



# Kadın



# Merhaba,

Gene çok yoğun bir gündemle doluyuz. Kadınlar dünyanın her tarafında acılar çekmeye devam ediyorlar. Yaşanan tüm yıkımların doğrudan mağdurları kadınlar oluyor. Ne yazık ki, ülkemizde yaşayan kadınlarımız da böylesi acılardan nasibini alıyor.

Mart ayının kadınlar açısından en önemli gündemi 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü idi. Kadınlarımız bu günü dünyaya ve ülkemize kabul ettirebilmek için çok uğraşmak zorunda kaldılar. Bugün artık 8 Mart hemen bütün kesimler tarafından kabul ediliyor. Ancak, kabul edildiğinde de her kesim kendi çıkarına uygun olarak kadınlara seslenmeyi uygun buluyor. Bu konuda derginin içinde ayrıntılı değerlendirmelerimiz var.

Bu Mart ayının bir başka özelliği de halkımızın ezici bir çoğunluğunun hiç istemediği ve gayri meşru bir savaşa doğru sürüklendiği ay olmasıdır. Kadınlar, savaşın hiç başlamaması için aylardır sokaktalar. Meclisimiz yabancı askerlerin ülkemize girmesine ve dost halklara saldırı düzenlemesine hayır dedi. Tezkereye hayır diyen tüm milletvekillerimizi savaştan en çok etkilenecek olan kadınlar adına kutluyor ve ikinci kez getirilmesi istenen tezkereye de aynı şekilde hayır diyeceklerini umuyoruz. Bu Meclis savaş kararı alacak olursa, kadınlar bunu asla unutmayacaktır.

Sendikamız Petrol-İş savaş karşıtı etkinliklere yoğun biçimde katılıyor. Ama, sendikamızın aslında tüm işçileri ve emekçileri yakından ilgilendiren ayrı bir gündemi daha var. Petrol-İş'in örgütlü olduğu pek çok kamu kuruluşunun özelleştirileceği

açıklandı. AKP, ne yazık ki kendilerini iktidara taşıyan kitlelerin aleyhine yasalar çıkartmaya devam ediyor.

Türkiye'de yaşayan milyonlarca insanın emeğiyle kurulmuş tesislerimizin haraç mezat satılmaması için Petrol-İş Merkez Yönetim Kurulu dev bir kampanya başlattı. "Özelleştirme değil, kamulaştırma" tezini öne sürerek "Bir Özelleştirme Harekatı: Irak" sloganı ile yürütülen kampanyamızın başarılı olması tüm emekçilerin, ama özellikle kadınlarımızın yararına olacaktır. Özelleştirmenin durdurulması yalnızca bir kaç tesisin satışının iptal edilmesi değil, bencillik yerine elbirliğinin, kâr mantığı yerine dayanışmanın, tek tek yok oluş yerine kardeşçe yaşamının egemen olması demektir. Kadınların özelleştirmeye karşı çıkmak için sebebi çok...

Birinci sayımızı alnımızın akıyla çıkarttık. Yaşadığımız yorgunluklara ve gecikme kaygımıza rağmen gelen onlarca olumlu tepki bize her şeyi unutturdu doğrusu. Kadınlar bu alanda da birbirlerine desteği esirgemediler. Ama, sadece destek mesajı göndermek ve kutlamak yetmez. İlk sayımızda söylediğimiz gibi, eğer bu dergi sadece bir kaç profesyonel tarafından çıkartılacak olursa, bizim amaçlarımıza uygun olmaz. O nedenle lütfen bizi yazılarınızla, etkinliklerinizle, işyerinizde, evinizde karşılaşıp da anlatmak istediklerinizle besleyiniz.

Bu dergiyi hep birlikte çıkartmayı başardığımızda, kadınlar arası dayanışmayı tüm insanlarla el ele yürütmeyi becerebildiğimizde amacımıza ulaşmış olacağız. O nedenle haydi kaleme sarılalım!

