petrol-iş
NİSAN 2004 SAYI: 8

kadın

Kadınlara Yönelik Şiddete Son!

Yarımca Şubesi'nden Kadınlarla Sohbet

"Dinamit de Yakarız, Çocuk da Bakarız"

Füsun Sayek'le Söyleşi:
"Halkımız İçin İyi Şeyler İstiyoruz"

Dayanışmayla Aşacağız

MERHABA,

Erikler çiçek açtı, ağaçlara özsu yürüdü, doğa hızla yeşil örtüsünü kuşanıyor ve biz yeni bir sayı ile tekrar karşınızdayız.

Bir yerel seçimleri de arkamızda bıraktık ve bu seçimlerde de maalesef "kadının adı yoktu". 3 bin 229 erkek belediye başkanına karşılık sadece 15 kadın belediye başkanı seçildi. Kadınların yerel yönetimlerde temsil oranı binde 4.5 civarında... Bu durumun değişmesi gerekiyor.

Biz Petrol- İş'li kadınlar olarak bir bilinçlenme sürecini başlattık.

8 Mart'ı bu yıl Genel Merkez binasında kutladık. Faydalı, güzel eğlenceli bir gündü. Bir yıldır uzaktan sürdürülen iletişim 8 Mart sayesinde ete kemiğe büründü. Bu verimli, heyecanlı karşılaşmanın izlenimlerini ve kutlamanın ayrıntılarını ilk sayfalarımızda bulacaksınız.

Geçtiğimiz günlerde, sağlık çalışanları hakları için işi bıraktılar. Kamuoyuna "beyaz eylem" olarak yansıyan eylemi, hekimlerin taleplerini, kadın hekim ve yönetici olmayı, Türk Tabipler Birliği Merkez Konseyi Başkanı Füsun Sayek ile konuştuk.

TÜPRAŞ'ın tabela şirketi Efremov Kautschuk'a devredilmesinde kritik dönemece girildi. Sendikamız ihale sürecindeki aykırılıkları, alıcı paravan firma ve onun arkasındaki şirketleri bilgi ve belgelerle teşhir etmeye devam ederken, TÜPRAŞ çalışanları hak arama sürecinde çirkin saldırılara maruz kalıyor. Özelleştirmeyi bire bir yaşayan Yarımca Şubesi'ndeydik. Kadın arkadaşlarla hem özelleştirmeyi hem de şubede gerçekleştirdikleri ahşap boyama kursunu konuştuk...

Bu sayımızın diğer konukları da Elmadağ'dan kadın üyelerimizdi. Fabrika yaşamında, kasaba ortamında kadın olmayı konuştuk onlarla. Keyifli, hüzünlü, öğretici bir sohbet oldu. Umarım sizler de aynı duyguları paylaşırsınız.

Hayata pozitif bakmak, üzüntü, sorun ve kederlerin altında ezilmemek... Bunun malla, mülkle, parayla ilgisi yok. Aysun Selçuk arkadaşımız, böyle cesur bir kadınla tanıştırıyor bizleri. Onu biz çok sevdik, sizin de seveceğinizi düşünüyoruz.

Sağlık, jinekoloji, hukuk, psikiyatri köşelerimiz hayata karşı donanımımızı artırmaya devam ediyor. Mutfak köşemizi hazırlayan Selgin arkadaşımızın bu sayımızda baharda göbekleri eritmemizi sağlayacak güzel, lezzetli tarifleri var.

Petrol-İş Kadın dergisi olarak dışa açılıyoruz artık. Sakarya Üniversitesi'nin davetlisi olarak 8 Mart'ta Sakarya'daydık ve orada Petrol- İş kadın dergisini anlattık. Sizlere bol sevgi ve selam yolladılar...

Ve artık yazı geliyor... Şiir de haber de... İşte güzel olan bu... Hep birlikte yola devam ümidiyle şimdilik hoşçakalın....

İÇİNDEKİLER

Her Şey Elimizde: Kadınlara Yönelik Şiddete Son (3)

Petrol-İş'te 8 Mart (4)

Tarihten Kadýn Sesleri
Hazýrlayan: Yard. Doç. Dr. Serpil Çakýr (7)

Dayanışma
"Biz Halkımız İçin İyi Şeyler İstiyoruz"
Füsun Sayek'le Söyleşi (8)

Dayanışmayla Aşacağız (10)

"Dinamit de Yakarız, Çocuk da Bakarız" (12)
Petrol-İş Elmadağ Şubesi'nden Kadınlar

Bir Kadın Bir Hikaye: "İlk Pantolonu Ben Giydim" (15)

Sağlık: Dikkat! Yüksek Tansiyon (16)

Jinekoloðunuz Diyor ki
Hazýrlayan: Dr. Selma Dönmez (18)

Haklarýmýz
Hazýrlayan: Petrol-Ýþ Sendikasý Hukuk Müþaviri Av. Serap Özdemir (19)

Mutfak (20)

Kadınlar Üretiyor
Petrol-İş Yarımca Ahşap Boyama Atölyesi (22)

Ruh Hali: Kadınım Panik Atağım (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.)

Her şey elimizde:

KADINLARA YÖNELİK ŞİDDETE SON!

Doğumdan ölüme, savaş veya barış zamanında kadınlar şiddete maruz kalıyorlar. Yalnız bizde değil. Çin'de kız bebekler kürtaja kurban gidiyor. Avrupa'da aile içi şiddetten ölen kadın sayısı kanserden ölenlerden fazla. Uluslararası Af Örgütü kadına yönelik şiddeti gündemine alarak tüm dünyada "Kadına Yönelik Şiddete Son" kampanyası başlattı.

Kadına yönelik şiddet tüm acımasızlığıyla devam ediyor. Töre cinayetlerinin Şubat ayı kurbanı Güldünya Tören'di... Geçtiğimiz günlerde ise Aysel Karakoç namus cinayeti nedeniyle yaşamını yitirdi. Aile meclisi kocayı eşini öldürmek için ikna edemediği için, bu kez amca oğlu uyguladı infazı.

Kadına yönelik şiddet dünyada farklı biçimlerde sürüyor. Mart ayında Uluslararası Af Örgütü de bu şiddeti gündemine alarak tüm dünyada "Kadına Yönelik Şiddete Son" kampanyası başlattı.

Örgütün dünya çapında kadına yönelik şiddet hakkında verdiği rakamlar ise korkunç:

Dünyada her üç kadından biri en az bir kere dövülmüş, cinsel ilişkiye zorlanmış ya da farklı bir biçimde tacize uğramış.

Avrupa Konseyi, 16-44 yaş arası kadınların ölüm ve sakatlanmalarının ana sebebinin aile içi şiddet olduğunu ve bunun kanser ya da trafik kazalarındaki ölüm ve sakatlanma oranından daha fazla olduğunu beyan etmiş.

Bugün cinsiyet yüzünden yapılan kürtaj ve doğum sonrası kız bebeklerin öldürülmeleri sonucunda "kaybolan" kadın sayısı 60 milyondan fazladır. Bu durum özellikle Çin'de vahim boyutlara ulaşmış.

Rusya'da 1999 yılında 14 bin kadının partnerleri ya da akrabaları tarafından öldürüldüğü tahmin ediliyor.

Kampanya'nın başlangıcında yayımlanan "Her Şey Elimizde: Kadına Yönelik Şiddete Son" adlı rapor, kadına yönelik şiddeti yenmenin en etkili yolunun, insan hakları hareketinin dayanışma ve desteği ile güçlenen kadınların kendi içlerinde örgütlenmesi olduğunu göstermeyi amaçlıyor.

"Kadına yönelik şiddet, herhangi bir ekonomik ya da politik sisteme mal edilemez. Tüm toplumlarda yaygın olarak rastlanan şiddet türüdür" biçiminde ifadelerin yer aldığı raporda, kadın hakları savunucuların kadına yönelik şiddeti açığa çıkarmak için verdikleri mücadeleye rağmen kadınların kazandıklarının elinden alındığına da vurgu yapılıyor.

Bu raporda Türkiye, namus cinayetlerinin işlendiği Bangladeş ve İran'la birlikte ceza yasası uyarınca kadınların tecavüzcüsüyle evlendirildiği ülke olarak yer alıyor.

Uluslararası Af Örgütü bu kampanya ile kadına yönelik şiddete karşı koymak için kadın, erkek herkesi göreve çağırıyor. Durmayalım, tepki verelim!

Petrol-İş'te 8 Mart

Göğsümüzde kırmızı güllerle girdik hepimiz genel merkez binasının geniş toplantı salonuna. Bugün burada, Petrol-İş'li kadınlar olarak 8 Mart'ı, kadınlar gününü kutlayacaktık. Dinledik, konuştuk, birbirimizi tanıdık ve eğlendik.

8 Mart, kadınların uluslararası dayanışma ve mücadele günü. Biz Petrol-İş üyesi ve üye eşleri kadınlar, bu yıl 8 Mart'ı sendikamızın genel merkez binasının geniş toplantı salonunda, 7 Mart günü kutladık.

Toplu sözleşme uzmanımız Nilgün Toz arkadaşımızın çağrısı ile başladı programımız. Nilgün, programın sunucusuydu; gülen yüzü, heyecanı ve coşkusuyla günümüzün anlamının simgesiydi adeta.

Açılış konuşmasını Sendika Başkanımız Mustafa Öztaşkın yaptı. Sendikamızın kadınlara ilişkin girişimlerini anlatan başkanımız, aramıza yeni katılan Düzce'li üyelerimize "hoşgeldiniz" dedikten sonra, 8 Mart'ımızı kutlayarak bize gelecekte Petrol-İş Kadınlar Kulübü'nün kurulacağı müjdesini verdi...

Sonra sıra programda yer alan dia gösterisine geldi. Petrol-İş Kadın Dergisi'nin Görsel Yönetmeni Selgin Zırhlı arkadaşımız, sendikamızın ve dergimizin arşivindeki fotoğraflarla bizlere dört dörtlük bir gösteri hazırlamıştı.

Genel Merkez çalışanlarından Elif Ülker, 8 Mart'ın tarihçesini ve kadın ezilmesinin nedenlerini anlattı bizlere.

Salonda bizleri destekleyen erkeklerin de bulunduğunu söylemiştik, bunlardan biri de Süleyman Üstün hocamızdı. "Ben bugün kızımı gördüm" şiiri ile emek mücadelesinin zorluklarına ve bu mücadelede hafızanın, hatırlamanın önemine dikkatleri çekti. Şiiri bitirdiğinde salon alkıştan inliyordu.

Panel bölümümüzün üst başlığı, 'Özelleştirme, örgütlenme ve kadın'dı.

Sendikamızın Hukuk Müşaviri ve dergimizin hukuk köşesinin mimarı Serap Özdemir bizlere, günün tarihçesini, sendikalarda kadın örgütlenmesinin niteliğini, eğitimin önemini ve özelleştirmeyi anlattı. Tekel'de yapılan özelleştirmelerle yerinden yurdundan edilen kadın işçilerle bir çalışma yürüten araştırmacı Özgün Akduran, özelleştirmelerin kadın çalışması üzerine etkilerini dile getirdi. Sermin Görgeç arkadaşımız Yarımca TÜPRAŞ'tan gelmişti ve özelleştirme depreminin doğa depreminden çok daha ağır tahribatlara yol açtığını anlattı kendi yaşamından verdiği örneklerle. Ankara'dan panelimize katılan Petrol-İş Ankara Şubesi Disiplin Kurulu Başkanı Fulya Özçelik arkadaşımızın konusu ise sendikal örgütlenmede ve sendikal çalışmalarda kadındı. Kadınların cinsiyetlerinden kaynaklanan bazı sorunları aşamadıkları için sendikalardan uzak durduğuna dikkat çeken Fulya, toplantıların yapılış saatinden, çocuklar için kreş olmamasına kadar bir dizi engelin ortadan kaldırılması gerektiğine vurgu yaptı Eh, epey dinleyip, bilgilenmiştik. Biraz ara vermek iyi olurdu. Arada bizler için hazırlanan pasta, kurabiye, meşrubat ve çayları içerek birbirimizle tanıştık, sohbet ettik, şakalar yaptık...

Bu sırada çocuklar da bir köşede resim çiziyorlardı. Bu konuda çocuk dergisinden arkadaşlarımız sağ olsunlar uzmanlıklarını konuşturdular. İşte dayanışmanın önemi...

Aradan sonra sıra bellek tazelemeye geldik. Hocamız Serpil Çakır, dia gösterisi eşliğinde Türkiye'de bizlerden önce kadın hakları için uğraş veren, bu uğurda ter döken, tepki çeken büyükannelerimizin deneyimlerini anlattı.

Programımızda bir de serbest kürsü vardı.

Serbest kürsünün ilk konuşmacısı Hacer Okumuş'tu. Çok heyecanlı olduğunu belirttikten sonra şöyle gerekçelendirdi heyecanının nedenini: "Çoğumuz Anadolu'dan geldik. Anadolu'da özellikle de küçük yerlerde kız çocukları, pek fazla konuşmaz. Konuşmayı geç öğrendiğimiz için bu tür ortamlarda heyecanlanıyoruz." Hacer hanım uzun süre biçki dikiş öğretmenliği yaptığını, Türkiye'de kadın olarak yaşamanın çok zor olduğunu anlattı. Kendi yaşamı boyunca kadın olduğu için uğradığı haksızlıkları dile getirdi ve "Sözlük te bile

kendimize bir yer bulamadık, çünkü sözlük de erkeklerin elinden çıkan bir yazı" diye bitirdi konuşmasını ve büyük alkış aldı.

İkinci konuşmacımız, Petrol-İş okurlarının tanıdığı bir isimdi Gripin İlaç'tan Şerife Uztürk, şöyle başladı konuşmasına:

"Daha küçücük yaşlarda başlıyor ayrımcılık. Kız çocuklarını 'aman onu bunu şunu yapma' sen kızsın diye yetiştirirken, erkek çocuklarını 'aslanım benim sen her şeyi yaparsın' diye yetiştiriyoruz. Önce biz anneler aklımızı başımıza toplayacağız, çocuklarımıza eşit davranacağız."

22 yıldır kadın ağırlıklı bir iş yerinde çalıştığını söyleyen Şerife hanım kadınların hep bir ağızdan artık "ben varım" demesi gerektiğini anlattı. Konuşması alkışlarla kesildi yer yer.

Üçüncü konuşmacımız Şennur Uzunoğlu Bandırma'dan gelmişti. Bandırma, Petrol-İş üye eşleri olarak bir araya gelerek bir kadın komisyonu oluşturmuşlardı. 8 Mart'ın emekçi kadınlara ait bir gün olduğu, bunun hazırlanan afişe de yansıması gerektiğine vurgu yaptıktan sonra, özelleştirmeler konusundaki suskunluğa dikkat çekti: "Bizler ev emekçileriyiz. Dört duvar kadınların evi, dünya ise erkeklerin. Biz bu duvarları yıkmak istiyoruz. Kadınların özgür olmadığı toplumlar köledir. Bir dahaki 8 Mart'ı meydanlarda kutlamak istiyoruz" dedi.

Daha sonra Petrol-İş ailesine yeni katılan Düzce BAY-ER'den Arzu Şen'i dinledik.

Arzu ismi gibi şen bir kız kardeşimiz. 13 yaşından beri çalıştığını söyleyerek başladı konuşmasına, yıllardır çalışıyordu. Fabrikada çalışan kızların çoğunluğu bekardı, çünkü evlendikten sonra iş akitlerine son veriliyordu... Bu uygulama sadece kadınlara yönelikti. Çok ağır şartlar altında çalıştıklarına vurgu yapan Arzu Şen şöyle sürdürdü konuşmasını: "Altı aydan bu yana maaş alamıyoruz. Haftalık veriyorlar... Toplandık Petrol-İş Sendikasına gittik. Sendikalı olmak en doğal hakkımız biliyoruz ama sendika bizim oralarda öcü olarak görülüyor. Kadınların üzerinde bir de aile, eş baskısı var tabii. Örneğin pek çok arkadaşım buraya gelmek istiyordu ama aileleri izin vermediği için gelemediler. İlk kez böyle bir toplantıya katılıyor, böyle bir ortama giriyoruz. Çok memnun olduk, çok sevindik."

Daha küçücük yaşlarda başlıyor ayrımcılık. Önce biz anneler aklımızı başımıza toplayacağız çocuklarımıza eşit davranacağız.

Trakya Şubesi'nden Sevil Sak herkesin kadınlar gününü kutladıktan sonra "Ben bu çarkta bir dişliyim. Bu işleyişin içinde bulunmak hoşuma gidiyor" dedi. Sevil'in konuşmasıyla birlikle serbest kürsüye ayrılan zamanımız dolmuştu.

Baştan beri salonda bulunan Genel Mali Sekreterimiz Adnan Özcan aldı mikrofonu, hepimizin 8 Mart'ını kutladıktan sonra Bandırma'dan gelen arkadaşımızın eleştirilerini dikkate alacaklarını söyledi...

