



Adım

Yıl 94 • Sayı 4 • Gelsenkirchen Türkdanış Kadınlar Çalışma Grubu

*Gideceği limanı bilmeyene
hiç bir rüzgârdan hayır gelmez.*

Montagne

Merhaba,

ADİM'imizi dördüncü sayımıza attık sevgili okuyucular. Bunun sevincini hep birlikte yaşayacağımızı umut ediyoruz. Çünkü sizlerden ilgi, destek, güç gördük. Derginin çıkmasında ve dağıtılmasında katkıları olan herkesin bundan sevinç ve gurur duyacağını düşünüyoruz.

Yaşamımızda her şeyin sevgiyle yeşereceğine inanıyoruz. Bir tohum attık, fidan olma yolunda büyüyor.

Dünyada ve ülkemizde işlerin iyi gitmediğinden çoğu insan yakınıyor; çeşitli sorunlardan söz ediliyor.

Dünyanın ve ülkemizin daha insanca yaşanır hale gelmesi için herkesin gücü ve olanakları ölçüsünde uğraş vermesi gerektiği çoğu kez göz ardı ediliyor. Dergimiz ADİM'ı dışarıdan, tepeden hazırlıp çözümler beklemeden, değişik alanlarda kadın hak ve özgürlükleri için uğraş vermenin bu yeni bilinciyle sürdürmeye çalışıyoruz.



"Adım" ilgi görüyor

GELSENKIRCHEN, (Hürriyet)

GELSENKIRCHEN'de çeşitli yaş ve meslek gruplarından bireraya gelen kadınların çıkardığı kadınlara yönelik Adım Dergisi, ilgi görüyor. Türkdanış bünyesinde oluşturulan Kadın Grubunun çıkardığı dergi, üçüncü sayısını okuyucularına sundu. Dergide kadınlara yönelik konuların yanı sıra eğitim, sağlık, turizm ve edebiyat alanlarında yazılar yer alıyor. Kadın grubu adına Zuhai Özügül, dergi çıkarma amaçları hakkında şunları anlattı: "Dergimizin amatör yazarları, Almanya'daki yaşama ilişkin düşünceleri ve duygularını yazılı olarak dile getirirken, kişiliklerini de geliştirici bir eser ortaya koydular. Dergimiz, gündelik yaşamlarını sürdüren diğer kadınlara da bilgi aktararak para ve kazanç gözetmeden topluma yararlı olabilmelerinin mutluluğunu amatör yazarlara tattırdı. Okuyucularımızdan aldığımız övgü dolu yazılar ve telefonlar bizi yüreklendirdi. Amacımız, dergimize süreklilik kazandırmak. Bunu da başaracağımızı umuyoruz."

Beşinci ADİM'da yeniden birlikte olmak dileğiyle, sevgi ve dostlukla...

Basından: Hürriyet / 1 Temmuz 1994

Kim Yabancı?

Yabancılar Haftası'nı bu yıl da geride bıraktık. Çeşitli merkezlerde çeşitli etkinlikler Gelsenkirchen'lileri yerli yabancı bir araya toplama çabasıydı.

„Yabancılar Haftası“nda „yabancı“ olarak nitelenler kimler? 30 küsur yıldır Gelsenkirchen'li Türkiye'li belki gezip görmeye gittiği Berlin'de yabancı. Ama karış karış bildiği, tanıdığı Gelsenkirchen'de değil. Aynı şey bir Alman Gelsenkirchen'li için de sözkonusu.

Birçok kendini bilmez alman'a göre ise, koyu renkli saçları, farklı kültürü ve inancı olanlar; yıllarca onlarla aynı havayı teneffüs etmiş olmalarına rağmen, birer „yabancı“. Bu „yabancılar“ yılların emeğinin karşılığını almadan ülkelerine dönmeliler. Bu kendini bilmezlerden biri ev bulamıyorsa, suçlusu „yabancılar“. Oysa ev kıtlığı kentsel yaşamla birlikte ortaya çıkan bir sorundur. Şhrin yüzölçümüyle, yerleşim talebiyle ilgilidir. İlticacılar da almanların evlerini ellerinden almıyorlar. Onların sayesinde son on yıldır sosyal evlerin yapımı hızlandırıldı. Ev sorununu asıl biz Türkler en şiddetli şekilde yaşıyoruz. Bir çoğumuz Türk olduğumuz için nerdeyse ortada kalacağız.

Kendini bilmez alman'ın biri iş bulamıyorsa suçlusu „yabancılar“. Oysa işsizliğin nedeni üretim noksanlığı,

yani ekonomik krizdir. Ekonomik kriz = „yabancılar“ mı? „Yabancılar“dan temizlenecek Almanya'da kendiliğinden üretim artacak mı? Üstelik bugünlerde bir çok alman, Türk işletmecilerinin işyerlerinde iş bulabilmektedirler. Almanya'da yaşayan 2,5 milyon „yabancı“nın 800 bini bilfiil çalışmaktadır. Almanya'nın bu işgücüne ihtiyacı olduğu ap-açıktır.

Kendini bilmezlerin, „yabancılar“ hakkında daha başka olumsuz önyargıları da var. Oysa bu, tamamen yanlış; Almanya'da nüfus artışı oldukça zayıf, nüfusun yoğunluğu yaşlılara ait ve günümüzde bile emekli maaşlarının ödenmesinde güçlük çekiliyor. Bugünün orta yaşlıları, yarın emekli

maaşlarınızla sizleri kimler besleyecek?

Bir başka önyargı: Dünyanın hiçbir yerine Almanya'daki kadar „yabancı“ olmayışı. Tabii bu da doğru değil. Belçika, Fransa, İsviçre ve daha bir çok ülkede en az Almanya'daki kadar „yabancı“ nüfus var. İstatistiklere göre Almanya'da yaşayan „yabancılar“ın %8'i Almanya'da doğma ve büyüme. Bu gençleri „yabancı“ olarak düşünmek ise gerçekle bağdaşmaz.

Olumsuz önyargılar düşmanlığı doğurur. Biri birine düşmansa öbürü de ona dost olamaz. Yakılan evlerin cayırtısını, sessiz yürüyüşler nasıl kesebilir?

Semra Kayaçelebi

F. Parlamento ve Yerel Seçimlerinde İki Türk Kadınının Zaferi

16 Ekim 1994 seçimlerinde Leyla Onur, Braunschweig'tan Federal Parlamenta milletvekili, Nebahat Pohlreich Bielefeld'den Belediye Meclisi üyeliğine seçildiler.

Bundan övünç duyuyor, bu tür başarıların daha da yaygınlaşmasını diliyoruz.

ADIM

Impressum

ADIM- Kadın Dergisi- Grenzstr. 47 45881 Gelsenkirchen, Tel: 0209-40 94 129
Sorumlu: Z. Özgül

Dizgi -Grafik : KIRPI Grafik, Essen Tel: 0201- 20 74 94

Aile

Dünya kurulduğundan bu yana meydana gelen topluluklar „aile“ kavramını biçimlendirmişlerdir. Bir yuva zevkle kurulur, çocuklar bu yuvanın sevgi dolu varlıklarıdır. Anne ve baba, başlangıçta bu küçük varlıkların ne kadar zorluklarla büyüyeceğinin pek farkında değildirler.

Gebelikten başlayan bu olay; genler, dış faktörler, annenin beslenmesi, psikolojisi, baba ile ilişkileri hepsi ana rahmindeki canlı ile bütünleşir.

olduğunu söyleyip anne ve babalara yardımcı olmaya çalışmışlardır. Bu kurslara onbeş binin üzerinde insan katılmıştır.

Anne ve baba olarak nerede, nasıl davranmalıyız ki, sağlam kişilikli insanlardan oluşan bir toplum yaratalım? Bu kurslarda bunlar tek tek örneklendirilip, davranış metotları şöyle sıralanıyor. Bu konuda göz önüne alınacak noktalardan birkaçına beraberce değinelim.

* „Çocuklar“ geliştirmekte olan birer insandır. Lütfen, sık sık tekrar edilen „çocuk“ kelimesinden kaçınmın.

* Çocuklar mutlaka ciddiye alınması gereken varlıklardır. Onları dinleyin, ciddiye alın.

* Anne-baba ile çocukların arasında duvar yoktur. Bu duvarı asla örmeyin.