## İÇİNDEKİLER



**8 Mart'ın Gündemi Savaştı** (3)

**Bandırma Petrol-İş'li Kadınlar:**  
Yoksulluk ve Savaşa Hayır! (4)

**Gündem Ortak, Tekpiller Farklı** (5)

**Ayrımcılığı Engellerebiliriz**

Sule Özkuzukıran, Türk-İş Kadın İşçiler Büro Uzmanı (6)



**Tarihten Kadın Sesleri**

Hazırlayan: Yard. Doç. Dr. Serpil Çakır (7)

**Söyleşi: Doç. Dr. Belkıs Kümbetoğlu**

Esnek Üretimden Evde Çalışmaya (8)

**İş Güvencesi Yasası Kadın İşçilere Neler Getiriyor?**  
Nilgün Çağa (10)



**Gripin İlaç'ta Bir 8 Mart** (11)

**Söyleşi: Filmmor Sorumlularından Melek Özman**  
Haydi Sinema Yapalım! (12)

**Özelleştirme Kadını da Vuruyor**  
Özgün Akduran (14)

**Sağlık: Alerji Mevsimi Geldi** (16)

**Haklarımız**

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

**Mutfak** (20)

**Ruh Hali: Sosyal Fobi** (22)

**Güzellik** (23)

**Jinekoloğunuz Diyor ki**

Hazırlayan: Dr. Selma Dönmez (24)

**Derdini Söylemeyen** (25)

Yeşil Köşe (26)

El İş (27)



## Petrol-İş Kadın Dergisi

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



# 8 MART'IN GÜNDEMİ SAVAŞTI



Bir süredir 8 Mart'ı içeriğinden arındırıp “biz kadınları severiz, onlar çiçektir” havasında kutlamaya çalışanlar var. Oysa 8 Mart kadınlar açısından bir hak arama, bir mücadele günü. Bu yıl 8 Mart'ın gündemi savaştı. Türkiye'nin pek çok yerinde kadınlar, 8 Mart'ta meydanlara çıkıp bir kez daha “savaşa hayır” dediler.

8 Mart kadınların hak ihlallerine, şiddete, sömürüye karşı taleplerini, direnişlerini dile getirdikleri bir gün. Şiddetin en üst biçimi olan savaşa karşı bu önemli günde tutum almalarında bu nedenle şaşılacak bir şey yok.

Gerçekten de cepheye bire bir gidenler kadınlar olmasa da savaş, kadınların hayatlarını doğrudan etkiliyor. Militarist şiddetin kadınlara yönelik saldırılarının en yaygın ve sistemli uygulananı bir savaş taktiği olarak yapılan tecavüzdür. Son olarak Bosna savaşı sırasında dünya, savaşın bu yüzünü tüm çıplaklığı ile görmüştü.

Savaş sırasında bütçenin büyük bir bölümü orduya akıtılır. Bu, kadınların, eğitim, sağlık gibi hizmetlerden daha az yararlanması anlamına geliyor. Sosyal hizmetlerde yapılan kısıntılar, çocuk, hasta ve yaşlıların bakımında bütün sorumluluğun kadınlar tarafından üstlenilmesini getirir. Savaş koşulları şiddete ait duyguların, düşüncelerin ve imgelerin toplumun geniş kesimlerine yayılmasına neden olur. Sivil kurumlar bile artık militarizmin dilini kullanmaya başlarlar. Toplumun militarize olması kadına yönelik şiddetin sokakta, işte, evde tırmanmasına zemin hazırlar. Sırbistan'da yapılan bir araştırma, savaş döneminde ev içlerinde kadına yönelik şiddetin arttığını göstermektedir.

Militarizmin öznesi güçlü, saldırgan, sert erkektir. Savaşlar bu türden saldırgan erkek imajlarının yüceltiği dönemlerdir, kadınlık bu dönemlerde ikincilleşir, küçümsenir. Bu ise kadın düşmanlığını körükler. Savaş, militarizm toplumdaki erkek iktidarını pekiştirerek onun devamını sağlar.

