



# Adım

Yıl 1995 • Sayı 8 • Gelsenkirchen Bismarck Kadınlar Çalışma Grubu



*"Kadınların umumî ve hususî vazifelerinin başında validelik vazifeleri vardır."*

*M.K. Atatürk*

Atatürk'ün ölümünün 57. yılında

**SENİ ANLAMAYA HER ZAMANDAN DAHA ÇOK İHTİYACIMIZ VAR**

## İÇİNDEKİLER

## Sayfa

Merhaba- Adım .....	3
Barış Düşmanlığı- Zuhal Özgül .....	4
Anne Frank- Nesrin Görsev .....	5
Kitap Sevgisi-Ayla İz .....	6
Kitap Ruhun Gıdasıdır-Zuhal Özgül .....	6
Gezi- Bir Tatilin Ardından- Nesrin Görsev .....	8
Geçmişten Günümüze- ayşen Ertan .....	9
Bir Kadın Yazarımız-Sevgi Soysal- .....	10
Yabancılar Yasası -nesrin Yılmaz .....	11
Gezi-Arnheim- Emine Altıntaş .....	12
Serbest Zamanları Değerlendirme- Semra Kayaçelebi .....	13
Kiralık Eviniz var mı?- İnci Yıldız .....	14
Bir Mektup-Birsen Samancı .....	16
Sigaranın Zararları- Cumhuriyet Gazetesi'den .....	17
Sinema, Sağlık- Meral Karakartal .....	18
Bir Roman Özeti- Özden Çağlar .....	18
Müzik- Remziye Doğan .....	19
Dikiş~, Yemek- Gönül Yasan, Nural Karakaş .....	20
Bulmaca-Semra Kayaçelebi .....	21

### Impressum

Yazı işleri

Zuhal özgül

Nesrin Görsev

Semra Kayaçelebi

Dizgi

Kirpi- 0201-207494

Yazışma adresi

Grenzstr. 47 • 45881 Gelsenkirchen • Tel. 0209 4094129



## Merhaba derken

Sevgili okuyucular 1995 yılını „ADIM“ larımızla tamamlıyoruz. Şöyle dönüp bir geriye baksak : Acaba neler yaptık?

Birleşmiş Milletler ve Unesco 1995 yılını „Hoşgörü yılı“ ilan etmişti. Bu hoşgörü yılının anlamına bizler kişi, aile ve toplum olarak birşeyler katabildik mi? Sadece bu yıla özgü olmayan hoşgörüyü yaşamamızda sürdürebildik mi, sürdürebilecek miyiz?

Şiddetten, itişme ve çatışmalardan uzak kendi içimizde hilesiz, gösterişsiz açabiliyorsak gözlerimizi yeni güne, doğanın yeşiline, güneşine, kuşlarına bakıp bir oh! çekebiliyorsak bu ilk adım yardımcı olacaktır bize.

Sevgiyi esinlendirelim birbirimize. Son günlerin sel baskınlarında insanlarımızı, yitirilen değerlerimizi

düşünüp doğaya sahip çıkalım.

Şavaşlara, gerginliklere, dışlamalara kesinlikle karşı çıkalım. İnsan ömrünü yok etmek için değil uzatmak için barışı savunalım.

İnsanlar arasında her ölçekte karşılıklı anlayışın, güvenin ve işbirliğinin yollarını arayalım. Buyrukçu değil, katılımcı bir yaklaşımla yaşamı keyifle yeşertmeyi her durumda gözetelim. Yaşamın sorunları karşısında umutsuzluğa hiç düşmeyelim.

Birbirimize sevgiyle el uzatarak „ADIM“ larımızı sürdürmeye devam edelim.

Nice iyi günlere. Hoşçakalın

ADIM

7. Sayımızda aşağıdaki yazıları hazırlayanların adları yanlışlıkla eksik kalmıştır. S.5 Birleşmiş Milletleri'nin Kadın Konferansı -Pekin yazarı Zuhâl Özügül. S.19 Yemek, hazırlayan Nural Karakaş, s.19 Dikiş hazırlayan Aynur Çağma. Düzeltir özür dileriz.

## Bariş Düşmanlığı

İsrail Başbakanı İzak Rabin, bir BARIŞ gösterisinde, bir BARIŞ düşmanı yobaz tarafından öldürüldü. Bir inanışın en sivri ucunu savunan, hoşgörüsüz, dünyaya kapalı, ama yalnız kendi çıkarlarını düşünen biridir yobaz.

Kendi dindaşını öldüren bu Musavi yobaz, sadece Allahın emrini yerine getirdiğini ve pişman olmadığını söylüyor.

Cezayir'de İran'da Pakistan'da, Mısır'da dindaşlarını öldürenler de aynı şeyi söylüyorlar. Anıtkabirde, Cumhurbaşkanına saldırmak isteyen de Kuranı sallayarak bağırıyordu. İran yobazları, Başbakan Rabin'in ölümünün, Allahın verdiği bir ceza olduğunu söylediler. Din bu kadar düşmanlığa, hoşgörüsüzlüğe katılığa alet edilir mi?

Yurdumuzda Atatürk'e ve

onun düşüncelerine inanan aydınlara saldırılar sürüyor. Atatürk'ün kurduğu temeller üzerine oturan Türkiye Cumhuriyetinde halk her zaman dinine, törelerine özgürce bağlı kalmıştır. Kimse kimseye karışmamıştır.

Aydınlara Batıya açık olduğu için suçlanıyor. Batı bir düşman, bir canavar gibi gösteriliyor. Batının dini yok edeceğini söylüyorlar. 30 senedir bir Hıristiyan ülkesi Almanya'da yaşayan Türkler müslüman değil mi? Ayrıca dinine, inancına bağlı bir kişi, bir dinden diğerine geçebilir, veya dinsizliği tercih edebilir mi?

Türkiye coğrafi durumu nedeniyle Batının ortasındadır. Akıllarının ucundan geçirmeseler bile Batının içinde yaşamaktalar zaten. Batıyı bir canavar gibi göstermekten vazgeçip bilimini,

teknolojisini örnek alsalar kendilerine de yararları olacaktır. Çünkü çağdaşlığa sırt çevirmek çöküntüyü de birlikte getirir. İşte İran örneği. İşsizlik, açlık, sefalet.... Molalar ve etraflarındaki birkaç bin kişinin dışında tüm halkın belini bükmektedir. Nasıl ve ne kadar daha dayanabilecekler açlığa?

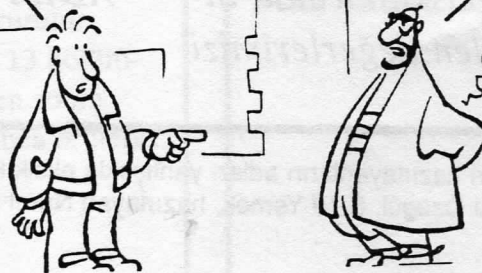
Ne yazık ki çökerken kurunun yanında yaş da yanacak. Ama, onlar, kaçıp kurtulabilecekler, her zaman yaptıkları gibi...

Zuhal Özügül

SEMİH POROY

DEMOKRATİKLEŞTİREMEDİKLERİMİZDEN MİSİNİZ?

EVET, NER'DEN ANLADIN ?..



# Anne FRANK

Anne Frank (1929 - 1945) II. Dünya Savaşı sırasında Amsterdam'da bir tavan arasında Naziler'den saklandığı sırada tuttuğu günlükle ünlenen küçük bir Yahudi kızdır.

Frank ailesi 1933'te Nazi Almanyası'ndan kaçarak Hollanda'ya sığınmıştı. Babası Otto Amsterdam'da bir iş kurdu. Anne ile kızkaşesinde okula gidiyorlardı. Ne var ki, 1940'ta Hollanda'yı işgal eden Almanlar, buradaki Yahudiler'e de baskı uygulamaya başladılar. Çalışmalarına izin vermediler ve çocuklarının okula gitmesini yasakladılar. Yahudi olanları göğüslerine sarı yıldız takarak kimlik belirtmeye zorladılar. Çok geçmeden tüm Yahudiler'i Almanya'daki toplama kamplarına gönderdiler. Gizlenebilenler bundan kurtuldular. Otto Frank'ın Yahudi olmayan işçileri Frank ailesine yardım ettiler. İşyerinin üstkatı, Frank ailesi ile birlikte üç kişilik başka bir ailenin barındığı gizli bir sığınağa dönüştürüldü. Bu guruba daha sonra bir kişi daha katıldı. Bu dar yerde, hiç dışarı çıkmadan 25 ay bir arada yaşadılar. Dönen bir kitaplık barınağın girişini gizliyordu. Çatı katına sığınanların yiyecek ve başka gereksinimlerini Otto Frank'ın işçileri sağlıyordu. Gündüz aşağıdakiler çalışırken, yukarıdakiler hiç ses çıkartmamaya özen gösterirdi.

Anne anılarını yazmaya ailenin bu gizli bölmeyle yerleşmesinden önce başlamıştı. Günlük yaşantısına ilişkin sorunları, ne yiyip içtiklerini, aralarında geçen tartışmaları, korkuları ve sevinçleri defterine günü gününe yazıyordu. 1944 Ağustosunda, savaşın bitmesine bir yıldan daha az bir zaman kalmışken, bir muhabir ailenin yerini

Almanlar'a haber verdi. Gestapo evi basarak kim varsa tutukladı Frank ailesi Almanya'da bir toplama kampına gönderildi. Bundan kısa bir süre sonra Anne, kız kadeşi Margot ve anneleri Almanya'daki Bergen-Belsen toplama kampında öldüler. Babaları savaştan sonra Amsterdam'a döndü. Gizli barınakta bulunan anı defteri Otto Frank'a verildi. 1947'de *Het Achterhuis* („Gizli Barınak“) adıyla bir bölümü yayımlanan anılar okuyanların kanını donduracak kadar dehşet vericiydi. II. Dünya Savaşı Avrupa'sında Yahudilere uygulanan kıyımın 15 yaşındaki bir kızın kaleminden çıkan acı ve dokunaklı öyküsü bir çok dile çevrildi. Her yıl binlerce insan günümüzde müze haline getirilmiş olan bu evi ziyaret eder.

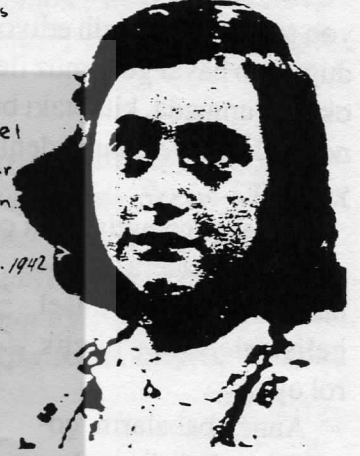
Yakalanmalarından bir hafta önce, Anne Frank anı defterinin bir sayfasına şöyle yazmıştı: „Her şey o kadar saçma ki! Ülkülerimi yitirmediğime gerçekten şaşıyorum! Ama her şeye karşın onları koruyorum. Çünkü onların özünde iyi yürekli olduklarına inanıyorum.

Derleyen  
Nesrin Görsev

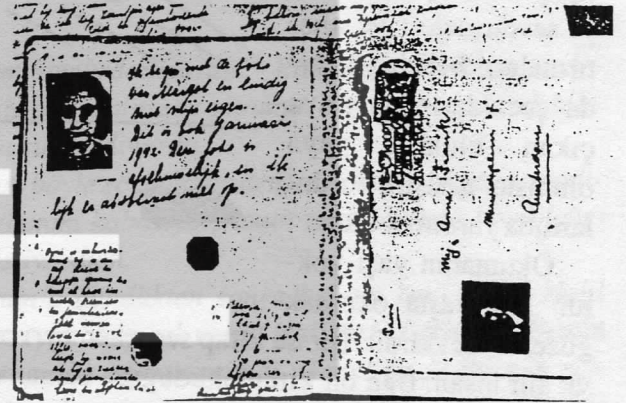
Dit is een foto. zoals ik me zou wensen, altijd zo te zijn. Dan had ik nog wel een kans om naar Hollywood te komen.  
Anne Frank.  
10 Oct. 1942

"Bütün yaşamım boyunca bu fotoğraftaki gibi görünmek istedim. O zaman beki de Hollywood'a gidebilirdim."

