisini daha ekledi: "İMF Tahribatı, Türkiye 2000-2004" raporu... Bu, Türkiye'de çalışan kadınların IMF politikalarından nasıl etkilendiği göstermesi açısından önemli bir çalışmaydı. Gündemimizi bu çalışmaya ayırdık...

Değişen TCK biz kadınlara neler vaad ediliyor, bu meseleye girmeden olmazdı. Gece vardiyası, evli çocukları olan kadınlar için çok zor bir çalışma biçimi ama kadınlar işsiz kalmaktansa vardiyalı çalışmayı tercih ediyorlar. Gece postalarında çalışan kadınlarla ilgili son düzenlemelerin de yer aldığı "Gece Vardiyası" dosyamızın konukları, gece vardiyasına hazırlanmakta olan Gripin İlaç'taki Petrol-İş üyesi kadın arkadaşlarımızdı. İlgiyle okuyacağınızı umuyoruz...

Bu sayıda Adana'ya kadar uzandık. Ceyhan Botaş Bölge Müdürlüğü'ndeki kadın arkadaşlarımız sohbet sayfalarımıza renk ve bilinç kattılar. Yine yemekler eşliğinde konuştuk, tartıştık, güldük...

Serpil Hoca'yla birlikte öğretici, yaratıcı yaşam hikayesini dinlemek için hastanede ziyaret ettiğimiz evkadını, şair Kamile Bilgiç Hanım'ı ne yazık ki söyleşiden iki hafta sonra kaybettik. Çok acı bir deneyimdi... Onu özlemle anıyoruz.

Evlerimizde işimizi kolaylaştıran birçok alet var bugün. Peki bu aletler nasıl hayatımıza girdi? Teknoloji sayfalarında bu sorunun cevabını bulabilirsiniz.

Tarih, sağlık, mutfak, hukuk, jinekoloji köşelerimizde arkadaşlarımız yaşamımızı zenginleştirip ona yeni anlamlar katmak için çabalarını sürdürüyorlar...

Sizlerin katkı ve önerileriyle daha da yetkinleşip, kendimizi bulacağımızı biliyoruz... Petrol-İş Kadın, yazılarınız, haberleriniz ve eleştirilerinizi bekliyor... Dostça selamlar...

İÇİNDEKİLER

IMF Kadınlara "Haydi Evlere!" Diyor (3)

TCK Nihayet Değişti (4)

Gece Postalarında Kadın Olmak (5)

'Dörtbuçuk-Bir Vardiyası' İşbaşı Yapıyor (6)

Türkiye'den Dünyadan: Sendikalarda Kadın Yok (8)

Tarihten Kadın Sesleri
Hazırlayan: Yard. Doç. Dr. Serpil Çakır (9)

Adana Ceyhan Botaş Bölge Müdürlüğü'nden Kadınlarla Söyleşi (10)

Sağlık: Off Yine Başım Ağrıyor (14)

Bir Kadın Bir Hikaye:
Artık O da Bir İlham Perisi (16)

Jinekoloğunuz Diyor ki
Hazırlayan: Dr. Selma Dönmez (18)

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

Mutfak (20)

Elektrikli Ev Aletlerinin Kısa Geçmişi (22)

Ruh Hali:
Herkes Bana Bakıyor (24)

Derdini Söylemeyen (25)

Güzellik (26)

Güldeste (27)

Petrol-İş Kadın Dergisi

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

IMF kadınlara "Haydi evlere!" diyor

Sendikamız Petrol-İş tarafından yayınlanan "İMF Tahribatı, Türkiye 2000-2004" adlı rapora göre, iş bulmaktan umudunu kestiği için piyasaya çıkmayan 850 bin işsizden 500 bini kadın... İMF, çalışan kadınları işsizliğe mahkum ediyor. Çalışan kadınlara "sizin yeriniz eviniz" diyen İMF'yi ve onun politikalarını uygulayanları mahkum edelim.

İMF'yi tanımayanımız yok artık herhalde... Ekmek, su gibi hayatımızın bir parçası... İMF heyeti gelir, onların güdümünde hazırlanmış, bizim de uymak zorunda olduğumuz ekonomik programlarının uygulanıp uygulanmadığına bakar, 'işlerin iyi gittiğini' söylemesi, biz emeği ile geçinenler için kötü günlerin başladığı anlamına gelir. Daha çok işsizlik, daha düşük ücret, daha güvencesiz bir yaşam... İMF'nin bize vaadettiği daima bunlar oldu... Sendikamız Petrol-İş tarafından yayınlanan "İMF Tahribatı, Türkiye 2000-2004" adlı rapor, İMF'nin bizlere neler ettiğini, çok ayrıntılı bir biçimde ele alıyor.

Ekonomist Mustafa Sönmez tarafından hazırlanan raporda, İMF ile yürütülen programın yarattığı tahribatın büyüklüğü tüm çıplaklığı ile gözler önüne seriliyor... Ücretler, maaşlar, emekli gelirleri, tarım üreticisi gelirlerinin ciddi ölçülerde değer kaybına uğradığını ortaya koyan rapor, enflasyondaki yavaşlamanın ve büyümenin faturasının çalışanlara çıkarıldığını gösteriyor. Rapor, yoksulların en yoksulu olan kadınlara da bu tahribattan önemli bir pay düştüğünü gösteriyor... İMF politikaları, emek pazarında kendilerine zar zor bir yer açmış olan kadınları, çok kötü bir biçimde vurmuş.

İş bulmaktan umudu kestile r

Kriz yılı olan 2001'de yüzde 8.4 olan açık işsizlik oranı, 2002 yılında yüzde 10.3 olan işsizlik oranı, 2003'ün tamamında yüzde 10.5'a çıkmış. Fakat bu yüzde 10.5 işsizlik verisi de gerçeği anlatmıyor. Gerçeği anlamak için piyasaya çıkan işgücündeki artışa, eksilişe bakmak gerekiyor. Bu yapıldığında piyasaya çıkan işgücünün 850 bin azaldığı görülüyor. Yani bir yıl önce iş arayan 850 bin kişi iş bulmaktan umudunu keserek, işgücü tanımının dışına çıkmışlar. Peki bu iş bulmaktan umudunu keserek iş piyasasından çekilen 850 bin kişinin kaçı kadın biliyor musunuz? Bilmiyorsunuz değil mi? Biz rapora bakarak söyleyelim: 500 bini kadın... Kadın için çalışma, yalnızca para kazanmaktan ibaret değildir. Çalışma kadınların dışarı çıkması, toplumsallaşması, kendini bulması anlamına da gelir.

İMF, bir biçimde iş yaşamında yer alan kadınlara dört duvar arasını, eviçlerini gösteriyor. İçimizde ev kadınlığını tercih edenler olabilir ama çalışmak istediği halde, ilk anda gözden çıkarılabilecek emek statüsünde değerlendirilmek, kadınları ikincilleştirmekten başka anlam taşımıyor. Bizlere alternatif olarak eviçlerini sunan İMF'ye "hayır", diyoruz.

(Fotoğraflar: KESK Arşivi)

TCK nihayet değişti

Türk Ceza Kanunu Tasarısı, 78 yıl sonra TBMM Genel Kurulu'nda kabul edilerek yasalaştı. Artık daha az cinsiyet ayrımcılığı güden bir yasaya sahibiz. Bu noktaya gelinceye kadar, kadın örgütleri ve adil bir yaşamdan yana olan erkekler az terlemediler.

Geçtiğimiz ayın en önemli tartışması biliyorsunuz, zinanın suç kapsamına alınıp, alınmamasıydı. Olay tam bir krize dönüştü, kadınlar, erkekler, politikacılar, bilim insanları, köşe yazarları bu konuda görüş bildirmeyen kalmadı. Zina Medeni Yasa kapsamı içinde ele alınıyor ve boşanma nedeni olarak görülüyordu. Bu, girmek için kapılarını aşındırdığımız AB ülkelerinin tümünde böyleydi... İktidardakiler zinanın tekrar suç sayılmasını istiyorlardı. AKP'nin temel gerekçesi aileyi korumaktı. Zinanın suç kapsamında ele alınmasına karşı çıkanlar, cezanın aileyi bir arada tutmak yerine dağıtacağını ileri sürüyorlardı. Yani hangi kadın veya erkek hapse yolladığı eşiyle tekrar bir araya gelip, mutlu ve mesut yaşayabilirdi? En kapsamlı protesto ise kadın örgütlerinden geldi. TCK Tasarısı'nın mecliste görüşülmeye başlandığı 14 Ekim günü, 7 kadın platformu 80 kadın örgütünün temsilcisi kadınlar, "Bedenimiz, Cinselliğimiz Bizimdir - TCK'daki Kadına Yönelik Şiddete Karşı Yürüyoruz" pankartı arkasında Ankara'da TBMM'ye yürüyüp, sonra oturumu izlediler... Bu, son dönemlerde kadınların yaptığı en büyük eylemdi. Diyarbakır, Batman, Çanakkale, İstanbul, İzmir, Van ve Eskişehir'den kadınlar, o gün Ankara sokaklarını eşitlik, adalet istemlerini dile getiren sloganları ile inlettiler...

Kadınların talepleri TCK'daki cinsiyetçi maddelerin değiştirilmesi yönündeydi... Eylem ses getirdi... Öyle ses getirdi ki, Brüksel'de "zinanın suç olarak kabul edilmemesi, boşanma nedeni olması" şeklinde bir fikir değişikliğine uğrayıp Türkiye'ye dönen Başbakan, ayağının tozuyla "Meclise yürüyenlerin marjinal bir grup olduğu" açıklamasını yaptı. Oysa yürüyenler batıdan doğudan kadın sivil toplum örgütünün temsilcileriydi. Kadınların talepleri zina maddesi ile sınırlı değildi... Onların, TCK'da namus cinayetlerine verilen indirimin devam etmemesi, bekaret kontrollerinin tamamen yasaklanması, 15-18 yaşları arasındaki gençlerin gönüllü ilişkilerine ceza verilmemesi gibi bir dizi talepleri vardı.

Brüksel'den sonra eksik de olsa kadınlar lehine olan bazı değişikliklerle 78 yıl sonra yeni bir Ceza Yasası'na kavuştuk. Bu kadın örgütlerinin zaferiydi.

En radikal değişiklik

Töre cinayetleri de nitelikli adam öldürme kapsamına alındı. Artık töre gerekçesiyle kasten kadın öldürenler ağırlaştırılmış hapis cezası ile cezalandırılacaklar. Kadın örgütlerinin 'namus cinayetleri de nitelikli adam öldürme olarak sayılsın' önerisi maalesef kabul edilmedi. Okul ve yurt müdürleri kızları bekaret kontrolüne yollayamayacak, yetkili hakim veya savcı kararı olmaksızın, bir kişiyi muayeneye gönderenler veya muayeneyi yapanlar hakkında 3 aydan 1 yıla kadar hapis cezası verilecek, çocuklara fuhuş yaptıranlar da ceza alacaklar. Ayrıca çocuklara yönelik cinsel istismarlarda da 3-8 yıl arasında hapis cezası var.

TCK'da yapılan ve kadınlar açısından çok radikal olan değişiklik ise aile içi şiddet konusunda oldu. Bu değişiklik çalışan, evde oturan tüm kadınları ilgilendiriyor. Aile içi şiddet artık işkence olarak tanımlanıyor. Aile içi şiddet bugün hala dünyanın pek çok ülkesinde işkence olarak tanımlanmıyor. Bu açıdan oldukça önemli bir adım atıldığı söylenebilir. Aile içi şiddet, kadının, insan onuruyla bağdaşmayan, bedensel veya ruhsal yönden acı çekmesine, aşağılanmasına yol açacak davranışlarla uygulanıyorsa, işkence kapsamında değerlendirilecek. Yani dört duvar arasında eşlerini dövüp, onları sistematik olarak aşağılayan erkekler artık işkenceci olarak kabul edilip ona göre yargılanacaklar... Bir tokat atmak, bir kez tecavüz etmek bu kapsamda değil tabii... Bu tür ani ve tek seferlik eylemler, TCK'daki yaralama, hakaret, tehdit, cinsel saldırı maddeleri uyarınca cezalandırılacak. Ama bu fiiller, sistematik bir şekilde ve belli bir süreç içinde işleniyorsa, işkence kapsamında değerlendirilecek. Oldukça da fazla cezası var.

Namus cinayetlerinin, aile içi şiddetin kol gezdiği ülkemizde kadınlar, kadın örgütleri ve onlarla birlikte hareket eden demokrasi yandaşları erkekler yine iyi bir iş başardılar... Bundan sonrası işi takip etmeye kaldı... Kadınlar şimdiden kendileriyle ilgili kazanımların uygulamasını takip etme konusunda kolları sıvadılar.

GECE POSTALARINDA KADIN OLMAK

Geçtiğimiz günlerde kadınların gece vardiyasındaki çalışma koşulları yeniden düzenlendi. Gece vardiyasını, bizzat yaşayan kadınlar ağzından biz de değerlendirelim istedik... Gördük ki gece vardiyasında kadın olmak bir başka bela...

Necla Akgökçe

Gripin İlaç'ta gece vardiyasına hazırlık

Eve geldiğinde saat gecenin ikisiydi. Salona girdi, küçük kızın oyuncakları, süt şişesi masanın üzerinde öyle bırakılmıştı, elini kaldıracak hali yoktu ama yine de ortalığı şöyle bir toparladı. Kızıyla birlikte yatıyordu, karyolaya uzandığında onun gözlerini açıp kendisine gülümsediğini gördü; yüz verse oynamaya başlayacaktı, poposuna hafif bir şaplak atıp sırtını döndü... İçi parçalanmıştı ama sabahın sekizinden beri ayaktaydı ve yarın yine gece vardiyasında çalışacaktı. O, tek başına değildi, evli, çocuklu gece çalışan pek çok kadın onunla aynı sorunları paylaşıyordu.

Geçtiğimiz Ağustos ayı içinde kadınların gece postalarında çalışmasıyla ilgili yeni düzenlemeler yapıldı, buna göre kadınlar geceleri 7.5 saatten fazla çalıştırılmayacak, hamile ve hasta kadınlarla ilgili de yeni düzenlemeler var.

Gece çalışması 18 ve 19. yüzyılda gerçekleşen sanayi devriminin bir ürünüdür. Bu dönemde gece çalışmasının özellikle kadın ve çocuk işçiler üzerinde yarattığı tahribat, bilim insanlarını sosyal politikalar konusunda düşünmeye zorladı. İlk akla gelen çözüm, geceleri kadın çalışmasını yasaklamak oldu. İlk kez 1844 yılında İngiltere'de kadınlara gece çalışması yasaklandı. 1877'de İsviçre de aynı yasağı uygulamaya koydu. 19. yüzyılın başında neredeyse tüm Batı ülkelerinde kadınlar için gece çalışma yasağı vardı. Bu yasağın kökeninde kadının yerinin evi olduğu ve kadının çocuk yetiştirmekle sorumlu olduğu anlayışı yatıyordu. Aileyi korumak amacıyla dönemin kanun koyucuları böyle bir yasak getirmişlerdi.

Kadınların eğitim düzeylerinin yükselmesi ve giderek çok daha fazla kadının iş yaşamına girmesi ile bu anlayış terk edildi.