Savaşın kadınlar açısından bir diğer önemli sonucu ise savaş sonrasında ortaya çıkan toplumun ve ekonominin yeniden yapılandırılması çalışmalarında kadınların ev içlerine sürülmesidir. Örneğin 2. Dünya Savaşı sonrasında Polonya, Fransa ve Sovyetler Birliği'nde pek çok kadın iş yaşamından uzaklaştırılarak, eve kapatılıp çocuk doğurmaya mahkum edildiler.

Çünkü toplumun yeniden üretimi ve savaşta kaybedilen nüfusun yeniden kazanılması için kadınların geleneksel rollerine geri postalanması zorunluymuştu. Körfez savaşında da gördüğümüz gibi sivil halkın, çocukların ve kadınların bombalara maruz kalması tesadüf değil. Savaş kadınların sevdiklerinin yaşamlarını tehdit ettiği gibi bizzat kendi yaşam haklarını da ellerinden alıyor. Kadınların savaşa karşı olmaları için pek çok meşru nedenleri var. Bu yüzden kadınlar tarih boyunca savaş karşıtları olarak seslerini duyurmuş, dünya barış hareketinin önemli bir bileşeni

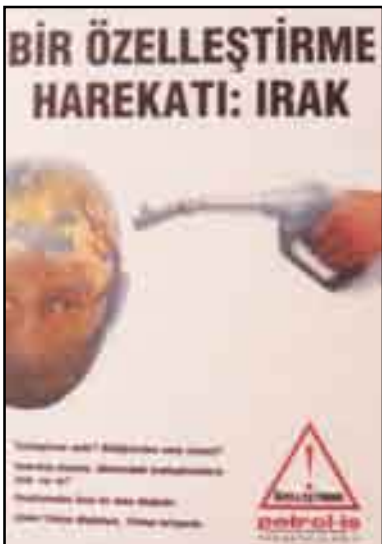


# Bandırma'da Petrol-İş'li Kadınlar: YOKSULLUK VE SAVAŞA HAYIR!

olmuşlardır. 1. Dünya Savaşı sırasında, 1915 yılında Amerika'da kurulan ' Kadınlar Barış Partisi', kadın barış hareketinin ilk örneğini oluşturur. Bu örgütün girişimi ile yine aynı yıl, Almanya ve İngiltere'den savaş karşıtı kadınlarla Lahey'de barış konulu "Uluslararası Kadınlar Kongresi" düzenlendi. Bu örgütlenme savaş boyunca barış talepli çalışmalarını sürdürdü.

İkinci Dünya Savaşı öncesinde Türkiye'de Kadınlar Birliği'nin çabalarıyla düzenlenen Kadın Kongresi'nden de dünyada benzer bir biçimde "Barış"ı destekleme kararı çıkmıştı. Her zaman olduğu gibi, savaş varoldukça kadınların gündemi 'barış' olmaya devam edecek.

## Petrol-İş Sendikasının Özelleştirme Karşıtı Kampanyası devam ediyor!



"Yoksulun biri, içerisinde bulunduğu sefaletten kurtulmak için sürekli tanrıya yalvarır, kendisine piyangodan büyük ikramiye çıkmasını dilemiş. Yoksul bunu o denli içten dilemiş ki, bir gün bu duruma dayanamayan melekler tanrıya yalvarmışlar. Yoksulun bunu hak ettiğini, artık bu şansın yoksula verilmesi gerektiğini söylemişler. İyi de demiş tanrı, ben vermesine veririm de, bu yoksul hiç piyango oynamıyor ki!"

### Sevgili emekçi dostlar;

Hikayedeki yoksulun durumuyla bütün emekçi kadınların içinde bulunduğu durum, ne kadar da benzeşiyor değil mi? Ve biz kadınlar toplumdaki ikincil konumdan, maruz kaldığımız şiddetten eşitsiz koşullarda köle gibi çalışmaktan, çalıştırılmaktan, cinsiyetçi geleneksel değer yargılarının kendimize biçtiği misyondan şikayet eder durur ve sürekli özgürlük ve insanca yaşam hayalleri kurarız. Ama özgürlük ve insanca bir yaşam için mücadele söz konusu olduğunda da hep geri dururuz. Evet, insan düşleri kadar özgürdür. Yaşamın yarısı olan biz kadınlar 2003 8 Mart'ında kavganın neresindeyiz? Kendimize sormalıyız.