Vee geldi sıra eğlenceye... Solistimiz bizim gibi hoş bir kadındı, ismi Neşe Taş, bir güzel söyledi, bir coşkulu söyledi anlatamam. Hepimiz müziğin çağrısına uyduk iki saate yakın dans ettik, göbek attık, halay çektik. Her güzel şeyin olduğu gibi, bizim kutlamamızın da bir sonu vardı... Kutlama bu programı bize hazırlamak için ter döken Genel Örgütlenme ve Eğitim Sekreterimiz İsmet Yiğit'in konuşmasıyla son buldu. İsmet Bey, 8 Mart'ımızı kutladıktan sonra, daha sonraki yıllarda da birlikte olacağımızın ipuçlarını verdi. Salondan yüzlerimizde gülücükler, ruhumuzda kadın olarak anlamanın, anlaşılmanın, anlatmanın büyük hazzı ile ayrıldık.

Kadın olmaktan gurur duydum

Söyleşi: Aysun Selçuk

Arada pasta, kurabiye, börek çörek atıştırken mikrofon elimizde dolaştık.

İsminiz?
Habibe Dinç

Bugün 8 Mart, bu kutlamada neler hissediyorsunuz?
İlk önce ben sahipsiz olmadığımızı, bir topluluğa ait olduğumuzu, yalnız olmadığımızı hissettim. Kadın olmakla gurur duydum. Yaşadığımız toplumda kadınlar ikinci planda, cinsiyet ayrımcılığı inkar edilemez bir şey.

8 Mart'a erkeklerin katılımına ne diyorsunuz?
Erkeklerin katılımı hoşuma gidiyor. İş hayatında çalışma arkadaşlarımızın da çoğu erkek bu tür günlerde yanımızda olurlarsa bizim sorunlarımızı daha iyi anlarlar, diye

düşünüyorum.
Ayrıca 8 Mart kutlamaları benim ve arkadaşlarımın gelişimine katkıda bulunduğu, ortak bilinç yarattığı için çok güzel. Bu kutlamalara daha fazla katkımız olsun isteriz.

Kendinizi tanıtır mısınız?
Rukiye Aydoğan

8 Mart'ı kutlarken neler hissediyorsunuz? Sizce yılda bir kere kadınların bir araya gelmesi yeterli mi?
Bence yeterli değil. Sadece kadınlar gününü kutlamak için değil bir şeyleri paylaşmak, sorunlarımızı konuşmak, çözüm aramak için bir araya gelmeliyiz. Biz süreklilik istiyoruz.

Böyle bir ortama katıldıktan sonra düşüncelerinizde bir değişim oluyor mu?
Kendini farklı hissediyorsun. Şu anda burada olduğum için kendimi özgür hissediyorum ama buradan çıkıp eve gittiğimde iş değişiyor; çünkü karşındaki insan bu değişimden geçmemiş oluyor ve çatışma başlıyor. Kocama, "iş, ev, çocuklar ve sen" diyorum. Dört yük altında ezildiğimi hissediyorum.

8 Mart'ı sadece kadınlar olarak mı, yoksa erkeklerle beraber mi kutlamalıyız?
Bence bu kutlama kadınlara özgü kalmalı. Aslında farklı ortam ve günlerde onlara da yönelik bir şeyler olmalı diye düşünüyorum. Kadın sorunlarıyla ilgili bir şeyler anlattığımızda bizleri anlayabilmeliler.

İsminiz? Zeycan Şahin

8 Mart'a daha önce katılıyor muydunuz?
Çalışma hayatına başladıktan sonra katılmaya başladım.

Sizce geçen zaman içinde, kendi hayatınızda hissettiğiniz bir kazanım var mı?
Olmaz olur mu?! Her şeyden önce kadının çalışma hayatına atılması kolaylaştı bence. Bu sayede mesela ben özgüvenimi kazandım.

Ev kadını mı, çalışan kadın mı olmak istersiniz?
Çalışan kadın. Çünkü şimdi kendim için de bir şeyler yapıyorum. Kendi kendime güvenim arttı. Sosyal ortamım oldu.

Kendinizi tanıtır mısınız?
Kadriye Durmaz

Daha önce 8 Mart kutlamalarına katılmış mıydınız?
Hayır. Biz, Bandırma'dan geliyoruz. Etkinliklere katılmanın çok daha iyi olduğunu düşündük. Bilinçlenmeye çalışıyoruz.

Bu bilinçlenme eve yansıyor mu?
Kesinlikle, öğrendiklerimi eşime, çocuklarıma anlatıyorum. Insanın zamanla tavırları, düşünceleri değişiyor.
İsminiz? Burçe Derindere

Öğrenci misiniz?
Evet. Babaeski'de lise ikinci sınıfta öğrenciyim.

Daha önce böyle bir toplantıda bulunmuş muydunuz?
İlk defa katılıyorum. Bu toplantıların çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Ben merak ettim açıkçası. Bizim oralarda böyle etkinlikler yok. Ama kalabalık değil.

Neden az kadın var sence?
Eşlerin baskısı, çevrenin tepkisi olabilir. "Komşum gitmiyor" deyip tek başına cesaret edemiyor olabilirler. Sınıfımızdaki erkek arkadaşlarımla konuştuğumuzda, sırf kadın olduğumuz için bazı şeyleri yapamayacağımızı söylediklerine şahit oluyorum. Ablamlar çalışıyor ama eniştelerim hala "kadın ağır işlerde çalışamaz" diyor.

Ben hayallerimi gerçekleştirmek istiyorum. Eşimin beni destekleyeceğini düşünüyorum. Zaten öyle birini seçeceğim.

Peki bir genç kız olarak hayattan senin beklentilerin neler?
Ben hayallerimi gerçekleştirmek istiyorum. Iyi bir işimin olacağını hayal ediyorum. Eşimin beni destekleyeceğini düşünüyorum. Zaten öyle birini seçeceğim.

Kendinizi tanıtır mısınız?
Adım Sema. Trakya Şubesi'nden geliyorum. Turgut Düşova'nın eşiyim.

Ev kadını mısınız?
Evet, evet...

Dünya kadınlar günü için ne düşünüyorsunuz?
Türkiye'de kadınların sorunları çok, o nedenle bu tür toplantıların hep yapılmasını, kadınların her konuda desteklenilmesini isterim. Ayrıca ev kadınından çalışan kadına kadar her kesin emeğinin karşılığını almasını istiyorum.

Siz tanıtın kendinizi, neler yapıyorsunuz?
Emel Yalçın. Evde çocuklarımızla yaşıyoruz, nasıl yaşayalım? Ev işleriyle geçiyor hayatımız.

Toplantıyı nasıl buldunuz?
Memnun kaldım. Sürekli olmasını istiyorum.

Kendinizi tanıtır mısınız?
Esra Büyükalay, Trakya Şubesi'nden geliyorum.

Siz ev kadını mısınız?
Ben, ev hanımıyım. Yaptığımız bir şey yok sonuçta.

Olur mu bütün gün evde çamaşır, ütü, bulaşık, yemek; bunların hepsi iş, siz yapıyorsunuz.
Ama toplum tarafından gözükmüyor bu işler. Esasında kat be kat yoruluyoruz. Önemli işler aslında ama görünmeyen işler. Yaptığımız işe iş gözüyle bakmadıkları için, bizim de bilinç altımızda bu yerleşti.

Toplantıyı nasıl buldunuz?
İyi buldum. Yıllardır ev işleri yaparım, toplantı sayesinde benim yaptığım işlerin de önemli olduğunu anladım. Bu, çok güzel bir duygu.

Biz de iş görebiliriz...

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

Telefon idaresinde memur olarak çalışmaktan matbaa sahibi olmaya, oradan da pastane işletmeye... Kadınlar, iş yaşamının kapıları kendilerine aralandıktan sonra, pek çok işte başarılı olabileceklerini kanıtladılar. Anneannelerimizin bu zorlu yolculuğunun izini sürmeye devam ediyoruz.

Kadınların iş yaşamına girerek orada kendilerine bir yer edinmeleri ve bu durumun yasalara yansıtılması uzun ve zorlu bir mücadelenin ürünüdür.

21 Eylül 1913 tarihinde kadınlar bir kamu kuruluşuna girmek için mücadele başlattılar. Özellikle basında kadınlar tarafından başlatılan, içişleri bakanlığı ile yürütülen polemik sorucu Müslüman kadınlar ilk kez bir kamu kuruluşuna, telefon idaresine girebildiler. Bedra Osman hanım, bu kurumda ilk iş müfettişi kadın olarak işe başlayabildi.

Kadınlar çalışmayı canı gönülden istiyorlardı. Fatih semtinden Meliha Canan hanım, 27 Haziran 1913 yılında Kadınlar Dünyası dergisine şöyle yazıyordu: "Biz Osmanlı kadınları bugüne kadar atalet içinde yaşıyor, daima erkeklerimizin mesaisi ile geçiniyor, erkeksiz kaldığımız anda da sefalet ve zaruretten gariban oluyor idik. Çünkü cahil idik, çünkü atıl idik. Çünkü iş bilmiyor, kendimizi kendi mesaimizle yaşatmıyor idik. Artık aklımızı başımıza alalım. Birbirimize el vererek, umumu yardımlaşma ile işçilik hayatını ihya ederek, maarif hayatını ihya ederek, gelişelim. Bizi daima tehdit etmekte olan sefalet ve zaruretten kurtulalım"

İlk banka girişimi

Emine Seher Ali de 29 Nisan 1913 tarihinde, "İş Görebiliriz" başlıklı yazıda, iş hayatına nasıl girileceği, ne tür işleri, nasıl yapacakları konusuna açıklık getirmiş, maddi destek için para toplayıp aile sandığı ya da banka gibi kurumlar oluşturulmasına dikkat çekmişti: "Çalışmaya karar verelim. Bir kere karar alırsak yapacak şeyler bulunur. Ne yapmalı mı? Birleşelim, iştişare edelim. Para toplayalım. Elde para olunca yapılmayacak bir iş yoktur. İlk toplanacak para ile bir aile sandığı, küçük bankamsı bir müessese meydana getirelim. Hem ihtiyacımızı yine kendimiz def ederiz. Hem de paramız çoğalır, ecnebilerden yakamızı kurtarırız. Bir dokuma makinesi, küçük bir tezgah on iki liradır. İsterse daha fazla olsun. Yirmi aile birleşerek on tane alsa, işte bir iş! Ne kadar küçükten başlanırsa büyümek o kadar çok olur." Bunlar için bir derneğe ihtiyaç olduğu da vurgulanır. Derneğin en az 100 bin kadın üyesi

olmalıydı. Ülkenin her tarafına şubeler açılmalıydı. Bu dernekler sayesinde, küçük işletmelerden büyük fabrikalara geçişte işgücü ve örgütlenme açısından kolaylık sağlanacaktı.

Hanımlara mahsus pastane

Sultan Ahmet civarında İkinci Vakıf Han'ın 4-5 numaralı odalarında, Seyide Kemal Hanım, "Hanımlar Pastanesi" adıyla bir pastane açmıştı. 1914'te basında yer alan ilanda pastane şöyle tanıtılıyordu: "Burada pasta ve çikolatalar, bisküvitler, çeşitli tatlılar, kurabiyeler, süt ve çay, hanımlara mahsus milli ve Avrupa itriyatı mevcut olduğu gibi, sipariş vukuunda konaklara pasta ve bonbonlar gönderilir. Fiyatlar gayet ucuzdur".

Seyyar kadın fotoğrafçı

Muzaffer Hanım'ın ilginç bir mesleği vardı. O ilk seyyar fotoğrafçılarımızdandı. Süs Dergisi'nde 1934 yılında yer alan ilanda şunlar yazılıydı: "Artık hanımefendiler için İstanbul dükkanlarına kadar zahmet etmek rahatsızlığı kalmadı. Adi bir kart parçasına gün ve saat tayin ederek adresinizi yazınız. İdarehanemize gönderiniz. Muzaffer Hanım hemen şitab edecek, sizi son derece memnun edecektir".

Bu yıllarda Atiye Şükran Hanım gibi, matbaa işiyle uğraşan kadınlar da vardı. Atiye Şükran hanım, ticaret yapmak için ille de çok paraya gerek olmadığını, 250 mecidiye ile on kadının bir araya gelip içlerinden birini reise seçerek bir işletme kurabileceklerini, bu iş için altı ay boyunca ayda 2'şer mecidiye toplamanın yeterli olabileceğini belirtmişti. Bu konuyu işlediği yazısının başlığı Kadınlar Dünyası Dergisi'nde "240 Mecidiye İle İş Kapısı" başlığıyla yer almıştı.

8 Haziran 1936 yılında kadınların çalışma hayatında önemli düzenlemelerin yapıldığı iş kanunu yürürlüğe girdi.

Ağustos 1990'da, evli kadının çalışma hakkını kocanın iznine bağlıyan Medeni Yasa'nın 159'uncu maddesinin değiştirilmesi için imza kampanyası başlatıldı. 5 bin bildiri dağıtıldı. 2500 imzalı dilekçe Anayasa Mahkemesi'ne gönderildi. 29 Kasım 1990 yılında bu madde anayasanın eşitlik ilkesine aykırı bulunarak Anayasa Mahkemesi tarafından iptal edildi. O tarihten beri kadınlar artık koca iznine bağlı olmaksızın çalışabiliyorlar.

Halkımız için iyi şeyler istiyoruz!

Geçtiğimiz günlerde sağlık çalışanları işi bıraktılar. Halkın büyük ölçüde desteğini alan, kamuoyunda "Beyaz Eylem" adı verilen eylemin sonuçlarını, sağlıkta özelleştirmeyi, kadın, hekim ve yönetici olmayı Türk Tabibler Birliği Merkez Konseyi Başkanı, Füsun Sayek'le görüştük.

"Beyaz Eylem"in sonuçlarını değerlendirir misiniz?

Beyaz eylemleri bu yıl "özel bir dönemi birlikte yaşayalım" çağrısı ile yaptık. Öncelikle kamu bütçesinden Sağlık Bakanlığı'na ayrılan bütçenin artırılmasını talep ediyorduk. Yüzde 2.1'lere inen bütçenin en az yüzde 5'e çıkması gibi… Bu yıl için yüzde 3 oldu. Elbette yeterli değil… Sözleşmeli personel çalıştırma yasası, sağlıkta dönüşüm programının yeniden değerlendirilmesi, performansa dayalı ücretlendirmenin kabul edilemez olduğu, maaşlarımızın yetersizliği, ek ücret adaletsizliğinin düzeltilmesi, iş güvencesi, çalışma saatlerimizin diğer kamu çalışanlarıyla eşlenmesi (haftalık 45 saatten 40 saate inmesi) gibi taleplerimiz vardı. Bu taleplerimizin bir kısmı için Sağlık Bakanlığı ve Çalışma Bakanlığı ile (bu Bakanlığın işçi sağlığını çok olumsuz etkileyecek işyeri hekimliği alanındaki değişikliklerine de itiraz etmekteyiz) görüşmelerimiz sürüyor. Ancak ve yazık ki Başbakan meydanlarda bizi görüşmeye çağırsa da bunu masa başında gerçekleştirmeye yanaşmıyor.

Biz eylemliliğimizin kendimizi ifade etmek, katılım, bir araya gelmek, halkla buluşmak ve umut olmak açısından başarılı olduğuna inanıyoruz. Ancak aynı şeyi haklarımızı elde etmek açısından söyleyemeyeceğim. Ama bu bizi yıldırmıyor, tam tersine "sonuç alana kadar" sözünü daha da yüksek sesle söylememize neden oluyor.

Eylemdeki taleplerinizin ideolojik olduğu söylendi...

İdeolojik olmak nasıl bir şeydir? Sorusunu yanıtlamalıyım öncelikle… Uzunca yıllardır "ideolojik olmak" "politika yapmak" bu toplumda çok istenmemektedir. Aslında sağlık en önemli politik platformdur ve talepler, hayal edilen sağlık sistemi, değerler elbette ideolojiktir, yani içeriklidir… Yaptığımız her etkinlikte ideolojik bir boyut arayanlar ve bunu küçültücü anlamda söyleyenler, doğru bir şeyi yanlış biçimde dillendiriyorlar. Evet biz "ideolojik" bir faaliyet içindeyiz. Bizim değerlerimiz var. Biz halk, sağlık hizmetine engelsiz, ücretsiz ulaşsın diyoruz. Biz; sağlık çalışanları emeklerinin karşılığını alsın diyoruz. Bunlar ideolojik taleplerdir ve arkasındayız. Peki kendilerinin ideolojik olmadığını iddia edenler ne diyor? Tam tersini… Ve görüyoruz ki oluşmamış ve yönlendirilen bir "politikasızlık" sağlık için zararlıdır. Biz halkımız adına iyi şeyler istiyoruz ve haklıyız.

Özelleştirme mantığının kamusal bir hizmet olan sağlık hizmetlerine yayılmasının, halk sağlığı açısından sakıncaları nelerdir?