Ekonomik yaşamda kadının yeri

Ama günümüzde de kadın işçileri gece çalışmasının ağır ve yıpratıcı çalışma koşullarına teslim etmeme düşüncesi, Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) Ana Sözleşmesi yer alır. ILO, kadınların gece çalışmasının zaman içinde değişen doğasını göz önünde bulundurarak gece çalışmasına ilişkin hakim yargılarını toplumsal, ekonomik yaşamda kadına tanınan yerin niteliğini yansıtacak şekilde, her fırsatta yenilemiştir.

Bugün kadınların gece çalışmasıyla ilgili temel yaklaşım, toplumsal cinsiyet eşitsizliğini sağlamak açısından kadınların gece çalışmasından men edilmemesi gerektiğini savunuyor. Bu konuda yapılması gereken, kadınların özel durumlarını göz önüne alarak çalışma şartlarının iyileştirilmesidir. Çünkü özellikle Türkiye gibi kadınların iş yaşamında kendilerine zar zor bir yer açabildiği ülkelerde, pek çok işveren 'gece kadın çalışamaz' anlayışına uygun biçimde davranıyor. Bu şartlar altında gece çalışmasının kadınlar açısından yasaklanması, zaten çok dar olan kadın istihdamını olumsuz yönde etkileyecektir. Bugün çalışmakta olan kadınların büyük bir bölümü de sadece bu nedenden dolayı işini kaybetmek istemiyor. Onların istekleri, içinde yaşadığımız toplumun koşullarına uygun olarak gece çalışmasının şartlarının iyileştirilmesi. Bu talep, iş yaşamının demokratikleşmesi açısından da son derece önemlidir.

Yer: Gripin İlaç

'Dörtbuçuk-Bir Vardiyası' işbaşı yapıyor...

Gripin İlaç'ta gece vardiyası izlenimlerini almak için Anadolu yakası servisine bindik. Bir saate yakın yolculuktan sonra fabrikadaydık. Hocamız işyeri temsilcisi Şerife Uztürk, "kantine gidelim" dedi. Kadınlar uzun bir geceye çay takviyesi yapıyorlardı. Uzattık teybi önlerine, sorduk, anlattılar.

Saliha Atan:

Saat kaçta gireceksiniz işe? Dört buçukta gireceğiz.

Saat kaçta çıkıyorsunuz? Birde

Saat kaçta yatacaksınız? Saat üçü buluyor.

Peki kaçta kalkacaksınız? Sabah dokuz gibi... Benim çocuklarım büyük Allah'tan ama çocuğu küçük olanlar için çok zor.

Ayda kaç gün böyle çalışıyorsunuz? On gün böyle çalışıyoruz.

Gece çalışmaktan ya da vardiyalı çalışmaktan memnun musunuz? Memnun değiliz tabii.

Çalışmamayı mı yoksa vardiyalı çalışmayı mı tercih edersiniz? Tabii ki vardiyalı çalışmayı tercih ederim. İşsiz kalmak istemem.

Gülden Özgür

Siz nasıl buluyorsunuz vardiyalı çalışmayı? Cumartesi Pazar evde olduğum için benim hoşuma gidiyor. Gece çalışıyoruz ama hafta sonları evde oluyoruz.

Siz saat kaçta evde oluyorsunuz? Ben Avcılar'da oturuyorum. İşten çıktıktan 10 dakika sonra evde oluyorum.

Evdekilerle ilişkiler nasıl? Nasıl olacak, karşılaşamıyoruz bile birbirimizle. Benim kızlar çalışıyor. Ben uyuyorum onlar gidiyor, onlar geliyor ben gidiyorum.

Kadınlar için gece vardiyasının süresi kısaltılacak mış? Tabii ki isteriz. Peki Cumartesi günleri çalışılacak mıymış?

Bilmiyorum.

İş gününü tamamlamak için Cumartesi günleri çalışmayı getirmesinler.

Hacer Okumuş

Siz ne diyorsunuz gece vardiyası hakkında? Olmasa daha iyi...

Ne tür sorunlar yaşıyorsunuz? Bizim çok önemli bir sorunumuz var; servis ara sokaklara girmiyor, ana caddelerde bırakılıyoruz. Gece yarısı çok zor oluyor.

Eve bırakmıyorlar mı? Hayır bırakılmıyoruz.

Neden? En sona kalanın eve çok geç gideceği düşünülüyor. Bence özellikle sapa yerlerde oturan kadınların, evlerine bırakılması gerekir.

Meliha Dülger

Siz ne diyorsunuz gece vardiyası hakkında? Benim küçük bir çocuğum var. Gece eve dönüyorum, gözümden uyku akıyor ama çocuk meme emdiği için uyanmak zorunda kalıyorum. Gece birkaç defa kalkıyorum. Bari sabah uyuyayım diyorum, çocuk tabii sabah erkenden kalkıyor. Yine uyuyamıyorum. Hadi sonra yemeklerini yap, evi topla...

İnanın ben daha işe gelmeden yorulmuş oluyorum.

İşiniz zor, peki çalışmamayı mı vardiyalı çalışmayı mı tercih edersiniz, diye size de sorsam ne derdiniz?

Bu ekonomik koşullarda gece vardiyası da olsa çalışmayı çalışmamaya tercih ederim.

Eşinizle aranızdaki ilişki ne durumda?

İletişim kopuyor tabii. Ama en büyük sorun çocuklarla ilgili yaşanıyor.

İsmini vermek istemeyen bir kadın arkadaş

İsmim önemli değil. Söyleyeceklerim önemli. Biz de mesela gecenin birinde E5'te iniyoruz. Burada herkes yollarda bırakılıyor. Nasıl gidersen git evine...

Servis sorun yani...

Evet hem de çok.

Saat kaçta evde oluyorsunuz? Bir buçuğu geçiyor.

Hemen yatıyor musunuz?

Hemen yatılır mı, evin kadınısınız, nasıl yatacaksınız? İşim gücüm oluyor, üçte ancak yatıyorum.

ILO'da kadın ve gece çalışması

Uluslararası Çalışma Örgütü 171 Sayılı Gece Çalışması Sözleşmesi'nden (1990)

Madde 7:

1. Kadın işçiler lehine

a) Doğum öncesi ve sonrasında, asgari 8 haftası muhtemel doğum tarihinden önce olmak kaydıyla toplam 16 haftadan az olmayan bir devre için

b) hekim raporuyla anne ya da çocuğun sağlığı için elzem görülen süreler için(...)

gece çalışmasına alternatif oluşturacak önlemler alınır.

2. Bu maddenin birinci fıkrasında öngörülen önlemler, söz konusu kadın işçilerin mümkünse gündüz vardiyasına transferini, sosyal güvenlik haklarının karşılanmasını ya da analık izinlerinin uzatılmasını içerebilir.

3. Bu maddenin birinci fıkrasında belirtilen süreler zarfında:

a) Gebelik ya da doğumdan kaynaklanmayan haklı nedenler mevcut olmadığı sürece, işverenler kadın işçileri işten çıkaramayacakları gibi, onlara işten çıkarma bildiriminde de bulunamazlar;

b) Kadın işçilere kendilerini ve çocuklarını normal yaşam standartlarında geçindirmeye yetecek düzeyde ücret ödemeye devam edilir. Bu ücret güvencesi, bu maddenin ikinci fıkrasında belirtilen önlemlerden herhangi biriyle, diğer uygun önlemlerle ya da bunların her ikisinden de yararlanmak suretiyle karşılanabilir;

c) Kadın işçiler, (...) statü, kıdem, terfi haklarını muhafaza ederler.

4. Bu maddenin hükümleri, analık izni kapsamında sağlanan güvence ve kazanımların azaltılmasına yol açmaz.

Arzu Engül

Evli misiniz, bekar mısınız? Bekarım.

Saat kaçta evde oluyorsunuz? İkide.

Hemen yatıyor musunuz? Evet, bir sigara içtikten sonra hemen yatıyorum.

Siz servis problemi yaşıyor musunuz? Beni işten babam alıyor. Ama bazen uyuyup kalıyor. O zaman çok korku yaşıyorum. Ben orman kenarında oturuyorum.

İndikten sonra yolunuz uzun mu? Bayağı yürüyorum.

Rukiye Aydoğan

Siz de anlatın biraz, saat kaçta evde oluyorsunuz, geceniz nasıl geçiyor? Gecem hiç de iyi geçmiyor açıkçası. Buradan çıktıktan 35-40 dakika sonra evde oluyorum. Servis beni evime yakın bir yerde bıraktığı için sorun olmuyor. Evde çocuklara zaman ayıramıyorum.

Çocuklarınız küçük mü? Büyük kızım orta bire başladı. Küçük kızım üç yaşına girecek. Büyük kızımla birbirimizi hiç göremiyoruz. Ben eve geldiğimde yatmış, uyumuş oluyor. Sabah okul için kalktığımda en fazla 20 dakika görüşüyoruz. Ne yaptı, ne etti, okulda neler oluyor hiç bilemiyorum. Hafta sonları ise haliyle ev işleri...

Anladığım kadarıyla vardiyalı çalışmayı pek sevmiyorsunuz. Size 'ya vardiyalı çalışacaksın ya da işsiz kalacaksın' denilseydi? Tabii ki tüm zorluklarına rağmen çalışmayı tercih ederdim.

Döndü Demir

Arkadaşlarınız onunla konuş dediler? Konuşalım...

Gece vardiyasına giriyorsunuz şimdi, saat kaçta evde oluyorsunuz? İki'de evde oluyoruz. Servislerimiz var, yok değil... Ama servisin belli güzergahı var, caddede bırakıyor. Bir kadın olarak gece sokakta olmak insanı korkutuyor.

Çocuklarınız var mı? Üç tane oğlum var.

Onlarla iletişimi etkiliyor mu? Onlar da dengesini kaybediyorlar tabii. Başlarında anne yok, baba yok. Ortaya bırakıp gidiyoruz. Uykumuzu alamıyoruz. Bu dengemizi bozuyor.

İşsizlik mi vardiyalı çalışma mı? İşsizliği kim tercih eder? Tek kişinin çalışmasıyla olmuyor bu devirde. En azından evinin kirasını ödüyorsun.

Rukiye Özdemir

Ben de benzer şeyler yaşıyorum. Saat ikide evde oluyorum. Üçte yatıyorum.

Eve gittiğinizde iş yapıyor musunuz? Tabii ki iş yapmak zorundayız. Kimse yok, mecbursun. Her şey kadınların sırtında. Gece vardiyasından dönüşte bırakıyorlar sokakta, kadın kişisin, sokakta yapayalnız kalıyorsun. Erkekler gündüz çalıştıkları için uyuyorlar, dolayısıyla gelip bizi alamıyorlar.

Hepiniz aynı durumdasınız yani...

Döndü: Evet, herkes aynı şeyleri yaşıyor. Bir seferinde gece vardiyasındaydım, o gün eşim hastaydı, 'giderim yalnız başıma' dedim. Adamın biri beni sokakta resmen kovaladı. Koşa koşa eve geldim. Ayakkabımın topuğu kırılmış hiç farkında değilim... Herkes evine en yakın yerde bırakılsa bu korku yaşanmaz.

Herkes evine bırakıldığında, bazıları çok geç evde olur deniliyor? Doğru. Belki servis sayısı artırılabilir. Gece vardiyasındaki kadınlar için daha başka bir uygulama yapılır...

Şerife Uztürk

Merhaba. Kadınlar için gece vardiyası 7.5 saate indirilmiş, ne diyorsun? Yemek saati içinde miymiş, dışında mıymış?

Ne fark ediyor? Yemeği de bir saat olarak sayarsan eder 8.5 saat. Biz zaten burada 8 saat çalışıyoruz.

Vardiyalı çalışmanın zorlukları ne sence? Vardiyalı çalışma çok zor tabii. Burada arkadaşların çoğu psikolojik problemler yaşıyorlar. Ağlama nöbeti geçirenler, psikolojik tedavi görenler var.

Kadınlar için özellikle gece vardiyası çok zor. Erkekler için de kolay değildir tabii. Ama kadınların çifte yükü var.

Aile yaşantısına etkileri? Aile birlikteliğini yok ediyor. Kadın giderken eşi geliyor, eşi giderken kadın geliyor. Birbirleriyle karşılaşamıyorlar. Erkekler ev işleri yapmadıkları için daha rahatlar.

Kadınlar eve gidince hemen uyuyamıyor ki çocuk onu bekler, koca onu bekler. Herkes bir şeyler ister. Kadınlar bunalıyor.

Servis orta yerde bırakıyormuş galiba? Çeliktepe'ye, Gültepe'ye giren servis, 26, 27 kişiyi götürüyor. Bu durumda en son inen üç buçuk-dörtte iner. O nedenle içerilere kadar girmiyorlar.

Rukiye Hanım "servis sayısı arttırılabilir" dedi az önce... Tabii olur. Ama bakın karşıya giden benim de içinde olduğum servisi, az insan var diye kaldırmaya çalışıyorlar. İşverenin amacı kar elde etmek, o nedenle mümkün olduğunca kısıyorlar. Ama tabii ki kadınlar da haklı.

Uzman görüşü

İnsan koşullara uyum sağlamada yeteneklidir

Ekonomik gelişmelerin zorunlu sonucu olarak işyerlerinde vardiyalar halinde gece çalışmaları ortaya çıkmıştır.

Canlıların büyük bir çoğunluğu gündüzleri uyanık ve ihtiyaçlarını giderme, geceleri ise dinlenme ve uyuma eylemi içersindedirler. Biyolojik ritmleri ve sosyal ilişkileri bu duruma uyum sağlayacak şekildedir.

Ancak insanların gece çalışmaları bu duruma ters düşer. Dolayısıyla sakıncalar içerir.

Normal yaşamdan, gece vardiyasına geçen insanlarda uykusuzluk, sinirlilik, dikkat dağınıklıkları ve sindirim sorunları ortaya çıkar. Sosyal yaşamdan koptukları için stres ve depresyon gibi ruhsal bozukluklar daha sık görülebilir.

Ancak insanlar yaşam koşullarına uyum sağlamada oldukça yeteneklidir. Gece vardiyasına uyum için en az bir hafta geçmesi gerekir. Gündüz gürültüsüz ışıksız bir yatak odasında uyuma gerçekleştirilirse, olumsuz etkiler en aza iner. Büyük şehirlerde böyle bir ortam bulmak oldukça zordur. Şehrin genel gürültüsü, ailenin diğer fertlerinin uyanık olmasından çıkan sesler yatak odalarına her zaman yansır. Kırsal bölgelerde, yeteri kadar yeşil alan barındıran yerlerde, yatak odalarında ses yalıtımı yapılabilmiş meskenlerde yaşayanlar, en az bir aylık aralıklarla gece vardiyalarında çalışabilirler.

Dr. Ahmet Ekinci / Petrol-İş Sendikası

Sendikalarda Kadın Yok

Kadınlar sendikal mücadeleye katılma konusunda da erkek meslektaşlarının gerisinde kalıyorlar. Bu gerçeğin, Türk-İş Kadın İşçileri Bürosu'nun yaptığı bir araştırmada bir kez daha doğrulandığını gördük.

Türk-İş Kadın İşçileri Bürosu, kadınların sendika yönetimlerinde ne ölçüde temsil edildiklerini ortaya koymak amacıyla Türk-İş'te şube yöneticisi olarak görev yapan 100 kadın sendikacıyı kapsayan bir araştırma yaptı. Araştırmaya göre, Türk-İş Genel Merkez Yönetimi ve bağlı sendikalarda merkez yönetimlerinde kadınların sayısı yok denecek kadar az. Türk-İş'e bağlı 35 sendikada sadece 3 kadın sendikacı genel merkez yönetiminde yer alıyor. Araştırmada, kadın sendikacıların alınan kararların uygulayıcısı olmaktan öte geçemediklerine de işaret ediliyor.