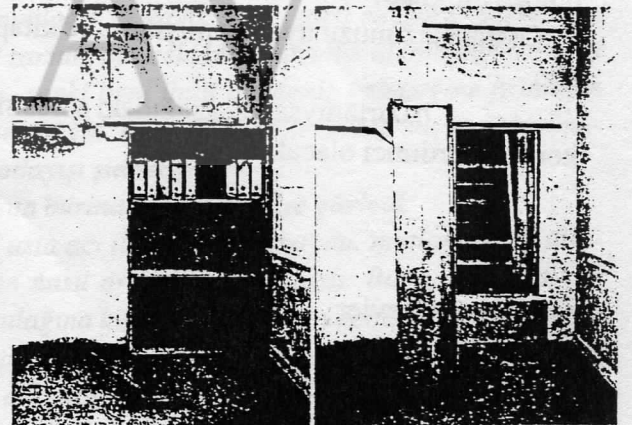
Anne Frank, 10 Ekim 1942



Anne Frank, saklanmadan önce, Ekim 1942'de çekilen bu fotoğrafını çok seviyordu.



Anne Frank'ın günlüğünden bir sayfa. Bu günlük, II. Dünya Savaşı sırasında Avrupa'da Yahudiler'in başına gelenleri anlatan dokunaklı bir belgedir.



Anne Frank ve ailesi 25 ay, önu kitaplıkla kapatılmış, çatı katındaki bu küçük gizli bölmede yaşadılar.

## Kitap sevgisi

Okumak bir gezi gibidir. Dünyaya başka gözlerle bakmak, olumlu bir düşünce tarzı geliştirmek ve bilgi sahibi olmak kişiye okuyarak elde edilebilen değerli özellikler kazandırır.

Ne yazık ki çağımızda insanlar daha çok televizyon seyretmeyi tercih ediyorlar ve her şey görsel olduğu için hayal gücümüz ilerlemiyor. Oysa bir kitap okuduğumuzda, kitaptaki bütün olaylar hayal gücüne yükleniyor ve bu nedenle hayal gücümüz gelişiyor.

Bilhassa çocuklar için çok önemli olan kitaplar, masal ve macera kitapları her yönde zihinsel gelişmelerinde büyük rol oynar.

Anne, babaların çocuklarına belirli saatlerde veya yatmadan önce kitap okumayı, okumayı sevdirmeleri ve alıştırmaları, belirli yaşlarda çocukları ile ortaya çıkan olumlu veya olumsuz iletişim sorunlarında yardımcı olur.

Okumanın yaşı yoktur. Her yaşta okumak güzel ve zevklidir. Bir de kitap seçerken ayrı bir zevk alır insan. Ben bir kitap okuduğum zaman sanki bir geziye çıkıyorum ve okuduğum sürece onları en güzel şekilde yaşıyorum.

Dünya gezisine mi çıkmak istiyorsunuz? Alın elinize bir kitap.

Okuma arzunuzu uyandırmışsanız ve kitap listenizi

hazırladıysanız, aşağıdaki adres size her konuda yardımcı olacaktır.

Ayla İz

Buch im Revier  
Kloster Str. 21  
45879 Gelsenkirchen

## Kitap Ruhun Gıdasıdır

Avrupanın belki de dünyanın en büyük Fuarı Almanya'da Frankfurt'dadır. „Okuyanın“ gittikçe azaldığı, söylenen, Türkiye'de, bu yıl 14. Kitap Fuarı İstanbul'da açıldı. Yolu düşmüş olanlar bilirler. Çok hoş birkaç saat geçirilir orada. Kitapseverlerle tıklım tıklım doludur. Zar zor yürünür kalabalıktan. Her serginin önünde durup kitapları inceleyebilir, satın alabilirsiniz. Diğer tarafta konferanslar, söyleşiler, kitaplarını imzalayan yazarlar. Okur - kitap - yazar içiçedir.

Ancak, bir çok kitapsever çok zor geçinebildik-

lerini artık bir kitap dahi alamadıklarını üzülenek anlatıyorlar. Buraya kitapları görmek, bu havayı yaşamak için geldiklerini söylüyorlar. Birçok yayınevi taksitle satış yapıyor. Onlar da ne kadar dayanabilecekler?

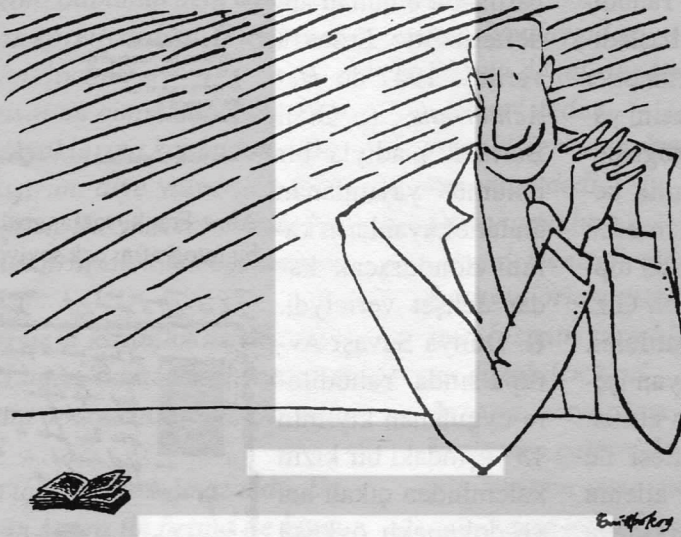
Yurdumuzdaki ekonomik dengesizlik insanları gittikçe fakirleştiriyor. İnsanlar geçim sıkıntısından değil kitap almak, ekmek nasıl alacaklarını düşünüyorlar. Bunun yanında herşeye

rağmen kitaptan vazgeçmeyenler var. Bir arkadaş grubu şöyle bir yöntem bulmuşlar: Her ay bir kitap satın alınıyor ve okuyan diğerine veriyor.

Biz de okumayı karınca karınca desteklemeye çalışıyoruz. Her sayımızda bir kitap tanıtıyoruz ve de en önemlisi BİLMECEMİZİ doğru çözenlere KİTAP armağan ediyoruz.

Sizler de bir deneyin. Doğum günlerinde, yılbaşında veya hediye almanız gerektiğinde kitap armağan edin. O kişi sizi hiçbir zaman unutmayacaktır. Çünkü kitap insana manevi zenginlikler verir. Bunlar da satın alınamayacak kadar değerlidirler.

Zuhal Özügül



# GEZİ

## BİR TATİLİN ARDINDAN

Tatil yaklaşıyordu, herkes Türkiye'ye gitme hazırlığı içindeydi. O tatlı heyecanı ben daha erken yaşamaya başladım. Çünkü herkesten önce gidecektim. Benim için okulların tatile girmesi önemli değildi, çocukların okul çağını çoktan bitirmiş, evlenmiş, torun torba sahibi olmuşum. Gençler benim durumuma imreniyorlardı. "Ah keşke bizde sizin yaşınızda olsak da, bizde istediğimiz zaman memleketimize gidebilsek" diye. Yıllar geriye dönmüyor ki, bir gün onlar da benim yaşına geleceklerdi. Halbuki ben de "gençlik bu kadar çabuk uçmasada, ben de az tatil yapsam razıyım" diye onlara imreniyorum. Ne var ki gelip geçiciydi bu düşünce, önemli olan her dönemi her yaşı bilerek ve dolu dolu yaşamaktı. Ben bunu yapmıştım.

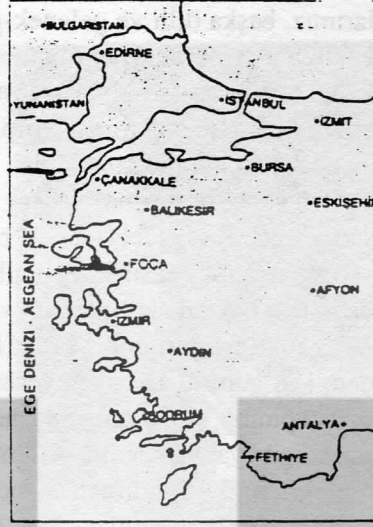
Yine de böyle duygularla dolu eşimle Düsseldorf Havaalanına geldik. O beni uğurladıktan bir süre sonra gelecekti. Üç saatlik yol üç hafta sürdü sanki. Aynı sevinci ve ürpertiye bir daha duyarak indim memleketime.

Ne güzeldi her yandan anadilimin sesini duymak, ne güzeldi çocuklarını bağrıma basmak. Halbuki torunum nerede ise benim boyuma yaklaşmıştı. Bir iki sene sonra onun koltuğunun altında kaybolacaktım.

Bu yıl biraz uzunca bir tatil yapmak, görmediğimiz yörelere uzanmak istiyorduk. Vaktiyle Türkiye'de yaşarken bazı nedenlerden dolayı gerçekleştiremediğimiz gezi tasarımlarımız vardı. Şimdi uzakta olmanın özlemde katılınca daha başka gözle görmeye başladık çevremizi.

İstanbul doğduğum kendimle birlikte serpildiğini gördüğüm, Boğazına, Adalarına, rüzgarına, denizine vurduğum, sokaklarında sek sek, kaydırac oynadığım, vapurlarında okula gittiğim, ilk sevdama yaşadığım bu şehir sanki benden her gelişimde biraz daha uzak. Yüreğimin ortasına taş gibi oturuyor. Kesilen ağaçların yerine yapılan binaları, trafiği, itişmeli kalabalığı, hava kirliliği. Kimileri bu gelişmeyi olumlu sayıyor, büyüyor, yükseliyoruz, teknoloji geliyor diyorlar, oysa insanlar bu gelişmeye ne kadar ayak uyduruyorlar acaba? Liseli yıllarımın 500 bin nüfuslu İstanbul'u şimdi 12 milyon... Denizler bitti, balıklar tükendi. Bitmeyen bir şeyler var, onlarla direniyor İstanbul ama ne-reye kadar?

İstanbul'da bir süre kaldıktan sonra, üç kardeş İzmir'de buluştuk. Belki 10 yıldır İzmir'i görmemiştik. Bir şehir bu denli nasıl büyür diye çok şaşırđım. Dağlar tepeler ev dolmuştu, şehrin içinde boş arsa, yeşillik kalmadı nerdeyse diyorlardı. Deniz doldurulmuş 3-4 şeritli yollar açılmış, trafik hızlan-



mış, o güzelim Karşıyaka'nın beyaz yağlı boyalı, pancurlu, yasemin, gül kokulu çiçekleriyle süslü bahçeli evleri yıkılmış 8-10 katlı apartmanlar dikilmiş yerlerine. Sanki nefes alacak delik kalmamış betonlar arasında. Körfezde ne balık ne canlı kalmış. Öyle ağır irkitici bir koku sarmış ki koyu, burnumu kapamadan geçemedim yanından. Görünen oki tüm pislikler denize akıyor. Hani o yıllar önceki mavi deniz, artık bej rengi olmuş. Peki bu hızlı kentleşmenin kanalizasyon v.b. alt yapısı niçin aynı hızla yetiştirilemiyor?

Gece güzel, karanlık saklıyor çirkinlikleri, beton yığınları değil pırıl ışıkları ile sanki yıldız yağmış gibi şehre, hele uzaktan Balçova tepelerinden bakıldığında...

Büyük şehrin gürültüsünden, telaşından uzak biryerlere atmak istedik kendimizi. Güneşin bol, insanların sıcak, sabah serinliğinde bağlarında üzüm salkımlarının buğulandığı bir adaya. Bozcaada'ya gittik. Henüz doğa bozulmamış iki kattan fazla eve izin yok. Akşamları bir başka güzel batıyor güneş denizin içine. Çiğerlerimiz temiz hava doldu oh!...