* Anne-babanın çocuklarıyla konuşmasındaki „dil“i çocukların gelişimi açısından çok önemlidir. Onlarla konuşurken tarzınıza dikkat edin.

* Yarının yetişkinleri olacak çocukların kendi kendilerine yeterliliklerinin gelişmesinde yardımcı olun.

* Aile ilgili kararlarda, çocuklara da ailenin bir bireyi olarak söz hakkı tanıyın.

Bu önerilerle ilgili ayrıntıları öğrenmek isterseniz, Almanca baskısı olan Thomas Gordon'un „Familien Konferenz“ adlı

kitabından yararlanabilirsiniz.

Çocuklarımız en değerli varlıklarımızdır. Onlara sevgi ve şevkatimizin en güzelini, en çoğunu verelim.

Ayşen Ertan



Çocuk doktorları, çocukların fiziksel gelişmesinde nasıl yardımcı oluyorsa, bazı gelişmiş ülkelerde 1962'lerden bu yana eğitim-bilimcilerin açtığı kurslardaki pedagoğlar da kişiliğin gelişmesinde davranışların önemli

Aramızdan Biri

Ben Hanife Çağlar, 17.11.1939'da Zonguldak'ta doğdum. 1959 yılında evlendim. 1961 yılında oğlum doğdu. Almanya'ya gelmeye karar verdiğimizde yavrum üç yaşındaydı. Eşim babama, „Baba herkes Almanya'ya gidiyor, sen bizim çocuğumuza bakta biz de Almanya'ya gidelim“ dedi. Babamın buna bir itirazı olmadı ama, bu bilinmeyen diyara önce kendisinin gitmesini, bizi sonradan aldırmasını öğütledi. Ben eşimden on ay sonra 1964 yılında Almanya'ya geldim. İşte yadellerdeki hikayemiz böyle başladı.

Şimdi 30 yıldır buradayım, şimdi bir babaanneyim. Acı tatlı birçok günlerimiz oldu. Bizim geldiğimiz zamanlarda almanca bilen, Almanya'nın yolunu yordamını bilen pek yoktu. Bize birisi birşey söylediğinde, söylediğinin yarısını anlıyorduk, anlamıyorduk. Ne derlerse „Ja“ diyoruz. Tabii bu arada da çok zorluklar çektik.

Eşim tesviyeci olduğu için, çalıştığı sürece sıkıntı çekmedi. Madende 20 yıl devamlı gece vardiyasında çalıştı.

Ben 1965 yılında cam fabrikasına girdim. Orada 26 ay çalıştım, ağır geldi. Çalıştığım yer karanlıktı, akort çalışıyorduk, cumartesi pazar dahil. O zamanlar gençlikle her şeyin üstesinden geldik, geldik ama bugün değnekle yürüyecek hale geldik.

Bizden sonra gelenler daha rahat ettiler. Çünkü almanca, fabrikanın kapısı öğrenilmiş, evler kurulmuştu. Biz bakkaldan yumurta almasını bile beceremiyorduk. Bugün herşey oldu, ev sahibi, para sahibi olduk. Çoluk, çocuk büyüdü. Dördüncü kuşak yolda.

Hiç unutmam, Cam Fabrikasında, yeni geldiğim zaman öğle vardiyasındaydım. Saat 9, istirahat saatimizdi. Alman kadınlar, çantalarından şişelerini çıkardılar, yediler, içtiler. Gürültü, patırtı...Bu gürültü ertesi gün usta başının kulağına gitmiş. Bu gürültüyü kim yaptı?“ diye sorunca, demişler ki, „bu yabancı yaptı“. Ben bir başıma onların yaptığı patırtıyı nasıl yaparım. Ustabaşı iyi niyetliydi, konu kapandı.

Sonra metal fabrikasına girdim, çalıştım. Oradaki iş arkadaşlarım da iyi insanlardı. Alman arkadaşlarımla hala kontak halindeyim. Bana o arkadaşlarım almanca öğretiler. Bir yere gideceğim zaman hem anlatırlar, hem de yazar verirlerdi. Benim onlara şükran borcum var.

Metal fabrikasındayken Esra'm doğdu. Başka firmalara da girdim, iş ağır geldi, yarım günlük işlerde de çalıştım. O zamanlar „bu Türktü“, „bu yabancıydı“ diye bir ayırım yoktu. O zamanlar hakikaten iyiydi. 1977 sonrasında yabancı düşmanlığı başladı.

Kızım 11 yaşındaydı, gazetede bir ilan gördüm: „Oyuncak çocuk arabası satılık“ diye... Telefon ettim. Benim şivemden yabancı olduğumu anlayan satıcı arabayı satıldığını söyledi. Alman komşum arabayı benim yerime satın aldı. Satıcı, „Biraz önce bir Türk telefon etti, vermedim“ demiş. Arkadaşım da, „İşte ben o Türk'e aldım arabayı“ deyince, satıcı çok bozulmuş.

Şimdi çocuklarımız büyüdü. Oğlum maden mühendisi oldu, evlendi. Kızım çocuk yuvasında çocuk bakıcısı. Biz de emekli olduk. Bir Türkiye, bir burası... Ama biz bu memlekete mi aitiz, Türkiye'ye mi aitiz, o da belli değil. Türkiye'ye gidiyoruz, „Almanca“yız; buraya geliyoruz, „sen yabancı“ diyorlar. İnsanın yıllarını verdiği

memlekette „yabancı“ olması da tuhaf geliyor insana. Çok sıkıntılar çektik, şimdi telefonlar var, çamaşır makinaları bir yandan yıkıyor, öbür taraftan kurusunu alıyorsun. Aletler gelişti. Bizleri hem çok çalışmak, hem gurbet yıprattı.

Hiçbir şey memleket hasretini dindirmiyor. Kesin dönmeyi düşünüyorum, memleketimi hiç unutmam, televizyonda görünce, şakılarımızı işitince ağlarım. Elbette dönmeyi düşünüyorum ama temelli değil. Artık biz hastalıklı olduk, buranın sağlık hizmetlerine çok alıştık. Yazık ki memleketimizin sağlık hizmetleri burası gibi değil. Ben vatanımda 6 ay yaşayıp, gelip sağlık kontrolümü yapıp gene döneceğim. Biz iki taraflı yaşayıp gideceğiz. Çocuklarımız burada büyüdüler, burada yaşayacaklar. Alman vatandaşlığına geçmeleri için onları destekliyorum.

İşte şu günlerde gene Türkiye yolundayım. Çok sevinçliyim.

Mayıs 1994 / Gelsenkirchen

Hanife Çağlar

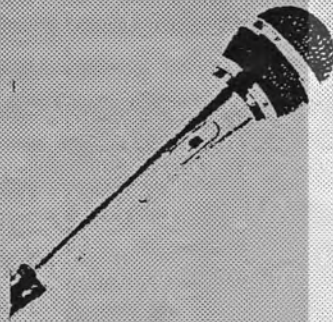


Türkçe Radyo Yayını

Rel (UKW 96,1 - UKW 104,5)

15.12.1994

**Perşembe
Saat 19-20
arasında**



BİZİ DİNLEYİN...

Değerli dinleyiciler,

Evet, yanlış duymadınız. Çok yakında sizlere sesli olarak ulaşabileceğiz. Bir „radyo“ saati hazırlama önerisini kadın grubumuza getirdiğimiz zaman çoğu arkadaş hemen onayladı. Küçük bir grupla kolları sıvadık ve hemen hiç te kolay bir iş olmadığını gördük.

Radyo Emscher Lippe'nin (REL) değişik gruplara kendi seslerini duyurabilmeleri için bir „saat“ verdiğini, buna yabancılar olarak hakkımız olduğunu öğrendik. Radyo yetkilisi, grubumuzu, programların hazırlandığı stüdyoya davet etti ve bu konuda bilgi verdi. Bu ön çalışmalar kafamızdaki bir çok soruya yanıt vermiş oldu ve çekingenliğimiz azaldı.