Özelleştirmenin tüm alanlarda olduğu gibi sağlıkta da kabul edilemez olumsuz etkileri vardır. Öncelikle şunu ifade etmeliyiz ki sağlığın olmazsa olmaz belirleyicileri vardır. Bir işe sahip olmak, belli bir gelire sahip olmak, sağlıklı bir konutta oturabilmek, eğitim gibi… Bu belirleyiciler yanı sıra barış da sağlık

için çok önemlidir. Tüm bu olmazsa olmazlar "özelleştirme"lerden inanılmaz derecede etkilenmektedir. Özelleştirme işsizliğe, yoksulluğa, evsizliğe neden oluyor. Hepimiz bunların insan sağlığını nasıl olumsuz etkilediğini biliriz. Sağlık alanındaki özelleştirmelerin de halkın sağlığına nasıl olumsuz yansıdığı yine pek çok araştırmada gösterilmiştir. Bugün Türkiye'de sağlık pek çok ülkede görülmeyecek kadar "özelleşmiştir". Bir kere hükümetler giderek sağlığa daha az kamu bütçe kaynağı ayırmaktadır. Bu durumda kamu yatırımları giderek azalmakta, boş kalan alan, kar amacı güden özel sağlık sektörünce doldurulmaktadır. Bu kuruluşlar gelirlerini halkın kendi cebinden yaptığı harcamalardan elde etmekteler. Halkın alım gücü zaten yetersiz (hizmet almak için yapılan başvurular azalmaktadır)... Bu şartlar altında gelir artıcı reklam/tanıtım faaliyetleri hem bizim tıp ortamımızı

Özelleştirme işsizliğe, yoksulluğa, evsizliğe neden oluyor. Hepimiz bunların insan sağlığını nasıl olumsuz etkilediğini biliriz.

olumsuz etkilemekte hem de hastalarımız sağlık hizmetine ulaşamamaktadır. Düzgün bir sevk sistemi uygulanmadığı için doğrudan uzman hekim ya da özel hastaneye başvurabilmektedir.

Bugün kamu sağlık sektörü de nerdeyse özelleşmiş durumdadır. Uzunca bir süredir kamu hastanelerinde temizlik, yemek hizmetleri taşeron firmalar aracılığıyla yürütülmektedir. Son çıkan "sözleşmeli çalışma" diye kısaca söyleyeceğim yasaya, tıbbi hizmetlerin de ihale yoluyla satın alınabileceği maddesi konulmuştur. Bugün performansa dayalı döner sermaye uygulaması ile ameliyathanelere yazar kasalar konulmuştur. Benzer bir uygulama sağlık ocaklarının döner sermaye uygulamasına geçmesi ile oralarda yaşanmaktadır. SSK hastanelerinde de benzer bir durum söz konusudur ve bu hastanelerin, kaynak ayırıp geliştirilmesi gerekirken sürekli dışarıdan, özel sektörden hizmet satın almıştır. Tüm bu uygulamalar; bizim hayal ettiğimiz sistemin çok uzağındadır. Biz, bu özelleştirme mantığının hepimizin zararına olduğunu biliyor ve itiraz ediyoruz. Buradan varolan bugünkü bu olumsuz tabloyu yok sayıp "hastaneler özelleştirilemez" demediğimizin, bunu basit bir mülkiyet sorunu olarak algılamadığımızın bilinmesini isteriz.

Özel hastaneler atıl kalmasın, Emekli

Sandığı hastalarına çok düşük ücret karşılığı baksınlar düşüncesiyle yapılan protokollerin nasıl çalıştığını, hastalardan nasıl ek ücretler istendiğini, benzer bir protokolün SSK'lı hastalar için yapılacağını görüyoruz. Halkımız adına itiraz ediyoruz. Biz yüzde 20'lik katkı paylarının kaldırılması için mücadele ederken, böyle "gizli özelleştirme" uygulamalarına ses çıkarmamak olamaz.

Eyleminiz, bir kesim tarafından sürekli, 'halkın sağlık hizmetlerinden faydalanması önünde bir engelmiş' gibi gösterildi.

Eylemlerimizin kendi sağlık hakları için olduğunu halkımız anladı. Biz onlara, belki 5 Kasım'da… Belki 24 Aralıkta, 10-11 Mart'ta küçük mağduriyetler yaşadık ama bu ilerideki büyük, gerçek mağduriyetleri önleyecek dedik. Birbirimizi anladık ve inanın kalpten kucakladık. Yüreklerimizin gümbürtülerini hissettik. Eylemlerimiz halka umut oldu, bize de… Türkiye'de hiçbir sağlık kuruluşunda, hastalarımızın her günkü mağduriyetine ek bir olumsuzluk yaşanmadı, eklenen umut, çözüme katkı umudu dışında… Hiç kimse örselenmedi, zarar görmedi. .

"Parasız sağlık için nüfus cüzdanı yeterli olmalı" diyorsunuz, bunu biraz açabilir misiniz?

"Parasız sağlık için nüfus cüzdanı", bizim en sevdiğimiz "iddiamızdır". Çok basittir, çok yararlıdır, çok gereklidir, çok gerçekçidir. Pek çoğuna ütopik gelse de bu düzenin öngördüğü her modelden sade, her modelden yararlı, gerekli ve uygulanabilir, sonuna kadar savunacağımız bir modeldir. Herkesin nüfus cüzdanı ile Türkiye için en ideal olan sağlık ocağı/hastane sağlık sisteminden parasız sağlık hizmeti alabilmesini öngörür ki bütçeye yeterli kaynak ayrılması ile kolaylıkla mümkündür. Bütçeye yeterli kaynak ayırabilmenin önündeyse hiçbir engel yoktur. Siyasi irade, kararlılık yeterlidir.

Türk Tabipleri Birliği Merkez Konseyi Başkanı ve bir kadınsınız. Sizin yaşadığınız bu deneyimden kadınlar için çıkardığınız sonuçlar var mı?

Kadın olmak kimliği, hekim olmak kimliği ile buluştuğunda yeterince zor bir durum yaratmaktadır. Buna bir de yöneticilik alt kimliği eklerseniz tablo şudur: Pek çok keyiften mahrumiyet…

Bizim örgütümüzün yanı sıra pek çok diğer örgüt ve sendikada da kadın yönetici sayısı çok azdır. TTB'nin üyelerinin yüzde 30-35'inin kadın olmasına karşın seçilmiş yöneticiler arasında kadın oranı son derece düşüktür. Örneğin 56 tabip odamızın tek bir kadın başkanı vardır. Kadınlar çalışma saatlerinin fazlalığı (normalde kadınlar iş yaşamları dışında haftada ek bir 10-30 saat fazla mesaiyi de evlerinde yapmaktalar, buna bir de örgüt yönetimindeki süreyi eklemek akılcı olmamaktadır), sürecin niteliği (erkeklerin egemen olduğu bu alanlarda buluşmalar, beyin fırtınaları çoğunlukla masa başı sohbetlerde, çok geç saatlerde olabilmekte) gibi nedenlerle seçilmiş yönetici konumundan çok komisyon çalışmalarında yer almak istemektedirler.

Her örgüt elbette bu durumu değiştirme kararlığında olmalıdır. Kadınların örgüt çalışmalarına katılımını sağlamak, kendi seçimleri olan diğer sorumlulukları yanında cinsiyetlerinin verdiği olumlu özellikleriyle örgütlere katkılarını talep etmek görevimizdir. 8 yıldır TTB Başkanı olarak bu alanda kadın meslektaşlarımı yüreklendirmek dışında bir olumlu adım atamadım. Bunun için üzgünüm. Oysa kadınların duyarlı, demokrat ve canlı yapılarıyla örgütümüzü çok zenginleştireceklerine yürekten inanıyorum.

Dayanışmayla Aşacağız

TÜPRAŞ'ın devredilmesinde kritik bir döneme girildi. Sendikamız, ihale sürecindeki aykırılıkları teşhir etmeye devam ederken, hukuksal süreci de takibe aldı... Her alanda mücadele var yani... Biz de başlarında özelleştirme kılıcı sallanan Yarımca TÜPRAŞ'tan iki aktif kadın üyemiz Sermin ve Selda ile olan biten hakkında konuşalım dedik.

TÜPRAŞ'ın Efremov Kautschuk GMBH şirketine devredilmesinde kritik dönemece girildi.. Tüpraş'ta örgütlü olan sendikamız, ihale sürecindeki aykırılıkları, alıcı paravan firma ve onun arkasındaki şirketleri bilgi ve belgelere dayalı sergilemeye devam ediyor.

TÜPRAŞ 2003 yılında 14.5 milyar dolar ciro yapmış verimli bir işletmedir. Bu rakam Tüpraş'a talip olduklarını basın yoluyla öğrendiğimiz arka plandaki Tatneft'in cirosunun 3 katı iken, onunla yarı yarıya ortaklık içinde olduğunu belirten Zorlu Holding'e ait Vestel Elektronik'in cirosunun ise 17 katıdır. TÜPRAŞ Vestel Elektronik'in ödediği verginin 370 katı kadar vergi ödemiştir. Paravan şirketin ödediği verginin ise 34 katı kadar vergi ve fon ödemesi gerçekleştirmiştir. İşte TÜPRAŞ borçları öz sermayelerinden fazla olan bu iki şirkete satılmak istenmektedir. Üstelik yok pahasına... TÜPRAŞ'ta çalışan arkadaşlarımız haklı olmanın verdiği güçle her alandaki mücadelelerini sürdürüyor. Yarımca Şubesi'ni ziyaretimiz sırasında burada aktif olarak çalışan iki kadın arkadaşımızla, özelleştirmeyi, sendikada kadın olmayı, gelecek kaygılarını konuştuk. İşte bize aktardıkları.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Ben Selda Erdemli. TÜPRAŞ Körfez Petro Kimya'da 16 senedir çalışıyorum. Evliyim, 11 yaşında bir kızım var. Onu da yanıma aldım geldim görüyorsunuz.

TÜPRAŞ'ın özelleştirilmesi konusunda ne düşünüyorsunuz?
Bence çok yanlış bir karar. Bu kadar kar eden bir kuruluşun, bu kadar komik bir rakamla elden çıkarılması, tam bir peş keş çekme bence. TÜPRAŞ bizim çalıştığımız yer, bu açıdan kendimizi kötü hissediyoruz ama burası aynı zamanda ülkeye ait bir değer, tekrar ediyorum kar eden bir kuruluş...

Geleceğinizle ilgili endişeli misiniz?
Biz sendika olarak mücadele ediyoruz. Ben dayanışma ile pek çok sorunu aşabileceğimizi düşünüyorum. Kendi geleceğimle ilgili de sendikamıza güveniyorum.

Siz sanıyorum sendikamızın eğitimlerine de katılıyorsunuz, nasıl buluyorsunuz eğitimleri?
Evet, katılıyorum. Fakat eğitime katılan kadınların sayısı çok az. Ben iki kez katıldım. Kadın olarak iki kişiydik.

Niye kadınlar az katılıyor sizce?
Galiba kadınlar daha az ilgililer. Onların eğitime katılmaları için de ayrıca eğitim almaları gerekiyor. Sendikada kadın komisyonu veya kadın kolu gibi yalnızca kadınların sorunlarıyla ilgilenecek bir birim olmalı bence. Böyle bir birim olursa kadınların da toplantılardan, eğitimden haberi olur, katılım fazlalaşır. Bir de tabii çocukları bırakacak bir yer olması lazım.

Petrol-İş Kadın dergisini nasıl buluyorsunuz?
Bence güzel ama bazı konulara daha fazla yer verilebilir. Mesela önümüz yaz ve yaz için bir diyet programı verilebilir. Bu pek çok kadını yakından

ilgilendirir. Dönüşümlü olarak moda da konulabilir. Kadınlar böyle konuları okumayı seviyorlar.
Onun dışında eksiği yok, hatta fazlalığı var bile diyebilirim.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Sermin Görgeç, ben de TÜPRAŞ Körfez Petro Kimya'dayım. 36 yaşındayım.

Siz TÜPRAŞ'ın özelleştirilmesi hakkında ne düşünüyorsunuz?
Özelleştirmenin hiçbir mantığı yok esasında. Hele TÜPRAŞ özelleştirmesinin hiç mi hiç yok. TÜPRAŞ'ta bir istihdam fazlası yok. Kar marjı çok yüksek olan bir kuruluş. Özelleştirmeyi gerektirecek hiçbir gerekçe yok. Demek ki olay siyasi....

TÜPRAŞ'ta nasıl bir hava var şu sıralarda?
Öncelikle çalışanlar arasındaki iş barışı bozuldu. Özelleştirme kapsamı içerisinde, kapsam içi ve dışı diye iki grup tanımlandı. Ben kapsam içiyim, kapsam dışı olarak çalışan işveren durumundaki personele, başka kamu kuruluşlarına yatay geçiş hakkı tanındı. Onlara böyle ikinci bir iş sunulması, onların sanki iş garantilerinin olduğu, bizim de iş garantimiz olmadığı gibi bir izlenimin ortaya çıkmasına neden oldu. Bu da çalışanlar arasında ister istemez bir güvensizlik doğuruyor.
Özelleştirilme yapıldıktan sonra da bir özel şirkette bundan sonra çalışıp çalışmayacağımız, nasıl çalışacağımız konuları var. 2005'te bir toplu iş sözleşmesine oturacağız. Özelleştirme olursa ilk kez bir özel şirketle toplu iş sözleşmesine oturacağız. Bugüne kadar alıştığımızın dışında bir platform olacak, bu da tabii bizi geriyor. Hangi isteklerle bize yaklaşılacağı konusu, bizim için şimdi bir muamma.
Bunun yanı sıra dediğim gibi işveren

temsilcisi konumundaki arkadaşlarımız bir havuz sistemiyle beraber bir kamu kuruluşuna geçme haklarını kullandıkları zaman, oradaki çalışma ortamı ne kadar sağlıklı olabilecek? Ayrıca idarecilerin yüzde 90'a yakını bu çözümü kabul ederse bu insanların gitmesi ile de yine TÜPRAŞ sarsılacak.
Emekli olacak arkadaşlarımız var. Bunlar da kıdem tazminatlarını düşünüyorlar. Yani biz de kendi aramızda bölündük. Her şey karman çorman oldu. Bu durum iş yeri huzurunu etkilediği gibi aile içinde de huzursuzluklara neden oluyor. Psikolojimiz bozuldu. İnsanlar kendilerini bir çıkmaz sokakta buldular.

Siz aktif sendikal faaliyet içindesiniz, eğitimlere de katılıyorsunuz, kadın sayısı az deniliyor, bu sayı nasıl artırılabilir ?
Bizim şubeden eğitimlere iki kadın arkadaş olarak katılıyoruz. Geçen sene eğitim aldık. O dönemde diğer şubelerden de kadın olarak katılımların çok az olduğunu gözlemledim. Daha doğrusu kadın arkadaşlarımızın çalıştığımız işyerlerindeki temsilciliklere ve şubelere uğrama alışkanlıklarının da çok az olduğunu gözlemledim Ben örgütlenme üzerine eğitim aldım. Eğitimler çok iyi; bunlar sırasında insanlar birbirleriyle yakınlaşıyor. Ama örgütlenme eğitimi ötesinde sendikayı daha farklı bir platforma taşıyabilecek, daha farklı eğitimler olabilir. Sosyal faaliyetler, kültür gezileri olabilir mesela. Biz sendika olarak sosyal faaliyetleri artırırsak, daha fazla kadının sendikal çalışmaya katılabileceğini düşünüyorum. Genel Başkanımızın 8 Mart'ta söylediği Kadın Kulübü kurulması fikri, bu açıdan cazip geldi bana.

Kadın Kulübü bekliyorsunuz yani?
Evet, ben bekliyorum. Aldığım eğitimin devamını da bekliyorum. Yani bu aldığım eğitimler bununla sınırlı olmasın, çünkü aldığım eğitimle ben çevremdeki insanları örgütlemeye çalıştım. İşyerim ve işyerimin dışındaki insanları da örgütleme konusunda daha farklı eğitimler alabileceğimi düşünüyorum.

Ne gibi mesela?
Mesela sendikamıza yeni katılan Düzce'li üyelerimiz var. Düzce'de birçok kadın arkadaşımız bulunuyor. Yeni sendikalı olmanın heyecanını yaşıyorlar, ama bunun yanı sıra büyük bir korku da yaşıyorlar. Biz onlara güven verebilecek bir eğitim vermeliyiz. Orada örnek çalışmalar yapmalıyız. Artı, alınan eğitimler uygulamaya tabi tutulmalı. Ders dinleme olarak kalmamalı. Uygulamaya da geçmeliyiz.

Nereden başlanabilir?
Yani, ilk önce insanlar kendi haklarını iyi savunabilmelidir. Bunu öğretmek lazım. Sonra da başkalarının haklarını savunabilmek konusunda harekete geçmek gerekiyor. Ben, kendi haklarımı yeterince savunabildiğimi düşünüyorum ve başkalarının haklarını savunmak konusunda da iyi olmak istiyorum. Bu konuda da ne görev verilirse yaparım.