Sonra Babakale... Babakale Asya'nın ve Türkiye'nin en batısında beşyüz nüfuslu küçük bir balıkçı köyü. Son yıllarda her yaz iki hafta geçirdiğim bu köye yine sevinerek yaklaşıyordum. Eşime onun ilk kez gördüğü bu yerleri açıklamaya çalışıyordum. Birden karşılaştığım yeni manzara karşısında "aman, dedim "aman", önce birkaç ağaç yanmış sandım. Yolun iki yanı kilometrece sağlı sollu taşlarına kadar kararmış, toprak kül kesmiş, çamların yeşili kavruk sarıya dönmüş! Dizlerime vurmaya başladım. "Yazı, yazık, yazık!" Başka söz çıkmıyordu ağzımdan, nasıl yaparlar? Neden kıyarlar binlerce canlıya? Hangi hain el, hangi bilinçsiz kafa? Eve geldik, köylüler anlatıyor: "Üç gün yan-

dı ormanlar, biz hiç uyumadık, evlerimizi zor kurtardık, bazılarımız motorlarla denize açıldı. Gerçi canımızı kurtardık, ama canımızın yarısı gitti. Bu ormanların bir daha büyümesi için, 100-150 sene lazım."

Tüm sadeliği, sukuneti, temiz havası, billur gibi denizi, balıklarıyla Babakale. Karşıda Midilli Adası, radyoda Rumca şarkılar, buzuki havaları kıvrak, oynak, sıcak. Her sabah motorların pat-pat sesleri koyunların çingırakları saat altıda uyandırıyor insanı. Her akşam dolunay zamanı ay kocaman kırmızı bir tepsi gibi doğuyor dağın arkasından, yıldızlar milyonlarca tepenizde. Bir yıldız kayıyor adağımızı adamaya vakit kalmadan, büyüleniyor insan.

Sonra ver elini Foça, güzelim dantela gibi kıyılan ama yine yanmış ormanlar. İşte gelişme, evler evler yazlıklar, yazlıkçılar, kalabalık. Deniz tertemiz. Bu nüfusu nasıl kaldıracak bu şehir. Dağlar dolacak yine balıklar tükenecek yine. İnsanlar bunalacak bu plansızlık, programsızlık içinde. Çare aramak için dernekler, vakıflar kurulacak. Neden çaresizliğe düşmeden baştan önlem almamız? Bu yöre öyle güzel bir doğaya sahip ki bunun kıymetini görmeden, bilemeden niçin yaşayalım? Sorular kafama takıldıkça içim burkuluyor. Gelişmenin sorunlarını birlikte görmeyi ve birlikte önlem almayı ne zaman öğreneceğiz?

Tatile doyum olmaz ama tatil biter. Manisa ormanlarının kilometrelerce gördüğüm yangını anlatmayacağım, yazılar alev alır.

Bu gezi boyunca karşılaştığım görüntüler arasında biri beni öyle özel etkiledi ki ondan söz etmeden geçemeyeceğim. Çanakkale'ye doğru giderken Denizcilik Bankasının iki emektar Boğazıcı vapuruna yine rasladım. Büsbütün eskimiş, renklerini daha da yitirmişler. Bunlardan biri, hani o gençlik yıllarımda beni Boğaz'daki okula götürüp getiren 74 numaralı Altinkum vapuru. Sabahları herkesin oturduğu yer belliydi. 7.15 te Paşabağçeden kalkardı. Öğrencilerin, memurların, işçilerin yerleri hep aynıydı. Şimdi kıyıda kendi kaderlerine bırakılmış bu teknelere baktım öyle hüzünlendim ki, yüreğimden mi gözümden mi iki damla yaş düştü bilemiyorum? Eskiymiş yaşıyordum, kaptan iskeleden ayrılırken düdüğü çalmasıydı ayılamayacaktım. İndim Kandilli iskelesinde, çıktım o dik uzun merdivenleri Kandilli Kız Lisesine kadar hiç yorulmadan.

Baktım yazan ellerim buruşmuş güle güle gençlik, hoş geldin ileri yaşım. Bundan sonrasına devam dedim.

Nesrin Görsev

# Geçmişten günümüze

- Bu köşemizde, davranışlarımızdaki psikolojik bozukluklar, nedenleri, aile ve çevresindeki etkileri konularını işlerken, bu sayımızda daha genel bir konuya değinmek istedik. Ancak, aile ve birey ilişkilerine tekrar geri döneceğimize söz veriyoruz.

- Daha önceleri sözünü, şöyle veya böyle diye ettiğimiz eğitim yöntemleriyle yetişmiş insanlar toplumları oluşturuyor. Ama mutlaka aynı toplumda kalıp orada yaşamıyor. Örneğin bizler, yüzölçümü ile büyük bir ülke olan Türkiye'nin çok farklı yerleşim ve kültür bölgelerinde doğup büyümüş, sonra Almanya gibi, Türkiye'nin üçte biri büyüklükte ama oldukça gelişkin bir ülkeye geldik. Nedenleri farklı farklı da olsa yaşamamız burada sürmeye başladı.

- Göçmeye alışkın bir halklar topluluğundan, buraya gelmek kolay, hoş ve heyecan vericiydi. Ama burada yaşadığımız otuz yıl içerisinde neler oluyordu? Sürekli yazılan, konuşulan Almanya'ya göçün hikayesi, o kadar uzun ve kapsamlı ki, burada sadece kadınları etkileyen açıdan konuya kabaca göz atmak istiyoruz.

- Okumasız, yazmasız, son derece tabi bir gelişme tamamlayarak mutlaka evlenip buraya gelen kadın-

larımız, başka dilli ve gelenek-görenekli bir toplumda, yalnız, çaresiz kalıp sık sık hasta oldular. Hastalıklar, onları iyice güçsüzleştirip, her alanda pasif kalmalarını getirdi. Tabi günler geçiyor, normal yaşam evde sürüyordu. Koca, çocuk, ev bunca sıkıntı arasında nasıl idare ediliyordu. İşte o noktada kötü evlilik ve anne-çocuk ilişkileri doğuyordu. Eskiden, hoş görülme, az çok sevecen Alman toplumu, tabi o zamanda, her zamanki gibi yalnız kendini düşünüyor, toplumlarını kalkındıran yabancı işçilerin karılarının gelişmesini, durumunu çok fazla irdelemiyordu. Bugünkü gibi panik içerisinde oluşturulan önlemler Almanca kursu, sağlık denetimleri ve benzerleri, o zamanlar yoktu. Bu gelişme içerisinde ilk neslin çok gördüğünü, açıkçası doğru dürüst yaşamadığını görüyoruz.

- Bugün, o çarpık gelişme içerisinde yetişmiş ikinci nesil, yabancı toplumunu oluşturup daha da büyütüyor. Daha bilgili, dilini konuşuyor, devletin işleyişinin bilincinde, ancak, gelişmesindeki eğitim yanlışlıkları nedeni ile sadece olumluya değil olumsuzya da gayet çabuk yönelebilen yeni nesil, hâlâ anne babalarının kaba tahakkümü altında, yeni

Türkiye toplumundan, yine yeni Almanya toplumuna, evliliklerle, göçü sürdürüyor. Bugün, gelişmekte ve o oranda dünyadaki olaylar karşısında çabuk etkilenecek, sürekli kabuklarını değiştiren bir toplum olan Türkiye var artık. Buradada, yabancıların süratle çoğaldığı, yine o oranda onlara düşmanlığın geliştiği, zengin ve teknoloji donanımlı bir Almanya.

- Yeni göçen ikinci neslin kadınları, buraya kadarki gözlemlerimizin, aslında farkındalar ve farklı, yeni yaşamlar özlüyorlar. Evlenip, Almanya'ya yerleşir yerleşmez Almanca öğrenmeye çabalyorlar, güzel evler döşeyip, yaşamlarını en iyi şekilde, kendi kendilerince yaşamaya çalışıyorlar. Bu durum yarı yarıya gerçekleşirken, diğer bölümü, ilk nesil büyüklerinin baskıları altında kıvrıyor, diğer yarısı evliliğini bozmaya karar veriyor. Gözlemler evliliği bozulan bu kadınların güçlü, varsa çocuklarıyla burada yalnız bir yaşama hazır olduklarını gösteriyor. Bu durum artık, geçmişten günümüze kadınların değiştiğini gösteriyor. Kötü evlilikler içerisinde sağlıklı nesiller yetiştireceklerine, çocuklarının sağlıklı gelişmelerine önem veriyorlar. Bu gelişme, içinde bulunduğumuz Alman toplumunun, giderek yaklaşmasını ve yaşamasını beraberinde getiriyor. Burada eski bir sözü hatırlıyoruz: Toplumların gelişmesi, kadınların gelişmesine bağlıdır. Bu yabancıların da önemli bir oranda yaşadığı bir toplumsa, o kadınların arasında bizler de sayılıyor. Kendi gelenek ve göreneklerimizi güzel bir şekilde sunarken, çağdaş, zengin Alman toplumuna uygun yaşamak, bizi ruhen mutlu kılacak. İnsanlar tüm iyiliklere ve güzelliklere laiktir. Biz de bu topluma laik olmaya çalışalım. Hoşçakalın

Ayşen Ertan





# Bir kadın yazarımız

## Sevgi Soysal

1936 - 1976 yılları arasında yaşadı. Roman ve öykü yazarı. Ankara Üniversitesi Klasik Filoloji bölümünden mezun oldu. Göttingen Üniveritesinde tiyatro ve arkeoloji okudu. TRT de yapımcılık yapan yazar üç kez evlendi ve iki çocuğu vardır.

Romanları: *Yürümek* (1970 TRT ödülü); *Yenişehir`de bir öğle vakti* (1974 Orhan Kemal ödülü); *Şafak*, 1975.

Öykü kitapları... *Tutkulu Perçem*, 1962; *Tante Rosa*, 1968; *Barış adlı çocuk*, 1976.

Deneme Kitapları: *Yıldırım Bölge Kadınlar Koğuşu*, 1976; *Hoşgeldin ölüm*, 1980 (ölümünden sonra yayınlandı.)

....Mevlut yorulan kollarımı dinlendirmek için bir süre sepeti bahçe duvarının üstüne bıraktı. Yalnız 10 tane ekmeğe vardı sepetinde. Ter içinde kalmıştı. Ama alışık-tı buna, apartman sakinlerinin istediklerini alırken bak-



kal, manav ve kasapla biraz didişip, biraz sohbet ederek geçirdiği günlük alışveriş işini seviyordu hatta. Demir kapıyı ayağıle itti. Sepeti yüklenerek apartmana doğru yürüdü. Dalgındı. Bakkal İhsan`dan alışveriş etmeyeceğim artık, pek burnu büyüdü, alışverişi ondan keseyim de görsün gününü. İhsan`ın bitişiğindeki bakkala girdiğini görünce yüzünün nasıl asıla-cağını düşünerek sevindi. Tam o sırada yüzüne değen, soğuk, ıslak bir şeyle ürperdi. Nerdeyse sepeti düşüre-cekti elinden. Öfkeyle başını kaldırdı, ondört aylık oğ-lunun kaynatılmış beziydi yüzüne değen. Kan beynine çıktı. Karısı çamaşırları yine ön bahçeye asmıştı...

„Yenişehir`de bir öğle vakti“ kitabından

## HABERLER/DUYURULAR



### Türk kadınının gurur günü

61 yıldır seçme ve seçilme hakkını kullanıyor. Batı'ya fark atıyor.

●1926 yılında kabul edilen Medeni Kanun'un Aile Hukuku Bölümünde Türk kadınının erkeklerle eşit konumda olduğu kabul edildi. Resmî nikah zorunlu hale getirildi. Kadının kocasının izni olmadan çalışamayacağına dair 159'ncü madde iptal edildi. Medeni Kanun'u aldığımız İsviçre ise kadın aleyhine hükümleri 1988 yılında değiştirdi. Türk kadınına 5. Aralık 1934 yılında milletvekili seçme ve seçilme hakkı tanındı.