Paylaşmak istemiyorlar

Kadınların sendikalarda yönetim mekanizmasında yer alamamasına gerekçe olarak, erkeklerin sahip oldukları "karar ve yetki" gücünü kadın meslektaşlarıyla paylaşmak istememeleri gösterildi. İşçilikten sendikacılığa geçişte eş ve aileleri tarafından engellenmeyen kadın sendikacıların yüzde 21.6'sı, erkek meslektaşları tarafından engellendiğini ifade etti. Türk-İş bünyesinde yöneticilik yapan kadın sendikacıların yüzde 45.4'ü işçilikten sendikacılığa geçişte eş ve aileleri tarafından desteklenmişler. Kadınların yüzde 32.7'sinin eş ve ailesi yeni duruma tepkisiz kalmışlar.

Araştırmaya katılanların yüzde 67.2'si, kadınların sendika yönetimlerinde yer almasını desteklemek amacıyla, pozitif ayrımcılık uygulamalarının gerekli olduğunu söylediler. Araştırmaya katılan sendikacı kadınların yüzde 25.5'i, bu tür uygulamaların sendikal demokrasi ve denetimi geliştireceği görüşünü dile getirdi.

Kadınlar arası 'dayanışmama'

Aynı araştırmada, kadın sendikacıların düşünmesini gerektirecek veriler de ortaya çıktı. Erkekler arasında güçlü bir şekilde var olan, aynı siyasi görüşe sahip olma, hemşehrilik gibi nedenlere dayalı dayanışma ve işbirliğinin, kadın sendikacılar arasında çok fazla olmadığı görüldü. Buna gerekçe olarak da kadınların tutucu bir yapıya sahip olmaları, ev ve aile sorumluluklarını tek başlarına üstleniyor olmaları ve kadın meslektaşlarıyla çalışma saatleri dışında çok fazla bir araya gelememeleri gösterildi.

Türk-İş'te yöneticilik yapan kadınların yüzde 72.7'si sendikada yönetici olmalarından dolayı toplumda herhangi bir olumsuz yaklaşımla karşılaşmadıklarını dile getirdi. Kadın sendikacıların yüzde 66.3'ü ev, aile, iş ve sendikacılık yaşamının bir arada yürütülmemesi, yüzde 21.6'sı da erkek sendikacıların engelleyici tavırlarının kendilerini en çok zorlayan konular olduğunu ifade ettiler.

Sadece kadınların konuştuğu dil

Sadece kadınların konuştuğu bir dil olabilir mi? Evet olabilir: Çin'de 400 yıllık bir geçmişe sahip Nushu dili, işte böyle bir dil.

Fakat geçtiğimiz günlerde ana dili Nushu olan, son yaşlı kadının ölmesiyle birlikte, bu dil yok olma tehlikesi ile karşı karşıya kaldı.

Çin Haber ajansları, Nashu dilinin son temsilcisi Yang Huanyi'nin ölümünün sadece kadınlar tarafından konuşulan bir dilin de sonu olduğunu bildiriyorlar. Çin'in birkaç ücra bölgesinde konuşulan bu dil, dünyanın tek kadın dili.

Dilin Yang'un doğum yeri olan Hunan eyalatinin Jiyanyong bölgesinde kadınlar tarafından geliştirildiği tahmin ediliyor. Köyde yaşayanlar Yang'ın 98 yaşında olduğunu tahmin ediyorlar.

Yaptıkları araştırmalarda, hiç kimsenin bu dili Yang kadar iyi konuşamadığını gözlemleyen Çinli kadın dilbilimciler, bu durumu Yang'ın okuma yazma bilmemesine bağlıyorlar. Nushu dilince yazılmış yazılı belge çok az, çünkü geleneğe göre bu belgelerin ölü kadınla birlikte yakılması veya gömülmesi gerekiyor.

Kadınlar ailedeki ikincil konumlarını sorguluyor

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

Kadınlar toplum içinde olduğu kadar aile içinde de konumlarını düzeltmek, eşleriyle eşit haklara sahip olmak için yıllarca mücadele verdiler...

Evlilik birliğinin korunması' cümlesine son dönemde, TCK ve zina ile ilgili tartışmalarda sık sık rastlıyoruz. Evliliğin kurulması ve boşanma, 2. Meşrutiyet sonrası Osmanlı kadın hareketinin üzerinde durduğu önemli konulardan biriydi. O dönemlerde evlilik, genellikle geçen sayıda sözünü ettiğimiz görücülük usulü üzerinden gerçekleşiyordu. Kadınların pek seçim ve itiraz şansı yoktu... Aynı biçimde boşanma konusunda da kadınların istekleri göz önünde bulundurulmazdı. Kadınların aile içindeki konumları sık sık sözünü ettiğimiz o dönemde çıkan Kadınlar Dünyası dergisi sayfalarına da yansıyordu. Dergide aile içindeki konumları hakkında durum saptaması yapan kadınlar, genel olarak ailenin, özel olarak da kendi konumlarının iyileştirilmesi için çeşitli önerilerde bulunuyorlardı. Aile yaşamındaki ikincil konumlarını sorgulayan kadınlar, kendilerini önemsemeyen erkeklere ise şöyle sesleniyorlardı: "Kadınlara ehemmiyet vermeyerek onları daima aciz, daima zebun, daima hakir bir halde görmek isteyen erkekler bilmiyorlar ki kendi hayatlarını, kendi refahlarını, kendileri mahvediyorlar. Tahsil ve terbiyeden mahrem, kendi mevcudiyetlerinden bi haber bir kadının teşkil edeceği ailenin nasıl olabileceğini hiç düşünmüyorlar"

O dönemde üzerinde durulan en önemli konu: Aile içindeki uyumsuzluktu. Kadınlar uyumsuzluğu önemli bir sorun olarak ortaya koyuyor ve ona yol açan nedenleri şu biçimde sıralıyorlardı: Kadının aile içindeki eşitsiz konumu, eşlerin birbirini tanımadan yaptıkları evlilikler, özellikle kız çocuklarının yetersiz eğitimi... Ailenin islahı için bu sorunların halledilmesi gerekiyordu.

Onların sağlam bir evlilik için de önerileri vardı. Kadınlarla erkeklerin doğrudan doğruya ilişki içinde olmalarının doğal hale getirilmesi için onların eğitimden geçirilmesi gerekiyordu. Mutlu evlilikler için okullara "izdivaç" dersleri konulmasını bile öneriyorlardı. Eşlerin birbirleriyle konuşması ve tartışmasının, birlikte konserlere gidilmesinin, evlilik yıldönümlerinin kutlanmasının ailenin devamı açısından önemli olduğu da yazılanlar arasındaydı.

Boşanma...

Osmanlı toplumunda evliliğin sona erdirilmesi yani boşanma yetkisi, tek taraflı olarak erkeğe tanınmıştı. Erkek bu hakkı dilediği bir biçimde kullanabilirdi. Kanuni iddetini -gebeliğin olup olmadığını anlama süresi- bekledikten sonra kadını baba evine rahatlıkla gönderebilirdi. Kadınlar evliliğin sona erdirilmesinin tek yönlü olarak erkeğin ağzından çıkacak söze bağlı olmaması gerektiğini söylüyorlardı. Boşanma bir hak olarak erkeğe olduğu gibi kadına da tanınmalıydı. Kadınlar Dünyası sayfalarında 1910'larda başlayan boşanma tartışmaları uzun bir süre devam etti. Kadınların boşanma haklarını kazanmaları ancak 1926 yılında Medeni Kanun'un yürürlüğe girmesi ile gerçekleşti.

Kızlara mesleki eğitim

Geçtiğimiz ay okullar açıldı. "Haydi kızlar okula" diye bir kampanyaya tanıklık ettik, hepbirlikte... Kız çocukları hala eğitimden uzak bırakılıyor... Bizde kızların eğitime adım atmaları çok geç gerçekleşti. 1869 Maarif Nizamnamesi kadının eğitimi için sınırlı da olsa önemli sonuçlar verecek çalışmalar başlattı. Aynı yıl ilk kez kız çocuklarına mesleki eğitim verecek bir okul olan Yedikule Kız Sanat Mektebi açıldı, 1878'de Üsküdar'da, 1879'da ise Aksaray ve Cağaloğlu'nda olmak üzere üç kız sanayi mektebi daha açıldı. Bu okullarda nakış, dikiş, biçki, halı dokuma, makine ile çorap fanila örme, aşçılık, tatlıcılık dersleri vardı.

Kapıdan geçerken 'önden buyrun', terfi ederken 'hele durun'

Adana'da Ceyhan BOTAŞ Bölge Müdürlüğü'nde çalışan kadın arkadaşlarla birlikteyiz bu sayımızda. Bir kısır partisinin ortasına denk geldi söyleşimiz. Kendilerini "Nispeten ayrıcalıklı" olarak tanımlayan kadınlarla ev işlerini, eş ve terfi meselelerini, sendikal eğitimi konuştuk.

Necla Akgökçe-Selgin Zırhlı

Orhan Kemal'in 'bereketli topraklar' diye adlandırdığı Adana'ya bir Eylül sabahı iniyoruz... Hava, sıcak mı sıcak...

Gideceğimiz yer, Ceyhan'da bulunan BOTAŞ Bölge Müdürlüğü. Adana Petrol-İş Şubesi'ne vardığımızda, Şube Başkanı Ahmet Kabaca epeydir bizi beklediklerini, İstanbul'a yakın yerlere ayrımcılık yaptığımızı söylüyor... Mahçup oluyoruz... Başkanın verdiği bilgilere göre BOTAŞ'ta 800'e yakın işçi çalışıyor, bunların 550'si Petrol- İş üyesi... Kadınların sayısı 30 civarında. Söyleşi yapacağımız kadınların çoğu memur, iyi eğitim almışlar, içlerinde yöneticiler de var...

BOTAŞ Adana'ya bir saatlik mesafede... Bizi oraya Tufan arkadaşımız götürüyor. "Adana'nın yolları taşlık, yok cebimde beş kuruş harçlık" türküsüyle Ceyhan'a doğru yollanıyoruz.

BOTAŞ, ayrı bir dünya... Deniz kıyısında, yeşilliklerle kaplı bir tatil köyü görünümünde. Şansımıza o gün kadın arkadaşların "kısır günü" varmış. Öğle yemeği saatinde "kısır günü"nün o haftaki örgütleyicisi Nazan Kasapoğlu'nun tesis içindeki lojmanlardaki evine varıyoruz... Masa boydan boya donatılmış, uzakta deniz, yakında çiçeklerle bezenmiş yemyeşil bir bahçe, geniş şık bir salonda birbirinden zarif ve neşeli kadınlar. Başlıyoruz sohbetimize...

Kendinizi tanıtır mısınız, kadın olmaktan, çalışıyor olmaktan memnun musunuz?

Adım ***Hatice Çengel***, 1986 yılında işe başladım. Sekreterlik yapıyorum. Daha önce anaokulu öğretmeniydim. 10 yıl anaokulu öğretmenliği yaptıktan sonra, sekreterliğe geçtim. İşimden de çalışmaktan da memnunum. Ev işleri genellikle kadınların sırtında olduğu için zorlanıyoruz tabii. Çalışmak değil de hem evde hem işte çalışmak zor.

Eşiniz yardım etmiyor mu?

Hatice: Ediyor etmesine ama tabii genel yük benim sırtımda.

Sendika ile aranız nasıl, sendikalı olmaktan memnun musunuz?

Sendikalı olmaktan memnunum. Bir sorunumuz olduğu zaman dile getirebiliyor,

konuşabiliyoruz. Arkadaşlar sağ olsunlar yardımcı oluyorlar.

Gelmeden söylediler, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde bir kutlama yapmışsınız burada.

Evet, başkanımız, yöneticilerimiz geldi, bize hediyeler verdi. Günümüzü kutlayıp konuşmalar yaptılar.

Sizi tanıyalım?

İsmim ***Ayfer Günüç***. İnsan kaynaklarında memurum, 12 yıldır çalışıyorum. Çalışmaktan son derece memnunum. Fakat evli olup ev sorumluluklarının da sizin sırtınızda olması, iş hayatınızı olumsuz etkiliyor. Evdeki yükümüz çok ağır. Çocuk, ev işleri, yemek... İşe çoğu

kez yorgun geliyorsunuz, bu da performansınızı düşürüyor. Ama yine de tüketici olmamak, bir şeyler üretmek güzel. Nezih bir ortam çalışıyoruz. Para kazanmak da

ekonomik özgürlüğe sahip olmak da son derece güzel.

Çocuğunuz var mı, eşiniz ev işlerinde yardımcı mı?

Ayfer: Bir kızım var. Eşim vardiyalı çalışıyor. Yardım etmeye çalışıyor ama sorumluluk yüzde 90 benim üzerimde, o nedenle de çok yoruluyorum.

Sendika üyesisiniz herhalde, kadın arkadaşlardan sendika temsilcisi var mı?

Evet, üyeyim. Bizde kadın temsilci yok. Esasında erkek arkadaşlar da sorunlarımızı takip ediyor. İhtiyaç duymadık. Ama olabilir de neden olmasın?

Bu noktada karşı koltukta oturan başka bir arkadaşımız söze giriyor. " Ben istiyorum. Olmalı." diyor. Mikrofonu uzatıyor, onu tanımaya çalışıyoruz...

Adım, ***Pınar Altınok***. 12 yıldır Mali İşler Departmanı'nda memur olarak çalışıyorum. Adana'da oturuyorum. Servisle gidip, geliyorum. 12 saat boyunca evden uzakta oluyoruz. Bu zor tabii. Ev kadını olarak da sorumluluklarımız var. Şu anda bebek bekliyorum. Bu ayrı bir problem. Hamileliğimin ilk dönemleri çok sıkıntılı geçti. Bunların hepsi, kadın olmanın sorunları...

Siz temsilci olmakla ilgili bir şeyler söylemiştiniz...

Pınar: Evet, bir dahaki sendika seçimlerinde ben de aday olmayı düşünüyorum. Yanlış anlaşılmasın. Erkek arkadaşlarımızdan şikayetçi değiliz, her şeyimizle ilgileniyorlar. Ama temsilcilerden birinin kadın olması, hiç de fena olmaz. Kadın olarak yaşadığımız sıkıntıların kendi ağzımızdan iletilmesi, bana daha mantıklı geliyor. Onun için de aday olmayı düşünüyorum.

Biraz açar mısınız?

Tabii. Örneğin ben hamileyim... Hamilelik kaynaklı sorunları benden daha iyi kim bilebilir?.. Ayrıca başka özel sorunlarımız oluyor. Biliyorsunuz. Onları erkek arkadaşlarımıza aktarmamız zor. Geçtiğimiz günlerde servis güzergahından dolayı sorunlar yaşadık, güzergah kadınlara uygun değildi. Ama açıkçası erkek arkadaşlardan bir yardım görmedik bu konuda.

Ev işleri ile aranız nasıl, eşiniz yardım ediyor mu?

Pınar: Yardımcı olmaya çalışıyor ama genel olarak kadınlara düşüyor biliyorsunuz, evişleri. Buradan çıkıp koştura, koştura mutfağa girip yemek yapıyoruz. Bebeğim olunca bir bakıcı kadına vermek zorunda kalacağım. Bebek 12 saat onun elinde kalacak. Can sıkıcı tabii. Kadın olmak zor yani.