Dinamit de yakarız çocuk da bakarız

Bu sayıdaki konuklarımız, Fatma, Esin, Arzu, İlknur, Şerife hepsi MKE Barut Fabrikası'nda çalışıyorlar. Çalışmaktan memnunlar fakat kadın oldukları için sayısız engel çıkarılmış karşılarına. Ama onlar güçlüler... Bıkmamışlar, yılmamışlar, usanmamışlar...

Necla & Selgin

Siz ilkbahar güneşi altında okuyorsunuz bu yazıyı belki, ama biz Elmadağ'a kışın en karlı günlerinden birinde gittik. Ankara Şube'den Fulya Hanım ve Enver Bey rehberliğinde çıktık yola. Bizi evinde konuk eden Esin arkadaşımız bir yakınını kaybetmişti, acısı çok tazeydi. Ona rağmen geri çevirmedi bizleri, kekler börekler ve gülücüklerle karşıladı. İki saate yakın sohbet ettik... Beraber kızdık bazı şeylere... Dışarıda buz gibi bir hava vardı, ama kızlar yakınlıklarıyla bizim içimizi ısıttılar. Hepsine sevgilerimizi yolluyoruz.

İşe nasıl başladınız?

Esin Özkan: Hepimiz endüstri kimya lisesi mezunuyuz. Hepimiz, kimyacı olarak işe alındık. Sınav açtılar. Sınav açarken kadınların gelebileceğini düşünmüyorlardı. Girdik ve sınavı kazandık. Kazanınca da bizi almak zorunda kaldılar. Fabrika kadın işçiye hazır değildi. Erkeklerin soyunma yeri, sigara içme yeri, duş, tuvalet, saç kurutma makineleri, her şeyleri vardı. Bizim hiçbir şeyimiz yoktu. Bir erkek tuvaleti var. Kadınlar onu kullanamıyor. İş kıyafetimizi giyineceğiz, soyunacak yer yok. Mescit olarak kullanılan bir yer vardı, bize orayı verdiler. Kırık, dökük, kalorifersiz, soğuk bir yer. Orada soyunup, giyiniyorduk. Yani çok zor şartlardan geçtik.

Kadın olarak çalışmaktan memnun musunuz?

Fatma İnce: Çalışmayı seviyorum. Çocukların verdiği zorluk var yalnızca. İkisi birden yorucu oluyor. Ama ekonomik özgürlüğünü kazanmış olmak iyi. Kazandığım parayı istediğin gibi harcıyorum.

Hem işte hem evde çalışmak zor geliyor galiba size?

Evet, hem evde hem işte çalışıyorsun. Çocukların olması zorluğu artırıyor. Akşama kadar görmedikleri için özlem duyuyorlar, naz yapıyorlar, bunaltıyorlar.

Eşiniz yardımcı olmuyor mu?

Fatma: Oluyor. Mutfağa girdiğim zaman o da salatayı yapar mesela. Sofrayı hazırlamakta yardım eder, tabak, getirir götürür.

Peki siz çalışmaktan memnun musunuz?

Esin: 10 senedir çalışma hayatının içindeyim ve çalışmaktan çok memnunum. Bekarım, çalışmamı engelleyecek kimse yok. İnsanın bir şeyler üretmesi çok çok güzel. İzne çıktığım zamanlar ne yapacağımı bilmiyorum. Boş boş oturmak zor geliyor. İş yerinde stres yaşasam da iyi geliyor bana. Ama devamlı mücadele etmek zorunda kalıyorum. Kadın olduğumuz için çok dışlanıyoruz. Bir de burası küçük yer, daha geleneksel kültür içinde yetişmiş insanlarla çalışıyoruz. Devamlı bir laf olur, söz olur, durumu var.

Bekarlık avantaj mı hayatınızda?

Esin: Biraz da evet, ben özgür olduğum için daha rahatım. Akşama kadar fabrikadayım, ailemden çok iş

Arzu Erzincan
Altı yıldır çalışıyorum. Arkadaşlarla beraber aynı dönemde başladık. Ne iş yaptığıma gelince, onu ben de çözemedim. Genelde memur arkadaşlarım olmadığında onların yerlerine bakıyorum. Bazen eğitim sekreterliği yapıyorum. Gelmeyenlerin yerine bakıyorum.

arkadaşlarımlayım. O nedenle senin varlığını da kabul edilsin, sen de saygı gör, istiyorsun. Biz kadınlar bunu bekliyoruz ve bunun için çok çaba harcamak zorundayız. Onun dışında sıkıntım yok. Kendi paranı kazanıyorsun, istediğin gibi harcıyorsun. Ay babam bunu bana alır mı, kocam bana bunu yapar mı diye beklemiyorsun. Çalışmayı seviyorum evlensem de bırakmayı düşünmüyorum.

Çalışmak iyi bir şey. Kendi paranı kazanıyor istediğin gibi harcıyorsun. Evlensem de bırakmayı düşünmüyorum.

İlknur Oflas: Ben üç senedir devamlı çalışıyorum. Özürümden dolayı daha önce pek çok işe girdim çıktım. Bu işe özürlü kadrosundan girdim. İlk defa bir işe yaradı yani. Sekiz saat boyunca bir odada tek başıma çalışıyorum. Ama işimi büyük bir keyif alarak yapıyorum, bunu arkadaşlarım da çok iyi bilirler. Çalışmak ekonomik özgürlük kazandırıyor insana. Benim açımdan bir de şu var. Çalışarak beni özürlü olduğum için bir kenara atan insanlara, "bakın ben özürlü bir kadınım çalışıyorum, işe yarıyorum, sizden daha iyi yapıyorum işimi, kendi paramı kendim kazanıyorum" diyorum. Bu benim için önemli. Ailemle yaşıyorum.

Onlara yardım ediyor musunuz?

İlknur: Evet, onlara katkıda bulunmak zorundayım. Ama sorunlarımız illa ki oluyor. Çarşıya çıktığım zaman en azından cebimde kartımın olduğunu biliyorum. O bana büyük bir güven veriyor. Yaptığım işi güzel yaptığıma da inanıyorum ayrıca. İşimde iyi olmak için de çok çaba sarf ediyorum. Pek çok konuda hiç te altta kalmıyorum Yapıştırıyorum cevabımı. Kadınların hep sus pus olmasına alışılmış.

Özürlü kadrosundan girdim ya pek çok insan bana havadan para aldığımı söyledi önce. Mahallede ilk başta çok sıkıntı çektim yani bu konuda. İnsanlar bana şunu söylüyordu: "Bizim civan gibi oğlanlar kahvede otururken o bir karış boyuyla para kazanıyor." Çok garip bir durum var burada. Erkekler herkesin iş sahibi olması için mücadele edeceklerine, kadınların işlerine göz dikiyorlar.

Çalışıyor olmak ayrı bir keyif. Çalışmasam bunalıma girerim herhalde.

Siz neler düşünüyorsunuz çalışma hakkında?

Şerife: Ben de seviyorum çalışmayı yani. Benim için iyi oluyor. Bebeler için de iyi, her istediklerini alıyorum. Çocukların babası inşaat yapar. Biz kendimize ev yaptırıyorduk, çok sıkıntıdaydık, tam o sırada ben de girdim işe. Bir anda evimize taşındık, eşyamızı aldık. Artık her şeyimiz tamamlandı. Eşim benim parama da karışmaz. Ben istediğimi yaparım paramla.

Ev işi yapar mı?

Onu yapamaz, ona hiç eli yakışmaz. "Yani tutalım bir bayan, vereyim ben parasını, yapsın" diyor. O yapmaz "biz ailemizden öyle görmedik" diyor...

("Olur mu ama" şeklinde itirazlar.)

Şerife: Dört beş yıllık evliyken girdim işe ben. Ev işlerini hep ben yaptım. Eşim hiç yapmıyordu. Çocuklar yokken daha kolaydı. Çocuklar olunca çok sıkıntılı oldu her şey. Küçüğü üç aylıkken bıraktım gittim. Ablam baktı, annem baktı. Yedi buçukta başladığımız için işe, sabah erken kalkardım, onlar da kalkardı mecburen, ağlarlardı, ben de ağlardım. Karşılıklı ağlaşırdık. Öyle öyle büyüttüm çocukları. Ama yine de çalışmaktan memnunum. Kendi kazandığım parayı harcıyorum, bu çok güzel.

İş yerinde kadın olduğunuzdan dolayı sorunlar yaşadınız mı?

Şerife Uğur: Tabii. Ben ilk işe başladım, bir ay sonra teknik emniyete verildim. Beş erkek vardı. Bana bizim çayımızı versin, çaycılık yapsın, ortalığı temizlesin denildi. Ben "hayır yapmam, sizinle aynı konumdayım, niye sizin çayınızı, temizliğinizi yapayım" dedim. Kimya meslek lisesi mezunuyum ve beni odacı olarak kullanmak istiyorlar. Bir ay kadar yaptım. Baktım bardakları boşalıyor, kalkıp almıyorlar, benden bekliyorlar. Kavga ettim. Ağladım... Müdüre kadar gitti iş. Müdür beni yanına çağırdı:

"Ben işçi olarak girdim. Dinamite verin, üretime verin, ben onlara hizmet etmek

Esin Özkan
29 yaşındayım, bekarım. Barut fabrikasında kalite müdürlüğünde çalışıyorum. Şu an laborant olarak gözüküyoruz ama ben laborantlık yapmıyorum. Bilgisayar başında yazışma işlerine bakıyorum.

İlknur Oflas
Ben de üç senedir barut fabrikasında çalışıyorum. Bekarım, 23 yaşındayım. Santralde çalışıyorum.

istemiyorum." dedim. Hala bana "sen bu işleri yap seni imhaya götürmeyelim" diyorlar. Ben giderim imhaya diyorum. Dinamitleri yüklüyoruz, yakıyoruz orada, geliyoruz, yok ki bir zorluk. Ama kazandım. Şu anda hem imhaya gidiyorum hem de yazı işleri benim üzerimde.

Peki siz konuşmadınız hiç?

Arzu Erzincan: Ben çalışmayı seviyorum ama kadın olmayı sevmiyorum. İşyerinde bir kadın olarak çalışmak

Kadınların kadın olarak değerinin bilindiği bir toplumda yaşamak isterdim.

istemezdim. Ben 17:00'ye kadar erkeklerle aynı ortamda, aynı şartlarda, onlardan daha da ağır çalışıyorum, çünkü taşıdığım konum ağır. Ama 17:00'den sonra ben onlarla eşit değilim. Yani ben sokağa 19:00'da çıkamam ya da başka şeyler yapamam. Onun için ben kadın olmayı sevmiyorum. Eğer bir alternatifim olsaydı veya cinsiyetimi seçme şansım olsaydı, erkek olurdum. Kazandığım paraya gelince, ben kazandığım parada özgür değilim. Ailemle yaşıyorum. Çalıştığım işyerinden de memnun değilim, çünkü beni kendileriyle aynı işleri yapan bir iş arkadaşı gibi görmüyorlar, kadın olarak bakıyorlar hep

Nasıl yani...

Nasıl söyleyeyim, yani ben bir işçi değilim onların gözünde, ben bir kadınım. Ben insan ya da işçi değil de onların gözünde bir kadınım. Bir kadın olarak çalışmak zor, her konuda eşitsizlik var. Kadın olmayı istemezdim onun için.

Ne yapıyorlar mesela?

Kadın olarak sana biçilen rol belli; ev işi yapacaksın, temizlik yapacaksın, ütü, bulaşık. İş yerinde de davranışları bu... Ciddi işleri kadınların yapabileceğine inanmıyorlar. Mesela sizden çay isteyebiliyorlar. Onlar çalışıyorsa siz de çalışıyorsunuz. Ben çayımı kimseden istemiyorum. Ama size çalışma arkadaşı olarak bakmıyorlar ki kadın olarak bakıyorlar. Çayı sizden istiyorlar. Birbirlerinden değil.

Sendikanın hayatınızdaki yeri ne?

Esin: İşe girdiğimizde bazı sorunlar yaşadık. Bu konularda sendika elinden geldiğince yapmaya çalıştı ama tek başına yapamadı. İdare bunu kabul etmiyordu. Bizi kabul etmeleri zor oldu. Şimdi de "siz varken üretim kaliteli oluyor" diyorlar artık. Erkekler sizin kadar titiz davranmıyor, diyorlar.

Sendikal eğitime katıldınız mı hiç?

Ben gittim. Kırıkkale'de bir eğitim aldım. Tabii biraz itirazlarım sonucunda oldu bu. Ağlamayana meme vermiyorlar. Arzu da vardı. O da katıldı. Şimdiki sendikamız iyi, bize destek oluyorlar. Yaklaşımları daha sıcak artık. İçim rahatlıyor. Temsilcilerimiz kadınları yetiştirmek için eğitimleri hızlandıracaklarını söylediler. Bizlere soruldu örneğin, kaç kadın var, kimler eğitim almak istiyor, diye. Bu olumlu.

İlknur: Sendika kavramını yeni öğreniyorum. Başım sıkıştığında bizi ikilemesinler yeter. Çünkü temsilcileri biz seçiyoruz. Ve iş görsünler diye seçiyoruz. Ben kadınım ve azınlıktayım, benim sorunum çözülsün istiyorum. Erkeklerin sorunları nasılsa çözülür.

Şerife Uğur
Altı yıldır barut fabrikasında çalışıyorum. Evliyim, iki çocuğum var, bir kız bir oğlan. Teknik emniyette çalışıyorum. Hem imha yapıyorum- fabrikanın artık malzemesini yakmak ve patlatmak- hem de yazı işine bakıyorum.

Kadınlardan bir temsilci seçilmesini ister misiniz?

İlknur: Bir grup olarak temsil edilmek isteriz, benim aklımdan böyle bir şey geçiyor. Kadınların kendilerine özgü sorunları var. Ayrıca bence kadınların ikna kabiliyeti daha güçlü. Mustafa Bey'i (Özgen) ben yeni tanıdım. İletişimi çok kuvvetli bir insan. Ben mesela Esin'in bizi iyi temsil edebileceğini düşünüyorum. Bu iyi bir şey olur.

Fatma İnce
27 yaşındayım, evliyim, biri 7 yaşında biri 2 yaşında iki çocuğum var; biri kız biri oğlan. Barut fabrikasında, kalite güvence müdürlüğünde laborant yardımcısı olarak çalışıyorum.

Kadın olarak pek çok ortak sorunumuz var. Nasıl bir toplumda yaşamak isterdiniz?

Arzu: Ben herkesin insan olarak değerlendirildiği bir toplumda yaşamak isterdim. İnsan hakları beyannamesi var. Gerçi kadınlar işin içine 95'lerde girdi ama ben kadın erkek diye değil, insan olarak görüldüğüm bir toplumda yaşamak isterdim.

Şerife: Kadınların kadın olarak değerinin bilindiği bir toplumda yaşamak isterdim. Biz kadın olarak her yerde çalışırız, başarırız. Bunu anlayan bizim varlığımızı kabul eden insanların arasında yaşamak iyi olurdu.

İlknur: Çalışmak için yaşamak, yaşamak için de çalışmak gerekiyor. Kadın ve erkek bir bütündür. Saygı, sevgi, hoşgörünün olduğu, sorunların güç kullanılmadan, konuşularak, diyalogla çözümlendiği bir toplumda yaşamak isterim.

Fatma: Kadınlara sevgi ve saygı duyulan bir toplumda yaşamak isterim.

Esin: Kadın olarak kabul edildiğim, saygı gördüğüm bir ortamda yaşamak isterdim. Kadın olduğum için işimden dışlanmak istemiyorum. Kadının yeri evidir denilmesinden hoşlanmıyorum. Kadın olarak bizim de yaşamın her alanında bulunmaya hakkımız var. Bunun kabul edildiği bir yerde yaşamak isterdim.

Bizim burada ilk pantolonu ben giydim

Meliha Görener ya da mahallenin Meliş Ablası. Hayatı tek başına göğüslemiş bir kadın. 38 yaşında esnaflık yapmaya başlamış, olumsuzluklar karşısında şikayet etmeyi değil, mücadele etmeyi seçmiş.

Aysun Selçuk

İstanbul büyük bir şehir. Mesafelerin büyüdüğü, insanların birbirine gitgide daha çok yabancılaştığı, duygular için zamanın dar geldiği koca bir kayboluş… Mahallelerin önemini kaybettiği, mahalle sakinlerinin birbirleriyle bağlarının koptuğu, herkesin kendi evine çekildiği bir dönemi yaşıyoruz. İletişim kurmak için ufak bir adım atmak bile çok çaba sarf etmeyi gerektiriyor. Kişisel tarihler, mahalle tarihi, kent tarihi.... Sıcacık bir geçmişe sahip olmak, geleceğin daha bir istek ve umutla kurulmasını sağlayabilir.