Evet, 15 Aralık 1994 Perşembe günü saat 19.00-20.00 arasında dinleyecilerimize sesleneceğiz. Bizleri duyabilmeniz için o gün

mutlaka radyolarınızın başında olmanız bizleri çok sevindirecek. Programın akışını dinleyicilerin istek, öneri, düşüncelerine göre hazırlayacağız. Çünkü bu program sizler için hazırlanıyor. Örneğin: Sağlık üzerine doktorlardan bilgi alacağız. Gençler, kadınlar sorunlarını tartışacaklar. Gelsenkirchen'deki yabancılara yönelik çalışan kurumları tanıtacağız. Türk mutfağından yemek tarifleri vereceğiz. Hikaye, şiir, fıkra ve bol bol müzikle bir saat kulağınızda olacağız. Amacımız çok renkli, neşeli, yararlı, müzikli, bilgilendirici programlar sunmak. Bu programların hazırlanmasında dinleyenlerin de söz hakkı var. İsteklerinizi, düşüncelerinizi, önerilerinizi bize bildirin ki daha iyilere birlikte ulaşalım.

Programımızı REL (UKW 96,1 - UKW 104,5) dalgasında bulabileceksiniz. **15.12.1994 Perşembe günü** sizlerin konuğunuz olmak istiyoruz. Heyecanlıyız ama sizlerin desteğinizle başaracağımızı ümit ediyoruz.

BİZE YAZMAK İSTERSENİZ AŞAĞIDAKİ ADRESE GÖNDEREBİLİRSİNİZ:

Frau Zuhul Özügül

Grenzstr. 47, 45 881 Gelsenkirchen

Değerli okuyucumuz ve dinleyicimiz,

Belki bizim ulaşamadığımız çok kişi olacak, lütfen bu haberi en az 5 kişiye anlatmanı diliyoruz.

Neşeli günler dileğiyle, 15 Aralıkta buluşmak üzere...

Zuhul Özügül

Antwerpen

Antwerpen, Avrupa'nın en küçük ülkelerinden biri olan Belçika'nın gezilip görülmeye değer bir şehridir. Antwerpen'i ailenizle, yakınlarınızla gezip görmenizi tavsiye ederim. Geçmiş yüzyıllarda Avrupa'nın büyük ticari şehirlerinden biriydi. 16. yüzyılda yaklaşık 100 000 nüfusa sahip Antwerpen'de baharat, pırlantacılık, gemicilik, dantelacılık meşhurdur. Dantela işletmeciliği asrımıza kadar uzanmış ve hâlâ devam etmektedir.

Antwerpen'in ismi, geçmişteki hikayeye göre, Roma'lı asker **Silvio Brabo**'nun bir devin elini kesip („**Handwerpen**“) Schelde nehrine atması rivayetinden gelmektedir.

Sanat ve kültür sevenler için 2500 civarında eski ve yeni müzeleri sizleri hayran bırakacaktır. 17. yüzyıldan kalma kiliseleri, dünyaca meşhur platin müzesi, Avrupa'nın en meşhur basımevi ve milli gemicilik müzesi görülmeye değer.

Şehrin merkezi tren istasyonuna çok yakın olan hayvanat bahçesinde 5000 hayvan kendisine yer bulmuş, bunun yanı sıra yunus balıkları gösterisi ve bir de hayvanlar tarihini anlatan müzesiyle, dünyaca üne sahip hayvanat bahçesi de gezilip görülecekler arasındadır.

Botanik bahçesinde dünyanın her yerinden şimdiye kadar görmediğiniz çiçekleri görme ve tanıma olanığınız vardır.

Dünyanın en büyük limanlarından birine sahiptir. 16. yüzyıl ortalarında gerçekten çok zengindi. Kentte binden fazla tüccar yaşar ve limana bir günde 500 kadar gemi girerdi. Günümüzde ise 90 ülkenin 18 000 gemisine ticari alanda hizmet vermektedir.

Limana Hollanda ile sınırlanmakta, büyük ve küçük tur gezileri yapılmaktadır.



Antwerpen dünya pırlanta ticaretinin ve işlemeciliğinin yapıldığı en meşhur şehridir. Pırlanta müzesinde çeşitli güzellikte mücevherler görülebilecek ve işleniş hakkında yeterli bilgiyi müze görevlilerinden alabileceksiniz.

Bunun yanında gözünüze hoş gelecek pırlanta mağazalarını dolaşıp, karnınızı doyuracak restoranlarda soğuk meze ve balık çeşitlerini afiyetle yiyebilirsiniz.

Antwerpen'de geceleri sanat sevenler için çok hareketli ve uzundur. Tiyatro, sinema, müzik, konser ve aynı zamanda opera şehridir. Gençlerin gönüllerine

pop ve rock müziği ile hitap eder.

Antwerpen çikolataları ve pralinleri ile dost ve yakınlarınıza en güzel armağanınızı yapabilirsiniz. Antwerpen pralinlerini dünyanın hiçbir yerinde bu lezzet ve tadta bulamazsınız.

** Daha ayrıntılı bilgiyi aşağıdaki adresten öğrenebilirsiniz:*

Belgisches Verkehrsamt
Berliner Allee 47
40 212 Düsseldorf

Gülten Çap

Yedi Dikenin Çalılığında Bir Gül mü?

Bir Türk firmasında yedi Türk erkeğinin arasında tek bir bayan olarak çalışan Karin MEYER bizim için yazdı.

Yedi Dikenin Çalılığında Bir Gül mü?

Eğer böyle olsaydı, ben iş hayatının kendi karmaşası içinde böyle bir yaşamı benimseyemezdim.

Hayır, ben yedi Türk erkek çalışanın arasında tek Alman bayan olarak kendimi aşıyorum. Bu yedi erkeği kendilerine özgü karakterleriyle tanıdım. Sadece bu bile bana farklı görüş ve toplumsal yapı hakkında bilgi edinmemi sağladı. Hergün yaklaşık 9 saat birliktelik aynı zamanda insanın sosyal davranışlarının zenginleşmesini de birlikte getiriyor.

Birbirimize alışmak ve uyum sağlamak zorundaydık. Zaten bu, günlük yaşamın hangi aşamasında yok ki?

Çok kıymetli insanlar tanıdım ve eğer bütün insanlar birlikte yaşadıkları diğer yabancılar için de aynı şeyleri söyleyebiliyorlarsa sevincim artacaktır.

Eine Rose im Gestrüpp von sieben Dornen?

Wäre es so, ich könnte das Leben im Dschungel des Berufslebens nicht mehr ertragen.

Nein - ich, als einzige deutsche Frau im Kreise von sieben türkischen Männern zu arbeiten, blühe auf. Ich lernte sicherlich sieben verschiedene Menschen mit eigenen Charakteren kennen. Dieses alleine schon, gab mir Einblick in unterschiedliche Ansichten und soziale Stellungen. Das ist auch eine Bereicherung des menschlichen Zusammenlebens und das immerhin fast 9 Stunden pro Tag.

Wir mußten uns an einander gewöhnen und anpassen - aber wo gibt es das im täglichen Leben nicht?

Ich habe wertvolle Menschen kennengelernt und ich wäre glücklich, wenn dieses alle Menschen von ihren ausländische Mitbürgern sagen könnten.

Karin Meyer

Yıllar önce yazılan bu mektup, o zamanlar Almanya'ya işçi olarak yalnız gelen kadınlara birşeyler hatırlatacaktır. Burada gördüklerini kendi memleketiyle kıyaslamak her „gurbetçi“nin elinde olmadan yaptığı çok masumca bir düşüncedir.

Birsen SAMANCI

26 Nisan 1972

Anneciğim

Yavrularının büyüdüğünü kabul etmeyen, onların artık kendi kendilerine yem bulup beslenebileceklerini, yalnız yaşayabileceklerini anlamayıp peşlerinden heyecanla sağa sola koşuşturan vefakar kuluçkalar vardır ya anne, seni tıpkı onlara benzetiyorum. Benim peşimi bir türlü bırakmıyorsun. Evliliğim bile seni bu aramadan vazgeçiremedi. İlk engeli evliliğimle gördün, biraz tökezledin ama biliyorum ki aramalarını içine saklamıştın sen. Duygularının körlenmesinden, beni unuttuğundan değil, el oğlundan çekinmendi. Bana rahatça ulaşamamandı. Ama Almanya? İşte ona karşı çaresiz kaldın. Almanya pes ettirdi seni. Artık ne kadar sıçrasan da yetişemeyeceğin bir dala oturdum ben. Acılarını, özlemlerini anlıyorum anacığim. Ne var ki yavrular analarını daha az ararlar bilirsin. Yine de üzülmeye sana sık sık yazacağım. Resimler yollayacağım.