"Bütün yük kadınların üzerinde" diye lafa giriyor başka bir arkadaşımız...Teyp ona doğru kayıyor.

Ben, ***Gülşen Ceylan***. 18 yıldan beri Savunma Uzmanlığı'nda çalışıyorum. İşyerinde pek sıkıntım yok. Evde ise var. Eşim vardiyalı olduğundan dolayı hiç iş yapmıyor, dolayısıyla bütün işler bana kalıyor.

Vardiyalı olmasa yapar mıydı?

Gülşen: Hayır. Yine yapmazdı. Öyle alışmış...

Arkadaşlarımız bir yandan Nazan Hanım'ın hazırladığı zeytinyağlı dolma, kısır ve inanılmaz harika tatlılarla karınlarını doyururken bir yandan da konuşuyorlar... Atmosfer kıvamında. Şöyle bir yol bulduk, yemeğini bitiren ve konuşma isteği olan konuşuyor...

Ben de ***İdil Velioğlu***. Baş mühendisim. Orta düzeyde bir yönetici sayılırım. Altımda 30 kişi çalışıyor. İşyerinden, çalışıyor olmaktan memnunum. Benim için en önemli sorun; sosyal ortam noksanlığı. İşyerimiz şehre çok uzak. İleride çocuğun okulunu düşündüğümde, zor geliyor. Diğer kadın arkadaşların durumuna bakıyorum. Adana'da oturup burada çalışanlar var. Kadın olarak evlerinin işlerine de bak-

mak zorundalar... Yemekti, çocuktu, hepsi çok zorlanıyorlar. Resmen halı gibi seriliyorlar. Ben bunu yapamam herhalde.

Evli misiniz?

İdil: Hayır boşandım...

İşyerinde sıkıntılarınız var mı?

İdil: Kadın olarak her yerde ikinci plandayız. Erkekler, yemek sırasında size yer veriyorlar, önden siz gidin diye nezaket gösterilerinde bulunuyorlar. Ama onun dışında, her yere öyle önden gidemiyoruz, kadınlık bizi engelliyor. Evin her türlü sorumluluğu bizim sırtımızda çocuk, ev işleri ikiye bölünüyor ve ister istemez işe yük getiriyorsunuz.

Fakat, erkek evden işe geldiğinde, makas gibi kesiyor ev yaşantısını.

Kadınlar yine de daha çalışkan bizdeki o güç, o doğurganlık gücünden geliyor bu çalışkanlık. Bir kızım var; 10 yaşında. Gerçi boşandım ama eşim olduğu zaman da bütün yük bendeydi. Arkadaşlarımın hepsi adına konuşabilirim. Evin yükünün yüzde doksanı kadınlarda. Ezilen, yüzde 90 kadın oluyor.

Ya sizler? Biraz da siz konuşun, nasıl gidiyor, iş ve ev yaşamı?

Ben ***Nuran Öndün.*** 17 yıldır çalışıyorum. Şu anda insan kaynaklarında memurum. Çalışmaktan çok memnunum. Bir sorunum yok. Eşim ev işlerinde yardımcı. Lojmanda oturduğum için yol sorunum yok. Aslında biz ayrıcalıklı bir konumda çalışıyoruz. İşle ilgili bariz sorunlarımız yok. Haklarımızı da kendimiz, çatır çatır savunuyoruz.

İsmim ***Nazan Kasapoğlu***, İdari ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'nde 14 yıldır memur olarak çalışıyorum. Ev işlerini ben yapıyorum. Bunun çözümü yokmuş gibi geliyor bana.

Evet erkeklere iş yaptırtamıyoruz galiba...

Yani yapsalar da arkadan yine biz toplamak zorunda kalıyoruz. Eşim yardımcı oluyor aslında... Ama yetmiyor yine de. Ev işlerinin merkezinde ben oluyorum.

Ben de ***Nuran Altanay***. Mali işlerde memur olarak çalışıyorum. Evliyim üç çocuğum var. Çocuklarıma ailem bakıyor. Eşim ev işlerinde yardım ediyor olabildiğince. Çok değil ama yapıyor bir şeyler kendine göre. Benim sıkıntım iş seyahatlerine, sosyal faaliyetlere katılamamak. Çocuklar yüzünden gidemiyorum bir yere...

Eşiniz bakmıyor mu?

Üstelemiyorum. Karşılıklı özveri ile gidiyor bu işler biliyorsunuz.

"Bekarların da sorunları var" diyen arkadaşımız geliyor, konuşmaya.

Benim adım ***Müjgan Polat***. İki aydır Petrol İletimi Müdürlüğü'nde çalışıyorum. Daha önce Bölge Müdür Muavinliği'ndeydim. 16 yıldır çalışıyorum ve çalışmadığım yer kalmadı. İşyerini seviyorum ama yer değiştirmeyi sevmiyorum. İnsanları tanıyıp tam kaynaşmaya başladığım sırada başka bir yere gönderiyorlar... Psikolojim bozuluyor. Ben de Pınar gibi Adana'dan geliyorum buraya... Bekarların sorunları başka... Her işimle kendim ilgileniyorum. Evime bir iki insan gelip, gitse. Bekar kızın evine misafir gelir mi, diye dedikodular başlıyor.

Ama bu, toplumun sorunu. Sırf benim yaşadığım bir sıkıntı değil. Ayrıca evli insanların yanına gidip gelemiyorsun, yanlış anlaşılıyor. Kocasıyla biraz konuşmaya kalksan –ki sen çalışan bir insansın, işyerinde erkeklerle ister istemez bir iletişimin oluyor- kadın senin yüzüne ters ters bakıyor. Her yere gidip herkesle konuşamıyoruz. Bekar kadınlar bunun acısını çok çekiyor.

Önemli bir sorun daha var. Kadınlar yükselemiyor. Erkekler kadınlardan emir almak istemiyorlar. "Bir kadın bize emir veremez" diyorlar, bu erkekte kompleks yaratıyor. Bu yönden de eziliyoruz bence...

Pınar: Evet, kadın arkadaşlarımızın hiçbiri terfi edemiyor. Edenler de çok zor şartlarda terfi ediyorlar. Çünkü kamu kuruluşlarının hemen hepsinde terfiler siyasi ilişkilere bağlı. Erkekler bu ilişkilerini iyi tutabiliyorlar. Siyasi partilerle görüşüyorlar. Biz kadınlar gidip siyasetçilerle konuşamıyoruz.

Bunlarla uğraşamıyoruz. Onun için de terfi edemiyoruz. 12 senedir çalışıyorum, terfi alamadım. Üstlerim beni takdir etse bile terfi alamıyorum. Burada çalışan benden daha kıdemli olan arkadaşlarım var, onlar da terfi alamadılar.

İdil: Bir de şu var. Erkekler bizi dişi olarak görüyorlar. Biz giyimimizden, kuşamımıza her şeyimize dikkat etmek zorundayız. Yıllarca dar etek giyemedim ben. Bakışları ile rahatsız ediyorlar. Anlattıklarım esasında kadınların her yerde rastlayacağı ortak sorunlardan biri, bence kadınsal bir sorun. Biz tutup onların bedenlerine bakmıyoruz ama onlar bakışlarına hakim olmuyorlar. Toplumun yapısından da kaynaklanıyor. "Erkeğim bakarım, hakkım var" diye düşünüyorlar herhalde. Biz onları insan olarak görüyoruz, onlar bizi dişi olarak görüyorlar. Biraz gösterişli giyinsek yok şeffaf mı transparan mı giyinmiş, başlanıyor hakkımızda konuşulmaya...

Erkek gibi olacaksın, gülmeyeceksin, yüzün asık olacak, daima ciddi olacaksın. Böyle olmanın yararları var. Mutlu kadın, kötü kadın olarak değerlendiriliyor.

Sendikal eğitim konusuna dönmek istiyorum... Biliyorsunuz, sendikamız eğitim meselesine özel önem veriyor. Siz kadın olarak sendikal eğitim almak istiyor musunuz?

Nuran Öndün: Evet. Eğitim almak istiyoruz. Bizlerden de eğitime katılan olmalı. Genellikle erkek arkadaşlar katılıyor. Sendika hakkında bilgi almak, haklarımızın ne olduğunu bilmek istiyoruz.

Nazan Kasapoğlu: Ben sendikalı olmaktan memnunum. Toplantılara, eğitimlere katılmak isterim. Eğitimlere kadınlar maalesef katılmıyor... Her bölümden en azından bir kişi eğitime gönderilebilir.

Cemile Durak: Kadın arkadaşlarımızın çoğunun sendikayla ilgili detaylı bilgisi yok. Biz de öğrenmek istiyoruz. Sendikalı olmak ne demek, ne yaparsak lehimize ne yaparsak aleyhimize olur, bunu öğrenmek istiyoruz. Ben de kişisel olarak eğitimlere katılıp bilgilenmek istiyorum. Sendika yönetimine aday olmaktan ziyade, bilgilenmek isterim.

O da olabilir, niye olmasın?

Yok canım.

(*Gülüşmeler*)

Gülşen Ceylan: Ben de sendika hakkında bilgilendirilmek isterim. Eğitimlere katılıp, haklarımızın ne olduğunu bilmek isterim doğrusu. Bu konuda bilgilendirildiğimiz söylenemez. Biz sendikacıdan ne isteyeceğimizi bilmiyoruz. Bilmediğimiz için de istemiyoruz. Bilelim, ona göre de gidip başkalarıyla konuşup onlara da sendikanın faydalarını anlatalım.

Ben bir şey söylemek istiyorum...

Tabii buyrun...

Nuran Altanay, Doğum yapan kadına en az bir yıl ücretli izin verilmesi gerekir, diye düşünüyorum ben. Bence çocuk sağlığı için bu durum çok gerekli.

'Oooo, ben o zaman hemen çocuk yaparım' diyen birkaç ses ve gülüşmeler...

Pınar Altınok: Ben geçenlerde süt izni ile ilgili bir sorun yaşadım. Her gün bir buçuk saat süt izni var. Ama yararlanma biçimi kişiye bırakılmış, gün içine de yayılabilir ya da tamamını bir defada kullanabilir. Ben böyle okudum. İşyerine uzak bir yerde oturuyorum. Bu süt iznini benim gün içinde kullanmam imkansız. Sabah de geç gelemem, servisle geliyorum. İznimi bir güne

toplamak istedim. Yasak, dediler. Yeni düzenlemeye göre gün içinde kullanmak zorundaymışız. Böyle mi bilmiyorum... Ben şimdi bunu yaşadığım için öğrendim. Bunun gibi pek çok konu hakkında bilgi sahibi değiliz.

İsmini vermek istemeyen bir kadın: Esasında bizim en önemli sorunlarımızdan biri kreş. Kreşin açılması, iş yerinde çalışan kadın sayısına endeksli olduğu için, doğru dürüst bir kreşimiz yok. İlgili kanunun değişmesi lazım. Mevcut kanuna göre sayıyı tuturamıyoruz. Tutturamayınca da anneler babalar sıkıntı içinde kalıyorlar.

Kreş meselesi sadece kadın üzerinden düşünülmemeli.

Aynı kadın: Evet, kreşin kadın sayısına endeksli olması da yanlış. Yasanın, yönetmeliğin kendisinde bir hata var. Erkek de çocuğu kreşe getirebilir. Bunun değişmesi lazım. Sendikanın bu konuyla uğraşması iyi olur. Onun aracılığıyla toplu isteklerimizi gündeme getirsek, mesele daha kolay çözülür. ♀

Off yine başım ağrıyor

Baş ağrıları pek çoğumuzun ortak derdi... Hemen bir Aspirin ya da Apranax... Durun! Ağrı kesicilere sarılmadan önce yapacaklarınız var... Dinlenme, masaj, ayak banyosu gibi doğal yöntemlerle ondan kurtulmanız mümkün...

Günün ortasında başınıza saplanan o ağrı yok mu, hayatı zindan ediyor size... Hemen ağrı kesicilere sarılıyorsunuz... Bir süre sonra geçiyor geçmesine ama bir kaç gün sonra aynı durumla karşılaşmayacağınızın bir garantisi yok. Bunu daha önceki deneyimlerinizden biliyorsunuz.

Baş ağrıları vücudun verdiği bir işarettir. Çoğu kez fiziksel veya ruhsal bir yükün ifadesidir. Ağrının nasıl ve nereden başladığına göre çeşitlere ayrılır;

Basit baş ağrısı

Baş bölgesine darbe yemiş gibi artarak belli eder kendisini. Beynin içinde sanki sesler yankılanır. Basit baş ağrısının nedeni stress, hava durumu, tansiyon ve kanda oksijenin azalmasıdır.

Gerilim tipi baş ağrısı

Ağrı genellikle boyundan veya alın bölgesinden başlayarak yukarı doğru çıkar, tüm başa yayılır ve zonklama şeklindedir. Bu başağrısının nedeni gerilimli ortamlar ve strestir.

Küme baş ağrısı

En ağır ve nadir görülenidir. Yılın belirli zamanlarında, sonbahar veya ilkbaharda, kümeler halinde ortaya çıktığı için küme baş ağrıları denilir. Oldukça şiddetli ve delici bir ağrı türüdür. Genellikle tek göz çevresinde veya alnın sadece bir tarafında belirir. Gözde belirdiği takdirde, kızarıklık veya göz bebeklerinin küçülmesi gibi belirtiler oluşabilir. Nedeni tam olarak bilinmemektedir.

Migren

Tek taraflı bir ağrıdır. Yani başın tüm bölgesinde değil, sadece bir bölgesinde hissedilir. Migren krizi, geleceğini bazı öncü işaretlerle haber verebilir. Örneğin yorgunluk, sinirli olmak veya yerinde duramama migren krizinin belirtileri olabilir. Migren ortaya çıkarken de kusma, bulantı, gürültü ve ışığa karşı aşırı hassasiyet tepkileri ortaya çıkabilir. Kusma durumundan sonra ağrıda bir azalma olması migrene özgü bir belirtidir. Migreniniz tuttuğu sırada karanlık ve sessiz bir odada yatarak krizin atlatmayı tercih etmelisiniz.

Onu yenebilirsiniz

Baş ağrısıyla savaşırken ilaç kulanmamaya ya da olabildiğince geç ilaç almaya dikkat edin. Baş ağrısını yenmek için doğal yöntemleri deneyin. Gevşeme hareketleri, masajlar ve bitki kürleri en etkili yöntemlerdir.

Öncelikle; ağrı ne oranda ve nasıl ortaya çıkarsa çıksın onu ciddiye alın! Bunun vücudunuzdan gelen bir işaret olduğunu ve bir şeylerin eksikliğini haber verdiğini unutmayın. Bu eksiklik sadece kısa bir süre dinlenmek bile olsa önemsemez ve hayatınıza aynı şekilde devam ederseniz baş ağrınız kronikleşebilir.

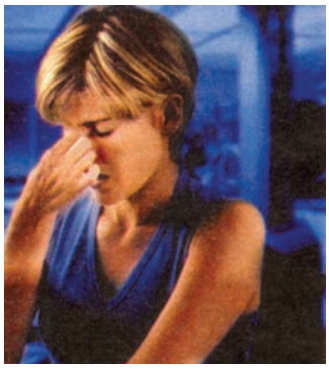
Gevşeyin: Gerilimden uzak bir ortamda dinlenmeye çalışın. Odanızı iyice havalandırın, ardından tüm ışıkları kapatın. Gürültüden olabildiğince uzaklaşarak sessiz ve karanlık odanızda dinlenin.