Kaçımız ilk oyunumuzu oynadığımız, ilk arkadaşlıklarımızı kurduğumuz, ilk aşık olduğumuz sokakta, mahallede tamamlayabiliyoruz hayatımızı? Bu soru çok iyi tanıdığım bir kadına götürüyor beni. Mahallesine sevdalı, geçmişine sıkı sıkıya bağlı, hayatı tek başına göğüslemiş bir kadına; Meliha Görener'e. Bazen hayatta büyük sorunlarla boğuştuğumuzu sanır, çaresiz hissederiz kendimizi. Eğer işte öyle bir andaysanız, hayatla bağını küçük mutluluklar üzerinden kurmuş bir kadınla tanıştırmak isterim sizi. Ufak da olsa bir soluk alabilmeniz için.

12.12.1934 doğumlu, yetmiş yaşında. "Yay burcuyum" diyor, çekingen bir gülüşle. Hiç evlenmemiş. Sarı lüleli saçları, ela gözleri, ipeksi teni, düzgün fiziğiyle hemen etkisi altına alıveriyor insanı. O, mahallenin "Meliş ablası".

Kendini tanıtabilir misin?

Çok eskiden beri Fındıkzade Küçükhamam'da, oturuyorum. Annem, babam öldüğünde 24 yaşındaydım. Orta okula kadar okudum. 1972'ye kadar maddi birikimlerimiz bizi idare etti. Daha sonra işlerin böyle gitmeyeceğini anladım. Baktım ki hayatta "koşmayan düşüyor" 38 yaşında ticarete atılmaya karar verdim.

Birçok kadına göre çalışmaya başlamak için "çok geç" bir yaş. O dönemi düşünürsek, cesaret istiyor sanki.

Bunu böyle senin dediğin gibi uzun uzun hiç düşünmedim. Sadece yapmam gerekiyordu; yaptım. Hem de çok severek. Ticareti seviyordum. Ama gerçekten de semtimizde ilk kadın esnafım diyebilirim. İlk işim kuru temizlemeydi. Sonra kağıtçılık yaptım.

Mahallenin ilk kadın esnafısın. Başka "ilk"lerin var mı?

Bir ara buradan taşınmıştım. Levent'te oturuyordum. İşim yine buradaydı. Eskiden daha soğuk kışlar olurdu. Yine öyle bir kış günü pantolon giyerek işime geldim. Şimdi çok sıradan bir şey gibi görünüyor ama bizim burada ilk pantolon giyen kadınım yani.(gülüyor)

Bir ara taşınmışsın ama yine buradasın. Neden?

Burası benim evim. Fazla ayrı kalamadım. Mahalleli zaman içinde değişse de geçmişimden gelen çok tanıdığım var. Kendimi yalnız hissetmediğim bir mekan burası.

Sen nasıl bu kadar dinç ve mutlusun?

Kesinlikle. Şimdi nereye kafanı çevirsen depresyona girmiş bir kadınla konuşman mümkün. Ben hayatı olduğu gibi kabul ettim. Ama tabii mücadelemi hep sürdürdüm. Düşünüyorum da şimdiye kadar sıkıldığım hiç olmamıştır. Ben üzüntüler yaşamadım mı? Yaşadım; ama hayatı ve dostlarımı seviyorum. Bana gün içinde vakit yetmez. Her sabah yedi buçukta, saatli bir radyom var onunla uyanırım. Sonra spor yaparım. Burhan Felek'in bir yazısını okumuştum çok eskiden. Uzakdoğu'da insanların güne müzik eşliğinde spor yaparak başlamalarından çok etkilendiğini yazmıştı. O yazıdan sonra ben de o gün bugündür hiç bırakmadım spor yapmayı.

Okur musun?

Çook. Şu depresyon meselesi var ya, belki de bana uğramamasının sebebi çok okumamdır. Küçüklüğümden beri bizim eve her gün bir iki gazete girerdi. Şimdi de çok severek okuduğum köşe yazarları var. Can Dündar, Çetin Altan, Duygu Asena… Gazete okurum ama yine de elimde her zaman bir kitap bulunur. Neler okumadım ki Çalıkuşu'ndan tut da Dostoyevski, Tolstoy, Pardayanlar'a kadar…

Şimdikilerden Adalet Ağaoğlu'nu severim. Açıkçası beni "Onlar" adam etti diyebilirim. Sonra gezmeyi çok severim. İstanbul'da Adalar gibisi yoktur. Beyoğlu'na da çok çıkardım eskiden.

Evinin en güneşli odasında oturuyor Meliş abla, orada sohbet ediyoruz. Çocuğu yok ama birçok çocuğa yardım ettiğini biliyorum. Yaşamı boyunca olumsuz duygulardan kendini arındırmış. Hırs, kin, kıskançlık, dedikodu kitabında yazmıyor. Belki de bu kadar güzel ve dinç kalmasının sırrı bu. Yani tüm o kozmetik ürünleri boşuna.!!!

Zaten saf ve dingin bir ruhtan başka neye ihtiyacımız var ki?

Dikkat: Yüksek tansiyon

Bazen belirti veren, çoğu zaman da sinsi bir şekilde seyreden yüksek tansiyon, kalp krizinden beyin kanamasına pek çok hastalığa da davetiye çıkarıyor. Ev kadınları da yüksek tansiyon açısından risk grubunu oluşturuyorlar. Bilirsek mücadele de edebiliriz... O halde biz susalım, yazımız konuşsun.

Zaman zaman başının arkasından başlayan kötü bir ağrı ile sarsılıyordu bedeni. Yolda yürürken zorlanıyor, nefes almakta güçlük çekiyordu. İdrara çok sık çıkıyor, bazen geceleri bir kaç kere tuvalete kalkıyordu. Bir gün arkadaşının evinde bulduğu dijital bir tansiyon aletiyle tansiyonunu ölçtü. Yüksek çıktı. Aynı gün birkaç kere daha baktı tansiyonuna, yine yüksekti. Acaba tansiyon hastası mıyım, biçimindeki soru onu hekime yöneltti... Muayene, tahliller... Uzun süreli araştırmadan sonra doktor yüksek tansiyon tanısı koydu. Gerçi annesinde de vardı yüksek tansiyon ama o kendine konduramıyordu bir türlü, çünkü yaşı henüz 40 olmuştu.

Ülkemizde her 3 erişkinden biri yüksek tansiyon (hipertansiyon) hastasıdır. Kadınlar özellikle de ev kadınları tansiyon açısından risk altındadırlar.

Yüksek tansiyon kan basıncının normal kabul edilen değerlerin üzerine çıkmasıdır. Genellikle küçük kan damarlarının daralması sonucu kanın damar duvarına daha fazla basınç yapmasıyla ortaya çıkar. Bu daralan damarlardan kanı geçirebilmek için kalp daha çok çalışır ve sonuçta kalp yetmezliğine kadar varan problemler ortaya çıkar. Yüksek tansiyon böbrek, beyin ve göz damarlarında hasarlara yol açarak bu organlarda kanama ve bozukluklara da neden olabilir.

Kan basıncı iki terimle ifade edilir: Sistolik (büyük tansiyon) ve diastolik (küçük tansiyon).

Sistolik tansiyon kalbin vücuda kanı pompaladığı -yani kasıldığı- anki damar duvarına kanın uyguladığı basıncı ifade ederken, diastolik tansiyon kalbin gevşediği anda damar duvarına uygulanan basıncı ifade eder. Yüksek

tansiyonun normali 130 mmHg ve altı, küçük tansiyonun normali ise 85 mmHg ve altıdır.

Yani 140/90 mmHg değerinin üstü ise yüksek tansiyon sayılır ve süreklilik gösterdiği durumlarda tedaviyi gerektirir. Biz kısaca 14/9 diye ifade ediyoruz bunu.

Yüksek tansiyon hastalarının yüzde 95'inde esas neden bilinmemektedir. Geri kalan yüzde 5'i için ise şu nedenler sıralanabilir: Bir böbrek hastalığına bağlı olabilir. Bir kalp hastalığına bağlı olabilir. Hormonal bir hastalığa bağlı olabilir.

Ama yüksek tansiyonun oluşumunu kolaylaştıran etkenler var. Bunların başında kalıtım geliyor. Ailesinde, anne, baba veya dayı, teyze, hala, amca gibi yakın akrabalarında kan basıncı yüksekliği olan kişilerde çok daha sık görülüyor. Bir diğer neden şişmanlık. Kilolu kişilerde çok daha sık olarak görülüyor. Sigara içilmesi yine önemli bir etken. Bunun dışında kan kolesterol düzeylerinin, kan yağlarının yüksek olması, zaman içinde damar sertliğine yol açıyor. Damar sertliği ile hipertansiyon ise iç içe gidiyor. Etkenlerden bir diğeri aşırı tuz alımıdır. Stres de yine önemli bir etken. Aşırı gergin kişilerde, en küçük olayları sorun eden kişilerde yüksek tansiyon çok daha sık olarak ortaya çıkabiliyor. Aşırı alkol alınması da yine önemli bir etkendir.

Belirtileri

Baş ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, yorgunluk, burun kanaması, yol yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma, bazen çok sık idrara çıkma, gece uyurken uykudan kalkıp idrar yapma ve bacaklarda şişliktir.

Kan basıncının çok yükseldiği durumlarda, çift görme, dilde peltekleşme, yüzde veya vücutta karıncalanma olabilir.

Ancak bazen hiçbir belirti yoktur ya da belirtiler başka hastalıklarla karışabilir.

Böyle durumlarda yüksek tansiyon tanısı, sadece kan basıncı ölçümü ile mümkündür. Bu nedenle hipertansif olmasa bile herkes yılda en az 1-2 kez kan basıncını ölçtürmelidir.

Birkaç kez tansiyon ölçmekle yüksek tansiyon tanısı konulamaz. Son yıllarda yanlışlıklardan kaçınmak için günlük etkinlikleri engellemeden kan basıncının otomatik olarak kaydedilmesini sağlayan birçok teknik geliştirilmiş ve uygulanmaya başlanmıştır.

Kimler risk altında

Aslında herkes. Fakat bazı insanlar daha fazla risk altındadır: Menapoz dönemindeki kadınlar, yaşlılar, sigara içenler, şişmanlar, ailesinde yüksek tansiyon olanlar, yoğun stres altında olanlar, şeker hastaları, alkol kullananlar, gebeler...

Hangi hastalıklara yol açar?

Yüksek tansiyon zaman içinde damar sertliğini hızlandırdığı gibi kalbi besleyen ince kılcal damarlarda daralmalara,

tıkanıklıklara yol açarak kalp krizlerine neden olabilir. Beyin kanamaları veya beyin damarlarındaki tıkanıklıklar ile böbrek hastalıklarını da yüksek tansiyonun yol açtığı hastalıklar arasında sayabiliriz.

İlaçsız tedavi olabilir mi?

Hafif hipertansiyon denilen kan basıncı yükseklikleri 160-90 mm civanın altında olan kişilerde ilaçsız tedavi zaman zaman yapılabilir. Ama yüksek tansiyon çoğu kez yaşam boyu tedaviyi, ilaç alınmasını gerektirir. 'Ben her sabah kalkıp ilaç alacak mıyım, ilaca bağımlı mıyım' diye bir soru gelebilir akla. Ne yazık ki bugünkü bilgiler ışığında böyle. Yüksek tansiyon hastası, her sabah kalktığı zaman yüzünü yıkamak gibi doğal bir şekilde ilacını almalıdır.

Yüksek tansiyonun tedavisinde beslenmenin önemi büyüktür.

Nasıl besleneceksiniz?

Özellikle hayvansal kökenli doymuş yağlar (tereyağ, içyağı) az kullanılmalıdır. Bu maddeler aşırı miktarda alınırsa kandaki kolesterol düzeyi artar; buna bağlı olarak yüksek tansiyon ve öteki kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları açısından risk yükselir. Sebzeyle beslenen topluluklarda çok az kişide yüksek tansiyon görüldüğü gözlenmiştir. Besinlerde aşırı tuz alımı da engellenmelidir. Tuz kendi başına güçlü bir damar büzücüdür ve tansiyonu düzenleyen bazı sistemleri etkiler. Son zamanlarda dikkatlerin odaklaştığı bir başka nokta ise potasyumdur. Potasyumca biraz zengin bir diyetin henüz tam olarak aydınlatılamamış mekanizmalarla tansiyonu düşürdüğü gözlenmiştir. Kahve de kan basıncında birkaç saat süren 5-20 mmHg'lik yükselmelere yol açtığından kısıtlı miktarda alınmalıdır. Aşırı alkol alımı da zararlı olabilir, aşırı alkol alındığında sempatik sinir sisteminin uyarılmasına bağlı olarak uzun süreli yüksek tansiyon görülür.

Sonuçta, yüksek tansiyonlu hasta peynir ve öbür süt ürünleri de içinde olmak üzere çok az hayvansal yağ ve tuz tüketmeli, bol meyve ve sebze yemelidir. Gerekenden çok kalori almamalıdır. Günde en azından 1.5 litre su içmelidir. Sigaradan da uzak durmalıdır.

8 altın kural

Yüksek tansiyona karşı korunma da sizin de yapmanız gerekenler var. İşte size 8 altın kural:

1- İdeal kilonuzu koruyun. Bu sebeple dengeli ve yeterli beslenmek esastır. Fazla kilonuz varsa mutlaka zayıflamalısınız.

2- Fiziksel olarak daha hareketli olun. Bol bol yürüyün. Düzenli spor yapın. Asla hareketsiz ve hantal olmayın.

3- Sigara içmeyin. İçiyorsanız mutlaka bırakın.

4- Alkolden uzak durun. Alkole asla prim vermeyin.

5- Tuz ve Sodyumu az besinlerle beslenin.

6- Strese prim vermeyin, sakin olun.

7- Huzurlu ve mutlu bir ortamda yaşamaya gayret edin.

8- Düzenli sağlık kontrolleri yaptırın.

Ruhsal gerilim

Çok yüksek düzeyde olan ruhsal gerilim tansiyonun yükselmesine neden olabilir. Bu nedenle son yıllarda tansiyonun düşmesinde yararlı olduğu saptanan gevşeme tekniklerinin kullanımı gündeme gelmiştir.

Gebeliğe bağlı yüksek tansiyon

Bazen gebeliğin ilk üç ayında veya tam doğum sırasında hipertansiyon ortaya çıkabilir. Ayrıca kadın önceden tansiyon hastası da olabilir. Peki önceden yüksek tansiyonu olan bir kadın gebe kalabilir mi? Evet, tetkiklerini yaptırdıktan sonra rahatlıkla gebe kalabilir. Ancak yüksek tansiyonlu gebelerin kilo alımları kontrollü olmalıdır. Bu durumdaki bir kadın, hipertansiyonla ilgilenen bir uzman tarafından kadın doğum uzmanıyla işbirliği içinde çok sıkı takip altında rahatlıkla gebeliğini sürdürebilir. Gebelik sırasında belirli ilaç gruplarının doğacak bebek üzerinde son derece olumsuz etkileri vardır. O nedenle daha önceden kullanmakta olduğu ilaçları, mutlaka hekimine başvurarak değiştirmelidir.

Ev kadınlarında menüsküs (diz eklemi kapsülü) riski

Sporcu hastalığı olarak bilinen menüsküs yırtılmalarının oluşumunda, ev kadınları ikinci sırada yer alıyor. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Ana Bilim Balı Başkanı Prof. Dr. Ali Baktır bu konuda yaptığı açıklamada: "Sporcular, bu tür zedelenmelere daha çok maruz kaldıkları için hastalığın görülme sıklığı açısından ilk sırada yer alır. Menüsküs yırtığı oluşumunda, ikinci sırayı ev kadınları alıyor. Uzun süre diz üstü çalıştıktan sonra kalkmaya çalışmak, menüsküs yırtılmalarına neden olabilir. Ev kadınları eğer uzun süre diz üstü halı silme gibi iş yapmışlarsa, aniden ayağa kalkmaktan kaçınmalıdır." dedi.

Fazla ev işi depresyona sokuyor

İskoç bilim insanlarının yaptığı araştırmaya göre, bulaşık, çamaşır, ütü ve temizlik gibi ev işleri, kadınları depresif ruh haline sokuyor

İskoçya'nın Glasgow Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı ev işleri ile kadın ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceledi. Sonuç, ev işlerinin kadını moralsiz duruma getirdiği ve genel olarak yaşama bakışında umutsuzluk yarattığıydı. Ev işlerinin asıl etkisi depresif bir ruh hali yaratmasıydı.

Araştırmayı gerçekleştiren ekibin başkanı Prof. Nanette Mutrie, günlük rutinler arasında bulunan alışveriş gibi bazı işlerin ise kadının ruh halini yumuşattığını, dinçlik kazandırdığını vurguladı ve "Bunların, diğerlerinin aksine depresyonu engelleyici bir etkileri var" dedi.