Biz Petrol-İş Kadın Komisyonu olarak 8 Mart'ın konusunu yoksulluk, savaş ve kadın olarak seçtik. Yan komşumuz olan Irak halkına bombalar yağarken, bu savaşın en mağduru kadınlar ve çocuklar olacak. Bizim savaşımız ekme savaş. Biz anamız, savaşa karşıyız. Açlık ve savaşlarda eşlerini ve çocuklarını kaybeden kadınlar aynı zamanda erkek egemen kültürün vahşetini de birlikte yaşadılar. Savaşlarda zorla göç ettirilmenin yanı sıra, savaş ganimeti olduk. Tecavüze uğradık.

Bu kirli savaşlarda kaybedilen yaşamları, evlat ve eşlerimizin acılarını yüreklerimize gömdük. Kadınlar bu acılara dayanıp, direnerek yaşamaya çalışıyorlar. Bu

düzenledi. Ama 8 Mart, asıl üretkenlerin günü, üretilen malları satışa sunan sermayenin günü değil. 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'dür.



gerçeklikleri görmezden gelemez. Onun için bizler de tepkimizi savaşa karşı koyuyoruz. 8 Mart'ı savaş günlerinde "yoksulluk, savaş ve kadın" olarak örgütlüyoruz.

### Tacizler tecavüzler dursun

Emekçi kadınlara sorulmadan, canları pahasına, 8 saatlik işgünü, çocuk emeğinin yasalarla sınırlandırılması talepleriyle mücadele veren ve kazanılmış bir günü 8 Mart'ı yok sayan, hazmedemeyen kapitalistler, bu günün içini boşaltarak sıradanlaştırdılar. Adını 8 Mart Dünya Kadınlar Günü olarak lanse ettiler. Tüketime açık bir gün yapmaya çalıştılar. Hatta alışveriş merkezleri kadınlara indirim çekleri dağıtarak kampanyalar

\* 8 Mart'lar, emekçi kadınların eşit haklar için mücadele günüdür. Bu bilinçle hareket etmeliyiz.

\* Medyada kadın cinselliğinin öne çıkartılması ve bundan rant elde edilmesi acıdır, kadın rant aracı değildir.

\* Kadına yapılan taciz ve tecavüzlerin durmasını istiyoruz.

\* 21 yüzyılda kadını ikinci cins olarak gören zihniyetleri kınıyoruz. Bizler eşitlikten yanayız.

\* Kadının üzerindeki baskının ve kısıtlamaların kalkmasını istiyoruz.

\* Kadın kişiliğiyle ve haklarıyla doğar, bunun mücadelesini verelim.

**Şennur İnanoğlu,  
Nakiye Altıparmak**  
Petrol-İş Sendikası  
Bandırma Şubesi  
Kadın Komisyonu

# Gündem ortak, tepkiler farklı...

*Farklı kadın çevrelerinden kadınlar, 8 Mart'ın gündemini ve popülerleşmesinin kadın hareketi açısından sonuçlarını anlattılar.*

## Savaş cinsel şiddet ve yoksulluk demektir

Kadınlarla Dayanışma Vakfı (KADAV), 17 Ağustos 1999 Marmara depreminin ardından deprem bölgesindeki kadınların deprem sonrası ve sonrasında yaşadıkları sorunlara çözüm getirebilmeleri için gereken özgüveni kazanarak kendi ayakları üzerinde durabilme olanak ve araçlarını yaratmak amacıyla kurulmuştur. Bu amaçla İzmit-Köseköy'de kalıcı bir mekan oluşturmak üzere Yeni Adım Sitesi inşa edilmektedir.