Masaj: Her iki kulak memenizi de iyice ovun. Baş ve işaret parmağı ile burun deliklerinin üzerinden başlayarak göz kenarlarına kadar cildi gererek masaj yapın.

Ayak banyosu: 35°C sıcak suda ayaklarınızı dinlendirin. Ayaklarınızı suda 5 dakika kadar tutun ve ardından su ılık olana kadar soğuk su ekleyin. Ayak banyosundan sonra yün çoraplar giyip, en az 20 dakika kadar dinlenmek üzere yatın. Beyinde yükselen kan akışı bu şekilde ayaklara aktarılır. Bu da baş ağrısının sonu olabilir.

Serinletici kompres: Bir bezi soğuk suyla hafifçe ıslatın ve üzerine iki damla nane yağı damlatıp, 15 dakika kadar ağrıyan bölgenin üzerinde tutun. Nane yağını ağrıyan bölgeye damlatmak da etkili olabilir.

Dayanıklı midelere: Acı kahveye bir iki damla taze limon suyu damlatıp, karıştırıp için. Her ne kadar kötü bir tadı olsa da büyük ihtimalle ağrınızın geçmesinde faydalı olacaktır.



Mevsim dönümüne dikkat!

Sıcakların yerini serin ve yağışlı havaların almaya başladığı şu günlerde uzmanlar, özellikle soğuk algınlığı konusunda dikkatli olunması için uyarılarda bulunuyor.

Mevsim geçişlerinde yaşanılan ısı değişiklikleri vücudun savunma mekanizmasını zayıflatıyor. Bunun sonucunda soğuk algınlığı ile birlikte, grip ve nezle vakaları görülüyor. Soğuk algınlığı kendini; üşüme, titreme, ateş, halsizlik, iştahsızlık, bulantı ve kusma, göz ve burun akıntısı ile boğaz ağrısı olarak gösteriyor. Özellikle astım hastalarının mevsim geçişlerinde diğer insanlara göre daha dikkatli olması gerekiyor.

Öneri; Soğuk algınlığı, nezle ve gripten korunabilmek için bol bol C vitamini alın, grip aşısı olun, tüketilen gıdaların sıvı olmasına özen gösterin, mevsime uygun giyinin, grip ve nezle olan hastalardan ve kalabalıklardan mümkün olduğunca uzak durun.

Yaşlanmaya etkili silah: E vitamini

Kendinizi halsiz ve bitkin hissediyorsunuz... Çevrenizdekiler bunu yaşınıza bağlıyor... E vitamini almayı denediniz mi? Denemediyseniz tavsiye ederiz... Yağda eriyen vitaminlerden olan E vitamini, Alfa, beta, gama, delta tokoferolleri içerir. En çok bitkisel yağlar ve buğday tanesinde bulunur.

E vitaminin faydaları.

* En iyi Antioksidandır.

* Hücre zarı ve taşıyıcı moleküllerin lipid kısmını stabilize ederek hücreyi serbest radikaller, ağır metaller, zehirli bileşikler, ilaç ve radyasyonun zararlı etkilerinden korur.

* Virütik hastalıklara karşı bağışıklık sistemini geliştirir.

* Göz sağlığı için hayati önem taşır.

* Gözdeki retina gelişimi için gereklidir.

* Serbest radikallerin katarakt yapıcı etkilerini önler.

* Yaşlanmaya karşı koruyucudur.

* Serbest radikallerin dokular, deri ve kan damarlarında oluşturduğu dejenaratif etkiyi önler.

* Yaşlanmayla ortaya çıkan hafıza kayıplarını da önler.

Unutkanlığa zeytinyağı

Akdeniz ülkelerinde yaşayan ve yemeklerinde çoğunlukla zeytinyağı kullanan toplumların 65 yaş üzeri yetişkinlerinde hatırlama oranının diğer ülke yetişkinlerine göre çok daha fazla olduğu saptanmıştır.Uzmanlar unutkanlığa karşı bol bol zeytinyağı tüketilmesi gerektiğini söylüyorlar.

Aklınızda bulunsun...

Gribe doğal destek

Grip özellikle çocuklar ve yaşlılarda çok kötü sonuçlara yol açabiliyor. Bu yüzden en ufak bir soğuk algınlığında dahi hemen herkes antibiyotiğe sarılıyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Kadir Tuğcu, gribal enfeksiyona antibiyotik vermeyen hekimlerden.

Tuğcu; "Dünya Sağlık Teşkilatı'nın önerdiği üç şey var: Limonlu bal, zencefil ve karabiber. Bunlar öksürüğe iyi gelir ama öksürüğü oluşturan faktörü ortadan kaldırmaz. Burada hedef öksüren kişiyi rahatlatmaktır. Bu maddeler balgamın çıkmasını ve öksürüğü kolaylaştırır.. Eğer çocuk grip ise buruna serum fizyolojik sıkmayı ve limonlu balı tavsiye ediyorum. Eğer çocuk çok küçük değilse göğsüne viks de sürülebilir" diyor.

Hamileler bol su için

Hamilelikte; suyun önemi artar. Bebeğin içinde bulunduğu amnion sıvısı her üç saatte bir kendini yeniler. Yetersiz sıvı alımı ile amnion miktarı azalacağından, suya gereksinim artar. Hamilelerin bol bol su içmeleri gerekir.

Emzikli kadınlarda; süt üretimini artıran en önemli sıvı sudur. Özellikle kalori oranları yüksek hazır meyve suları, gaz yapan asitli içecekler yerine su tercih edilmelidir.

Artık o da bir ilham perisi

Ev içlerinde yaşamı bir çiçek gibi dokuyan sesiz kadın kahramanlardandı Kamile Bilgiç. Kız meslek lisesine gitti, terzilik yaptı, evlendi, üç çocuk büyüttü. Günlük tutmadı ama yaşadıklarını şiire döktü... Eylül ayında onu yitirdik... Bizlere şiirlerini armağan bıraktı.

Necla Akgökçe-Serpil Çakır

Kamile Bilgiç'i çok geç tanıdım... Şiirlerini içeren dosya elime geçtiğinde, 'mutlaka tanışıp, konuşmalıyız' diye geçirdim içimden. Araya tatil girdi... Zamanın kendine özgü kanunlarının olduğunu, bazı anların ertelemeye gelmeyeceğini, tatil dönüşü çok hazin bir biçimde anladım... Dosyayı bana veren Serpil Hoca, Petrol-İş Kadın dergisi adına kendisiyle bir söyleşi yapmak istediğimizi ona söylemişti. Kamile Hanım'ın bir süredir peşini bırakmayan şikayetlerinin adı konulmuş, birkaç gün önce hastaneye kaldırılmıştı, durumu ağırdı... Durumu ağırdı ama bizimle konuşmak istiyordu... Ne zaman konuşalım, dediğimde, Serpil Çakır "Hemen yarın" diye cevapladı... Acele etmekte haklıymış.

Ertesi gün Serpil Hoca'yla birlikte, İstanbul Tıp Fakültesi Jinekolojik Onkoloji Bölümün'deki odasındaydık, Kamile Hanım'ın. Gece bir kriz atlatmıştı, çok bitkindi, bizi görünce yataktan biraz doğruldu ve gülerek "Kıl payı yakaladınız beni" dedi. Donduk kaldık, nasıl soru soracaktık... İşin o kısmını da Kamile Hanım halletti... "Sorun, sorun ben gayet iyiyim" dedi. Serpil Çakır, sormaya başladı, ben teybi uzattım. İki saate yakın konuştuk.

Hayat hikayenizi anlatabilir misiniz biçimindeki sorumuzu, "İlk şiirimi 1938'de Atatürk'ün ölümü üzerine yazdım" diye cevapladı. Şaşırdık, hastaydı ya, bizi yanlış mı anlamıştı? Hayır yanlış anlamamıştı: Yaşam onun için şiirden ibaretti... Çocukluğundan başladı. Her şeyi anı anına kaydetmişti. Serpil Hoca'nın "Çok iyi hatırlıyorsunuz, ne güzel, ben çok unutuyorum" biçimindeki övgü ve yakınmasına çok zarif bir biçimde şu cevabı verdi: "Unutkanlık düşüncelerimizin çok fazla olmasından ileri gelir. Düşünceler çarpışır, biri diğerini yok eder..."

Ben enstitülüyüm

Kamile Hanım, 28 Şubat 1926'da İzmir'de doğmuş. Babası Yanyalı Binbaşı Mehmet Salim, annesi, Erzurumlu Zahide hanımdı. İki ayrı anneden yedi kardeşi olmuş.

Oyunlarla, sağlam dostluklarla bezeli, güzel bir çocukluk geçirmiş. Çocukluğunun ve genç kızlığının en belirgin figürü annesiymiş. Sabahın çok erken saatlerinde kalkar, saat yedide çamaşırları asılı olurmuş; kar gibi elde yıkanmış çamaşırlar.

Çok sert ve disiplinli bir kadınmış aynı zamanda. "Bizi bakkala gönderdiğinde yere tükürür 'tükürüğüm kurumadan evde olacaksınız' derdi... İstersen gelme" diye anlatıyor annesini... Babasına ait hatırladığı onun çok okuyan biri olduğu. Kamile Hanım okuma merakını babadan almış... Babası onu "Benim kızım filozof olacak" diye severmiş. Kamile Hanım Karataş Kız Lisesi'nde ortaokulu bitirmiş. Bize bu liseyi bilip bilmediğimizi soruyor. İkimiz de bilmiyoruz... Tarihi bir liseymiş. Ortaokuldan sonra da annesinin de yönlendirmesiyle kız enstitüsüne girmiş. Enstitü yıllarında ilk dikişlerini dikmeye başlamış. Mahalleden bir kız bir dergide hoşuna giden elbise modeli görmüş, getirmiş 'bunu yapabilir misin' diye... "Ondan kolay ne var... Kağıt aldım, patron çıkardım. Bir sürü kağıt harcadım ama oldu. Mahallenin bir terzisi vardı, bir

Tevazu

Hava atmaya değil
Gönül yapmaya geldim
Bu dünya bir pazardır
İyilik satmaya geldim
Ben günahkar kem kulum
Yok havam yok gururum
Ziynetim tevazudur
Onu tartmaya geldim

liraya dikiyordu. Ben bir buçuğa dikmeye başladım. Nedenini soranlara 'ben enstitülüyüm' diyordum."

Bunları anlatırken, muzipçe gülümsüyor. Mektepli olmak o dönemler çok önemli... Dört yıl basma dikmiş sonra bırakmış basma dikmeyi... Şapka dikmeye başlamış, elbiseden daha kısa zamanda üretiyormuş şapkayı. Hasırdan, kumaştan, üzerindeki çiçeklerini bile kendi elleriyle özene bezene yaptığı şapkalar. Çünkü para biraz bahanedir, "Derdim güzel şeyler üretmekti" diyor.

Ömür nedir bir kul için
Bir eser bırakmasa
Ömür nedir bir kul için
O ibadet olmasa
Kitap eser, evlat eser
Bir tat eser oluyor
Değerlidir kimse onu
Bir kenara atmasa ..

Liseden sonra arkadaşları birer ikişer evlenmeye başlamış. O ise dönemin önemli dergilerinden biri olan Kadın dergisine, haber ve şiirler yazmakla meşgulmüş.

Ya aşk? Tabii ki onsuz olmaz... Kültürlü, duyarlı, idealist ve de güzel bir kız ne arar bir erkekte? "Para pul umrumda değildi... Bütün derdim, kültürlü ve kibar olmasıydı". Avrupa'dan İzmir'e yeni gelen, bir kaç dil bilen Dağıstan göçmeni uzun boylu, esmer, geniş omuzlu İbrahim Bey'e onu yaklaştıran bu özellikleri olmuş. Mon cher (canım) diye adlandırdığı İbrahim Bilgiç'le, gömlek dikmek için ölçü alma bahanesiyle başlayan yakınlık, sevgiye dönmüş. Beş ay nişanlı kaldıktan sonra 1950 yılında evlenmişler.

Düğünde üzerinde herkesin gıptayla baktığı gelinliği kendi yapmış. "Tam bir ay uğraştım gelinliği dikmek için."

Şiire dönüş

Mutludur o kadar mutludur ki o dönemler şiir bile yazmamış. Nasıl başlar şiir yazmaya tekrar? Ayrılıkla. 1953-1956 yılları arasında İbrahim Bey pratisyen diş hekimliği diploması almak için Almanya'ya gitmiş. Ayrılık acısını şiirlerine yansıtmış Kamile Hanım...

Gurbetteki eş için
İçimde yanan şu garip volkanı
Bir parça kanatıp durmak isterim
Lavları başımı aşıyor bakın

Onları biraz durdurmak isterim
Aşkın şarabını içmedim amma
Cananın yanında olmak isterim
Ziyafet çekerken ona dostları
Onun kadehine dolmak isterim

Neler söyleyeceğim gel
Gel güzel sevdiceğim gel
Yollarını gece gündüz
Daim bekleyeceğim gel.

Güzel sevdiceği gelmiş ve 1958 yılında İzmir'den İstanbul'a göç etmişler. Üç erkek çocuk dünyaya getirmiş Kamile Hanım. İstanbul'a taşındıktan sonra eşinin gururu incinmesin diye dikişi de bırakmış. O dönemin hakim mantığı; evlenen erkek karısına bakmakla yükümlüdür. Kadını çalıştırmaz. Bir komşunun kır gezmesine gitmek için ondan elbise dikmesini talep etmesi üzerine tekrar başlamış dikmeye. "Başladım dikmeye. 'Nereden bilecek, o gelince toplarım' diye düşündüm. Odanın ortasına çarşaf seriyor, çalışıyor, çalışıyorum. Kapıyı da arkadan sürgülüyorum. Akşam kapı tıkladığında çarşafın dört ucunu bir araya getiriyor. Onu bir leğenin içine koyuyor. Bir tekmede karyolanın altına savuruyorum."

Epey sürmüş bu gizli çalışma... Bir mayıs günü yakalandığında ise savunması ikna ediciymiş: " O benim sanatım. Karda, kışta, yağmurda, çamurda öğrenmeye gittim. Şimdi öğrendiklerimi unutmaya terk edemem." Dikiş uzun süre devam etmiş, aileye katkı işlevini görmüş bir süre, sonra da sevdiklerini sevindirmek için bir şeyler dikmiş...

Yaşlılık
Yazılmış bir destan gibi
Yüzümdeki kırışıklar
Dikkat edin gözlerime
Umut dolu ışıklar

Üç çocuk, terzilik, ev işleri. 'Şiire nasıl zaman buluyordunuz' sorumuzu hayretle karşılıyor:

"Hiç zaman ayırmıyordum. O geldiği zaman beş dakika yeter. İşlerim çok olduğunda kısa olurdu şiirler. İşim yoksa gittiği kadar giderdi."

Mutfak, dikiş bütçesinden ayırdığı mini birikimlerle bir kütüphane oluşturmuş... Osmanlıca, Fransızca sözlükler, romanlar, şiirler... "Aklıma bir sözcük takılınca. Onun manasını bilmeden edemezdim". Araştırmacı, edebiyatçı kimliği ile ev kadını kimliği iç içe girmiş.