Milliyet Gazetesi  
5-Aralık 1995

## AZİZ NESİN

80 YAŞINDA



### SON İSTEK

Bitki olacaksam,  
Çayır çimen olayım.  
Aman, baldıran değil.

Yol altında kalırsam,  
Gelin uradaları geçsin üstümden,  
Çelik paletler değil.

Üstümden çocuklar koşusun,  
Ne kaçan, ne kıvılayın  
Askerler değil.

Kerpiç yaparsanız beni,  
Okullarda kullanın,  
Cezirelerinde değil.

Soyuğum tükemez ile kalırsa:  
Isık örtürsünler,  
Aman hu, duduk değil.

Kalem yapın beni, kalem...  
Şiirler yazan sevi üstüne,  
Ölüm kararı değil.

Ölünce yaşamalıyım  
defne yapraklarında,  
Sakin ola ki:  
Silahlarda değil...

# Almanya'da yabancılar yasası

İşyerinde çalışırken bir Alman öğretmen arkadaş yanıma gelerek, „bana yardım edebilir misiniz?“ dedi. Bir an düşündüm „bir Alman benden ne gibi yardım isteyebilir. Hemen sordum. ..size nasıl yardımda bulunabilirim?“

Yardıma muhtaç bir Türk kadını imiş.

Hikaye şöyle; Kadın Türkiye'de babasıyla birlikte, kendi bakkal dükkânında çalışıyormuş. Kadının kocası, dükkândan bir şeyler almak için gittiğinde kızı orada görüyor ve hemen ona aşık oluyor ve bir sürü vaatlerde bulunuyor, ona övgüler yağıdırıyor, „İşte sen benim tam istediğim bir kızsın, çok zekisin, her şeyi çabuk öğrenirsin. „Kızcağazın Almanya ile ilgili düşüncelerine, korkularına, endişelerine ama herşeye çözüm bularak onu kendisiyle evlenmeye ikna ediyor. Düğünlerini Türkiye'de yapıyorlar ve Almanya'ya geliyorlar. Evli çift benden yardım isteyen Almanın evini kiralayıp oturuyorlar. İlk başlarda, yani 6 ay mutlu bir çift olarak yaşamışlar. Sonra yavaş, yavaş erkekte değişmeler başlamış. Örneğin eve geç gelmeye, kadını beğenmemeye ona hakaretler etmeye, işte efendim; sende diğerleri gibisin, hiç değişmeyeceksin.“ Ama oturupta kadınla bir kerecik olsun konuşmamış. Hani ona deseki, „karıcığım artık değişmelisin, kıyafetin hoşuma gitmiyor, böyle giyin, şöyle yap“ dememiş, konuşmamış sonrada kalkıp karısına hakaretler yapıyor. Her neyse kadıncağız hamile kalıyor, dokuz ay sonra çocuk dünyaya geliyor, bununla birlikte evlilik bağlarıda tamamen kopuyor. Çünkü, dünyaya gelen bebek ALBINO imiş. Yani saçı, kirpiği, kaşları bembeyaz gözleride kırmızı. Kadının kocası hastanede çocuğu görünce, „çocuktan utandığını,“ ve karısınada „seni hemen boşayacağım, boşandıktan sonrada Türkiye'ye göndereceğim“ diyerek, kadını ve çocuğu hastanede bırakıp gidiyor. Çocuk şim-



di iki yaşında, bu zaman içinde baba hiç arayıp sormamış. Kadının işsizlik parası yok, evin kirasını kocasının ailesi ödüyor bazende ekmek, yemek parası veriyorlar. Koca arada bir karısına telefon ediyor ve diyor ki; „ben seninle daha rahat boşanabilirim, çünkü ben Alman vatandaşı oluyorum boşanma işi de kolayca halledilecek, sende böylece Türkiye'ye gideceksin.“ Kadında bunları duyunca bunalıma düşüyor. Almanca bilmiyor, yabancı kanunları bilmiyor, kayınvalidesinden başka kimseyi tanımıyor, kime gidecek, ona kim yardım edebilir bunlarıda bilmiyor. 40metre kare Almanya. Gerçi kadının evi büyük, ama kadının meselesi evi değilki!

Mesele, kadının yabancı kadınlarla ilgili kanunları ve ona yardım edecek kurumları bilmemesi. İşte Alman arkadaşın benden istediği, kadını tekrar hayata bağlamak. Alman arkadaş türk kadınına bütün yardımları yapmasına rağmen onu mutlu edememiş. Acaba yabancılar kanununda kadınların hakları nelerdir?

Nesrin Yılmaz

# ARNHEİM

Hollanda'nın güneydoğusunda, Ren nehri üzerinde yaklaşık 130 bin nüfuslu bir kent. Açık hava müzesi ile ünlü.

Bu kenti ilkçağda Romalı'lar kurmuştu. O zamanlar İngiltere'den Akdeniz'e uzanan ticaret yolu üzerinde bir kale olarak hizmet



görüyordu. Kentte gemi yapımı, tekstil, boya sanayileri gelişmiştir.

Birgün arkadaşlarla Hollanda'ya gitmeye karar verdik. Amaç, hem gezmek, eğlenmek, hem de alışveriş yapmaktı. Orada değerli bir açık hava müzesi olduğunu da duymuştum. Şansımızdan hava yola koyulacağımız gün çok güzeldi. Aylardan Nisan, ılık bir ilkbahar havası.

Bir cumartesi sabahı iki araba, Hollanda'ya doğru yola çıktık. Dileğimiz, direkt Arnheim'e gitmekti. Güle söyleye rahat bir yolculuktan sonra şehre ulaştık. Bir de ne görelim, Hollanda'nın bayramı olduğu için her yer kapalı değilmi ! Neyse,

işin teselli tarafı o gün pazarı varmış Arnheim'in. İş o zaman sadece alışverişe döküldü. Hiç değilse buna sevindik. Balık ve sebzelerimizi alıp boş dönmeyecektik.

Karnımız da acıkmıştı. Gruplar halinde belirli bir saatte buluşmak üzere ayrıldık. Hollanda'ya gelip te balık yenmez mi ? Önce birer balık aldık. Porsiyonlar küçük doymadık. Hadi bir tane daha, bir tane daha, üçüncü balığı da yeyince ancak doyduk dediler. Ben doymamıştım ama dördüncü balığı da yemeye utandım. Tadı damağımda kaldı doğrusu.

Renk cümbüşü içinde dolaşmak güzel, ama ellerimiz doldu, kollarımız ağırlaştı. Zaten herkes alışverişini yapmıştı. Pazarın çıkışında hepimiz buluştuk.

Toplandık, bir baktım kaldırımın üstü torba dolmuş. Arkadaşlar „ bu yüklerle arabaya kadar yürüyemeyiz“ dediler. Ben de “Siz burada bekleyin, ben arabayı alıp geleyim“ dedim. Aldıklarımızı yerleştirdikten sonra, hep beraber çarşının içindeki bir lokalde oturup kahve içtik, hem dinlendik, hem eylendik, hem de etrafı seyran eyledik.

Döndük yine kürkçü dükkanına, evli evine, köylü köyüne. Açık hava müzesi de kaldı bir dahaki geziye. Ne diyelim hoşça kalın.

**Emine Altuntaş**

# Serbest zamanları nasıl değerlendirmeli

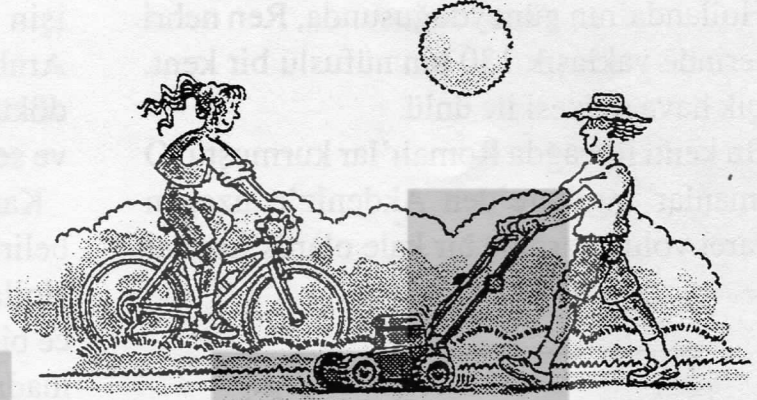
Çin`de ilk defa demir yolları yapıldığı zaman, önceleri bir haftada ulaşılan bir yere şimdi bir günde varılacağını söyleyen bir Çin`liye arkadaşı büyük bir şıklıkla:“peki ama haftanın geri kalan altı gününde ne yapacağız?” diye sormuştur.

Gerçekten serbest zamanların nasıl geçireceği, üzerinde düşünülecek bir konudur. Birçok kimseler serbest vakitlerini yararlı şekilde geçirecek yerde, çok değerli olan zamanlarını öldürürler. Özellikle çağımızda eski zamanlara oranla çalışma süreleri oldukça azalmıştır. Çünkü makineler işleri kolaylaştırmıştır. İş yeri: ev işi; ev işleri olan ev kadınları artık elektrikli süpürgeye, çamaşır ve bulaşık makinelerine sahiptirler. Peki, sevgili arkadaşlar, işinizi bitirdiniz; bitmez demeyin lütfen....., ne yapıyorsunuz?

Umarım yandaki soruları çoğunlukla „evet“ olarak yanıtladınız. Eğer „hayır“ larınız çoğunluktaysa mutlaka can sıkıntısından hayıflanıyorsunuzdur. Hele hele emekli iseniz ve hobileriniz yoksa muhakkak zamanınızın pek çoğunu doktorların bekleme salonlarında tüketiyorsunuzdur.

Unutmayalım, bir kimse işi olmayınca vakit geçirmek için sevdiği bir uğraşı ya da uğraşları yapabildiği oranda yaşam zevkini tadar, tekdüze yaşamının boyunduruğundan kurtulur, benliğini bulur, ruhunu tazeler, genç kalır, genç yaşar.

Semra Kayaçelebi



- Televizyon mu seyrediyorsunuz?
- Sinemaya, tiyatroya, ya da bir konsere mi gidiyorsunuz?
- Resim mi yapıyorsunuz?
- Örgü örüp, dantel mi işliyorsunuz?
- Kitap, dergi, gazete okuyor musunuz?
- Spor yapıyor musunuz?
- Üyesi olduğunuz bir derneğin çalışmalarına mı katılıyorsunuz?
- Müzik dinliyor musunuz?
- Birşeylere yeniden başlamak, becerilerinizi geliştirmek için kurslara mı katılıyorsunuz?
- Gezme, görme, tanımak amaçlı geziler yapıyor musunuz?
- Çevrenizdeki müzelere ilgi duyuyor musunuz?
- Hiç koleksiyon yaptınız mı? (Pul, eski para, fotoğraf vb.)
- Bahçe işleri ile mi ilgileniyorsunuz?

## Kiralık eviniz var mı ?

Bir yabancı olarak sizlere Almanya'da ev aramanın ne kadar zor bir iş olduğunu anlatmak istiyorum.

1980 yılında evlendik, ufak bir ev tuttuk. Çünkü eşimle o zaman için o küçük yer bize yeterli geliyordu. Bir süre sonra bir çocuğumuz oldu. Çocuğumuz henüz küçük olduğu için ev konusunda acil bir durumumuz yoktu.

Yıllar sonra ikinci bir çocuk sahibi olmak istedik ve bunun planlarını yapmaya başladık. Bu planların içinde en önemlisi, en az bir veya iki çocuk odası olan bir eve sahip olmaktı. Bunun için gerekli yerlere başvurularımızı yaptık ve bütün gücümüzle ev aramaya başladık. Öyle ki sokaklarda gezerken bile gözlerimiz hep pencerelerde perdesiz evlerdeydi. Biz böyle ev ararken ikinci çocuğumuz da dünya ya gözlerini açmak üzereydi.