Bir yabancı ilde bir metal firmasında çalışıyorum. Öğretmenliği bırakıp işçi olduğuma inanmıyorsun, anlamıyorsundur. Almanya-işçilik, Türkiye-öğretmenlik benzeşiyordur kafanda. Ben de öyle sanıyordum oradayken. Burada bu işler bambaşka. Oturduğum yerle çalıştığım yer arasında kilometreler var. Şehirden uzak, dağ başına koydular bizi. Bizim köylerin havası olmalı diye kırlara çıkıyorum yok. Neden benzemiyorlar anlamıyorum. Güneş de benzemiyor, su da benzemiyor, çimen de, hiç bir şey. Bizim oraların doğa sesini duyamıyorum. Burada bir başka türlü soluyor insan. Şimdi gökyüzünde ışıldayan aydedenin bir zamanlar oralarda gördüğümün aynısı olduğuna, ya da senin de benimle birlikte onu seyrettiğine inanmıyorum. Uzaktan uzağa görülen dağların çam ormanları karla kaplı. Oysa bizim oralarda bahar gelmiştir, her yan mis gibi kokuyordur değil mi? Burada çiçeklerin hiç kokusu yok. Bazı günler köyün içinde gezmeye çıkıyoruz. Bir damla çamuru olmayan köy yollarında insanlara hele de çocuklara hiç rastlamıyoruz. Çocuk yok mu ne? Ara sokaklar sanki düşman istilasına uğramış gibi bomboş. İster istemez bizim köyle karşılaştırıyorum. Evlerin önünde çığlık çığlığa oynayan çocukları, bağırarak sığırları, havlayan köpekleri, gıdaklayan tavukları ve öten horozları anıyorum. Köpekler de havlamıyor. Alman köyleri ne kadar sakin. Bizim oralarda fındık zamanı herkesin açmalara (fındık tarlaları) göç ettiği zaman bile böylesine sakin değildir köyümüz. Bizim köye yabancı bir kişi gelse, hepimiz onu görmeğe giderdik. Döggingen'de kimsenin bizden haberi bile yok. Ya da bize öyle geliyor. Köy halkından konuşabildiklerimiz, kaldığımız binanın sahibi, bakkal, sütçü ve ekmekçi. Hepsi o kadar. Zaten daha çok tanışımız olsa ne konuşacağız ki? Almanca mı biliyoruz? Vakit mi var? Yoksa birinin kapısını çalıp evine misafirlige mi gidebiliriz? Almayı unutmuşum bir yumurta verir misin? Diyebilir miyiz? İşte böyle anacığim, hiç sana göre olmayan bir topluluk var burada. Gelmediğine üzülmeye ve sabırla yolumu gözle olur mu?

Kızın İbrişim

Ünlü Alman ressam, heykeltıraş, oyma-baskı kadın sanatçısı

Käthe Kollwitz (1867-1945)



Käthe Kollwitz: Dünyayı sevgi dolu gözlerle gördüm.

Doğu Prusya'da, bugünkü Litvanya sınırları içinde kalan Königsberg'de doğdu. Kızının yeteneğini küçük yaşta farkedenden babası, onun ünlü resim ve grafik ustalarından ders almasını sağladı. Kollwitz sanat eğitimine 1888/89 yıllarında Berlin'de başlayarak Münih'te sürdürdü. 19. yüzyılın sonunda işçilerin ve halkın içinde bulunduğu olumsuz koşullardan derinden etkileniyor, yapıtlarında gerçek yaşamda tanık olduğu insanlara ve olaylara yer veriyordu. Büyük babasının „yetenekli olmak, insana sorumluluk yükler“ sözlerini hiç unutmadı. „Sanatçıyı çağının yarattığı“nı düşünen genç sanatçı, daha sonraki çalışmalarında açlık çekenlerin, ezilenlerin, horlananların yanında oldu. Yapıtlarında kadınların, çocukların özel bir yeri vardır.

1894'de bir tıp fakültesi öğrencisi olan Karl Kollwitz'le evlendi, iki oğulları oldu. Oğullarından biri, Peter 18 yaşındayken 1. Dünya Savaşında yaşamını yitirdi. Savaşa tüm benliğiyle karşı olan Kollwitz, oğlunun ve oğlu gibi yüz binlerce gencin acısını, yıllarca üzerinde çalıştığı yasal anne ve baba heykelleriyle dile getirdi. Bu iki heykel bugün Belçika'da 1. Dünya Savaşı sırasında kanlı çarpışmalara sahne olan Batı-Flandre ilindeki 140 mezarlığın ortasındaki Meçhul Asker anıtına yerleştirilmiştir.

Prusya Sanat Akademisine seçilen ilk kadın sanatçı olan Kollwitz, 1918/33 yılları arasında Akademi'nin grafik sanatlar atölyesini yönetmiştir. O yıllarda yaptığı duygu yüklü afişlerle ün kazanmıştır. Bu afişlerin en tanınmışları arasında,

„Viyana Ölüyor, Çocukları Kurtarın!“ (1920), „Rusya'nın Yardımına Koşun!“ (1921), „Sağ Kalanlar, Savaşa Karşı Savaş Verin!“ (1923), „Açlık“ (1923), „Ekmek“ (1924), „Bir Daha Savaş Olmasın!“ (1924) sayılabilir. 1933'te Almanya'da Naziler iktidara gelince



Käthe Kollwitz'in anısına F. Almanya'da 1992 yılında çıkarılan 10 DM'lik gümüş para.

görevinden ayrılmaya zorlanan Kollwitz'in yapıtları da sergilerden kaldırıldı. 1940'ta kocasını, 2. Dünya savaşı sırasında torununu yitirdi. 1943'te evi ve atölyesi bombalandı, yapıtlarının büyük bir bölümü yok oldu.

Tüm ömrünü acılarla yaşadı. Yapıtlarına oyma-baskılarına bunları hep yansıttı.

Käthe Kollwitz 2. Dünya Savaşının bitimine birkaç hafta kala, Dresden yakınlarında Moritzburg'da, savaşın özlemle beklediği son buluşunu yazık ki göremeden, hayata gözlerini yumdu.

Kollwitz F. Almanya'da sık sık anılmaktadır. Köln'de onun adına açılmış özel bir müze sanatseverlerin uğrağıdır. F. Almanya makamları 1992 yılında onun anısına 10 DM'lik özel bir gümüş para bastırarak tedavüle çıkarmıştır. Ayrıca Gelsenkirchen Belediye Kitaplığının bir köşesinde de bugünlerde Kollwitz'in yapıtlarından bir bölümü sergilenmektedir.

Nesrin Görsev



K. Kollwitz: „Ana ve çocuk“ (1916)



K. Kollwitz: „Cepheden gelen ölüm haberi“ (1921)

Beni Kimse Anlamıyor (2)

Son zamanlarda Lale ile sık telefonlaşır olduk. Bana son konuşmamızda biraz gönlünün ferah olduğunu söylemişti, halbuki gene dertlenmiş. Telefonun öbür ucunda biraz yorgun, biraz küskün bir ses vardı.

-Remziye'ciğim biliyorsun, her kadın evinin belli başlı sorumluluklarını yüklenir, hatta biraz ağırlıklı da yüklenir. Bu onun anne olmasından, erkeklere nazaran ev işlerinde daha becerisi olmasından, birleştirici olmasından ileri gelir. Buraya kadar güzel de, bir evi paylaşan kişilerin, sorumlulukları, işleri de paylaşmaları gerekmez mi? İşte bizim evimizde bu çok farklı.

Günlük işlerin yanısıra çamaşırdı, bulaşıktı, yemekti derken, çocuklar okuldan geliyor. Onların dersleriyle ilgilenmek bana düşüyor. Çabucak akşam oluyor, haydi bir koşu sofraya hazırlığı...

Bu işle her şey bitmiyor, bir de kahve faslı var. Eşim bir elinde kahve fincanı, bir elinde gazete, bazen de televizyon seyrederek dinleniyor. Çocuklar yatırılacak, ev toplanacak, yatak bana yorgunluktan sanki diken oluyor.