Bir de annelik var üzerine... Çocukları için de şiirler yazmış. Sonra eşinin emeklilik dönemi gelmiş. Büyük Çekmece gölü ile Marmara denizi arasında yer alan Avcılar'daki evinde pek çok şiir yazmış, depremden ayrılığa, yaşlılıktan ölüme...

Kamile Hanım'la sohbetimiz bir noktada kesildi. Çünkü sağlığıyla ilgili bazı müdahaleler gerekiyordu. Haberde kullanılmak üzere resme ihtiyacımız olduğunu söylediğimizde: "Böyle görünmek istemem. Hem resme ne gerek var. Ben böyle şeyleri sevmem"- dedi. Eski fotoğraflar arasından onun da hoşuna giden iki fotoğraf seçtik.

Yanından ayrılırken onun hissettiği, bizim bildiğimiz bir gerçeklik; "ölüm" bize hiç o kadar, ürkünç ve fena görünmemeye başladı. Yine de yazı çıkana kadar bizi terk etmemesini istiyor ve umuyorduk.

Olmadı... Bir Eylül günü Kamile Bilgiç aramızdan ayrıldı. O kibar, çalışkan, mütavazi, her dem şair kadın, aramızda yok artık... Bize şiirlerini ve içimize umut dolduran, dirençli, sade ama derin yaşam hikayesini bıraktı...

Daha fazla çocuk istemiyorsanız...

Çocuk sahibi olmak çoğu kez mutluluk kaynağı ama kısıtlı ekonomik koşullarda bazen her yeni çocuk yeni bir sorun olabiliyor. Selma Hanım bu sayımızda doğum kontrolünü ele alıyor.

Sayın Doktor Hanım

32 yaşında 6 çocuk annesiyim. Bir de çocuk düşürdüm. Doğumlarımın hepsi normal oldu. Çocuklarım çok şükür sağlıklı. En büyüğü 12 yaşında, en küçüğü ise 6 aylık. Eşim fabrika işçisi, çocukların masrafı her geçen gün artıyor. Eşim de ben de artık çocuk istemiyoruz. En iyi ve en güvenli korunma için ne tavsiye edersiniz. Saygılar sunar, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

S. D. / İstanbul

Sevgili S.

Önce, eşinizle beraber verdiğiniz karar için tebrik ederim. Üçüncü veya dördüncü çocukta bu kararı verseydiniz, daha isabetli olurdu. Aileler temel ihtiyaçlarla beraber, eğitim ve meslek edinme şartlarını yerine getirebileceği kadar çocuk yapmalı. Çocuk sayısı, aile yaşamını sıkıntıya sokmamalı.

Sevgili S., Sizin için en uygun kontrol yöntemine buradan karar vermek oldukça zor. Çünkü doğum kontrolü için yaklaşık 12 yöntem var. Bu yöntemlerden herhangi birine karar vermek için, eşinizle beraber bir jinekoloğa giderek yüz yüze konuşmanız gerekir. Sizin ve eşinizin kişisel özellikleri ile aldığınız kararın geçici veya kalıcı olup olmadığının bilinmesi gerekir.

Zira doğum kontrol yöntemleri geçici ve kalıcı olmak üzere iki türlüdür. Kalıcı yöntemler kadında tüplerin, erkekte kordonların bağlanmasıdır.

Yöntem	Başarı Oranı (%)
Prezervatif (Erkek)	88
Kondom (Kadın)	79
Sperm öldüren fitiller	79
Takvim yöntemi	80
Geri çekme	81
Diyafram	82
Rahim içi araç (Spiral)	99.8
Tüplerin bağlanması	99.96
Erkek kordonlarının bağlanması	99.85
Doğum kontrol hapı	97
Minipil	97
Norplant	99.91
Depo-Provera (3 aylık aşı)	99.70
Korunmasız	15

Bunun dışındaki yöntemlerde korumayı kaldırdığınız zaman yeniden çocuk yapabilirsiniz.

Bu yöntemlerin isimleri ile başarı oranlarını yukarıdaki tabloda veriyorum.

Tablodan anlayabileceğimiz gibi bütün koruma yöntemleri yüzde 79 ve üzerinde koruma sağlamaktadır. En yüksek korumalar tüp ve kordonların bağlanması ile hormon içeren ilaçlarda olmaktadır. Elbette her yöntemin kendine göre avantajları ile sakıncaları vardır. Bu nedenle eşinizle beraber bir jinekoloğa giderek bütün yöntemlerin avantajları ile sakıncalarını gözden geçirin ve ona göre uygun bir korunma yöntemine karar verin.

Sağlıklı ve mutlu günler dileği ile hoşça kalın.

Dr. Selma Dönmez

Doğum kontrolü ile;

* Kadınlarda özellikle Türk kadınlarında çok sıkça görülen kansızlık azalır,
* Gebelik ve doğuma bağlı ölüm riski azalır,
* Kadınlardaki iltihabi pelvik hastalıklar ve buna bağlı kısırlık azalır,
* Erken yaştaki gebelik ve buna bağlı riskler azalır,
* Sağlıksız, zayıf bebek doğurma riski azalır,
* Bebek ölümleri azalır,
* Yiyecek içecek ve diğer kaynaklar daha çok bulunur,
* Eğitim imkanları fazlalaşır,
* Çiftler daha mutlu ve güvenli ilişki kurabilir.

Kadınlar gece 7.5 saatten fazla çalıştırılmayacak

AV. SERAP ÖZDEMİR
Petrol-İş Sendikası
Hukuk Müşaviri

Gece vardiyası çalışan kadınların birçoğu açısından ayrı bir dert. Geçtiğimiz günlerde kadınların gece postasında çalışma koşulları yeniden gözden geçirildi... Bu konu da bazı gelişmeler var. Serap Hanım işin hukuki boyutunu bize anlatıyor.

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nca hazırlanan, "Kadın İşçilerin Gece Postasında Çalıştırılma Koşulları Hakkında Yönetmelik" 9 Ağustos 2004 tarihli Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girdi.

Bu yönetmeliğe göre, 18 yaşını doldurmuş bulunan kadın işçiler her ne şekilde olursa olsun gece postasında 7.5 saatten fazla çalıştırılamayacaklar.

Uygun araçlarla eve en yakın merkeze

Belediye sınırları dışında bulunan işyeri ile belediye sınırları içinde olmakla beraber, posta değişim saatlerinde alışılmış araçlarla gidip gelme zorluğu bulunan işyeri işverenleri, gece postalarında çalıştıracakları kadın işçileri, sağlayacakları uygun araçlarla ikametgahlarına en yakın merkezden, işyerine götürüp getirmekle yükümlü tutulmuşlardır.

Kadın işçiye sağlık raporu

Kadın işçilerin gece postalarında çalıştırılabilmeleri için, işe başlamadan önce işyeri hekimi, işyeri ortak sağlık birimi, işçi sağlığı dispanserleri, bunların bulunmadığı yerlerde sırasıyla en yakın Sosyal Sigortalar Kurumu, sağlık ocağı, Hükümet veya belediye doktorlarına muayene ettirilerek, çalışmalarına engel bir durumun olmadığına dair sağlık raporlarının alınması şartı getirilmiştir. Bu işçilerin muayeneleri her altı ayda bir tekrarlanacaktır.

Eşlerle ilgili durumlar

Kadın işçinin eşi de, postalar halinde aynı veya ayrı işyerinde çalışıyor ise kadın işçinin isteği üzerine gece çalışması eşinin çalıştığı gece postasına rastlamayacak şekilde düzenlenecektir. Aynı işyerinde çalışan eşlerin aynı gece postasında çalışma istekleri de işverence olanak oranında karşılanacaktır.

Gebe ve anneler altı ay çalıştırılmıyor

Kadın işçiler, gebe olduklarının doktor raporuyla tespitinden itibaren doğuma kadar, emziren kadın işçiler ise doğum tarihinden başlamak üzere altı ay süre ile gece postalarında çalıştırılamayacaklardır.

Emziren kadın işçilerde bu süre, ana ve çocuğun sağlığı açısından gerekli olduğunun işyeri hekimi, işyeri ortak sağlık birimi, işçi sağlığı dispanserleri, bunların bulunmadığı yerlerde sırasıyla en yakın Sosyal Sigortalar Kurumu, sağlık ocağı, hükümet veya belediye doktoru raporuyla belgelenmesi halinde, bir yıla kadar uzatılacaktır.

Bu işçilerin belirtilen sürelerdeki çalışmaları, "Gebe veya Emziren Kadınların Çalıştırılma Şartlarıyla Emzirme Odaları ve Çocuk Bakım Yurtlarına Dair Yönetmelik" hükümleri saklı kalmak üzere, gündüz postalarına rastlayacak şekilde düzenlenecektir.

İşveren bildirim yapıyor

Gece postalarında kadın işçi çalıştırmak isteyen işverenler, gece çalıştırılacak kadın işçilerin isim listelerini ilgili bölge müdürlüğüne de göndereceklerdir.

Hazırlayan: Selgin Zırhlı

RAMAZANDA HAFİF YEMEYE DEVAM

Ramazan ayına girmek üzereyiz. Her zamanki gibi bütün gün aç kaldıktan sonra masalar donatılacak, bütün günün acısını çıkarırcasına yenecek. Üstüne bir de yediğiniz yemekler ağırsa, mide fesadına uğramamak işten bile değil. Bugüne kadar verdiğimiz tarifler, hazırlık açısından pratik ve mideyi yormayan hafif yemeklerden oluşuyordu. Bu sayıda da kolay hazırlanabilecek hafif tarifler vermeye devam edelim dedik.

Folyoda Balık (Balık Gondol)

Malzemeler: *Bir adet gondol için bir mevsim balığı, 1 adet patates, 1 adet soğan, maydonoz, limon, defne yaprağı, alüminyum folyo.*

Yapılışı: Balıkları ayıklayıp yıkayın. 60 cm'lik folyoyu ikiye katlayıp balığı ortasına yerleştirin. Üzerine küp küp doğranmış patatesleri, halka halka doğranmış soğanları, irice kıyılmış maydonozu ve defne yaprağını ekleyin (isteğe göre biber, domates vs. eklenebilir). Üzerine biraz tuz ve zeytinyağı döktükten sonra yanlardan katlayarak kapatın, daha sonra uçlarını kıvırarak iyice kapatın. İstediğiniz sayıda hazırladığınız gondolları tavada ateş üzerinde veya tepsiyle fırına vererek yaklaşık yarım saat pişirin. Sıcak sıcak yiyin. Afiyet olsun.

Fırında Omlet

Malzemeler: *2 kabak / 2 dolmalık kırmızı biber / 1 demet taze soğan / 1 diş sarmısak / 2 yemek kaşığı sıvı yağ / tuz, karabiber / 100 gr salamura yeşil ve siyah zeytin / 8 yumurta / 100 gr rendelenmiş peynir / 2-3 yemek kaşığı labne peyniri / süslemek için 3 sap maydonoz*

Yapılışı: Kabak, biber ve soğanları yıkadıktan sonra dilimleyin. Sarmısağı dövdükten sonra büyük bir tavada yağda kızartın. Daha sonra kabak, biber ve soğanları ekleyerek tuz ve karabiberle karıştırın. Son olarak zeytinleri katın. Başka bir kapta yumurta, tuz ve karabiberi çırpın. Rendelenmiş peyniri ekleyin. Karışımı eşit olarak tavadaki sebzelerin üzerine dökün. Yaklaşık 200 derecede ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin. Çıkartıp soğuttuktan sonra üzerine labne peyniri ve maydonoz ekleyerek süsleyin. Afiyet olsun.

Peynirli Mantar Dolması

Malzemeler: *8 adet büyük mantar (Yaklaşık 1 kg) / 1 adet soğan / 2 domates / 3-4 sap maydonoz / 2-3 yemek kaşığı margarin / tuz, karabiber / rendelenmiş küçük hindistancevizi / 100 gr labne peyniri / 1-2 yemek kaşığı sıvı yağ*

Yapılışı: Mantarların saplarını çıkartıp iyice yıkayın. Soğan ve domatesleri yıkadıktan sonra küpler halinde doğrayın. Maydonozu ince ince kıyın. Margarini yanmaz tavada erittikten sonra soğan, maydonoz ve domatesleri ekleyerek yaklaşık 5 dakika kavurun. Tuz, karabiber ve hindistan cevizi rendesini ekleyin. Biraz soğuduktan sonra labne peynirini ekleyin. Karışımı mantarlara doldurduktan sonra yağlanmış tavaya yerleştirerek yaklaşık 6-8 dakika fırında hafif kahverengileşinceye kadar pişirin. Yanında salatayla servis yapılması tavsiye edilir. Afiyet olsun.

Soya Soslu Sebze Tava

Malzemeler: *1 kg'lık karnabahar / 500 gr brokoli / 4 adet havuç / 200 gr taze bezelye / 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı / tuz, karabiber / 100 gr yerfıstığı / 1/8 su / 1-2 yemek kaşığı soya sosu*

Yapılışı: Karnabahar ve brokoliyi küçük parçalara ayırın. Havuçları dilimleyin. Bezelyeleri ikiye bölün. Zeytinyağını tavada kızdırın. Karnabaharları yaklaşık 5 dakika kızartın. Daha sonra brokoli ve havucu ekleyin yaklaşık 4 dakika daha kızartın. Bezelye ve fıstıkları ekleyerek 3 dakika karıştırın. Karışımı bir tencereye koyun. Üzerine su ekleyerek kısık ateşte yaklaşık 4 dakika kaynatın. Son olarak soya sosu, tuz ve karabiber ekleyin. Afiyetle yiyin.

TEPSİDE BADEM EZMELİ PASTA

Malzemeler
Yarım paket taze maya / 100 gr toz şeker / 200 ml süt / 550 gr un / 1 adet yumurta / 180 gr margarin / 1 kg elma kompostosu / 200 gr badem ezmesi / 1 paket vanilya tozu

Yapılışı
Mayayı ve 10 gr (1 yemek kaşığı) toz şekeri ılık suda eritin. 15 dakika bekletin. Kalan 90 gr şekeri, 400 gr unu, 1 yumurtayı ve 80 gr margarini karıştırarak yoğurun. Yoğurduğunuz hamurun üzerini örterek 45 dakika bekletin.
Elma kompostosunun suyunu süzün. Yoğurduğunuz hamuru fırın kağıdının arasında yassı olarak açın. Hamuru açtıktan sonra üstteki kağıdı kaldırarak kompostoyu hamurun üzerine yerleştirin. Yaklaşık 30 dakika bekletin. Başka bir kapta karıştırdığınız badem ezmesi, vanilya tozu, 100 gr margarin, 150 gr unu hamur kıvamına getirerek pastanın üzerine ufalayarak dağıtın. 180 dereceye getirilmiş fırında 50 dakika pişirin. Afiyetle yiyin.

BESLENME

Ramazan'da beslenmeye dikkat

Ramazan ayının gelmesiyle birlikte kırmızı et, ekmek, pilav, makarna, hamur işleri, tatlı, börek tüketimimiz artar. Fakat bu. son derece sağlıksız bir beslenme biçimidir. Alışkanlıklarınızı bir kenara itip, ramazan boyunca sağlıklı beslenin. Yapmanız gerekenler ise şöyle;

İftarda, boş mideye birden yüklenmeyin. İftar yemeğine hafif bir yemek olan çorba ile başlayıp, ızgara tavuk veya balık, zeytinyağlı bir sebze yemeği ve salata ile tamamlayın.