Durum böyle olunca ev arama faaliyetlerini daha da hızlandırdık. Öyle ki her iki üç günde bir ev bürolarına taşınmaya başladık.

Zaman hızla akıp gidiyordu, ikinci çocuğumuz dünyaya geldi, fakat biz hala ev bulamamıştık. Dört kişi ikibuçuk odada yani 48 m<sup>2</sup>'lik evde yaşamaya devam ediyorduk. Ev bulma bürolarına her gidişimizde hep aynı cevabı alıyorduk. „Kusura bakmayın sizin istediklerinize uygun evimiz yok“. Gazete ilanlarından bulduğumuz boş bir ev için telefon ettiğimizde veya kiralamaya gittiğimizde aldığımız cevap hep aynıydı. “ Kusura bakmayın evi verdik“ Ama aslında gerçek hiç de öyle değildi. Çünkü aynı ev bir hafta sonra yine gazetede kiralık ilanıyla çıkıyordu. Şunu anladık ki evleri bize yabancı olduğumuz için vermiyorlardı.

Ev isteme: .ye giderken çok şık giyiniyorduk. Bu da bizim gururumuzu inciltiyordu. İsteğimiz dışında şık giyinmek, yani kendimizi beğendirmeye çalışmak, kişiliğimize, yaradılışımıza aykırıydı.

İşte zaman böyle akıp geçti. Sonra üçüncü çocuğumuz da dünyaya geldi, ve biz hala ikibuçuk “odacık ev“deydik.

Bu durum dayanılır gibi değildi. Dolaşırken evde herkes birbirine çarpıyordu. Hepimiz, özellikle karı koca olarak bunalıma giriyorduk. Gazetelere ilan verdik, telefonda beş kişi olduğumuzu duyanlar ve yabancı olduğumuzu öğrenenler, dörtbuçuk odalı



evin dahi bize küçük geleceğini söyleyerek telefonu kapatıyorlardı.

Tabi bu durum tüm almanlar için geçerli değildi, aralarında iyi niyetli olanlar da vardı. Bir tesadüf eseri bir tanıdığımız, bir toplantıda karşılaştığı ev bürosu sorumlusuna, bizim durumumuzu anlatmış ve bu şahıs hemen bizimle temasa geçip ne kadar sıkışık durumda olduğumuzu öğrenince, en yakın zamanda bize ev bulmaya çalışacağını söyledi. Çok iyi niyetli bir insanmış ki sözünde de durdu ve bizi beş odalı bir ev sahibi yaparak sıkıntılarımızdan kurtardı.

Evimizde beş aydan beri oturmaktayız ve her gün ev bulmamıza yardımcı geçenlere kalbimizden teşekkür ediyoruz. Çünkü bu durumu herkes anlayamaz, ancak biz yaşadığımız için bunun ne kadar sıkıcı bir olay olduğunu biliyoruz.

Hatta diyebiliriz ki bu güne kadar yaşadığımız en büyük en zor olaylardan biriydi.

Diyelim ki kimse böyle zorluklarla karşılaşmasın. Hoşcakalın sevgili dostlar. herkese iyi günler dilerim.

**İnci Yıldız**

# Bir mektup

Annecigim

16.101972

Melen'in denize karıştığı yer gibi akıyor bant anacığım. Aktığı belli değil. Durgun göl sanki. Melen köprüsünden baktığım zamanlar. suyun yemyeşil olmuş derinliğini hisseder, dibini görmediğim için korkardım. Koca dalgalı denizin, açık belirginliği olmazdı onda, İşte o zamanki gibi korkuyorum banttan. Akacak, beni de içine alacak diyorum. Bir yaprak atardım Melen'in durgun görünümüne. Ne çabuk gözden kaybolurdu. Kendi kendineyken aktığını saklardı ama üstüne bir şey düştü mü onu alıp götürükten saklayamazdı. Kanter içinde yaptığım malları öyle alıp alıp götürüyor bant. Melen deresi gibi insanı aldatan durgunluğuna bak-

ma. On dakika önce üzerine koyduklarım, karşı tarafta başka kılıflar içinde geçiyorlar. Emeklerim, acılarım önce gözden kaybolup tekrar görünüyorlar, son şekillerini alıp kutulara yerleşmek üzere, ağır ağır, salına salına gidiyorlar. Çalışırken neden öylesine hızlanmış geliyor bu bant?

Yaptığım işi kaynak, üç vida, bir de tellere takılan boncuk gibi bir şey. Günde binaltıyüz kez. Sekiz saate göre saatte 200 mal. Dakikada üç mal. Yirmi saniyeye bir mal. Kaynaklar birer saniyeden iki saniye, vidalar ikişer saniyeden altı saniye, boncuk bir saniye, malı alıp koymak birer saniye, geriye dokuz saniye vaktim kalıyor. Bu zaman içinde konuşmuyorsam su içebilirim, burnumu silebilirim, bir yerimi kaşıyabilirim ya da kendimi zorlar bir yedek mal yapabilirim. En güzeli sandalyemi şöyle bir döndürüp bana kalan bu kıymetli zamanı usta-başına belli etmeden kullanabilirim. Belli etmemem gerek çünkü: Bol bol vaktim var zannedip mal değişiminde bana iki saniyelik bir işi yükleyebilir. Nasıl beddualar okuyorum bir bilsen. Buradan kurtulup sana kavuşacağım günleri ipe çekiyorum. Günlerin, ayoların, yaşamın hiç değeri kalmadı. Bir yıl bir gün gibi, birbirinin aynı. Böylesine dur du-

raksızın çalışma hızı düşünme yeteneğimi alıp gitti. Acaba bant mı alıp götürdü, bir yere boşalttı? Zekam eridi, sıvı oldu aktı. Bu acıların içindebeni yalnız zannetme. Beraber çalıştıklarımın hepside aynı durumdalar. Onsekiz yaşından ellisine kadar bir yığın kadın. Hangine derdimi anlatayım. Çare bilseler kendilerine bulurlardı.



Eski çalışma hayatımı, saat sekizde işbaşı yapabilmeyi geri istiyorum artık. Ya da bazı kadınlar gibi evde durmayı istiyorum. Böyle diyorum ,ama çalışsam dünya başıma yıkılacak, aç kalacağım sanıyorum. Duygularım altüst oldu. Neyi istediğimi tam olarak seçemiyorum bile. Bir sevgili bir erkek mi arıyorum? Beni dilsiz hale getiren dil sorunumu mu çözmek

istiyorum? Para ümit ettiğim bu illerde para pul sahibi olamayınca ona mı kahroluyorum? Yoksa dayalı döşeli bir evden eni boyu altışar adımlık, güneş girmeyen odalar mı beni üzüyor? Derdim Çok hiçbirisine ağlayamıyorum. Ümitsizim.

Bu akşam televizyonda güzel bir film var. Muhakkak seyretmeliyim. Arkadaşlarda seyredecekler. Güzeller güzeli bir kadın, yakışıklı mı yakışlı biriyle sevişecek. Deniz kıyısında lüks döşenmiş villada yaşayacaklar. Kadının yerine kendimizi koyup mutlu olacağız.

Böyle dediğime bakma sen. Tek odamda filmi seyretmek için yatağa oturacağım ve rahatı bulduğum anda gözümünden herşey silinecek uyuyacağım. Uyandığında televizyon çoktan kapanmış olacak. Öteki kadınlar da benim gibi olacaklar. Kimisi zaten hiç televizyon bile açmadan yatağa girecek. Çok hoş bir çalışma yeri bulacağımı sandığım Almanya işte böyle anacığım. Bu gurbetin acısını ancak buraya düşen bilir. Gelecek güzel günler dileğiyle hoşça kal.

Kızın İbrişim

Birsen Samancı

Bumektup İbrişim'nin Romadaki ikinci mektubudur.

# Sigara, zararları ve korunma yolları

Sigara içmek toplumsal bir sorundur. Son günlerde özellikle Batı ülkesinde sigara bırakma kampanyaları düzenlenmekte ve içmek istemeyenlerin hakları korunmak istenmektedir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de sigara içimi özellikle erkekler arasında yaygın bir alışkanlıktır.

Epidemiyolojik çalışmalar sigaranın zararlarını ve hayatı kısıtladığını açıkça göstermektedir. Myokard infarktüsü (kalp krizi), kanser ve beyin damarları tıkanıklıkları dünyada ilk üç ölüm nedenini oluşturmaktadır. Bu ülkemizde de böyledir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda iki milyara yakın kişi kalp krizi geçirmekte ve yaklaşık 600.000 kişide beyin kanaması olmaktadır. Türkiye'de ise 100.000 kişi yılda kalp atağı, 150.000 kişinin de beyin atağı geçirdiği tahmin edilmektedir. Bu insanların 1/4'ü ilk 24 saat içinde kaybedilmektedir. Daha da önemlisi yaşayanların tam anlamda topluma kazandırılması ve uyum göstermesi çok zor olmaktadır.

Sigaranın etkilerini anlatmadan önce kalp damar hastalığı dışında özellikle akciğer kanseri, çeşitli akciğer hastalıkları (amfizem, bronşit) ile de ilişkisini hatırlatmak gerekir.

Hiç sigara içmeyenlerde kalp krizi geçirme oranı binde 22 iken sigara içenlerde binde 26'dır. Sadece kan basıncı yüksek kişilerde binde 25'tir. Burada sigaranın hipertansiyondan daha fazla etkili olduğu gözlenmektedir. Her ikisi beraber varsa kalp krizi oranı binde 110'a çıkmaktadır. Eğer buna kan yağları yüksekliği ve diğer risk faktörlerini de eklersek her bir kişiden 450 kişisi belirli bir zaman sonra kalp krizi geçirmektedir. Sonuçta kalp damar hastalığında total ölümler yüzdesi, % 45 civarında oluşmakta ve bu ölümlerin % 65'inde sigara içenler bulunmaktadır. Eğer sigara kesilirse % 45 civarında olan ölüm oranı % 38 civarına düşmektedir ki bu önemli bir sonuçtur.

## Sigaranın Kalp Damar ve Diğer Sistemlere Etkisi:

Sigara sempatik sinir sistemini aktive eder. Sağlıklı kişilerde bu, kalp damarlarında kan akımı artması ile sonuçlanır. Bu kişilerin derilerindeki damarlar kasılır deri ısısı artar, venler genişler ve kan akımı artar. Ayrıca dolaşımdaki yağ asitleri ve şeker artar. Sigara içimi devamlı olursa yani alışkanlık oluşunca kan basıncı düşmeye başlar, kalp hızı artışı daha azdır. Sabahleyin içilen ilk sigarada etkiler daha belirgindir.

Sigara içen kadınlarda hormon düzeyleri düşüktür. Menopoza daha erken ulaşırlar.

Sigara içenlerde kilo daha azdır. Sigara bırakılırsa hemen kilo almaya meylederler. Kilo kaybının nedeni nikotindir. Çünkü bu kişilerde tatlılara karşı ilgi azdır ve enerji kullanımı hormonal olarak artmıştır. Ayrıca lipid metabolizması da artmaktadır. Sigaranın kalp kası hücrelerini bozduğu gösterilmiştir. Kalp kas hücrelerinde ölüme kadar giden değişiklikler yapar ve onun fonksiyonlarını bozar. Bu nedenle kas hücreleri ölür ve kalpte tetbe dokusu gelişerek kalp yetmezliği ortaya çıkar



## Nikotinin Kalp Damar Hastalığındaki Rolü

Nikotin: kan hızı ve kan basıncını artırır dolayısıyla kalp kasının oksijen tüketimi artar. Dumanla alınan karbonmonoksit ise kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır. Eğer hastada koroner ateroskleroz gelişmişse kronik kan akımı azalır ve iskemi denen olay gelişir. Ayrıca sigaranın kalp damarlarında kasılmayı provoke ederek ani tıkanma yapabileceği gösterilmiştir.