Mutrie, kamera ile izledikleri kadınlarda, en büyük negatif etkiyi ev işleri sırasında tespit ettiklerini bildirdi. Çok ev işi yapanların ruh halinin daha bozuk olmasını da Mutrie, "Bu tür kadınların evlerinde bakmakla yükümlü oldukları daha çok insan olabilir" diye açıkladı.

Fazla doğumun bize ettikleri

Doğum yapmak kadınların en doğal hakları... Ama bazen toplumsal baskılar, erkek çocuğu bulma gibi nedenlerle fazla sayıda ve çok zor doğumlara bile katlanmak zorunda kalıyor kadınlar. Böyle durumlarda birçok hastalık ortaya çıkabiliyor. Jinekoloğumuz bunlardan birini; rahim sarkmasını, anlatıyor...

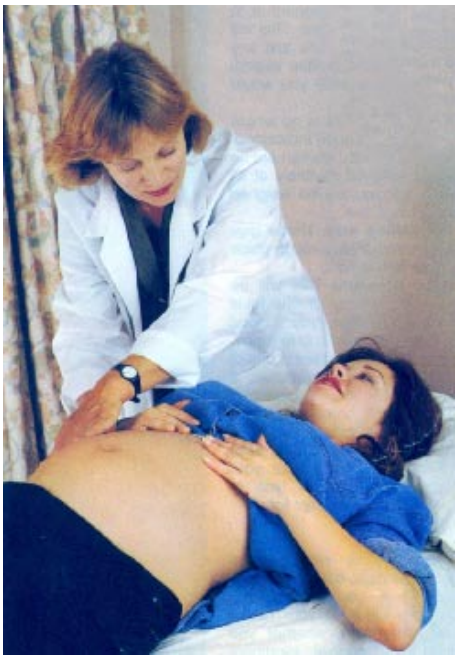
Sayın doktor hanım
Ben 46 yaşında, evli ve 6 çocuk annesiyim. İki düşük yaptım. 3 kez de kürtaj oldum. İlk doğumum çok zor oldu. 4-5 saat doğum sancısı çektim. Sonunda doktorlar doğum yolunu keserek genişletip öyle aldılar çocuğu, sonraki doğumlarım kolay oldu ancak gebeliklerimin son ayları çok sıkıntılı geçiyordu. Bel ve kasık ağrılarım çok oluyordu. 43 yaşımda adetten kesildim. Bel ağrılarım artıyor, idrara çıkmakta zorluk çekiyorum. Kabızlık ve basur kanamaları da ortaya çıktı. Karnımda sanki ağır bir taş var, iç organlarımı aşağıya çekiyor gibi hissediyorum. Cinsel ilişkide de zorluk çekiyorum. Çok ağrılı oluyor. Bir kadın doğum uzmanına gittim. Rahmin sarkmış dedi. Menopoza girdiğim için ameliyatla rahmimi almayı önerdi. Bende biraz düşüneyim dedim ve süre istedim. Şimdi size yazıyorum. Rahim Sarkması nasıl bir hastalık, ameliyat olmasam geçer mi? Tavsiyelerinizi bekliyor, çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

R.K. / Aliağa

Rahim sarkması, rahmin leğen kemiği alt açıklığından anormal bir biçimde dışa doğru sarkmasıdır.
Sıklıkla menopoz sonrasında ve çok doğum yapmış kadınlarda görülür. Zor doğumlarda, doğum esnasında ortaya çıkan zedelenmelerden dolayı zamanla sarkmalar gelişebilir. Ayrıca leğen kemiği içinde gelişen tümörlerde, kistlerde, karın içi basıncını artıran öksürme, ıkınma ve ağır kaldırmalarda görülür. Yine, leğen kemiğinin alt açıklığını kapatan yumuşak dokulardaki zayıflıklar, rahim sarkmalarını kolaylaştırır.
Rahim sarkmasının derecesi, rahmi yerinde tutan destek dokuların zayıflığı ile paraleldir. Hafif sarkmada rahim vajina dibinden biraz aşağı inmiştir. Orta derecede olan sarkmada rahim vajinanın yarısına kadar gelmiştir. Rahmin boynu vajinanın ağzından görülebilir. İleri derece olanlarda ise rahmin boynu tümü ile vajinadan dışarı çıkmıştır, vajina nerede ise ters dönmüş durumdadır. Rahimle beraber idrar torbası da aşağı indiğinden idrara çıkmak zorlaşır ve kese devamlı dolu kalır ve büyür, bunlarla beraber kabızlık, ağrılı defekasyon (dışkılama) ve bel ağrıları görülür.
Rahim sarkmasının yol açtığı başka hastalıklar da şunlar olabilir: Sarkan rahim, mikrop kaparak iltihaplanabilir. Rahim ve yumurtalıklardaki kan dolaşımı bozukluğundan dolayı vajina akıntıları artabilir. Anormal rahim kanamaları görülebilir. Rahimde ülserler (yaralar) gelişebilir. Bu ülserler kansere zemin hazırlayabilir. Kalın barsaklar üzerine yapılan baskıdan dolayı oluşan kabızlıklar hemoroid (basur) oluşmasına ve ağrılı, kanamalı defekasyona neden olabilir. Bazen ince barsak tıkanmaları da görülebilir.

Cerrahi Tedavi
Tedavi olarak genellikle cerrahi tedavi uygulanır. Menopoz sonrasında rahim tamamen alınabilir. Doğurgan dönemde rahim, karın arka duvarına bağlanarak rahmin bağları takviye edilir. Cerrahi tedavinin uygun olmadığı veya istenmediği durumlarda yatak istirahati, uygun tamponlar (pesser) ile rahim yerinde tutulmaya çalışılır. Yumuşak dokuları kuvvetlendiren egzersizler uygulatılır. Hasta kilolu ise zayıflatılır. Karın içi basıncı artıran öksürme, ıkınma, ağır kaldırma, korse, sıkı elbise ve kuşak gibi şeyler engellenir. Kabızlık için yumuşatıcı ilaçlar verilir. Kanama ve ilave enfeksiyonlar tedavi edilir.
Rahim sarkmaları aylar veya yıllar boyu değişmeden kalabilirler. Fakat hiçbir zaman kendiliğinden gerilemez ve cerrahi olarak düzeltilmedikçe sürekli ilerler.
Bu nedenle sayın okurum, vakit geçirmeden bir kadın doğum uzmanına giderek tedavi olmanızı tavsiye ederim. Sağlıklı ve mutlu günler dileği ile hoşça kalın sevgili okurlarım.

Dr. Selma Dönmez



Kadın işçiyim, ama geçiciyim...

Günümüzde kadınların üçte biri çalışma hayatında yer alıyor ve bir bölümü de vasıfsız işlerde geçici olarak çalıştırılıyor. Bu yazımızda geçici çalışan kadınların haklarına değineceğiz.

AV. SERAP ÖZDEMİR
Petrol-İş Sendikası
Hukuk Müşaviri

Belirli süreli iş sözleşmesinin kurulması

Yeni İş Yasası'nda, çalışanla işveren iş sözleşmesinin türünü ve çalışma biçimini belirlemeleri konusunda serbest bırakılıyor.

İş ilişkisinin belirli bir süreye bağlanmadığı hallerde, iş sözleşmesi belirsiz süreli sayılıyor. Belirli süreli işlerde veya belli bir işin tamamlanması veya belirli bir olgunun ortaya çıkması gibi objektif koşullara bağlı olarak yazılı şekilde yapılan iş sözleşmesinin ise belirli süreli sözleşmeler olduğu yasada tanımlanıyor.

Yasaya göre, belirli veya belirsiz süreli sözleşmeler, çalışma biçimleri bakımından tam süreli veya kısmi süreli veya deneme süreli ya da diğer türde oluşturulabiliyor.

Belirli süreli akit, işin niteliği gereği işin ne zaman biteceği belli olan işler için yapılan sözleşmelerdir. Taraflar bu çalışmayı gün, ay, yıl olarak belirleyebilirler.

Belirli süreli iş sözleşmesinin sona ermesi

Belirli süreli, diğer bir deyişle geçici çalışmalarda, kararlaştırılan sürenin sonunda sözleşme bir fesih işlemine gerek olmaksızın kendiliğinden sona ermekte ve akit süreli olduğundan ihbar ve kıdem tazminatı hakkı da doğmamaktadır.

Belirli süreli iş sözleşmeleri iş güvencesi kapsamı dışında olduğundan, süre sonunda veya sürenin bitmesinden önce yapılan fesihlerde işe iade davası da ne yazık ki açılamıyor.

Bu nedenlerle, belirli süreli çalışma, işçi lehine bir çalışma biçimi değildir. Geçici çalışma, sosyal güvencesizliği de beraberinde getiriyor. Bu tür çalışmada, işçiler kolaylıkla işten çıkarılabildiği gibi, iş yasasının sağladığı iş güvencesinden ve tazminatlardan yoksun bırakılıyor.

Geçici iş sözleşmesi, tarafları kararlaştırılan süre ile bağlayacağından, bu süreden önce sözleşme, feshedilemiyor. Ancak haklı bir neden varsa sözleşme feshedilebiliyor. Haklı bir sebep olmaksızın süresinden önce yapılan fesihlerde ise, işçi kalan sürenin ücret ve diğer haklarını işverenden talep edebiliyor.

Sözleşmenin dönüşmesi

İş Yasası'nda, belirli süreli sözleşmelerin esaslı bir neden olmaksızın birden fazla üst üste (zincirleme) yapılamayacağı, aksi takdirde iş sözleşmesinin başlangıçtan itibaren belirsiz süreli sözleşmeye dönüşeceği hükmü yer alıyor. Bu, belirli süreli zincirleme hizmet sözleşmelerinin, hakkın kötüye kullanılması olarak değerlendirildiği anlamına gelir. Bunun sonucunda üst üste yapılan sözleşmelerin feshinde, ihbar önellerine uygun davranılması, koşulları varsa kıdem tazminatının ödenmesi gerekir.

Bir kişiyle birden fazla ardı ardına yapılan ve zincirleme nitelik taşıyan belirli süreli hizmet akitleri, belirsiz süreli akit sayıldığından, bu şekilde çalışan işçiler iş güvencesi kapsamına da girerler.

Ancak esaslı nedene dayalı zincirleme iş sözleşmelerinin belirli süreli olma özelliğini koruyacağı da yasada hükme bağlanmıştır. Burada görülen işin niteliği değil, işin niteliğinden kaynaklanan bir neden varsa sözleşmenin yenilenmesi halinde belirli süreli sözleşme özelliğini koruyacaktır.

Çalışanlar arasında ayrım

İş Hukuku'nda temel ilke, çalışanı daha çok koruduğu kabul edilen belirsiz süreli iş sözleşmelerinin yapılmasıdır. Yasada, belirli süreli çalışan işçinin, iş sözleşmesinin süreli olmasından dolayı belirsiz süreli çalışanla farklı işleme tabi tutulamayacağına ilişkin düzenlemeler de yer alıyor.

Çalışanlar arasında işverence bir fark yaratılması halinde işçi, aradaki ücret ve diğer haklara ilişkin farkları talep edebileceği gibi, eşit davranma ilkesine göre dört aya kadar ücreti tutarındaki bir tazminatı da isteyebilir.

ETE MAHKUM DEĞİLSİNİZ...

Eskiden et mutfağımızın vazgeçilmez tadıyken, yavaş yavaş sebze yemekleri etin tacını almaya başladı. İster vejetaryenlik (Türkçesi etyemezlik), ister sağlık sebepleriyle olsun, sebze yemeklerini tercih edenler giderek çoğalıyor. Bu sayımızı et yemeyenler için ayırdık.

SOYA ETİYLE LEZZETLİ YEMEKLER

Soya eti, soya bitkisinden elde edilir. Kıyma biçimli ürünleri, eti aratmayacak lezzette ve etten daha fazla besin değerine sahip yemekler yapmanızı sağlar. Yağ ve kolesterol içermemesi artı bir özelliktir. Soya fasülyesi de protein yönünden oldukça zengindir ve kuru fasülye gibi pişirilebilmektedir. Soya ürünlerinin antioksidanlık, kan basıncını ve kolesterolü düzenleme özelliği de vardır. Yemeklerde kullanılmadan önce, soya eti/kıymasının yapılacak yemeğin çeşidine göre ılık su ile ıslatılması tavsiye edilir. Sulu yemeklerde gerek yoktur. Protein oranlarına göre farklı miktarda suyu bünyelerine emerek şişer ve parça et veya kıyma görünümü alırlar. Islatma işleminin yemek yapmaya başlamadan en az 20 dakika önce yapılmasında fayda vardır. Islatma suyuna süt, domates suyu, baharatlar katılabilir.

SOYA KIYMALI MAKARNA

Marketten satın aldığınız kurutulmuş soya kıymasını biraz süt ve suyla ıslatın, isteğe göre baharat eklenebilir. 20 dakika beklettikten sonra tavada biraz öldürülmüş soğan ve biberin üzerine ekleyip pişirmeye devam edin. En son domates salçası ekledikten sonra 5 dakika daha pişirerek makarnanızın üzerine servis yapabilirsiniz. Eski kıymalı makarnanızı aratmayacağını göreceksiniz.

BOL SEBZELİ PİZZA

Malzeme:

Hamuru için: Yarım kilo un, bir paket (42 gr) taze maya, bir buçuk çay bardağı süt, bir çay bardağı ayçiçek yağı, kıvamı için biraz su, bir çay kaşığı toz şeker, biraz tuz.

Üzerine: Bir kilo mantar, bir fincan haşlanmış mısır, iki dolmalık kırmızı biber, bir yeşil biber, bir soğan (isteğe göre soğan konmayabilir), bir havuç, bir fincan domates salçası, bir paket kaşar peyniri, biraz siyah ve yeşil zeytin, üç iri domates.

Yapılışı: Yarım kilo unu bir tepsiye dökün, ortasına çukur açın, bir paket mayayı elinizle ufalayarak dökün. Hızlı mayalanma için sütün yarısını ve toz şekeri unla karıştırmadan, mayayla iyice karıştırarak sulandırın. Bu şekilde 10 dakika bekletin. Daha sonra kalan sütü, ayçiçek yağını ve tuzu dökerek iyice yoğurun. Yumuşak olmazsa suyla kıvamını arttırabilirsiniz. Kulak memesi kıvamına gelince üzerini nemli bir bezle örterek yarım saat bekletin.

Bu arada, bir tavada iyice yıkanmış ve dilimlenmiş mantarı öldürün. Daha sonra sırayla küçük küçük dilimlenmiş havucu, soğanı, biberleri ve son olarak haşlanmış mısırları koyun. Suyunu çekinceye kadar pişirin.

Hamur hazır hale geldiğinde, yuvarlak bir börek tepsisini sıvı yağla ovarak hamuru iyice döşeyin. Hamurun şekillenmesini kolaylaştırmak için altını ve üstünü yağlayın.

Daha sonra üzerine bir fincan domates salçasını sürün. Kaşarların bir kısmını salçanın üzerine serdikten sonra tavadaki malzemenin tümünü üzerine dağıtın. (Suyunu süzerek). Bunun üstüne kabuksuz dilimlenmiş domatesleri yayın. Kalan kaşar dilimlerini ve dilimlenmiş zeytinleri koyarak fırına verin. İyice kızmış fırında 20 dakikada pizzanız hazır.

MEYVE SALATASI

Bahar yeniden kapımızda. Vitamin deposu meyvelerin çeşidi de kışa göre daha bol olur. Bu çeşitliliği değerlendirmek ve tatlı ihtiyacını düşük kaloriyle gidermek için en güzel yol meyve salatalarıdır.

Malzemeler: 3 armut / 3 elma / 2 şeftali / 2 kivi / 1 tatlı kaşığı limon suyu (yada portakal suyu) / 1 çay kaşığı düşük kalorili şeker (isteğe bağlı) / 1 çorba kaşığı kıyılmış ceviz içi (ya da fındık) / 3 dal taze nane

Yapılışı : Meyvaların kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın ve derin bir salata kabına alın. Küçük bir kabın içerisinde limon suyu ve şekeri karıştırıp meyvaların üzerine dökün Kıyılmış ceviz ve nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

ÇAY SAATİ

Alman Berliner Tatlısı

Malzeme (20 adet için): 500 gr. un / 1 paket (42 gr.) taze maya / 100 gr. toz şeker, 1/8 lt ılık süt / 1 tutam tuz, 2 yumurta / 100 gr. margarin/tereyağı / 70 gr. çilek marmelatı (veya diğer meyveli marmelatlar) / 1 yumurtanın akı / 50 gr. pudra şekeri, biraz toz şeker,

1. Unu bir kaba boşaltın, ortasına bir çukur açın. 2 yemek kaşığı toz şeker ve biraz ılık sütle mayayı eritin. Unla karıştırmadan üzerini örterek 20 dakika bekletin.

2. Kalan şeker, tuz, yumurta ve yumuşamış margarini ekleyerek hamuru iyice yoğurun. Yine üzerini örterek 30 dakika bekletin.