Ona Lale, „evinin kadını olmayı bilen, tüm güçlükleri göğüsleyerek çocuklarını büyüten

kadındır“ dediğimde, biraz da onu teselli etmekte gayem. Ama o hemen kabardı:

- Eh, biraz haklısın ama benim durumum çok farklı. Herşey benden bekleniyor. Bir gece eşimin yanına oturdum, sohbet edip günün yorgunluğunu atmak istedim. O uzandığı yerden, „Hanım bana bir bardak su getirir misin?“ demez mi? Akşama kadar uğraşıyor, didiniyor demiyor, istek üzerine istek beni hiç anlamıyor, sanki ben bu evde makinayım.

- Lale'ciğim senin sinirlerin iyice bozulmuş haklısın. Ondan, her ikinize de uygun bir günde sana zaman ayırmasını söyle, oturup sorunlarını anlat. Üstelik meslek sahibi bir kadınsın. Çalışmakta isteye-bilirsin, denemekte fayda var.

- Haklısın, deneyeceğim, dedi.

Lale'nin bu durumu ilerde ne olur sizce?



Remziye Doğan

Reklamlardaki Kadın

Böyle bir yazıyı uzun süredir hazırlamayı düşünüyordum. Küçük bir araştırma da yaptım. Çok ilginç oldu. Bu konuda yazılmış onlarca kitap ve araştırma buldum. Ancak 70 ve 80'li yıllarda kadın erkek eşitliği gündemdeyken kadınların reklamlarda inadına aşağılandıklarını saptadım. Bir örnek: „Bir kadınla duvar kağıdı arasındaki fark nedir?“ „Yeni duvar kağıdı daha eğlenceli.“ Bir başkası: „Herkes için Jagermeister (Mide rahatlatıcı bir içki)“ Resimde hiç de güzelliği ve özelliği olmayan bir kadın. „Ben de Jägermeister içiyorum. Kocam diyor ki: Lincoln bir köle dışında hepsini kurtardı“. Bir şampuan reklamında ise kadın çiftkişilik yatakta üzgün üzgün oturuyor. Yanı boş. „Yalnız, çünkü saçları kepekli“. Ancak şaşırtıcı ve üzücü olanı ise bunları kadınların sergilemeleri.

İletişim günümüzde insanların bilincini eğitmede birincil etken olmaktadır. Özellikle görsel alanda (TV) kadın imgesindeki eşitsizlik toplumda yine kadının kendisi tarafından benimsetilmektedir. Bilinçli hazırlanmış bir hesaptır bu. Reklamlarda iki tip kadın sergilenir: Evli ve bekâr kadın. Bekâr kadın oldukça özgürdür (?) Yalnız yaşar, evi modern ve lüks döşenmiştir. Mesleği pek belli değilse de müdür sekreterliği filan olabilir. Modayı yakından izler. Kısacası mutludur (?). Tek kaygısı ise zengin, yakışıklı, romantik, bazen de kışkanç, mesleği müdür (genel müdür tercihidir), doktor, avukat, mimar yani ona tüm lüksü verebilecek bir erkeği „avlayabilmek“ ve ne pahasına olursa olsun ilişkiyi sürdürmektir. Ana/ev kadını tipi ise tam bir temizlik sembolüdür. (deliliğe varan). Örneğin çocuklar çamurlu ayakkabılarıyla bembeyaz, pırl pırl taşların üzerine çamur izleri bıraksalar bile o çok sakindir. Hemen kovasını, fırçasını ve sihirli limon veya lavanta kokan likid sabununu alır ve gülerek bu işi bitirir. Gördünüz işte hanımlar, her seferinde çocuklarınızı azarlamayın. Reklam size ne yapmanız gerektiğini gösteriyor...

Ayıp, terbiye, güven, sorumluluk kavramları

ortadan kalkmıştır. İnsanlar hırslı ve duygusuzlar. Birbirlerinin gözünü oymak ne kelime, öldürüyorlar da sonunda beraat ediyorlar.

Kadınlar ve erkekler bazı şeyleri elde etmek için her türlü yolsuzluğu yapıyorlar. Kadın-erkek ilişkileri ise almış başını yürümüş. Kim kiminle belli değil... Tüm bu yozlaşmanın karşısına tutuculuk çıkarılmakta, hatta zora başvurarak kabul ettirilmekte. Ülkemizde kadının tırnağı nereye kadar görünsün tartışması yapılıyor. Ancak tırnağını da kapayan kadın sabah dizisini izlemeden güne başlamıyor. İkisinin ortası yok mu? Tabii var, her zaman da var olacak. Biz tekrar konumuza dönelim. Reklamlarda ve dizilerde sergilenen kadın ve aile imgesi bir düş gibidir. Siz ne yaparsanız yapın onlar gibi olamazsınız. Kovayı, fırçayı, sabunu satın alabilirsiniz ama öyle bir eve o yaşta, o sağlıkla hiçbir zaman sahip olamazsınız. Belki bir aylığınızdan artırıp o parfümü alabilirsiniz ama reklamdaki o lüks ziyafet atmosferini bir türlü yaşayamazsınız. Kocanızın tatlı sözlerine kanıp kredi çeker „o“ arabayı alırsınız ama aylıktaki büyük açığı görünce araba çarpmışa dönersiniz.

Düş görmek hoştur. Gece görürsünüz sabah aklınızda bile kalmaz. Ancak gündüz düş görmek korkunç tehlikeli ve zararlıdır. Uyanık olup gerçeklerle yaşamak da zor bir iştir doğrusu... İnsan pek mutlu olamaz. Ancak karşınızdaki sizi kolay kolay „kafakola“ alamayacağını, sizi uyutamayacağını çok iyi bilir. Bence zararın neresinden dönülse kardır.

Zuhal Özügül



li etmekti

mum çok

rşey ben-

niyor. Bir

in yanına

sohbet edip

gunluğunu

tedim. O

yerden,

bana bir

su getirir

emez mi?

kadar uğra-

liniyor de-

tek üzerine

i hiç anla-

nki ben bu

tinayım.

e bozulmuş

r günde sana

larını anlat.

Çalışmakta

sizce?

Doğan

dım / Ekim 94



Üç Şekerli Demli Çay

A lışkın oldukları yaşamdan eşyalarını, arkadaşlarını, komşularını, akrabalarını, iyi ve kötü herşeyi geride bırakarak yepyeni bir yaşama geçişin öyküsünü anlatıyor Renan Demirkan almanca olarak yazdığı, türkçeye çevrilip 8. baskısını yapan „Üç Şekerli Demli Çay“ adlı kitabında.

Onlar günün her saatinde duyulan pazar çığırkanlarının, klakson cümbüşünün, eskicilerin ve satıcıların, sayısız minarelerden haykıran imamların, sakat dilencilerin, yalınayak ayakkabı boyacılarının ve gazeteci çocukların sesler karmaşasını, anlatılmaz güzellikteki güneş doğuş ve batışlarını, en basit köyü bile altın saraya dönüştüren dayanılmaz öğle sıcaklarını, üç şekerli demli çayda tavla oynayan ve sorunlarını paylaşan ihtiyarların kiraathanelerindeki ışıkları yeni bir ülkede yeni imkânlar yaratabilmek için terkederler.

Berberlerinde getirdikleri sadece içleri kalın giysilerle, evraklarla, fotoğraflarla ve baharatla dolu birkaç baval ve umutlarıdır.

Geleneklerine ve dinine sonuna kadar bağlı bir anne, yeterli parayı kazanıp çocuklarına iyi bir eğitim sağlayarak döndüklerinde ülkelerinin sosyal ve politik kalkınmasında faydalı olmaları için çalışan bir baba, kendilerini „sarımsak-obur“ ve „cimri Türkler“ olarak adlandıran Almanlar ve birbirlerinden çok farklı iki kültür arasında bocalayıp duran çocuklar.

Çocuklar okullarını bitirdikten sonra vatana geri dönelecekti. Ama büyük bir uçurum halindeki kültür farklılığında ve farklı değer yargılarında kişiliğini geliştirmeye çalışan çocuklar ister istemez bu yabancı kültürden de etkilenirler. Çocuklar büyüdükçe sorunlar da giderek büyür. Ne anne ne de baba bu karmakarışıklıkta yardımcı olamazlar.