Sigaranın bir diğer etkisi ise, kanın pıhtılaşması üzerindedir. Sigara içenlerin kanları daha kolay pıhtılaşır. Yani fibrinojen düzeyi yükselir. Ayrıca pıhtılaşmaya yardımcı (trombositlerin) pulcukların etkisini artırır ve damar tıkanmasını hızlandırır.

Diğer bir etki ise damar duvarlarındaki endotel hücrelerinde hasar yapmasıdır. Damar duvarı endoteline hem nikotin hem de karbonmonoksit harabiyet yaratmakta ve trombositlerin yapışmasına zemin hazırlamaktadır.

Son olarak da kalbin atımlarına etki ettiği ve öldürücü bazı ritim bozukluğu yaptığını söyleyebiliriz. Sigaranın hipertansiyonla (yüksek tansiyonla) ilişkisine gelince:

Hipertansiyonun başlangıçta; hızlı gelişmesinde ve damar duvarını bozarak damar sertliğinin artmasında belirgin rolü vardır. Sigara içiminin özellikle oynak tansiyonu olanlarda ciddi olarak kan basıncını yükselttiği bildirilmiştir.

## Davranış üzerine etkileri:

İki nokta üzerinde görüş birliği vardır. Günün ilk içilen sigaraları uyarma etkisi yapmakta özellikle stresli günlerde rahatlatma ve gevşeme sağlamaktadır. Bu hastalarda çekilen beyin grafikleri beyin aktivitesinin senkronunda bozulma olduğunu göstermektedir. Demek ki bu rahatlık tıbbi olarak beyin baskılamasından kaynaklanmaktadır.

Sigara içenlerin bir çoğu daha dikkatli olduklarını söylerler. Dikkat, öğrenme, reaksiyon zamanı ve

problem çözme gibi beyinsel fonksiyonlarda sigara içiminin pozitif etki ettiğine ait bir kanıt elde edilememiştir. Sadece bazı dikkat türlerinde biraz artma olmakta ve tedbir alma yeteneği bir dereceye kadar yükselmektedir.

## Sigara bağımlılığı yapan neden:

Sigara içiminde bağımlılık yapan madde nikotindir. Sigarada var olan nikotin bazı sinir reseptörlerine bağlanır, kolayca kan beyin bariyerini aşar, beynin her bölgesi etkilenir ve asetilkolin, norepinefrin dopamin serotonin, vazopressin ve büyüme hormonlarının serbestlenmesine yol açmaz. Eğer nikotin düşük dozda ise, beyin hücrelerini uyarıcı, yüksek dozda ise bloke edici etki göstermektedir. Sigara içme sırasında, düşük dozlarda, kalp damar sistemini bazı kemoreseptörler aracılığıyla uyarmakta veya beyin sapının uyarılması ile sempatik sinir sistemi harekete geçmekte, kalp hızı ve kan basıncı yükselmektedir.

Eğer çok aşırı nikotin alınırsa bu defa tansiyonun düşmesine ve kalp hızının azalmasına neden olmaktadır (vagal uyarı ve beyinle depresör uyarı). Bu bilgileri sigara içenlere uyarırsak şu sonuçlar çıkar.

Sigara içiminde yeni başlayanlarda kalp hızında ve kan basıncında artma hemen gözlenebilir (genellikle kan basıncı mmHg artar. Ayrıca yine bu kişilerde genellikle sigara alışkanlığı başlayınca doz artar, 1-2 sigara yerine bazen 3-4 paket sigaraya çıkar yani tolerans gelişir ve akut etkileri kaybolur. Bağımlılık böylece gelişmiş olur.

## Öneriler

Sigara içiminin yasaklarla düzeltilebileceğine inanmak zordur. Topluma sigaranın zararları ve ortaya koyacağı tehlikeler açık bir şekilde anlatılması bunun için her türlü toplum iletişim araçları (özellikle televizyon, radyo ve basın) kullanılmalı ve bu eğitim devanlık göstermelidir.

Sigara içmeyenlerin tehlikeden kurtulmaları için:

- Tüm toplu taşıma araçlarında,
- Tüm toplantı yerlerinde,
- Tüm işyerlerinde,
- Tüm okullarda, hastanelerde, yurtlarda ve buna benzer yerlerde,
- Ve en önemlisi kahvehanelerde sigara içimi kısıtlanmalı, içenler içmeyenlerden ayrılmalı ve bireyler birbirlerini eğitmeli.
- Evlerde özellikle çocukların sigaradan etkilenmemesi sağlanmalı, onların yanında hiçbir zaman sigara içilmemelidir

## Sinema İki Kadın. Thelma ve Luoise

Orjinal adı: Thelma and Louise: Amerikan yapımı (1991)

Rejisör: Ridley Scott

Oyuncular: Geena Davis, Susan Sarandan, Harvey Keitel

Senaryo: Callie Khouri. (Bu seneryoyla Oskar aldı)

Safdilik bir ev kadını olan Thelma (Geena Davis) tek düze



günlük yaşamından bıkmış usanmıştır. Bir lokantada garsonluk yapan arkadaşı Louise (Susan Sarandan) ile bir hafta sonunu sessiz, sakin bir köşede geçirmeye ikna olur. İki kadın güle oynaya arabaya biner, neşe içinde yola koyulurlar. Hava kararmak üzeredir. Thelma ve Louise biraz dinlenmek, biraz da atıştırmak için bir bara girerler. Birer içki alırlar. Ortam Thelma'nın pek hoşuna gitmiştir, tüm canlılığıyla müziğe dalar, çılgınca dans etmeye başlar. Bir ara kendini iyi hissetmez, hava almak için barı terkeder. Peşinden gelen dans arkadaşının niyeti kötüdür, otoparkta Thelma'ya tecavüze yeltenir. Eli silahlı Louise yetişir ve arkadaşını kurtarır. Ama adam iki kadına da hakaretler yağdırmaya başlar. Louise dayanamaz, ateş eder. Adam ölmüştür. Louise cinayet işlemiştir. Adamın Thelma'ya tecavüze yeltenişini kanıtlayamayacaklarını düşünen iki kafadar hafta sonu gezisini bir yana bırakıp Meksika'ya kaçmayı kurtuluş olarak görürler ve yola koyulurlar. Bir yandan işledikleri suçun cezasını düşünürken bir yandan da yepyeni bir ülkede yepyeni bir özgürlüğün keyfini hayal ederler.

Onlar kaçış yolu üzerinde birbirini kovalayan değişik olaylar yaşarlarken. Armada'nın tüm polisleri onları takibe başlamışlardır bile.

Kadınlar hedeflerine ulaştılar mı? Yoksa polisler mi onların enselerinde bitmeyi başardılar?

En iyisi filmi izleyin.

ADIM

## SAĞLIK - Kalbinizin Oksijen ihtiyacı var

Günümüzün orta yaşlı insanların çok yaygın şikayeti olan yüksek veya düşük tansiyon bir dolaşım sistemi hastalığıdır. Dolaşım sistemi, vücudumuzun yaşamsal maddesi olan kanımızın, bütün organlarımıza dağılmasını sağlayan sistemdir.

Dolaşım sisteminin en önemli iki organı kalbimiz ve akciğerlerimizdir.

Kalbimiz büyük dolaşımın, akciğerlerimiz ise küçük dolaşımın gerçekleşmesinde yardımcı olurlar.

Ayrıca kanımızı, vücudumuzun en ücra köşelerine götüren ve kirlenmiş kanımızı geri getiren atar ve toplar damarlarımız

da dolaşım sistemimizin önemli unsurlarıdır.

Kalbimizin sol üst odasından sol alt odasına dökülen temiz kan „Aorta“ adını taşıyan en büyük atar damar yardımı ile sırada olan diğer atar damar yardımı ile sırada olan diğer atar damarlar yolu ile bütün vücudumuza yayılarak vücudumuzun oksijen bakımından zengin, temiz kan ihtiyacını karşılar. Buna büyük dolaşım denir. Bu arada kirlenen kan toplar damarlar aracılığı ile kalbimizin sağ üst odasına geri döner buradan da sağ alt odaya ve sonra akciğerlere geçerek temizlenir. Buna da küçük dolaşım denir.

Akciğerlerimizin görevi gaz değişimini sağlayarak kanın oksijen bakımından yeniden zenginleşmesi görevini yerine getirmektir. Kalbin yeniden sağ üst köşesine geçen kan yeniden dolaşıma başlar.

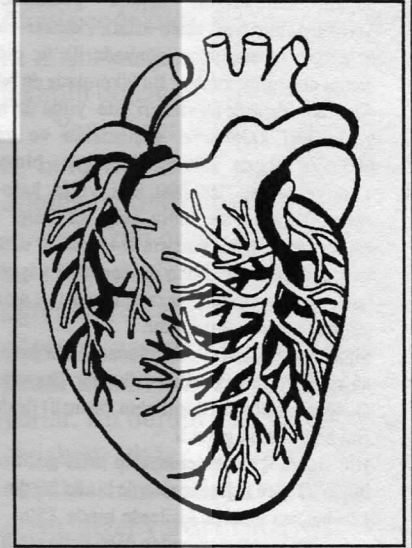
Bütün bu işlemlerin olduğu sırada kalp, bir yumruğun açılıp kapanması gibi açılır ve kapanır. Bu açılıp kapanma esnasında kan akışı belli ölçüde bir basınca sahiptir. Bu basıncın normalden yüksek oluşuna yüksek tansiyon, düşük olduğu hallere ise düşük tansiyon adı verilir.

Yüksek ve düşük tansiyon olaylarında bir takım başka organlar da rol oynarlar.

Bu gibi durumlarda hemen bir doktora başvurarak, genel bir muayeneden geçmek yerinde olur.

Meral Karakartal

Essen Saint Vincenz Hastanesinde 23 yıldır anestezi bölümünde uzman hemşire olarak çalışmaktadır.





## Bir Roman Özeti

### HALIKARNAS BALIKÇISI

BÜTÜN ESERLERİ

5.  
basım



AGANTA  
BURİNA  
BURİNATA

bilgi yayınevi

Aganta  
Burina  
Burinata

Rahmetli babamın anarlarken „Nur içinde yatsın“ ya da „Toprağı bol olsun“ demezlerdi. Çünkü babam denizde boğulmuştu. Ama boğulan yalnız o muydu? Soyumuzdaki erkeklerin çoğu, denizde kalmıştı. Anam, kaptan kızıydı. Babama varınca kaptan karısı oldu. Beni gösterir, „Buncağız da denizci olursa ne yaparım? Kaptan karısı olduğum yetmezmiş gibi birde kaptan anası olmasam bari“ diye eklerdi.

Öteki Çocuklar mahalle aralarında topaca kamçı salları çatal dala lastik bağlar, dut ağaçlarından dut toplarlarken, ben deniz kıyısına kaçardım. Elime geçen cerçöple özene bezene oyuncak bir kayık yaptım. Kayığım yalaktaki suyun üzerinde yüzünce dünyalar benim oldu. Gemim bütün yelkenlerini doldurmuş açık denizlerde koskocaman bir kelebek gibi kayıyordu.

Babam bir iş peşinde Milas'a gidecekti. Deniz seferi değil, kara yolculuğu olduğu için, beni de aldı. Bodrum'dan sifrah çıkıyordum. Babam bana denizi göstererek: „Oğlum, sakın bunun bu haline aldanma, kimbilir kaç gemiyi boğmayı tasarlıyor. Seni de boğuncaya kadar, aç, çıplak ve yoksul bırakır. Sen toprağa bak“ dedi. Ben hem dinliyorum, hem de çevreme bakınıyordum.