3. Hamuru kısa bir süre tekrar yoğurun ve unlu bir tezgaha yassı olarak açın (yaklaşık yarım santim). Bir su bardağıyla 40 tane yuvarlak çıkartın.

4. 20 tanesinin içine istediğiniz türde marmelatı yerleştirin, hamurun kenarına yumurta akı sürün, üzerine boş bir hamur yuvarlağını yerleştirerek iyice kapatın.

5. Tüm hamurları kapattıktan sonra 10-15 dakika da bu şekilde bekletin.

6. Kızmış yağda esmerleşinceye kadar kızartın, bir kağıt havluda yağını emdirdikten sonra, sıcakken önceden tabaklara konmuş pudra şekerine ve toz şekere batırın.

7. Sıcak sıcak yiyin. Afiyet olsun.

BESLENME

Meyveleri tanıyalım

Havalar ısındıkça vazgeçilmez hale gelen değişik türde meyveler, değişik lezzetler sunar. Bazı noktalara dikkat ederek lezzetlerini arttırmak mümkün.

Çilek: En uygun Mayıs ayıdır. Hoş kokusu ve tadıyla baharın da müjdecisidir. Seçerken fazla beklememiş, koyu kırmızı ve yeşil saplı olmasına dikkat edilmelidir. Buzdolabında yıkanmadan iki gün saklanabilir.

Karpuz: Mayıs, Eylül ve Temmuz ayında bol miktarda bulunur. Kabuğun rengi parlak değil mat olmalıdır. Tırnakla kazındığında yeşil kısmı kolay çıkmalıdır. Toprağa değen kısmı beyaz veya yeşil değil, açık sarı olmalıdır. Oda sıcaklığında tutulmalıdır. Buzdolabında 1 hafta saklanabilir.

Kiraz: Baharın en güzel meyvesidir. A ve C vitamini yönünden zengindir. Seçerken temiz, parlak ve hasarsız olmasına dikkat edin. Koyu renkliler her zaman daha tatlıdır. Saklarken sapları çıkarılmamalıdır. Yıkamadan plastik bir kapta buzdolabında 2-4 gün dayanabilir. Daha fazla bekletmeden tüketilmelidir. Buzdolabından çıkarıldıktan sonra 1-2 saat oda sıcaklığında bekletilirse daha lezzetli olur.

Üzüm: A ve B vitamini yönünden zengin, mineral deposu üzümlerin taze, tıknaz, sert ve parlak renklileri en uygun olanıdır. Yeşil üzümün hafif sararmışı makbuldür. Sapları kurumuş ve kahverengiyse bayatladığı anlaşılır. Mutlaka soğuk ortamda saklanmalıdır.

Şeftali: Yaz aylarının en sevilen meyvelerindendir. Alırken hoş kokulu olmasına dikkat edilmelidir. Yumuşaksa hemen tüketilmelidir. Olgunlaşmamışsa oda sıcaklığında bir kese kağıdında 2-3 gün bekletilirse yumuşayacaktır.

Cemile Teyze'nin Mutfağından

Hindibağ salatası tam size göre

Caddeye yakın bir yerde oturuyorsanız benim gibi, yandınız. Son bir aydır uyku, huzur yok. Propaganda, konuşmaları ve seçim anonslarından bahsediyorum. Biri gidiyor, biri geliyordu... Şarkıların bini bir para... Ben bu satırları yazarken seçim yasakları başladığı için ortalık artık sus pus olmuştu. Ohh dünya varmış. Belli bir yaştan sonra kafa kaldırmıyor evlatlarım. Yoksa tabii siyasi partiler demokrasinin vazgeçilmez unsurları. Gerçi şimdiye kadar benim gibi emekli aylığı ile geçinenlere, yoksullara bir faydaları olduğunu görmedim. Olsun, demokrasi demokrasidir değil mi? Seçmezsiniz olur biter. Badem bıyıklı muhtarlardan, büyük şehir belediye başkan adaylarına kadar dikkatinizi çekti mi kızlarım, hepsi erkek. Ya kadınlar siyaseti sevmiyorlar, ya da siyasetçiler kadınları. Bana ikincisi daha doğru gibi geliyor... Oysa evlerin temizliği, düzeni bizden sorulur hep değil mi? Şimdi bu hengamede ben iki haftadır pazara gitmeyi de ertelemiştim. Bu cumartesi çıktım semt pazarına. Aman ne iyi, etmişim ne iyi... Benim pazarda bir otçum var. Kazayağından hindibağa türlü çeşitli yeşillikler çıkmış yine piyasaya... Baharın gözünü seveyim. Hindibağ salatasını çok severim. Bazıları acı buruk bulabilirler ama kızlarım tam bir şifa kaynağıdır. Hazımsızlık, karaciğer zayıflıkları, egzamaya karşı hindibağ birebirdir. Büyüklerimiz barsak kurtlarının düşürülmesinde de kullanırlardı onu.

Ben size bir hindibağ salatası tarifi vereyim de yiyin şifa niyetine ve dua edin bana... Hindibağları güzelce yıkıyor, üzerine bir miktar tuz döküyor, bu tuzla bir güzel yoğuruyorsunuz. Acısı gidene kadar yapacaksınız bu yoğurma işlemini. Daha sonra, limon ile -ya da sirke-, has zeytinyağını karıştırıp, hindibağların üzerine döküyorsunuz. Bir lezzetli olur, bir lezzetli ki sormayın... Bazıları hindibağları hafifçe haşlar, ondan sonra döker limonunu, zeytinyağını. İsterseniz bu şekilde de deneyebilirsiniz. Benden size tavsiye, gidin en yakın pazara, alın iki üç bağ hindibağ, yapın salatanızı, afiyetle yiyin. Ohh yarasın!

Yarımca'da kadınlar ahşap boyar

Sendika'nın girişimi, kadınların çabası, bir öğretmenin özverisi ile çok güzel bir oluşum ortaya çıkmış. Yarımca'da, ahşap boyama kursunda kadınlar hem sanat öğreniyorlar, hem stres atıyorlar, hem de dayanışmayı tadıyorlar

Derginin bu sayısında "leyleği havada gördük". 8 Mart kutlamaları sırasında tanıştığımız Yarımca TÜPRAŞ'tan Sermin arkadaşımız, Petrol- İş Yarımca Şube'de kadınlar için ahşap boyama kursları açıldığını söyleyince, "hah" dedik, işte haber... Kurs pazar günleri yapılıyordu. Sermin'in daveti üzerine bir hafta sonu atladık, gittik.

Sendika'nın bir odası atölyeye dönüştürülmüştü resmen. Kadınlar harıl, harıl çalışıyorlar. Kiminin elinde fırçalar, kiminin elinde boyalar, etrafta ahşap, tepsiler, objeler uçuşuyor... Herkes işine dalmış, memnun, mesut. Elimde teyp, yaklaşıyorum. Gerisini Petrol- İş Yarımca Şube Başkanı Yaşar Erbaş'ın eşi Emine Erbaş anlatıyor:

"Petrol-İş adına veriliyor kurs. Beş hafta önce başladı. Haziran'a kadar da devam edecek. Hocamız çok iyi, özveriyle çalışıyor. Hocamız güzel, çıkan objeler güzel, bir amaç için kadınların bir araya gelmesi, bir şeyler öğrenmesi ve üretmesi güzel, yani her şey çok güzel."

Kursa 16 kadın katılıyormuş ve sürenin bitiminde bir sergi açmayı düşünüyorlarmış. Kursa katılan kadın sayısında azalmanın olup olmadığını sorduğumuzda ise şu cevabı alıyoruz: "Azalma olmadı da çoğalma oluyor. Daha da talep var ama yerimiz bu kadar dar olduğu için hepsini alamıyoruz. Ama ileride tekrar yapmayı düşünüyoruz."

Sonra kurs öğretmeni Müzeyyen Ertürk'ün yanına yaklaşıyoruz. Müzeyyen Hanım'ın da yüzünde iyi bir şeyler yapmanın hazzı var. Halk eğitim öğretmeni olduğunu ve 18 yıldan beri bu işi severek yaptığını söylüyor. Üç ay önce açtığı bireysel sergisine Şube Başkanı Yaşar Bey de katılmış ve ona "Sendikamızda üye eşlerine bu tür bir kurs açmayı düşünüyoruz. Bir gününüzü bize ayırır mısınız?" diye sormuş. "Severek" diye yanıtlamış Müzeyyen öğretmen. "Bizden yeter ki eğitim istensin. Koşarak geliriz" diyor. Kursa 10 kişiyle başlamışlar. Katılım sürekli artıyormuş. Birlikte çalışıyorlar, üretiyorlar, eğleniyorlar. Sanatçılığın kadınların ruhunda olduğunu düşünüyor Müzeyyen Hanım, şöyle sürdürüyor konuşmasını: "Kadınlar, cesur, akıllı ve kararlıdır. Kadın evinde oturarak da kendi ekonomik özgürlüğünü eline alacak yapıdadır. Bu noktada bize düşen görev eğitmek, yön vermek. Ben sadece rehberlik yapıyorum."

Müzeyyen Hanım ahşap boyama ile kalmayacaklarını, seramik, gravür, rölyef tüm teknikleri öğreteceklerini söylüyor. Kurs bir süre sonra kadınların dertleştikleri, stres attıkları bir mekana da dönüşmüş. "Bir nevi rehabilitasyon merkezi" diyor gülerek...

Peki burada üretilen ürünleri satmayı düşünüyorlar mı?

Müzeyyen Hanım da Emine Hanım'ın söylediklerini tekrarlıyor:

"İki ayda bir sergi açmayı düşünüyoruz. Sendika bu konuda bize yardımcı olacak. Üretilen ürünleri orada satacağız."

Müzeyyen Hanım'dan *Petrol-İş Kadın* için ahşap boyama tekniklerini anlatma sözü alarak, ayrılıyoruz yanlarından.

Stresimizi atıyoruz, üretmeyi tadıyoruz

Bir de bu işe gönlünü verip, her pazar yağmur demeden kış demeden gelip öğrencilik yapan kadınlar var. Onları da biraz tanıyalım, tanıtalım isterseniz.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Ayşe Topçu

Ne zaman başladınız kursa?
Dört hafta oluyor.

Memnun musunuz?
Çok memnunum. İki çocuk annesiyim. Pazar günleri geliyoruz buraya ve çok güzel çalışmalar yapıyoruz. Hocamız sağolsun, eksik olmasın, bize çok güzel şeyler öğretiyor.

Buradan bir meslek öğrenmeyi düşünüyor musunuz?
Niye olmasın ki... Hobi olarak da anlamlı ama bence. Stresimizi de atıyoruz böylelikle.

Buradaki ortamı nasıl buluyorsunuz?
Burada çok güzel bir arkadaşlık ortamı, güzel bir paylaşma ortamı var.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Yasemin Köprülü. Karamürsel'den geliyorum. Ben de öğretmenim esasında. Nakış öğretmeniyim.

Burada ne yapıyorsunuz?
Ahşap boyama öğreniyorum. Sonradan merak sardım bu işe. Çok iyi gidiyor. Çok memnunum. Bütün hafta çalıştıktan sonra burada dinlenme fırsatı buluyorum. Farklı bir uğraş. Bu arada öğrenciliği de tatmış oluyorum.

Belki siz de ileride nakış kursu verebilirsiniz?
Bilmem, olabilir tabii.

Buradaki ortamdan, arkadaşlarla ilişkilerden memnun musunuz?
Çok güzel. Öğrenciliği tadıyorum. Herkesten farklı bir şey öğreniyorum.

Kursiyerlerle sohbetimizin devam ederken. İzmit Şube Başkanımız Yaşar Bey giriyor salona, kadınlar ona teşekkürlerini sunuyorlar. Bizlere hoşgeldiniz diyor. Birlikte hatıra fotoğrafı çektiriyoruz. Sonra ayrılıyor.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Adım Filiz İyimen, iki çocuk annesiyim. Pazar günlerimi buraya ayırıyorum.

Niçin geliyorsunuz kursa?
Yani bilmediğimiz şeyleri yapmak için. Ahşap boyamayı öğreniyoruz. Kendi ürünleri çıktıkça çok seviniyor insan. Bir şeyler yaratıyorsun. Güvenin artıyor.

Çocukları kime bırakıyorsunuz?
Beşinci sınıfa giden bir kızım, altı yaşında da bir oğlum var. Ablamız ufaklığa bakıyor. Çocuğu çocuğa emanet ediyoruz.

Eşiniz ne diyor?
Beni eşim teşvik etti, git diye. O benden daha meraklı.

Sizi tanıyalım?
Sebahat Çakır. İki çocuk annesiyim.

Başından beri mi katılıyorsunuz kursa ?
Evet, başından beri geliyorum. Dört haftadır geliyorum, şimdi beşinci haftadayız. Aşama aşama öğreniyoruz. Çok güzel bir şey.

Eşiniz ne diyor?
Beni de eşim yazdırdı. Çocuklarım da büyük. En büyüğü 20 yaşında, öbürü de üniversiteye hazırlanıyor, o açıdan bir sorun yok. Memnunuz, hocamızdan da Allah razı olsun.

İsminiz? Ne zaman başladınız kursa ve nasıl gidiyor?
Ben, Kamuran Alkar. Üç çocuk annesiyim. Ben öncelikle bize böyle bir imkan tanıyan sendikaya ve öğretmenimize teşekkür ediyorum. Çok güzel şeyler öğreniyoruz ama burası bizim için bir stres atma ortamı da aynı zamanda. Bilmediğimiz yeteneklerimizi çıkartıyoruz ortaya. Başlangıçta yapamam diye düşünüyordum. Ama sonra sonra yapabileceğimizi anlamaya başladım.

Güven duygunuz arttı yani.
Evet, insanın kendine güveni gelişiyor. Kendini daha güçlü hissediyorsun. Etraftakilere "bakın ben bunu yaptım" diyebilmek güzel bir duygu.

Kadınım, panik atağım...

Beklenmedik bir anda ortaya çıkan yoğun kaygı, bunaltı ve korku... Soluğunuz kesiliyor. Bir panik atak nöbeti geçiriyorsunuz. Kadınların büyük bir bölümü sizinle aynı sorunu paylaşıyor.

39 yaşındaydı, son zamanlarda tansiyonu yükselmeye başlamış, bir hayli de kilo almıştı, evde çok sıkılıyor kendini çok mutsuz hissediyordu. Bir gece yatarken, göğsünde bir baskı hissetti, başı dönmeye başladı, elleri karıncalaştı, nefes almakta güçlük çekiyordu. "Tamam" dedi "kalp krizi geçiriyorum". Eşini uyandırdı, hemen acile kaldırdılar. Bir dizi kontrol ve tahlilden sonra herhangi bir organik rahatsızlığı olmadığı ortaya çıktı.

Teşhis konuldu; panik ataktı. Yapılan araştırmalar günümüzde panik atağın depresyondan sonra en yaygın psikiyatrik bozukluk olduğunu gösteriyor. Giderek yaygınlaşan hastalık, özellikle kadınları vuruyor.

Kalbiniz değil ruhunuz

Panik atak basitçe fiziksel belirtilerle seyreden bir psikolojik sendrom olarak tanımlanabilir. Ancak maruz kalanlar açısından çok şiddetli ve sarsıcı olarak yaşanıyor. Pek çok kadın yaşadığı derinlemesine korkuyu tarif dahi edemiyor.

Panik atakta çok çeşitli olabilen fiziksel belirtiler, çoğu kez korkulan bir hastalığın taklidi olarak ortaya çıkıyor. Kalp krizi, tansiyon yükselmesi, beyin kanaması ya da felç geçiriyor olma gibi. Gerçekte bunların hiçbiri olmuyor. Bu açıdan bakınca panik atak, uyanıkken görülen bir kabus adeta.

Hastaları bu yaşadıklarının gerçekte olmadığına inandırmak pek güç. O nedenle hastalığın başlangıcında psikiyatrik tedaviye pek yanaşmıyorlar. Bir dönemi acil servislerde ya da kardiyoloji servislerinde çare arayarak geçiriyorlar. Peki bu ataklar ne kadar sürüyor?

Panik atak ani başlayıp hızlı bir şekilde, 10 dakika veya daha kısa bir sürede doruk noktasına ulaşıyor. Panik atak sayısı ve oluşum sıklığı kişiden kişiye değişiyor. Şimdi belirtilere bir göz atalım:

Belirtiler

- Nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma,
- Baş dönmesi, düşecek ya da bayılacak gibi olma,
- Çarpıntı ya da taşikardi (kalp hızında artma)
- Titreme ya da sarsılma,
- Terleme,
- Soluğun kesilmesi,
- Bulantı ya da karın ağrısı,
- Gerçekdışılık duyguları ya da benliğinden ayrılmış olma hali
- Uyuşma ya da karıncalanma
- Kızarma (ateş basması) ya da ürperme,
- Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi,
- Ölüm korkusu,
- Çıldıracağı ya da elinde olmadan bir şey yapacağı korkusu.