Ramazan ayı süresince en çok düşülen hatalardan biri de, meyve tüketimini azaltmaktır. Oysa bu ay boyunca her zamankinden daha fazla meyveye ihtiyacınız var. Günde en az 1-2 porsiyon meyve yemeyi ihmal etmeyin

Ramazan ayı süresince her gün aynı saatte yemek, metabolizma hızını (vücudun bir günde harcadığı enerjiyi) düşürür ve dolayısıyla kilo almamızı kolaylaştırır. Bu nedenle, özellikle kalorisi yüksek yiyeceklerden bu dönemlerde uzak durun. Ramazan ayı süresince vücut uzun süre susuz kaldığı için, iftar ile sahur arasında özellikle bol su içmeye dikkat edin.

Sağlık sorunu olan kişiler, doktorlarına danışmadan oruç tutmamalıdır.

Cemile Teyze'nin MUTFAĞINDAN

Memur eylemleri, kekik çayı ve ben

Sonbahar tüm görkemiyle kapımızı çaldı... Sıcaklar gidince benim de keyfim yerine geliyor. Kim demiş sonbahar hüzün ve melankoli mevsimi diye... Keyfimin yerine gelme nedenlerinden biri de okulların açılması. Erkek torun yazın büyük bir bölümünü benimle birlikte geçirdi. Çocuğu çok seviyorum ama yaşlılık işte, yoruluyor insan. Çocuk milletinin de talepleri bitmiyor. Onlara insanların ölümlü olduğu gerçeğini bir türlü anlatamıyorun. Ne kadar geç öğrenseler o kadar iyi belki de... Neyse...

Bu arada geçen hafta kötü geçti bizim için. Damat, memur eylemleri sırasında biber gazına maruz kalmış... Adamcağızı helak etmişler... Maaş arttırımı mı istersin, al sana kabilinden. Bu memlekette çalışan insanın hakkını savunacak bir yönetimi ben göremeyeceğim herhalde... Hakkını isteyenin başına gelmeyen kalmıyor... Oysa protesto, çalışanların en doğal hakkı... AB'ye gireceklermiş bir de...

Benim de üzerinize afiyet midemde şu sıralarda bir ekşime, bir ağrı... Mevsim dönümünden olabilir. Ege kıyılarında tatildeyken aldığım mis kokulu kekiğimi kaynattım. Kendime bir kür uygulayacağım. Kekik her derde devadır. Sindirim sisteminde görülen ekşimeler ve kramplı ağrılar bir bardak kekik çayı ile geçiştirilebilir. Ayrıca boğmaca, öksürük, sinir sistemi zayıflığı ve bağırsak hastalıklarına karşı da kekik çayı çok etkilidir. Kekik çayı ile adet kanamalarını dengeleyip, kramplı ağrılarınızı da geçirebilirsiniz. Çay yapmak için yarım tatlı kaşığı kekiği, bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlayın. Sonra üstünü kapayıp 8-10 dakika demlendirin. Yeni demlenmiş çayı öğün aralarında, soğutmadan yudum yudum için. Olumlu etkilerini göreceksiniz.

Elektrikli ev aletlerinin kısa geçmişi

Eskiden otomatik çamaşır makinesi mi vardı?

Elektrik süpürgesi, çamaşır makinesi, buzdolabı günümüzde pek çok ev kadını için olmazsa olmaz eşyalar arasında yer alıyor. Onların hayatımıza giriş serüvenine göz atmaya ne dersiniz?

Ev işleri zor, nankör işler... Saatlerce uğraşırsınız pişirdiğiniz yemek, iki dakikada tükenir. Temizlik için, ortalık toplamak için sarf ettiğiniz emek ise çoğu kez görünmez... Bugün bazı kolaylaştırıcı ev aletleri girdi hayatımıza ama ev işlerinin bu niteliği hala değişmedi.

Evet, bugün hepimiz elektrik süpürgesinden ütüye, çamaşır makinesinden miksere, ev işlerinde işimizi kolaylaştıran aletler kullanıyoruz.

Bu aletlerin olmadığı bir yaşamı, artık çoğumuz düşünemiyoruz bile. Onların yardımıyla hem daha az emek sarf ediyor hem de daha az zamanda bitiriyoruz işlerimizi. Ev aletlerinin hayatımıza girişlerinin de bir tarihçesi var...

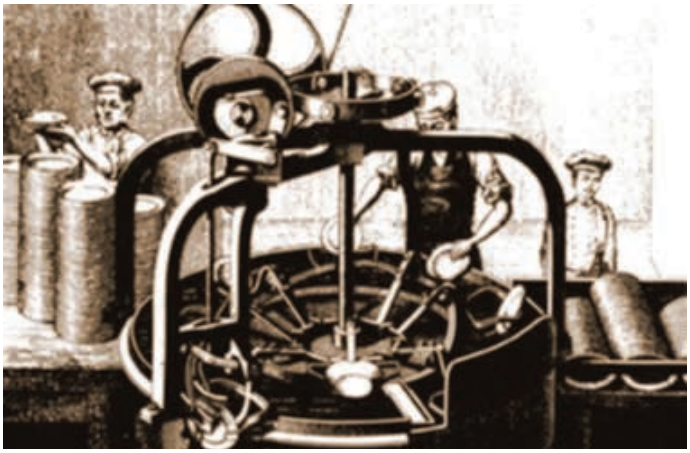
Esasında ev işlerini kolaylaştıracak makineleri tasarlama düşüncesi, 18. yüzyıldan beri bazı bilim insanlarını meşgul ediyordu. Ama ilk makinelerin icadı için 19. yüzyılın ikinci yarısını beklemek gerekiyordu.

İlk süpürgeler ağırdı

İlk keşif mutfakta başladı. 1850 yılında ocağın keşfi ile yemeklerin açık ateşte pişirilmesi geleneği son buldu. Demirden yapılmış kuzineli ocakların en ayırdedici özelliği, üzerinde yemek pişirilirken altlarında bulunan fırın kısmında pasta, börek, çörek gibi hamur işlerinin yapılıyor olmasıydı. Yakıt maddesi olarak kömür ve odunun kullanıldığı bu ocaklarda çamaşır suyu ve çamaşırlar kaynatıldığı için kadınlar açısından büyük kolaylıklar sağlıyordu. İlk elektrikli pişirme aletinin 1891 yılında Londra'da Cristal Palas'ta sergilenmesinden sonra elektriğin ocaklarda kullanılabileceği gerçeği ortaya çıktı.

Önemli buluşlardan biri de elektrikli süpürgeydi. 19. yüzyılda ortaya çıkan ilk süpürgeler, emme gücü çok düşük, ağır, hantal aletlerdi.

Evlerde elektrik ve su tesisatının kurulması ev aletlerinin kullanımında bir devrim yarattı. Daha sonra da hareketli veya duvara monte edilebilen elektrikli motor üretildi. Bu sayede, 1904 yılında Avrupa'da elektrikli çamaşır makineleri evlerde kullanabilir



hale geldi. 1920'lerin ikinci yarısında ise ilk silindirli çamaşır makineleri gündeme geldi.

Soğutma yoluyla yiyeceklerin muhafazası için önceleri büyük kütleler halindeki buzlar torbalara dolduruluyor, yiyeceklerin arasına konuluyordu.

İlk buzdolabı üretme deneyimleri 1887 yılında başladı. O yıllarda pek çok mühendis, bu soğutucu sorununu çözmek için uğraşıyordu. Bildiğimiz anlamda ilk ev tipi buzdolabı, 1914 yılında Arnold Goss, Edmund Copeland ve mühendis Nathaniel Wales tarafından hazırlandı. Dolabın adı Kelvinatör olarak belirlendi. 1918 yılında Kelvinatör'ün ilk seri satışlarına başlandı Detroit'te 40 adet satıldı.

Her şey otomatik

Çakılla izole edilmiş ilk ocak borusunun keşfinden sonra yukarıdan ve aşağıdan ısıtmalı elektrikli ocaklar, büyük bir sansasyon ile 1925 yılında piyasaya çıktı. Ocakların ısıtma kapasitesi 660 vattı. Bu bir dönüm noktasıydı, bundan sonra ocak konusunda hızlı bir gelişme yaşanarak, 10 yıl içinde ısı ayarlı otomatik ocakların üretimine geçildi.

1929 yılında Avrupa'da ilk bulaşık makinesi üretildi. Bu, demir bir ayaklık üzerine oturtulmuş bir tekneden ibaretti. Ortasında demir bir boru ve iki bulaşık sepeti bulunuyordu. Yıkama düzeneği bugünkü gibi basınçlı su ve deterjan püskürtme esası üzerine kurulmuştu. Ama su, dışarıda ısıtılarak tekneye dökülüyordu. Teknenin dibindeki pervane, suyu döndürüyor ve yukarı kaldırıyordu.

İlk seri üretime geçildikten sonra bile elektrikli ev aletleri, çok lüks ve ulaşılmazdı.

1950'li yıllarda Batı'da ekonomik patlama yaşandı. Bu sırada ücretler yükseldi, ev aletlerinin montajı da döner bantta yapılmaya başlandı, bu noktadan sonra aletler ulaşılmaz olmaktan çıktı. Ev aletlerine karşı talepte büyük bir patlama oldu.

1940'ların sonu ve 50'li yılların başlangıcında Türkiye'de çıkan Ev-İş, Hanımeli gibi dergilere baktığımızda Frigidaire, The English Electric marka buzdolaplarının ilanlarına rastlayabiliriz.

50'lerin sonunda Batı'da ilk tam otomatik çamaşır makinesi, piyasaya sürüldü. 1962 yılında ise zaman ayarlı ilk otomatik ocaklar üretildi.

Tam otomatik bulaşık makinelerine gelince.. Onların döner bantlarda dönmeye başlamasının tarihi 1964'tür. Oldukça yakın bir zaman yani. Otomatik çamaşır kurutucuları için 1965 yılını beklemek gerekiyordu.

70'li yıllarda hazır mutfakların ortaya çıkmasıyla birlikte elektrikli ev aletlerinin tasarımı ve görünüşü de önem kazanmaya başladı. Daha sonra mikro dalga fırınlar, No Frost buzdolapları, turbo fırınlar, halı yıkayan süpürgeler... 90'lı yıllarda en az elektrik, su sarf eden ve yüksek güvenliği olan ev aletleri, en çok kullanılan ve tercih edilenler oldu. Artık parası olanlar için yok yok.

Herkes bana bakıyor

Kalabalıkta, sınavda, işyerinde birisiyle yeni tanıştırıldığınızda eliniz ayağınız birbirine karışıyor, nefes alamayacak duruma geliyorsunuz... Mahcup olduğunuz söyleniyor. Ama bu bir hastalık. Aşırı utangaçlık hastalığı, kadınların başarısını büyük oranda engelliyor...

32 yaşındaydı, bir işi, iyi bir evliliği vardı ve yakın çevresi ona gıptayla bakıyordu. Fakat, o hayatından hiç de memnun değildi, uzun süredir yalnızca eşiyle paylaştığı bir derdi vardı. Eşi bu durumun zamanla geçeceğini söylüyordu hep, ama sıkıntıları yaşıyla, sosyal çevresinin genişlemesiyle birlikte azalmıyor, tam tersine artıyordu... Bir toplulukta insanların ilgisi onun üzerine çevrildiğinde yüzü kızarıyor, sesi titriyor, kalbi hızla çarpmaya başlıyor, soluğu daralıyordu... Kendini tanıtmak istediğinde bu durum nedeniyle ağzından iki kelime bile çıkmıyordu... Huyunu bildiği için kalabalıklardan, kalabalık önünde konuşma yapmasını gerektirecek durumlardan uzak duruyor, bu da onun hem iş yaşamını hem de sosyal yaşamını olumsuz yönde etkiliyordu. İş yeri davetlerine katılmadığı için pek çok ayrıntıyı kaçırıyor, başkaları yükselirken o yerinde sayıyordu... Arkadaş çevresi çok kısıtlıydı çünkü insanların iletişim kurma çabalarını korkuları nedeniyle geri çevirdiği için herkes ona "burnu büyük" gözüyle bakıyor ve iletişimi kesiyordu...

Sonunda psikiyatriste gitmeye karar verdi. Hastaydı, hastalığının adı da "aşırı utangaçlık hastalığı"ydı.

Alkole yönelme

Yapılan araştırmalar aşırı utangaçlık hastalığının toplumumuzda her 10 kişiden birinin kapısını çaldığını gösteriyor. Kadınlar ise bu hastalıktan en fazla muzdarip olan kesim.

Aşırı utangaçlık yukarıda verdiğimiz örnekten daha vahim sonuçlara yol açabiliyor. Hastalığa yakalananlar bu durumla baş etmek için pek çok yol deniyorlar ve işte bu noktada sorunlar başlıyor. Birçok insan aşırı utangaçlığın üstesinden gelmek için alkole başvuruyor. Araştırmalar, aşırı utangaç kişilerde böyle olmayanlara göre en azından iki kat daha yüksek oranda alkolizme ve alkol kullanımının yol açtığı diğer sorunlara rastlanıldığını gösteriyor...

Sık başvurulan yollardan biri de topluluk karşısında duyulan sıkıntıyı azaltacak uyuşturucu maddelerin kullanılması...

Üçüncü bir yöntem de, utangaçlık krizine yol açabilecek toplumsal etkinlikleri tümüyle dışlayan bir yaşam tarzı geliştirmek. Bu yola başvuran kişi iş ve okul ortamında ön plana çıkmayı ve kendini göstermeyi gerektiren durumlardan uzak duruyor, basit, göze batmayacak işlere yöneliyor.

Böylece aşırı utangaçlık sürse de insanlar bu üç yolu kullanarak onunla yüzleşmekten kaçınabiliyorlar.

Ancak her üç yöntem de insanı önemli kayıplarla karşı karşıya bırakıyor.

Alkolizmin ve madde bağımlılığının sakıncalarını saymamıza herhalde gerek yok. Toplumsal etkinliklerden uzak durmaya dayalı bir yaşam tarzının sonucuysa, düşük toplumsal, mesleki başarı ve yalnızlıktır. Aşırı utangaç kişiler, içinde bulundukları toplumun ortalamasına göre daha düşük bir eğitim görüyor, daha az para kazanıyor ve karşı cinse uzak durmalarına bağlı olarak, eş bulmakta da zorluk çekiyorlar. Bu kişilerin büyük bir bölümü hiç evlenmiyor ve tek başına yaşıyorlar.

İlaç ve psikoterapi

Aşırı utangaçlık hastalığının tedavisi mümkün. Eğer sorun yalnızca topluluk önünde konuşmakla sınırlıysa, genellikle, kişiyi üç dört saatliğine aşırı utangaçlığın bedensel belirtilerinden kurtaran ilaçlar kullanılıyor. Beta bloker adı verilen bu ilaçlar, yaşanan içsel karmaşayı, kalp çarpıntısını, soluk soluğa kalma, ses titremesi ve yüz kızarması gibi yollarla dışa vuran sinirsel ileti sistemini bloke ediyorlar. Beta blokerler özellikle sahne sanatçıları arasında yaygın olarak kullanılıyorlar.

Daha uzun süreli bir rahatlama için, beyindeki sinirsel iletimi sağlayan maddeler üzerinde etkili ilaçlar kullanılıyor. Yapılan çalışmalar, söz konusu ilaçların aşırı utangaçlık hastalığı olan kişilerin yüzde 70'inde önemli düzelme sağlayabildiğini gösteriyor. İlacın yanı sıra bazı psikoterapi teknikleri de uygulandığında, bu oran daha da yükseliyor.