Asıl adı Cevat Şakir Kabaağaç olan Halikarnas Balıkçısı 1886'da doğdu. İlk öğrenimini Büyükkada Mahalle Mektebi'nde orta öğrenimini Robert Kolejinde yaptı (1904). Oxford üniversitesinde dört yıl Yakın Çağlar Tarihi okudu, üniversite'yi orada bitirdi. İstanbul'a dönünce Resimli Ay, İnci vb. dergilerde yazılar yazdı, kapak resimleri ve süslemeler yaptı, karikatürler çizdi (1910 - 1925).

Cumhuriyetten sonra asker kaçaklarıyla ilgili bir yazısı yüzünden Bodrum'da kalebentliğe mahkum edildi. Servet-i Fünun, Cumhuriyet ve daha sonra Demokrat İzmir dergi ve gazetelerinde Halikarnas Balıkçısı takma adıyla yazdığı yazı, hikaye ve romanlarla yeni edebiyat kuşağının ilgisini çekti. 1947'den itibaren İzmir'e yerleşen Halikarnas Balıkçısı, bu şehirde öldü.

Babam homurdanıyordu: „Kahrolasıcası deniz, dedelerinin, atalarının soy sopunun kaçının başını yedi biliyor musun? „diyordu.

Babam böyle söyledikçe denizden korkacağıma, inadına özlemim kabarıyor, onun zorluklarıyla boy ölçüşmek istiyordum.

Bodrum'a döndükten sonra babam beni eskici Halil ustanın yanına çırak verdi. Halil usta Giritliydi. Benim ilk denizcilik öğretmenimdi. Gençliğimde bir gün yelken sararken direk tepesinden güverteye düşmüş, bir bacağı kırılmış. Kötürüm kalınca istemeye istemeye işi eskiciliğe dökmüş.

„Aganta Burina Burinata“ diye haykırdın Bu son emir anlamındadır ve kayık şarıl, şarıl rüzgarın gözüne işler. O zaman, pek eski bir denizcilik aleminden hız alan ustam, sanki beni ünlü bir deniz geleceğine fırlatmak istiyormuş gibi, dağları temellerinden sarsan bir dinamit patlayışı şiddetiyle:

- Aganta burina burinata! diye gürlledi.

Halil usta acı ile burkuldu muydu, mutlaka gemi direğinden nasıl düştüğünü anlatırdı. Bana: „Söylediklerim kulağına küpe olsun. Baban denizci olmanı istemiyor, ama ben denizciyi gözümden tanırım“ derdi.

Okul arkadaşım Fatma birgün bana yanaştı: „Babama söyleyeyim de babandan izin alsın, balığa gittiğimiz zaman sen de gel“ dedi.

Babamdan izin almak kolay değildi. Ama kızın yalvarışı o kadar candan ve yakıcı olmuştu ki, izni koparmış. Ertesi gün şafaklayın kayığa bindik. Sanki göklerin pencereleri açılıyormuş gibi tan yeri uyandı. Kayık pupa yelken karga funda fırlıyordu. Birbirinden güzel burunlar ve koyların önünden geçiyorduk. Birdenbire:

- Balık vuruyor, dedi. Hepimiz göz kulak kesildik. İlk balık iki okkalık mercan kırmasıydı.

Fatma ile ben, bir tek küreğin deniz yanına, Halil de arttaki tek küreğe, ellerimizi dayadık. Rüzgar dindi. Bodrum Limanı feneri ve kıyısındaki evlerin tek tük ışıkları gözüküyordu.

Annem ocağı yakmış, cezveyi sürmüş, babamın uyanmasını bekliyordu. Ona neler gördüğümü kısaca anlattım. Balığı bıraktım. Babamın beni ikinci kez balığa bırakmıyacağından korkuyordum. O uyanmadan önce ortadan kaybolmalıydım.

Küçük amcam Hakkı Reisin ne cimri olduğunu herkes gibi ben de bilirdim. Ayaklarına kapandım. „Beni kayığa al, ölesiye çalışırım, diye yalvarıp yakardım. Babamla araları açıktı. Bu yüzden amcam babam yokken hakkımda bir karar almaktan çekiniyordu.

Ertesi günü Liman dairesinin karanlık merdivenini tırmanmaya koyuldum. Liman başkanı bir masanın başında oturuyordu. Gidip önünde durdum. Çavuş'a beni göstererek:

„Kaydet“ dedi. Seviçten içim içime sığmaz oldu. Denize açıldıktan beş on gün sonra ilk fırtına ile karşılaştım. Akdenizliler bu balıkların başlarından aldıkları bir yağt şişelere koyup saklarlar. Hava bozulacaksa yağlar bulanır.

Bir başka kayığa girdim. Ondan da bir başkasına geçtim. Gemiden gemiye, kaptandan kaptana, seferden sefere gide gele yıllar geçti. Durduğum yerde. „Dayan! Agent Burina Burinata!“ diye bir nara atardım. Ondan sonra düşlerime yurdumun şurası burası gelirdi. Örneğin ayışığında evlerin gümüş bir ateşle badanalıymış gibi duruşları, sanki içlerinde geceleyin soyunmakta olan kızların gövdeleriyle aydınlanıyordu.

Marsilya yolculuğum on gün sürdü. Bu sırada biz ateşçilerin eşek kadar haysiyetimiz yoktu. Neyse yolcularımızı Marsilya'ya boşalttık. Onların yerine başka yolcular aldık Dönüş yolculuğundaydık. Birkaç lira ile İstanbul'a gittim, bir Karadenizli taka ile de İzmir'e. Oradan ötesi kolaydı artık.

Neyse, memlekete ulaştım. Memleketin güneş yanığı ve yolun tozu toprağı ile esmerleşmiş çocukların ara-

sından geçerek evimin kapısının önüne vardım.

Zeynel kaptanın bir kızı vardı. Adı Ayşe'ydi. Çok sinirlenirdim. Bir türlü oynayamazdık. „Sen büyüyünce Mahmut'a varacaksın“ demişler Geldikten sonrada beni görmüş. Gönüm Ayşe'ye akmaya başladı doğrusu. Ertesi sabah Zeynel kaptana gittim. Denizden vazgeçtiğimi söyledim. Kara gözlü kiraz dudaklı Ayşe'mi öpecektim. Evlendik. Gençtik. Deniz yüzü görmeyen Çömlekçi köyünde yaşıyorduk. Güneş batmadan biraz önce Ayşe'yle tarladan bahçeden ayrıldık.

Bir gece, dışarıda esen bir kasırga evi temelinden sarsıyordu. Ayşe, gözlerimde uzak denizlerin yurttaşmasını mı görmüştü, ne, bana:

- Ne düşünüyorsun? Gene denizi mi düşünüyorsun? dedi.

Ayşe'ye duygularımı anlatmayı boşuna sayıyordum. Başımı döndürmeden yavaşıca:

- Hayır! dedim.

- Sanki derinden derine bir yerin acıyormuş gibi duruyorsun dedi.

Dayanamadım!

- Ayşe! Denizciler derler ki, büyük fırtınalarda karanlığın ortasından bir ses onları adlarıyla çağırır. İnsanın yaratılışı kendisini, „Gel“ diye çağırır mı durabilen kim!

Ayşe'ye acıyordum. Dişlerimi, yumruğumu sıktım, kaşlarımı çattım. Kendime, „İşte bundan sonra senin hayatın ister geber, ister çata, bu köyde geçecek!“ diye bağırdım.

Böyle kaç saat düşüne kaldım, kaç sigara içtim, farkında olmadım. Gün ağarmaya başlarken uyuyakalmışım. Deniz buğuları içinden birdenbire bir ışık uçuşunu gördüm. Bir kayık, dolu, yelkenlerle bir kayık, önümden geçiyordu. Birdenbire önümüzdeki kayığın güvertesinden, sanki bir denizci, parmağıyla beni gösterdi:

- İşte denizden korktuğu için kaçan denizci! dedi.

Deli gibi yerimden sıçradım. Hiçkırık hiçkırık ağlıyordum. Gemiye:

- Korkudan? ... Hiçbir zaman! diye bağırdım.

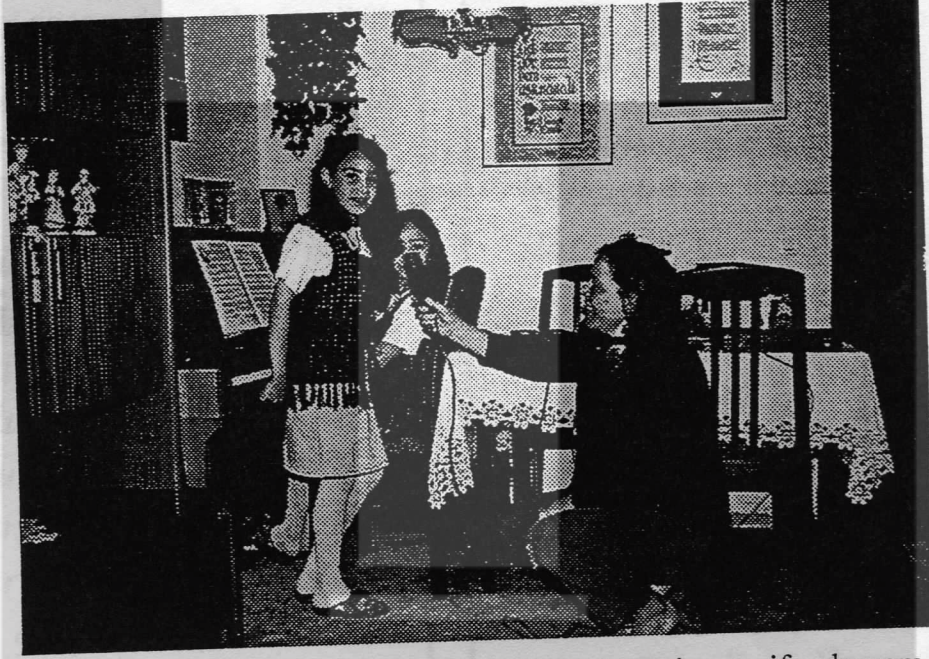
Artık ondan sonra ne Ayşe'nin kolları öpücükleri ve göz yaşları, ne bağlar, bahçeler, ne tövbeler ve yeminler bağlayabildi beni karaya. Varımı yoğumu Ayşe'ye bırakarak, daha geriye dönmek üzere denize açıldım. İlk limanda kayığın birisine gemici yazıldım.

Agent!...

Özden Çağlar

# Müzik

Uluslararası ün yapmış ikiz Türk piyanistleri dinledikçe çok hoşuma gider. Türk oldukları içinde onlarla gurur duyardım. Bir gün benim de ikiz kızlarım olacağını ve onların da piyanoya ilgi duyacağını doğrusu aklımın ucundan bile geçirmezdim.



1984 yılında ikiz kızlarımız dünyaya geldi. Adlarını Selin ve Selen koyduk. Her çocuk gibi düşe kalka büyüdüler. Ama onların bir özellikleri vardı, kulakları çok hassastı, bunun farkına varmıştık.

Çocuklarımız altı yaşına girdiğinde, şehir idaresinden bir mektup geldi çok sevindik, bu bir davetti. Hemen gidip müzik okuluna kayıtlarını yaptırдық.

İki yıl içinde her türlü müzik aletlerini çaldılar. Sonunda öğretmenlerinin önerisi üzerine piyano dersleri almaya başladılar. İki yılı geçen süre içersinde gayretli, istekli ve başarılı oldular. Bütün dileğimiz bundan sonra da böyle başarıyla devam etmeleri.

Birgün, şehrimizde bulunan Emscherlippe radyosunun Biz-Bize bölümünden bir teklif aldık. Çocuklarımızın orada çalmalarını isti-

yorlardı. Radyodan bir görevli kayıt yapmak için evimize geldi. Selin ve Selen o gün çok heyecanlıydılar, çünkü onların radyoda ilk mini konserleri olacaktı. Güzel bir çekim oldu. Bu mini konser 27.10.1995 tarihinde radyo Biz-Bize'de yayınlandığında yaşadığımız güzel

duyguları size tarif edemem. Tek isteğimiz ilerde onları yetişkin birer insan olarak piyano başında görebilmek.