Renan Demirkan

„Anlatılmaz güzellikteki güneş doğuş ve batışlarını, en sıradan köyü bile altın saraya dönüştüren dayanılmaz öğle sıcaklarını, üç şekerli demli çayda tavla oynayan ve sorunlarını paylaşan ihtiyarların kiraathanelerindeki ışıkları terkettişlerdi. Birlikte getirdikleri, kalın giysilerle, evraklarla, fotoğraflar ve birkaç baharatla dolu yedi bavaldu.“

1955'te Ankara'da doğdu. 1962'de ailesiyle Almanya'ya göçtü. Öğrenimine Almanya'da başladı ve orada tamamladı. Hannover Müzik ve Tiyatro Yüksekokulu'ndan mezun oldu. Avusturya'da yaşıyor, evli, Ayşe isimli bir kızı var. Tiyatro'ya 80'de başladı, 82'de ilk filmini çevirdi. Sayısız tiyatro oyunu ve filmde başrol oyuncusu olarak rol aldı. Alman Televizyo-nunda „Reporter“ adlı dizideki „Gazeteci Azade“ rolüyle zirveye tımandı. NRW Eyaletinin ödülünü (86), halkın seçtiği Altın Kamera (90) ve eleştirmenlerin verdiği Adolf-Grimme Ödülü'nü kazandı.

18 yaşındayken evden ayrıлып yalnız yaşama kararı; bunu olağan kabul eden almanların aksine, bunu ahlâk ve aile kurallarına karşı çıkış olarak değerlendiren babanın kalp spazmı geçirmesine, annenin de mide ülseriyle hastaneye yatmasına yol açar.

Bu düzenli, temiz, geniş caddeleri, balkonları çiçekli bakımlı evleri, çizgilerle belirlenmiş araba parkyerlerinin bulunduğu, herşeyin saatle işlediği bu ülkede yıllar boyunca yabancı olarak yaşarlar. En kötüsü de kendi ülkelerine de giderek yabancılaştırmalarıdır. Bir zamanlar müşterek ve doğal olan bir çok şey değirmiştir. Bunu anladıklarında aradan yirmi yıl geçmiş ve çocuklar kendi yaşamlarını bu yabancı ülkede kurmuşlardır. Onlara da kesin dönüş kararından vazgeçerek yaşamlarının geri kalanını bu ülkede çocukları ve torunlarıyla birlikte geçirmek kalır.

Renan Demirkan'ın Köln'de bir çocuk kliniğinin doğum odasında anestezi uzmanının gelmesini beklediği üç saat içerisinde gözden geçirdiği bu yaşam öyküsünü okurken eminim ki kendi yaşamınızdan da kesitler bulacaksınız.

Gurbette yaşayan bizleri anlatan bu öykünün okunması gerektiğine inanıyorum.

Celile Çırıkçoğlu

Öğrenime Adım Adım

*Mavi gözlüm sarı saçlım
Sen ölmedin seni ölüme yollayanlar utansın.
Seni dünyadan sürgün edene,
Sana ölüm bana acı verene,
Yengenden haykırış senin adına.
Gencecik canına kıyana
İnsanlığı bilmeyene
Sana ölüm bana acı verene
Yengenden haykırış senin adına.*

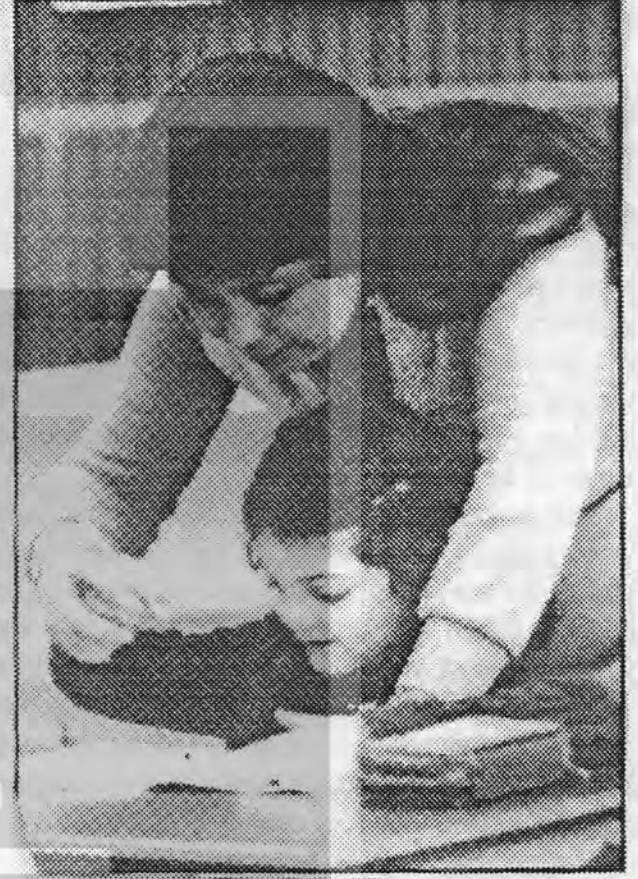
Bu gerçekten yaşanmış hikayemi, benim gibi bokumuşluğu olmayan, toplumdaki uzaklaştırılmış, dört duvar arasına mahkum edilmiş binlerce kadına örnek olsun diye yazıyorum. Bizlerin ilerlemesini istemediler ve istemiyorlar. Ama ben bilmemekten utanmadım, öğrenmeyi ve ilerlemeyi kendime ilke edindim. Bir insan küçük yaşta öğrenime adım atar, oysa ben otuz yaşında öğrenime adım attım. Otuz altı saatte 29 harfi öğrendim. Ondan sonrası hep kendi çabamla oldu. Azmin elinden hiçbir şey kurtulmuyor.

Benim gibi binlerce kadın kaderiyle başbaşa bırakılmakta. Hikayem yaşanmış, acı ama gerçek bir hikayedir.

Yaklaşık bundan kırk veya elli sene önce köyümüzde bir ilkokul vardı. Köyden çıkalı 20 sene oldu. Bunca seneye rağmen bugün bile hâlâ bir ilkokulla yetindiklerini gördüm. Evlilik çağındaki kızlar eğitim görmediği için ilkel bir şekilde el sıkışarak hayvan gibi satılıyorlar. Bu baskı içerisinde genç kızlarımız tek kurtuluş yolunu ölümde arıyorlar.

Benim yakınlarımdan iki genç kız, bir sene içerisinde canına kıydılar. Nice Ayşe'ler, Fatma'lar, Sevim'ler böyle kurban oluyorlar. Hiç mi hiç kendilerini savunmaya gücü yok o kızların?

Anlatmak istediğim şu: O köyden çıkıp Almanya'ya geldim. Değişen bir şey olmadı sanki, her nereye gidersem gideyim, o kokuşmuş gelenekler uğruna, acımasız insanlar beni de kurban



seçtiler. Ben de intihar ettim ama ölümden kurtarıldım. Ben de o zaman bilinçsiz, savunmasız bir insandım. Hiç kimse ölümü severek benimsemez. Geçmişteki yaşantımdan hiç utanç duymuyorum, çünkü o duruma isteğimle düşmedim, düşürdüler.

Okuma yazma öğrenmem ve bazı konularda bilinçlenmemle, birçok meselenin üstesinden geleceğimi anladım. Bu bana güç kazandırdı. Kötülükleri bir yana itip, güzelliklere kucak açtım. Sağlığımı kazandım. Öğrenmenin sonu bucağı yok, öğrenmeye devam edeceğim. Beni örnek almak isteyenlere selam olsun.

Sevim Koçyiğit

Çocuğumuz Fikren Özürlü (1)

Değerli anne ve babalar

Çocuğunuzun fikren tam gelişmemiş olduğunu öğrenmiş bulunuyorsunuz. Unutmayınız ki yaşadığımız ülkede ve dünyada fikren gelişmemiş çocuklara sahip birçok aile bulunmaktadır. Sebebi için çevrenin sorularıyla ve yorumlarıyla karşılaşacaksınız. Bunlar size sıkıcı veya üzücü gelebilir. Şundan emin olun ki fikren özürlü bir çocuğun doğumundan anne-baba sorumlu değildir. Özürlü çocuğu olan birçok aile bu çocuklarıyla birlikte yaşamlarını sürdürmeyi öğrenmişlerdir. Bunu siz de öğrenebilirsiniz.