Yedi yıl sonra ortaya çıktı...

Boşanmış bir kadınım. Eşim, oğlum sekiz aylıkken bizi terk edip gitti. Daha sonra onun başka bir kadınla birlikte olduğu haberini aldım. Hemen mahkemeye başvurdum ve ayrıldık. Oğlum şimdi 8 yaşında, bugüne kadar babası ile herhangi bir bağlantısı yoktu. O, birlikte olduğu kadınla Antalya'da yaşıyordu, biz de İstanbul'da kendi yağımızla kavruluyorduk. İki ay önce birdenbire ortaya çıktı ve çocukla iletişim kurmak istediğini söyledi... Antalya'dan ve kadından ayrılmış, buraya yerleşmeye karar vermiş... Hiçbir şey olmamış gibi davranıyor. Ben oğlumu ne zorluklarla bu yaşa kadar getirdim. Bugüne kadar bir gün bile çocuğunu aramayan insan, şimdi onun üzerinde hak iddia ediyor. Oğlum onun ortaya çıkmasına çok memnun oldu. Çocuk için bir yandan seviniyorum ama diğer yandan da korkuyorum. "Babam"diye ona sarıldı fakat ben biliyorum, çok güvenilmez bir adam... Yarın öbür gün çocuğu da yüz üstü bırakıp gitmesinden korkuyorum. Ne dersiniz, oğluma babasının gerçek yüzünü anlatayım mı?

İstanbul'dan Gülten A.

Bire bir ilişki

Sevgili Gülten Hanım. Epey zor bir durumda olduğunuz görülüyor. Hayal kırıklığına uğramışsınız, oğlunuz da ileride aynı hayal kırıklığını yaşamasın istiyorsunuz. Onu kollamanız gayet doğal. Oğlunuzla onu görüştürmeyebilirsiniz ama daha sonraki senelerde bu konuda sizi suçlayabilir. Onu babası hakkında etkilemeye kalktığınızda da başınıza aynı sorunlar çıkabilir. Çünkü, çocuklar çok hassas olurlar. Oğlunuz babasının zaaflarının sonuçlarını çok erken bir yaşta yaşamış. Ama bazı şeyleri fark etmesi için babası ile bire bir ilişkide olması gerekir belki de... O nedenle ilişkilerine karışmamanızda yarar var. Gözlemleyin bakalım... Çocuğunuza güvenin... Mutlaka yaşadığı bu deneyden o da bazı sonuçlar çıkaracaktır.

Bizim haylaz oğlan

Benim sorunum oğlum... 7 yaşında ve bu yıl okula başladı... Evde, bir dakika yerinde durmazdı, devamlı koşu halindeydi... Dışarıya bıraktığımda ise kaşla göz arasında düşer, ya da bir yerlerine bir şeyler yapardı. Büyüyünce geçer diye bekliyordum... Ama nafile... Okula yeni başladı ama daha ilk günden öğretmenin ilgisini çekmiş, bir kız çocuğunu tokatlamış, öğretmene abuk, subuk sorular soruyor, yerinde durmuyormuş... Okulda defterini açıp, bir şey yazıp çizmek istemiyormuş...Ödev de yapmak istemiyor. Ne yapacağımı şaşırdım kaldım...

İstanbul Maltepe'den Fatma Y

Önce biraz gözlemleyin

Yeni okula başlayan pek çok çocuk uyum güçlüğü yaşar. Bunda şaşılacak bir şey yok... Yaramazlıkları ondan olabilir. Biraz gözlemleyin... Uyumsuzlukları ve yaramazlıklar devam ederse, bir çocuk psikiyatristine görünmenizi öneririm... Üniversite hastanelerinin çok iyi psikiyatri klinikleri var... Siz bir de İstanbul'dasınız, bence daha rahat hallederdiniz...

Bilgi bombardımanı

Benim derdim eşim. Beni hiç dinlemiyor... Başkaları söz konusu olduğunda gayet yardımsever olan eşim, ona bir şey danıştığımda hiç oralı olmuyor... Geçen gün çocukların okul kıyafetleriyle ilgili bir şey soruyorum elinde yakın tarihte aldığımız televizyonun kumanda aleti, oradan oraya zaplıyor. Ne dediğimi duymadı bile... Bu teknik aletlerle ilgili ıvır zıvır pek çok şey biliyor, beni bilgi bombardımanına tutuyor ve teknoloji düşmanı olmakla suçluyor ama hayatımıza ilişkin en temel meselelerde yan çiziyor. Ne yapayım?

İzmir'den Aynur K.

Gürültü çıkarın

Parçalara ayrılmış ve her bir parçası başka bir kurumun denetimi altında olan günlük yaşantımızda hepimiz, kendi hakimiyetimiz altında olan alanlarda mutlu olup kendimizi hafif hissederiz. Eşiniz de teknoloji konusunda böyle bir alan açtı demek kendisine... Bu konuda onun üzerine gitmeyin... Ama sorumluluk alma, sizi dinleme meselesini onunla konuşun. Bu tutumunun sizi hasta ettiğini yüzüne haykırın. Eğer her zamanki gibi sizi dinlemeye yanaşmıyorsa... Bağırıp çağırıp onun bulunduğu mekanı terk edin... Gürültü çıkardığınızda sizi dikkate alacaktır... Ondan sonra karşınıza alıp birlikte çay içmeye veya bir şeyler yemeye gidin ve farklı bir mekanda taleplerinizi bir bir ifade edin. Sizi daha iyi dinleyecektir.

Düşman kardeşler

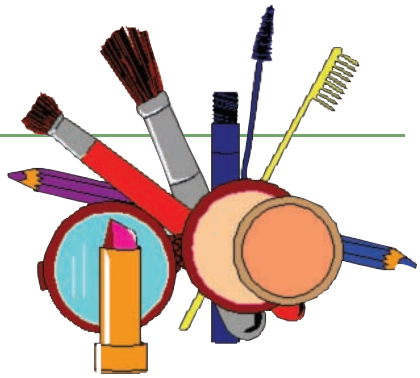
Değerli Figen Hanım, biri 7 yaşında diğeri 9 yaşında iki kızım var. Ve devamlı kavga ediyorlar... Tam düşman kardeşler görünümü veriyorlar dışarıya karşı... Birbirlerine karşı bu kadar sevgisiz olmaları beni gerçekten de çok üzüyor... Babası da ben de gayet sakin insanlarınız, bu çocuklar neden böyle oldu bilemiyorum... Ne yapmam gerektiğini söylerseniz çok sevineceğim.

İzmit'ten Ayfer T.

Çocukları kıyaslamayın

Yaşları birbirine yakın olduğu için sanıyorum bu kadar fazla çatışıyorlar. Kardeşler bu tür çatışma hallerinde, genellikle anne veya babadan birini kendi taraflarına çekmek isterler. İşler çok sarpa sarmadığı sürece onların kavgalarına katılmamanızı tavsiye ederim. Bırakın çözüm yollarını kendileri bulsunlar. Yapmamanız gereken bir başka şey de, çocukları birbiriyle kıyaslamak... Biri diğerinden daha başarılıysa ve örnek teşkil edecek davranışları varsa bile bunu yapmayın, yani onları kıyaslamayın...

Çocuklarınıza birlikte kotarabilecekleri bir ödev verin, bunu kavga etmeden başarmaları halinde onları ödüllendireceğinizi söyleyin... Sözünüzü de mutlaka tutun...



İşi başından aşkın kadınlara ACİL MAKYAJ

İki ayağınız bir pabuçta, fakat makyaj da yapmanız gerekiyor... İşte size evden çıkmadan önce birkaç dakikada hoş görünüm kazandıracak makyaj hileleri...

Çağımız hız çağı. Sabahın erken saatlerinde kalkıyor, bütün gün ufak, büyük birçok işin peşinde koşturuyoruz. Yaşamaya, kendimize ayırdığımız zamanlar çok kısıtlı... Evin dışında çalışıyorsak, her şey daha da zorlaşıyor... Çünkü iş yaşamında ne yazık ki hala kadınlar yetenekleri ve özellikleri üzerinden değil, görünümleri üzerinden değerlendiriliyor. Bu nedenle makyaj ve bakım ayrı bir önem kazanıyor... Ama seksen parçaya ayrılmış yaşantınız içinde bu işe ayıracağınız zaman çok kısıtlı... İşte böyle zamanı az kadınlar için birkaç makyaj önerimiz var...

Önce cilt cildiniz matsa, kayısı ve bej tonlarında bir makyaj altı sürün hemen.

Göz altlarında morluklar, yüzünüzde sivilce ve kızarıklıklar varsa mutlaka bir kapatıcı kullanın. Rengi cildinizden

bir ya da iki ton açık olan bu kapatıcıyı parmaklarınızla cildinize iyice yedirin.

Daha sonra fondöteni uygulayın. Fondöten rengini cildinizle aynı tonda veya yarım ton daha açık seçmekte yarar var... Cildiniz için son müdahale büyük bir fırça ile yanaklarınıza allık sürmek olabilir.

Üst göz kapaklarınızın tamamına göz farını sürün. Gözleriniz koyu renk ise ideal far renkleri bej ve sedef tonlarıdır. Açık renk gözlerde ise her renk rahatlıkla kullanılabilir. Gri, siyah ve kahverengi derin bir bakış; mavi ve yeşil tonları ise daha genç bir görünüm verir.

Gözleriniz büyükse göz içine, küçükse kirpik diplerinden kalem çekin. Pamuklu çubuk ile çizgiyi dağıtıp gölgelendirme yapabilirsiniz. Kirpiklerinizi hafifçe taradıktan sonra iki kat rimel sürün.

İyi bir makyajda dudakların önemi büyüktür. Dudak kalemi kullanıyorsanız, rujunuza uygun bir renkle dudaklarınızı çevreleyin. Fırça ile rujunuzu sürün. Dudaklarınızın tam ortasına bir parça parlatıcı ekleyin.

Kırışıklıklara karşı yüz masajı

Krem sürerken yüzünüze masaj da yapabilirsiniz... Masaj dolaşımını hızlandırarak hücrelere daha fazla kan gitmesini sağlar, bu ise cildinizin yaşlanmasını yavaşlatır...

1- Krem sürdükten sonra

İşaret parmaklarınızı yanaklarınızın tam ortasına yerleştirin, buradan burnunuza ve dudak kenarlarınıza doğru masaj yapın... Hareketleri tekrarlayın. Bu masajla dudak kenarlarında kırışıklık oluşumunu geciktirmeniz mümkün.

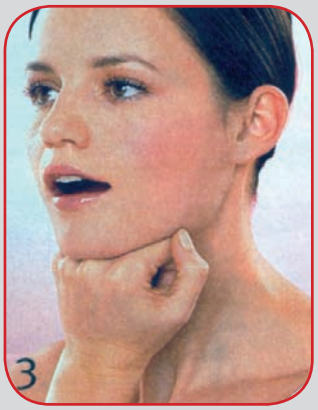
2- Alındaki çizgiler için

Önce kreminizi sürdükten

sonra her iki elinizin orta ve yüzük parmağını burnunuzun alnınızla birleştiği yerden başlayarak kaşlarınızın üst kısmından şakaklarınıza kadar kaydırın; bu hareketi defalarca tekrarlamanızda yarar var.

3- Gıdı oluşumunu engellemek için

Elinizi yumruk yapıp çenenizin altına yerleştirin, ağzınızı açarak yumruğa



karşı basınç oluşturun. Altı saniye kadar ağzınızı bu biçimde açık tutun. Ağzınızı kapatıp bir süre dinlendikten sonra, hareketi birkaç kez tekrar edin.

ADIM SONBAHAR

nasıl iş bu
her yanına çiçek yağmış
erik ağacının
ışık içinde yüzüyor
neresinden baksan
gözlerin kamaşır

oysa ben akşam olmuşum
yapraklarım dökülüyor
usul usul
adım sonbahar

Attila İlhan

EYLÜL SONU

Günler kısaldı.
Kanlıca'nın ihtiyarları
Bir bir hatırlamakta geçen
sonbaharları.
Yalnız bu semti sevmek için ömrümüz
kısa...

Yazlar yavaşça bitmese, günler
kısalmasa...

İçtik bu nadir içki'yi yıllarca
kanmadık...
Bir böyle zevke tek bir ömür
yetmiyor, yazık!

Ölmek kaderde var, bize ürküntü
vermiyor;
Lakin vatandan ayrılışın ıztırabı zor.
Hiç dönmemek ölüm gecesinden
bu sahile,
Bitmez bir özleyiştir, ölümden beter
bile.

Yahya Kemal Beyatlı

Bir kitap

Üç farklı ülkeden üç ayrı kadın...

30 + YALNIZLIĞA VEDA

Hepsi 30'lu yaşlarda, bekar, eğitimli, kendi ayakları üzerinde duran meslek sahibi kadınlar.
Ama bir şeyler eksik. "Bu böyle gitmez!" diyecek cesareti bulup, hayatlarının kontrolünü ellerine almak için yollara düşerler...
Yeni bir başlangıç için cesareti olanlara.
Evet, hayatınızı değiştirmek elinizde. Ne sonlardan korkun ne de başlangıçlardan! Sinem Güdüm bizlere sesleniyor.

Sel Yayınları...

Eviniz mis gibi koksun

Lavanta, gül, biberiye gibi kokulu bitkileri içinde taşıyacağınız kalp şeklinde yastıkçılar yapmaya ne dersiniz? Bunun için evde bulunan kalıntı kumaş parçalarını değerlendirebilirsiniz.

Önce düz beyaz bir kağıt alın, üzerine bir kalp motifi çizin. Kalp motifini oluşturduktan sonra bunu yastık yapmak için kullanacağınız kumaşın üzerine iğneleyin ve dikiş payını verdikten sonra kumaştan iki tane kesin.

Bunları kenarlarından dikin. Fakat bir miktar ara bırakmayı ihmal etmeyin, buradan lavanta çiçeklerini veya kuruttuğunuz gül yapraklarını, biberiye yapraklarını bezden kalbinize yerleştirin. Bezin içi kabarıp bir yastık şeklini alacaktır. Kenarlarını tığı ile sağlamlaştıracağınız yastıkçıkların, orta kısmına düğme dikin ve düğmeye kurdeleden biye geçirin. İşte bitki torbalarınız hazır...

Masal satmıyoruz!

Adamın biri kitapçıya gider ve tezgahtara: "Evin reisi erkektir adlı kitap var mı?" diye sorar. Tezgahtar başını iki yana sallayarak şu cevabı verir:
"Maalesef beyefendi, masal kitabı satmıyoruz."

GENETİĞİYLE OYNANMIŞ GIDA DEĞİL GERÇEK GIDA İSTİYORUZ!

GDO Nedir?

Bir canlının gen diziliminin değiştirilmesi ya da ona kendi doğasında bulunmayan bambaşka bir karakter kazandırılması yoluyla elde edilen canlı organizmalara "Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar" veya kısaca GDO adı veriliyor.

Neden GDO'ya Hayır?

Canlılar üzerinde yapılan bu değişiklikler; canlı sağlığı, biyolojik çeşitlilik, ekolojik dengelerin bozulması, ekonomik bağımlılık, canlıların yaşam hakkının elinden alınması ve canlılar üzerinde mülkiyet hakkı tanıması açısından önemli tehdit ve riskler taşımaktadır.

(GDO'ya Hayır Platformu)