Uzman tedavisi şart

Karmaşık fiziksel ve ruhsal süreçlerin içinde kıvranıp duran kişi bu nedenle sosyal yaşamını, iş yaşamını bir kenara bırakabiliyor. Hastalar, panik ataklarıyla ilintili bulmaya başladıkları durumlardan korkmaya ve kaçınmaya başladığı için ileri durumlarda eve bağımlı bir duruma gelebiliyor.

Kadınları zaten zor girdikleri sosyal çevrelerden uzaklaştırıp, evlere tekrar bağımlı hale getiren bu hastalığın, tedavisi elbette mümkün. Ancak, panik atak sadece ve sadece psikiyatristlerin tedavi etmesi gereken bir hastalık. Tedavi birçok yöntemin kombine uygulanması ile daha çabuk sonuç verebiliyor. Hastaların sadece ilaçla ya da sadece terapi ile iyileşmesi nadirdir. Hastalık hakkında bilinçlenmek ise tedavi açısından çok önemli. Panik atağa eğilimliyseniz bu, genellikle başka benzer ataklar yaşamaya devam edeceksiniz demektir. Böyle bir atakla yaşayanların sakin bir şekilde oturup beş on dakika kadar yavaş nefes alma egzersizleri yapmasında büyük yarar var. Bu esnada "daha önce de bunu yaşadım ve kalp krizi geçirmedim, bu kez de geçirmeyeceğim" diyerek kendi kendinize telkinde bulunmak da işe yarayabilir.

Ancak, beş on dakika kadar süren yavaş nefes alma egzersizlerinden sonra göğüs ağrısı hala mevcutsa tıbbi araştırma yapmakta fayda vardır.

Çok inatçı...

Değerli Figen Hanım

Yedi yaşında bir kızım var. Bu yıl ilkokula başladı. Çok inatçı... Bazen iyice çileden çıkarıyor beni. Olmayacak isteklerde bulunup onların yerine getirilmesi için ayak diriyor. İlkbahar geldi biliyorum ama havalar henüz çok sıcak değil. Yazlık kısa kollu elbiselerini giyip illa bununla dışarı çıkacağım diyor mesela. Onu nasıl ikna edebilirim?

İstanbul'dan Aysel Y.

İlgi beklerler

Kızınıza ince elbiselerin onun sağlığını tehdit ettiğini söyleyin önce. Sonra da "ben senin annenim ve hastalanmanı istemiyorum" deyin. Bu yaklaşım onu ikna etmezse, o zaman kendisine yönelin. Onu ne kadar çok sevdiğinizi, söyledikten sonra bu havalarda daha kalın giysilere ihtiyacı olduğunu, kendisini koruması lazım geldiğini anlatın. Çocuklar ilgi ve yardım istedikleri zaman bu tür huysuzluklara başvururlar. Sizin onu koruyup sevdiğiniz konusunda ikna olursa, tuturmalarından vazgeçebilir...

Biz sana güveniyoruz, ama...

Benim sorunum ailemle. 20 yaşında bir genç kızım, liseyi bitirdikten sonra çalışmaya başladım. İki yıldır bir fabrikada çalışıyorum... Eve gelen gelirin yarısını ben getiriyorum... Bundan bir şikayetim yok. Sonuçta babam da işçi ve çok çalışıyor... Benden küçük iki kardeşim var ve onlar okuyorlar... Fakat bütün hafta çalıştıktan sonra cumartesi, pazar günleri dışarı çıkmak, arkadaşlarımla gezmek, sinemaya gitmek istiyorum. Ailem izin vermiyor. İki hafta üst üste dışarı çıktığımda eve geldiğim zaman mutlaka kavga çıkıyor. Söyledikleri de hep şu "Biz sana güveniyoruz ama çevre kötü..." Bıktım, alıp başımı gitmek istiyorum.

İzmit'ten Hülya M.

İsteklerinizden vazgeçmeyin

Evet, sevgili Hülya pek çok genç kızın sizinle aynı sorunu paylaştığını söylersem, bilmem teselli olur mu? Aileler maalesef erkek çocuklarına tanıdıkları özgürlüklerin bazılarını kızlarından esirgiyorlar... Nasılsa anlamıyorlar diye konuşmaktan vazgeçmeyin... Her seferinde sizin hergün işe gittiğinizi, ürünler ürettiğinizi, para kazandığınızı, aklınızın her şeye çok iyi erdiğini anlatın onlara... Bu kadar önemli işler başaran birinin pekala kendini idare edebileceğini, rahatlıkla kararlar alabileceğini de söyleyin. Tartışıyoruz diye isteklerinizden vazgeçmeyin. Küçük pazarlıklara girişebilirsiniz taktik olarak. Önce izinleri bir iki saatten başlatıp, alıştıra alıştıra özgürlüklerinizi geliştirebilirsiniz... Arkadaşlarınızla tanıştırmak da bazı durumlarda iyi olabilir. Ama dediğimiz gibi, siz taleplerinizden asla vazgeçmeyin. Bir kez eve kapanmaya başlarsanız sizi artık eve ait biri olarak görmeye başladıkları için arkası gelir.

Eşim çok kıskanç...

Üç yıllık evliyim. Eşimle aynı fabrikada çalışıyorduk birbirimize aşık olduk ve evlendik... Sözlülük ve nişanlılık döneminde ipuçlarını veriyordu. İşte benim ailem tutucu, onları ziyarete giderken kısa kollu giyme, pantalon giyme, diyordu... Yolda yürürken herkesin bana baktığı endişesini taşıdığı için bir iki kere hır çıkardığı da olmuştu. Açıkçası çok da rahatsız etmemişti, beni korumak istiyor, diye düşünmüştüm. Fakat evlendikten sonra işi iyice ileri götürdü. "Karşı apartmandaki adam sana bakıyor" diye işkillendiği için balkona çıkıp çamaşır asmama bile karışır oldu. Tek başıma sokağa çıkamıyorum, onunla çıktığımda ise o günü bana zindan ediyor. Görümcem anlatıyor, ona da evlenmeden evvel benzer biçimde davranıyormuş... "Evlendim de kurtuldum" diyor. O kurtulmuş da ben bunaldım... Hasta mı acaba?

Aliağa'dan Meltem I.

Görümcenizle dayanışın

Sevgili Meltem!

Kıskançlık genel olarak erkeklerin kadınları koruma, kollama, bazen de onlara hakim olma duygusundan kaynaklanıyor. Evlendikten sonra bazı erkekler eşlerini maalesef kendilerine ait bir şey gibi görmeye başlıyorlar. Kadının da bir birey; kendi istekleri, emelleri, hayatla başa çıkış biçimi olan bağımsız bir birey olduğunu düşünmüyorlar. Ona olur olmaz kıskançlıklarıyla sizi bunalttığını, size hayat hakkı tanımadığını ve bu huyundan vazgeçmesi gerektiğini anlatın. Bu konuda görümcenizden de yardım isteyebilirsiniz. O da benzer bir deneyim yaşadığı için erkek kardeşini uyarabilir. İki kadın iki kanaldan ablukaya alırsanız, daha etkili olabilir. Her halükarda geri çekilmemeniz, hayat alanlarınızı terk etmemeniz lazım. O kıskanıyor, diye balkona çıkmamazlık yaparsanız, daha sonra sizi camdan da baktırmaz. Korkmayın, haklısınız ve haklı olmak daima başlı başına bir güçtür. Olanaklarınız elveriyorsa, bir psikiyatriste de görünebilirsiniz.

Yiyelim, Güzelleşelim

Sağlıklı ve zinde bir cilt, pırıl pırıl saçlar, beyaz inci gibi dişler...Bunların hepsinin beslenmemizle yakından ilgisi var. Bedenimiz bizim, sadece bizim olduğuna göre ona özen göstermek de boynumuzun borcu artık...

Dinç, sağlıklı, güzel görünmek, hayatımın tek ve biricik hedefi değil, önemli olan kimseyi sömürmeden, incitmeden ve de incinmeden yaşamak, diyebilirsiniz ama bu biçimde yaşarken sağlıklı ve güzel görünmenin ne size ne de başkalarına zararı olur. Üstelik pilav üstü kuru misali hayata fazladan bir lezzet katabilir. Nasıl aşkın yasaları varsa güzellik ve sağlığın da yasaları var. Beslenme alışkanlıkları ise güzelliği etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Vücudumuzun her bölgesinin farklı vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır. Üşenmedik araştırdık, reçete bizden, uygulaması sizden.

Kısın yemeğin altını, çekin elektrikli süpürgenin fişini, bırakın ufaklık biraz ağlasın -sesi güzel olur-, kulak verin anlattıklarımıza...

Lifli posalı yiyecekler besin değerleri olmamasına rağmen, barsakları düzenleyen, rahat çalışmalarını sağlayan bir etki gösterir.

Yani... Yanisi şu; her gün bir miktar taze meyve, sebze ve kepek yiyin. Sebze ve meyvesi bol, yüksek lifli besinlerden oluşan yemekler, daha uzun zamanda yendiğinden bunlarla doyma noktasına daha kolay gelindiğinden, diyet programlarının vazgeçilmezleri arasında yer alır. Lifli maddelerin bol tüketilmesi, cildinize mat, gözlerinize de bulanık bir görünüm veren kabızlığı önler.

Vitaminlerde ise size gerekli olanların seçilmesi daha yararlı olur.

Saçların, balık yumurta, et ve peynir gibi besinlerdeki proteine ve salatada bulunan B vitaminine ihtiyacı vardır.

Cildiniz... Endişelenmeyin ona da geliyoruz. Cildiniz için sabah kahvaltısında bir bardak taze portakal ya da greyfurt suyu için... Greyfurt suyu A, B, C vitaminleri bakımından zengin olmasına karşın sadece 25 kalori içerir.

Bir portakalda 40, elmada 45, 100 gramlık üzüm salkımında 60, muzda ise 100 kalori bulunur. Cildinizin parlak ve yumuşak görünmesi için ayrıca, peynir, böbrek, ciğer, sardalya balığı, havuç, kuru kayısı ve ıspanak gibi besinlerde bulunan A vitaminine ihtiyacı vardır.

Dişlerin çürümemesi ve plak oluşmaması için şekerli yiyeceklerden kaçının. Havuç, kereviz, fındık, fıstık, peynir sağlıklı bir güzelliğin temel besinleri arasında yer alıyor. Bir de süt ve süt ürünleri elbette...

Demiri nem yıkar belki ama cildi de nem korur

Nemlendiriciler cildin kurumasını engellediği gibi onu çevre kirliliğine ve yıpranmaya karşı da korur. Yalnız hangi yaşa hangi cilde ne tür nemlendiriciler gider, bu konuda bilgi sahibi değiliz.

Cilt tipiniz ne olursa olsun, cildinizi her gün nem kaybına karşı nemlendirmeniz gerekiyor. Yağlı bir cildinizin olması, nemlendirici kullanmanıza gerek yok anlamına gelmez.

Kuru ciltler için kremler, karışık ve yağlı ciltler için ise losyonlar öneriliyor.

Yağlı cildi olanların nemlendirici seçiminde dikkat etmeleri gereken nokta, nemlendirici kremin yağsız olmasıdır. Çünkü bazı kozmetik yağlar akneleri besleyerek harekete geçirir. Ayrıca yaşadığınız ortam ve iklime bağlı olarak, daha fazla ya da az miktarda nemlendirici krem kullanma ihtiyacı doğabilir.

Günümüzde kremlerin üretiminde artık ağır mineral yağlar kullanılmıyor. Bunların yerine yaşlanmaya karşı etkili olan, hücrelerin kendi doğal nem yapısında bulunan asit yağları kullanılıyor. Cildin üst yüzeyindeki hücrelerin yüzde 40'ını su molekülleri oluşturur ve bunlar hemen cildin altında bir çeşit koruyucu bariyer meydana getirirler. Deri tabakalarını bir arada tutan bir yapıştırıcı gibi görev yaparlar. Yaşlanmayla birlikte, cildin nem kaybı artar ve nemlendiriciye daha fazla ihtiyaç duyulur. Nemlendiriciler su moleküllerini cildin en alt tabakalarına kadar taşıyarak, derinlemesine nemlendirmeyi sağlarlar.

KADINIZ ANADOLU'DA

Gelin bir kız doğurmuş
Kaynanası bozulmuş
İşte daha o günden
Adı eksik etek koyulmuş.

Adını yeter koyarlar
Ardından oğlan olsun
Bir kız daha doğurdun mu,
Kumayı evinde bulursun.

Okumasın sakın ha!
Sonra gözü açılır
Bir de cahil kaldı mı
Daha neler takılır.

Kadın tarla yolunda
Pabucu çorak toprak
Kazak koca elinde
Hallerin ne olacak.

Savunamaz hakkını
Eli kocaya mahkum
Haklı olsan ne çıkar
Yine de yoktur hakkın.

Kör gelenekler yıkılsın
Anlamayan anlasın.

***Hacer Okumuş* / Gripin İlaç**

"Kadının kurtuluşunun gerçekleşmesi için, her şeyden önce kadının geniş çaplı toplumsal üretimde yer alması ve ev işlerine çok az bir zaman ayırması gerekir."

Klara Zetkin

Hikaye bu ya...

Dün gece hamile kaldın

Adamın birinin canı işe gitmek istemiyordu. Karısı ne güzel evde kalıyor, hiç işe gitmiyordu. "Allahım her gün işe gidip, 8 uzun saat boyunca evim ve eşimin rahatı için çalışıyorum. Eşim ise evde yalnızca oturuyor. Ne olur, bir gün için benim yerime geçip, ne zor bir hayat yaşadığımı görmesini sağla" diye Tanrıya yalvardı.
Hikaye bu ya.. Birden bire adamın dileği yerine geldi. Ertesi sabah adam, karısının bedenine sahip olarak uyandı. Hemen yataktan fırladı, eşinin kahvaltısını hazırladı, çocukları uyandırdı, giyeceklerini hazırladı, onların da kahvaltılarını hazırladı, yedirdi, beslenme çantalarını yerleştirdi, çocukları okula götürdü, eve döndü.
Hemen evi toparladı, yıkanacak bulaşıkları ve çamaşırları halletti. Temizleyiciye götürülecek olanları eline alıp, telefon faturasını ödemek için Türk Telekom'a gidip sıraya girdi. Faturayı ödedikten ve temizleyiciye uğradıktan sonra akşam yemeği için alışverişe gitti.
Eli kolu dolu bir vaziyette eve döndü. Bu arada öğle olmuştu. Evi, elektrik süpürgesi ile süpürdü. Eşyaların tozunu aldı. Mutfağı sildi. Ufaklıkların hoşuna gider diye kek pişirdi.

İkindi kahvaltısı, akşam yemeği
Çocukları okuldan alma zamanı gelmişti. Onlarla yolda sohbet ederek okulda olanlar konusunda akıl verdi. Eve geldiklerinde, derslerini kontrol edip, çalışmaları için masalarına oturmalarını sağladı, onlara süt ve kekten oluşan akşamüstü yiyeceklerini verdi.
Bu arada, yıkadığı çamaşırları ütülemesi gerekiyordu. Ütü bittiğinde, ancak akşam yemeğini hazırlayacak kadar vakit kalmıştı. Patatesleri soymaya başladı. Salataları yıkadı. Pilav için pirinci ıslattı. Etleri çıkarıp, fırın için hazırladı. Kocası eve geldiğinde, sofraya tabakları yerleştiriyordu.
Akşam yemeğinden sonra, önce eşinin kahvesini pişirdi sonra masayı topladı ve bulaşıkları halletti. Eşinin ve çocukların ertesi günü giyeceği kıyafetleri kontrol etti.
Bu arada çocukların yatma saati gelmişti. Onlara hikaye okudu.
Salona TV seyretmeye, biraz gazete okumaya dönmüştü ki, eşi onu yatak odasına çağırdı.
Ertesi sabah, uyandığında, hemen Allaha yalvarmaya başladı. 'Allahım, özür dilerim, ben ne dediğimi bilmiyormuşum. Karımın hayatını rahat zannetmekle ne halt işlediğimi şimdi anladım. Lütfen beni eski halime döndür'. Allah cevap verdi 'Evet, dersini aldığını görüyorum, her şeyi değiştireceğim ama maalesef 9 ay beklemek zorundasın, çünkü dün gece hamile kaldın'.

SEVGİLER IRMAK OLSA

Sevgiler ırmak olsa gönüller okyanus
Elele verilse dağlar bile yol olur.
Vefayı, dostluğu kaybetmeden
Bahar misali ille de sevgiler olsun yüreklerde.
Ana gibi yürek, baba gibi bilek derler ya hani,
Kemaline erse tüm insanlar,
Oltasına takılsa bir tutam sevgi
Lades olsa garezler tüm sevgilere
Sarılsak hep beraber yarınlara.

Hacer Okumuş / **Gripin İlaç**