Her ne kadar çocuğunuz beklentilerinize yanıt vermiyorsa da, çocuğunuz bu haliyle benimseyip yüreğinize basınız. Fikren tam gelişmemiş çocukları bulunan aileler ile görüşünüz. Bu ailelerden, size ve çocuğunuza yardımcı olacak pek çok bilgiler edinebilirsiniz. „Çocuğum neden böyle“ demek yerine çocuğunuzun eğitimine ve hareket yeteneği kazanmasına (rehabilitasyonuna) ayıracağınız zaman sizin ve onun için daha önemlidir.

Başlangıçta herşey size karışık ve zor gelebilir. Bu konuda uzmanlaşmış elemanlar size yardımcı olacaklardır. Uzman hekimler, fizyoterapistler, eğitimciler ve psikologlar ile işbirliği yaparak onların yardımlarını alabilirsiniz.

Çocuğunuz şimdi bir gerçek. Onun da her çocuk gibi bazı hakları var. Bırakın herkes onu görsün, kardeşleri, akrabaları, çevresindekiler onunla ilgilenin, oynasınlar. Sevgilerini aktarınlar.

Günlük yaşantınızı değiştirmeyin. Sosyal ilişkilerden kaçmayın. Mutlu anne-babalar mutlu çocuklar yetiştirir unutmayın.

Biz bu yazı dizimiz ile fikren tam gelişmemiş çocukları bulunan ailelere seslenmeyi amaçlıyoruz. Elele, gönül birliği ile sabırla ve sevgi ile ...

„Fikren Tam Gelişmeme“ Ne Anlama Gelir?

Bir kişinin fikren gelişmemesi demek, o kişinin gelişmesinin aksaması veya tam olarak gelişmemesi demektir. Fikren gelişmemiş olan kişiler, başka-

larının yardımını sürekli olarak gereksinirler. Tam gelişmiş kişilere kıyasla daha zor öğrenirler. Bazı şeyleri öğrenip kavrayamazlar. Hepsi bu kadardır.

Fikren tam gelişmemiş insanlarda, aynı bizler gibi yaşamın güzel yönlerinden zevk duyarlar. Diğer insanlar kişilikleri açısından birbirlerinden nasıl farklılarsa, onlar da birbirlerinden farklıdır. Fikren gelişmemiş insanlar „kötüdürler“ veya „tehlikelidirler“ ya da fikren gelişmeme „bulaşıcıdır“ görüşleri tamamıyla yanlıştır.

Fikren gelişmemiş olan çocuğumuza yardımcı olmazsak onun yıkılmasına yol açarız!

Yaşamını sürdürebilmesi için bizim yardımımız gerekir. Sağlam yapılı çocuklarımızdan daha çok bize muhtaçtır. İlgimize, sevgimize ihtiyacı vardır. Fikren tam gelişmemiş çocuğumuza ne denli erken çağda yardımcı olursak, o denli yaşam şansını arttırmış oluruz.

Değerli okurlar, bir sonraki sayımızda buluşmak üzere Hoşçakalın.



Fulya Gürcan

Adım / Ekim 94



Sağlığımızla İlgili Kısa Bilgiler

* Her mevsimin hastalığı mantar:

Genellikle yaz aylarında yaygınlaştığı sanılan mantar hastalığının, kış aylarında da görülebildiği belirtilerek, özellikle ayak parmakları arasında olan bu rahatsızlığı önleyebilmek için pamuklu çoraplar ve gerçek deri ayakkabılar giyilmesi öneriliyor.

* Yüksek tansiyonu küçümsemeyin:

Araştırmacılar, yüksek tansiyonun sanıldığından daha sık kalp hastalığı ve felce yol açtığını kanıtladılar.

* Bağırsak parazitleri:

Bu hastalıklar çocukların zihinsel ve bedensel gelişimlerini olumsuz etkiledikleri için, okuldaki başarı oranının da düşebileceği belirtiliyor.

* Bademcik iltihabına dikkat:

Beş-onbeş yaş arasında oldukça sık görülen bademcik iltihaplarının, zamanında tedavi edilmemesi eklem romatizmasına yol açıyor. Akut eklem romatizması da kalp hastalıklarının başlıca nedenleri arasında sayılıyor.

* Saçınızı yakmayın:

Uzmanlar saç kurutma mamakinasının çok sıcak ve çok sık kullanılması halinde saçları kırabildiğini ve ciltte kuruluk yaratabileceğini söylüyorlar.

Nilgün Küçük



Mutfakta Pratik Bilgiler

Hepimizin mutfak işlerinde pratik bilgilere ihtiyacı olur. Bunlardan bazılarının ev hanımlarına faydalı olacağını ümit ediyorum.

* Kesilmiş limonları bozulmadan saklamak için, bir kavanozu suyla doldurup limonları içine atın ve buzdolabına koyun, uzun süre tazeleğini koruyacaktır.

* Çorbanızın veya yemeğinizin yağını fazla mı kaçırdınız? Bir marul yaprağını birkaç kez tencerenin içine batırıp çıkarın. Fazla yağlar marul yaprağının üzerinde toplanacaktır.

* Reçeliniz kaynamaya başlayınca, içine bir tatlı kaşığı tereyağı ilave ederseniz, köpürmesini önlersiniz.

Sevgili hanımlar bu lezzetli yemeği pişirmeyi deneyin pişman olmazsınız.

PATATESLİ KURU KÖFTE

Malzemesi

500 gr. az yağlı kıyma	1 bardak süt
4 adet iri patates	Maydanoz
2 dilim bayat ekmek	Tuz
1 Adet yumurta	Karabiber
1 Çay bardağı un	

Yapılışı

Patatesler haşlanır, ezilir. Kıymaya, yumurta, sütle ıslatılmış ekmek, un, patates, tuz, karabiber, maydanoz ilave edilerek hepsi bir arada yoğrulur. İri top köfteler yapılır. Una bulanıp sıvı yağda kızartılır, servis tabağına alınır. Aşağıda tarif edilen sos üzerine dökülüp sıcak servis yapılır.

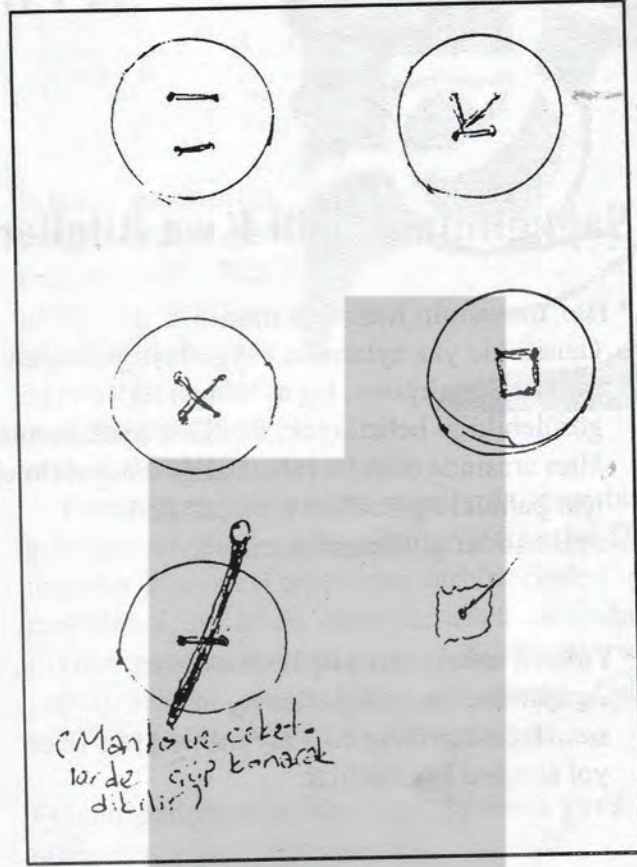
Sosun yapılışı

Beş, altı adet olgun domatesin kabukları soyulur, doğranır. 1 yemek kaşığı domates salçasıyla kavrulur. Dövülmüş 5-6 diş sarmısak, tuz, pul biber ve 1 kaşık sirke ilave edilir.