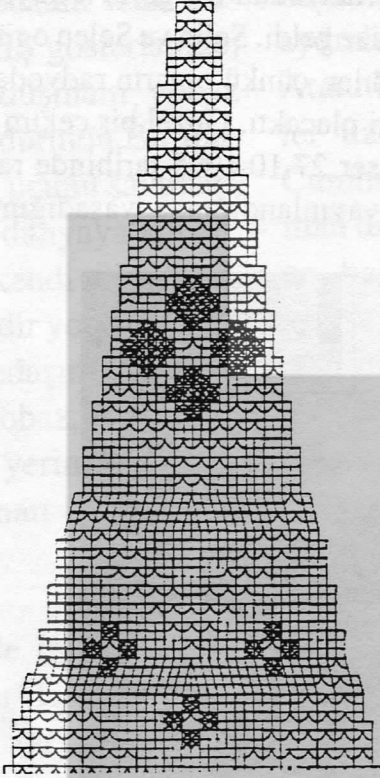
Çocuklarımıza kulak verelim, onları dikkatle izleyelim. Kimbilir aralarında ne cevherler vardır?

Onları eğitmek önce bizim elimizde, herkese aşağıdaki müzik okulunu duyurmak isterim. Haydi anneler, babalar, haydi çocuklar denemekte fayda var.

Remziye Doğan

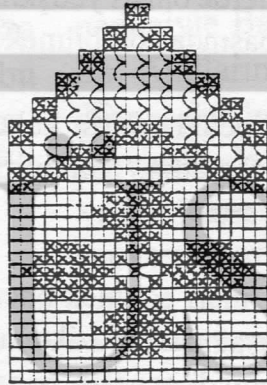
Adres: Statische Musikschule  
Kurt Schumacher Str. 396  
Gelsenkirchen - Buer

## Fiskos masa örtüsü



Altınbaşak Renkli 50 No Dantel ipliği  
Renk No: 343  
Miktarı: 375 gr.

Yapılışı: 10 zincir çekilerek bir halka yapılır. Halkanın üzeri 25 adet basit birit yapılır. Tekrar üzeri 2'şer zincir ara ile 25 basit birit yapılır. Bir sonraki sıra basit birit ile doldurulur. 2'li basit birit ve aralarına 2 zincir çekilerek 25 adet tamamlanır. 5 sıra zincirin üzerine 2'li basit birit yapılarak 3 zincir çekilir. Örnek kurulmadan önceki son sırada 5 zincir 1 basit birit yapılarak örnek kurulur. Çizimde görüldüğü gibi bütün olarak 13 bölümden oluşur. Kenar oyası fiskos bittikten sonra modelde görüldüğü gibi çevresi boyunca örülerek fiskosa eklenir.



Gönül Yasan

## Yemek

Bu defa siz sevgili okurlarıma tavuk etinin faydalarını anlatıp, bir de tavuk göğsünden yapılan yemek tarifini vereceğim. Tavuk etinden çok çeşitli yemekler yapabiliriz. Sağlık yönünden tavuk eti son derece elverişlidir. Sığır etine nazaran daha az kalorilidir, ama daha çok protein içeriklidir. Ayrıca derisi soyulmuş, yağları alınmış tavuk eti, kilo fazlalığından şikayeti olanlara son derece uygun bir rejim yemeğidir. Sizlere afiyet olsun diyerek tarifimize geçelim.

## Fırında tavuk şinitzel

### Malzemesi:

6 adet tavuk göğsü şinitzel  
2 adet yumurta  
2 bardak süt  
2 bardak galeta unu  
istediği kadar tuz

### Yapılışı:

Bir kaseye sütü boşaltınız, tavuk şinitzellerini süt içinde en az 3-4 saat bekletiniz. Ayrıca bir kaseye yumurtaları kırıp çırpınız. Sütten çıkardığınız tavuk parçalarına tuz döküp yumurtaya batırıp, bir tabağa koyduğunuz galeta ununa da batırarak, fırına girebilen kabınızı yağlayarak, tavuk parçalarını bu kaba dizip 200 derecedeki sıcak fırında tavuklar nar gibi kızarana kadar bekletiniz. Sıcak servis yapılır. Yanına garnitür olarak patates kızartması veya pilav ikram edebilirsiniz.

Nural Karakaş

# BULMACA

Soldan sağa

- 1).Soyadı Kabağaçlı olan yazarımız,
- 2). İz - Halifeliğin eş anlamlısı - üçüncü tekil şahıs
- 3).Tarım işleri - tersi çok az bulunan - sessiz bir harfimiz.
- 4).Tersi, doğal olarak, ister istemez - İslamda bir mezhep - avuç içi
- 5).Tersi, birlikteliği ifade eden edat - Sesli bir harfimiz - bahane
- 6)....., içmece - bir tür kulplu çanta - Kara kuvvetlerinin kısa yazılışı
- 7) yabancıya benzemek - Bir ilimiz - sesli bir harfimiz
- 8).Büyükük - Kötügöz - Sessiz bir harfimiz
- 9). Tersi, duyuru - Büyükayının üzerinde bir yıldız - tiyatro sanatçısı yapar
- 10).Tersi, eğilmiş olma durumu - sesli bir harfimiz - tersi hatırlanma
- 11). Tersi, bedavacı - tersi bir organımız - "yok"un karşıtı
- 12). Tersi bir kuş - tersi inanmak - bir tür sesleniş
- 13). Çok uzak bir yeri işaret - tersi (Mamadu) senegal'li bir siyaset adamı - asker
- 14). Canı tez - soyluluk -hatıra

Yukarıdan aşağıya

- 1). Havuçla yapılan lokum - ced
- 2). Soyadı Zola olan yazarın ismi - her zaman - buluş
- 3).Donald Dac
- 4) Teneffüslerle çalışmak
- 5) Eski ümmetçi bir siyasi dernek
- 6) Tersi, bir hayvan - ekmekten istek, şart üçüncü tekil şahıs - Kas
- 7).-Can yanmasında söyleriz - evet anlamında - Maden Teknik Arama
- 8).Pislik - tavlada üçlü - otel sinama gibi yerlerde girimte bulunan salon
- 9) Eğrelti oturtmak - Afrika'da bir nehir
- 10) Tersi, ilelebet - Avustralya'da yaşayan bir tür minik ayı
- 11). Paranın kar yapması için yapılır.
- 12) İkinci tekil şahıs - tersi Güney Amerika'da içilen bir çay
- 13) Köpek - 100 metrekare - Meksika'lı bir ressam
- 14)Tavla'da birli - tasdik
- 15) Geçenlerde kaybettiğimiz gazeteci yazar- bir nota

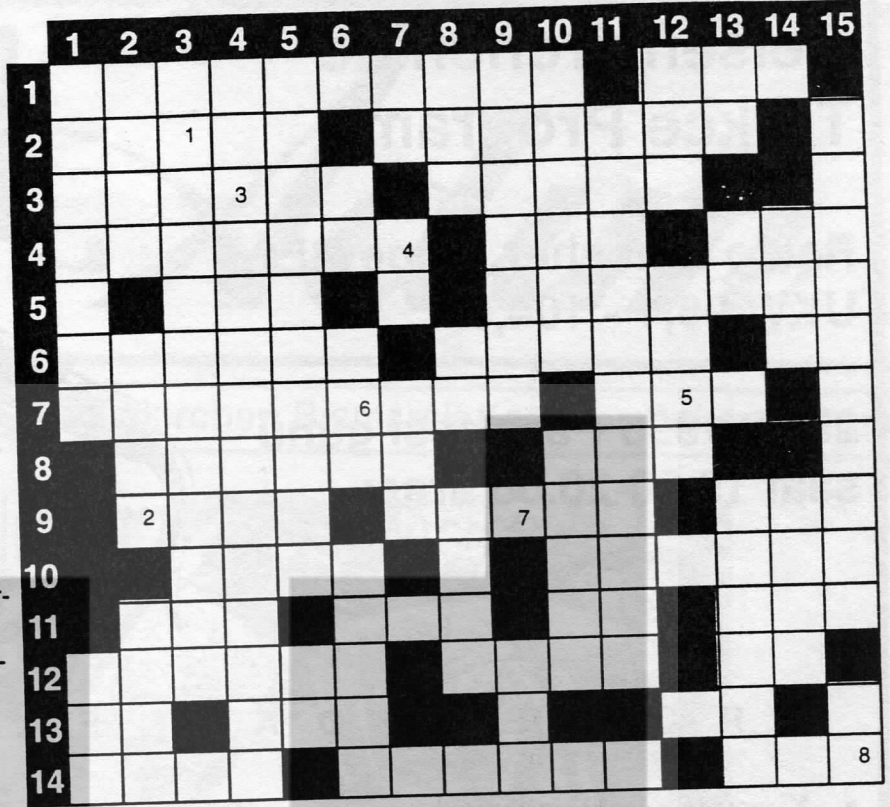
Geçen sayımızdaki anahtar sözcüğümüz " akvaryum" idi Doğru yanıt bulanlar arasında çektiğimiz kurada bizden birer armağan kazananlar : Güler Özyurt, Yıldız Uslu, Süreyya Alemdar

**Hazırlayan: Semra Kayaçelebi**

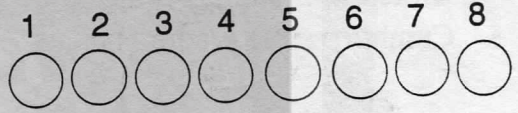
Bulmacayı çözün, anahtar sözcüğü bulun ve bize yazın

Adresimiz:

Zuhal Özgül Grenzstr.47 45881 Gelsenkirchen



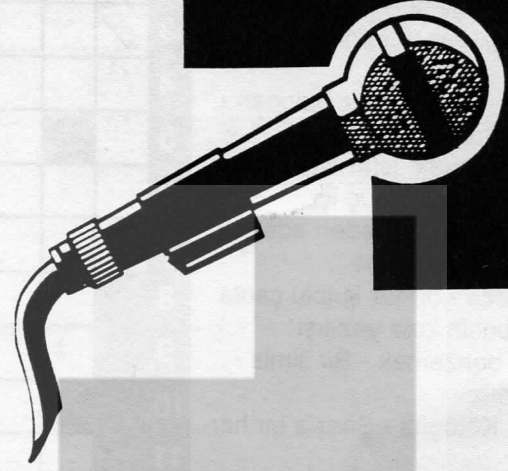
Anahtar sözcük:



# Gelsenkirchen'de Türkçe Program

Radio Emscher Lippe REL  
UKW 96,1 - 104,5

25.12.1995 Pazartesi günü  
saat 19.00-20.00 arası.



**RADYO**  
**BİZ BİZE**

## P R O G R A M D A N E L E R V A R ?

- Kiracının evsahibinden çektiği - Bir Türk Ailesinin hak arama mücadelesi
- Cumhuriyet ve Kadın Hakları Laikliği neden Kadınlar savunmalı?  
Prof. Dr. Nejla Arat ile söyleyişi
- Gençlik Köşesi - Nasıl yazarsınız? Bir skeç ve şair Gülten Akın ile söyleşi
- Sağlık Bölümü - Kalbimizin oksijene ihtiyacı var
- Bugünkü Filminiz - "Free Willy" - Çocuk ve Balina
- Yemek Tarifemiz - Özel Yılbaşı Menüsü
- Sizin Köşeniz - Şaka tadında kalmalı (Çalışma yaşamından bir anı)
- Bir kuruluş tanıtıyoruz - Kiracılar Derneği

**BİZİ DİNLEYİN**  
**BİZE YAZIN**

Adresimiz: RADYO BİZ BİZE  
Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

GELECEK PROGRAM 29.2.1996 Perşembe 19.00-20.00 arası

Tüm dinleyicilerimizin yeni yılını kutlarız...