Nural Karakaş

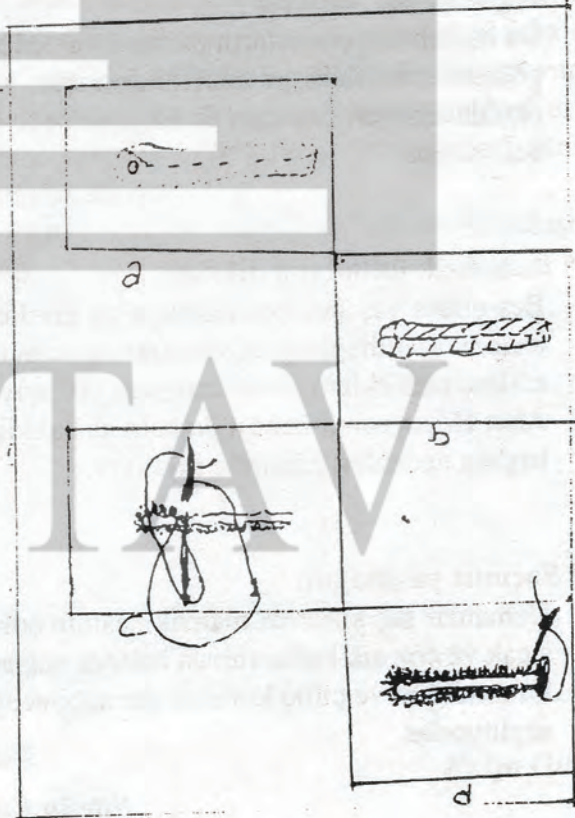
Düğme Dikmek

Giysilerinizde kullanacağınız düğmeleri, yanda gördüğünüz şekillerde dikebilirsiniz. Düğme dikerken dikkat edeceğiniz önemli hususlardan örnek vermek gerekirse, önce kullanacağınız ipliğin sağlamlığına dikkat etmek gerekir. Bir de eğer kumaşınız ince ise, düğme dikerken yıpranmasını, delinmesini önlemek istiyorsanız, ufak bir kumaş parçasını, tersten düğme diktiğiniz yere koymalı ve bu parça ile birlikte düğmeyi dikmelisiniz.



Terzi İliği

- İlik açacağınız yeri önce sabun ile belirlemelisiniz. Sabunla belirlenen yeri teğelleyin.
- Teğellediğiniz yerden köşelere doğru yan dikişleri yapın (sürfile yapar gibi).
- Sabunla çizdiğiniz ilik yerini ince uçlu makasla dikatle açın. Öreker gergin bir şekilde iliğin işlemini tamamlayın.
- İlik açma işleminiz bittikten sonra kenarına birit atarak iliğinin daha sonra sökülmesini önleyin.



Aynur Çağma

- 1) Bir r
- 2) Kent
zami
- 3) İsim
- 4) Mek
- 5) İsmi
sana
- 6) Bey
orad
- 7) Em
- 8) Bir
- 9) Aln
- 10) Tü
- 11) Be

- 1) Piri
ekil
- 2) Kaf
bağ
- 3) İsta
- 4) Bil
- 5) Ün
- 6) Par
- 7) Bir
bay
- 8) Kıy
tar
- 9) Bir
- 10) H
- 11) K
e
t
- 12) Y

BİLMECE

Merhaba!

Aşağıdaki bulmacayı çözüp, anahtar sözcüğü bulan okurlarımızdan üçü, bizden bir kitap kazanacak. Sözcüğü bulup bize yazın, çekilişe katılın.
Adresimiz: Z. Özgül, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Sodan sağa:

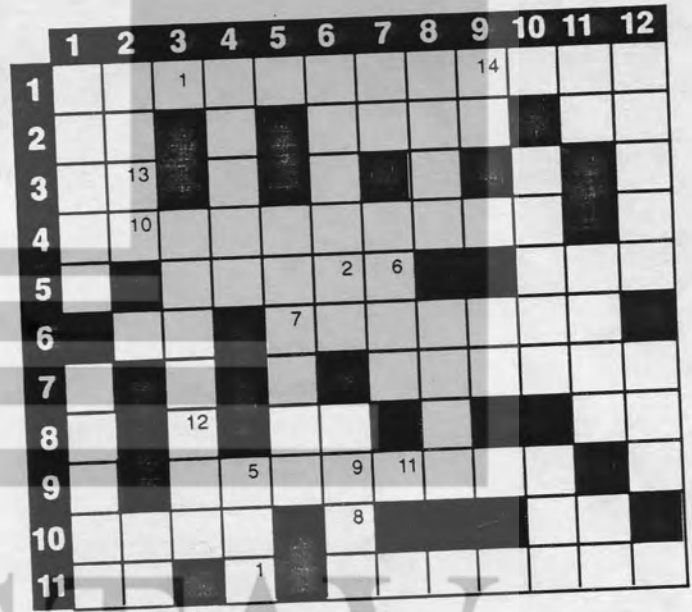
- 1) Bir masal kahramanı.
- 2) Kent; anne, baba ve çocuklar; bir işaret zamiri.
- 3) İsimleri sıfatlaştırmaya yarayan bir ek.
- 4) Mekanik enerjiyi elektriğe çeviren alet.
- 5) İsmi Samime olan Türk Sanat Müziği sanatçısı; parlak olmayan.
- 6) Beyaz; Nasreddin Hoca'nın mezarı oradadır.
- 7) Emeğini satan.
- 8) Bir kürk hayvanı.
- 9) Alın kapalı olmayan.
- 10) Türk para birimi; dünyanın uydusu.
- 11) Beyaz; yüzyıllar.

Yukardan aşağıya:

- 1) Pirinçten yapılan yemek; sürülen ekilen toprak.
- 2) Kafası fazla çalışmayan; tersi bir bağlaç.
- 3) İstanbul'un ilçesi.
- 4) Bilgiç; bir tür cila.
- 5) Ünlene.
- 6) Parıldayan; gurbet.
- 7) Bir sessiz bir sesli harfimiz; bir Türk bayan ismi.
- 8) Kıymetli; kökten dinci teröristler tarafından öldürülen ön adı Çetin olan gazeteci.
- 9) Bir soru; bir tür evet deyiş.
- 10) Helva yapılı; kalmaktan emir.
- 11) Karı veya kocadan biri; bir İngiliz erkek adının Türkçe yazılışı; tersi dünyanın uydusu.
- 12) Yüz; bir sayı.

Not: Geçen sayımızdaki bulmacamızın doğru yanıtı: Anıtkabir.

Doğru yanıtlar aldığımız okurlarımız arasından çektiğimiz kurada Nuray Akbulut, Zehra Öztürk ve Cemile Koçuk birer hediye kazandılar. Kutlarız.



Hazırlayan: *Semra Kayaçelebi*



Aramızdan ayrılışının 56. yılında saygıyla anıyoruz.

SEN

Sen topraklarda damar damar
Sen ekinlerde başak başak
Sen demet demet sap çekenlerde
Ter dökenlerde buram buram
Fabrikalarda, tezgahlarda
Dağda taşta, esen yelde Sen.
Sen nakış nakış kilimlerde
Sen çıra çıra gözlerde
Barışta, insanlıkta
Sen yürek yürek gönüllerde
Elif elif heykellerde
Şiir şiir dudaklarda Sen.
Sen umut umut çocuklarda
Sen resim resim, satır satır kitaplarda
Sen beşikteki bebeklerde
Türkülerde, ağıtlarda
Siyem siyem gözyaşlarında Sen.
Sen burcu burcu çiçeklerde
Sen yeşeren yapraklarda
Sen dalga dalga sularda
Temel taşında evlerin
Yedi iklim dört bucakta Sen.

M. Güner DEMİRAY

DEĞERLİ OKUYUCUMUZ,

Dergimizin 4cü sayısını da sizlere sunabildik. Sunabildik diyoruz, çünkü maddi zorluklarla boğuşuyoruz. Dergi için aldığımız övücü ve yapıcı eleştiriler, öneriler dergi çalışanlarını manevi yönden çok desteklemektedir. Ancak derginin Bilgisayarda hazırlanması ve Baskısı 500,-DM.malolmaktadır. Sizlerden dergimize maddi yönden de katkıda bulunmanızı rica ederiz.

Ne yapabilirsiniz :

- DERĞİYİ BİZİM ULAŞAMADIKLARIMIZA TANITABİLİRSİNİZ....
- DERĞİYE BAĞIŞ YAPABİLİRSİNİZ....
-
- DERĞİYE REKLAM VEREBİLİRSİNİZ....
- DERĞİYE ABONE OLABİLİRSİNİZ...

B U D E R Ğ İ H E P İ M İ Z İ N . O N U Y A Ş A T A L I M

TÜSTAV