KADAV'lı kadınlar olarak, bu yılki 8 Mart gündemine damgasına vuranın, tüm dünyayı ve özellikle Ortadoğu'yu tehdit eden ABD saldırganlığından kaynaklı savaş olduğunu düşünmekteyiz. Bu konuda yapılmakta olan ve

yapılacak olan savaş karşıtı eylemlere ve aktivitelere katılmaya çalışmaktayız ve dünyadaki tüm kadınları ABD saldırısına karşı çıkmaya çağırıyoruz. Savaşın en belirgin sonuçlarının kadınların hayatlarında görüldüğünü ve savaşta artan cinsel şiddetin ve yoksulluğun kadınları hayatlarında nasıl geri dönüşü olmayan bir yere sürüklediğini biliyoruz.

Ayrıca KADAV, Site'yi inşa etmekte olduğu İzmit-Köseköy'de 8 Mart'ta kadınlarla buluştu ve KADAV'lı kadınlar olarak düzenlenen mitinge katıldılar.

Kadın Dayanışma Vakfı Proje Koordinatörü  
Zelal Ayman

## 8 MART EMEKÇİ KADINLARIN MÜCADELE GÜNÜDÜR



Biz Emekçi Kadınlar Birliği (EKB) olarak 8 Mart Emekçi Kadınlar Günü'nün gündeminin genel toplumsal muhalefetin gündeminden farklı olmadığını düşünüyoruz. EKB bu gündemi kadınlar boyutuyla ele alarak buradan hareketle politika oluşturur. Bu nedenle biz ABD'nin yeni dünya düzeni ve emperyalist politikalarına karşı her ulustan binlerce işçi-emekçi kadını 8 Mart'ta meydanlarda "emperyalist savaşa hayır" diyerek güçlü bir cevap verdik. Biz geçmiş deneylerden bu tür savaşlarda en fazla zarara uğrayanın kadınlar olduğunu biliyoruz.

8 Mart'a ilişkin iki yaklaşım var:

Bunlardan biri 8 Mart'ın işçi-emekçi mücadelesindeki önemini bugün de sürdürdüğü gerçekliğini göz ardı ederek 8 Mart'ı kadınlara çiçek verme günü olarak görüyorlar. Biz ise bugünü işçi-emekçi kadınların mücadele günü olarak görüyoruz. 8 Mart bizim için bu ülkede olmayan haklarımızı mücadele konusu yaparak alanlarda yer aldığımız bir gündür.

*Emekçi Kadınlar Birliği (EKB) temsilcisi  
Hülya İmak*

## Kriz artık yerleşti

Bu sene herkesin gündemini savaş işgal edecek. Dolayısıyla 8 Mart'ın gündemi de savaş. Bu yıl ayrıca yeni medeni kanunun kadınların yaşamları üzerindeki etkilerini göreceğiz.

En yakıcı sorun, krizin artık yerleşmiş olması.. Bu, kadın işsizliğinin de yerleşmesi anlamına geliyor. Bu durum kadınların bütçelerinden ruh sağlığına her şeylerini etkiliyor. Yoksulluk ve işsizliğe karşı Türkiye'de tek sığınak aile kurumu, kadınlar aileye dönmek zorunda kalıyorlar. Aileye dönmek, kadınlar açısından daha özgür hayat imkanlarını azaltıyor. Kadınların güvenlikleri, geçimleri, fiziksel ve ruhsal sağlıkları ciddi bir

tehdit altında, o yüzden mücadele de artık çok boyutlu.

Esasında kadınlar her zaman mücadele ediyor. Ama bir tek 8 Mart'ta hatırlanıyorlar. Ve kadınlar hatırlandıkları zaman toplumun onlara, erkeklerin onlara biçtikleri roller üzerinden hatırlanıyorlar. Artık 8 Mart kadınların mücadele günü olarak değil, başkalarının kadınlar üzerine söz söylediği bir gün olarak algılanır hale geldi. Eskiden hiç kutlanmazdı, şimdi de bu biçimde kutlanıyor. Hangisi zararlı bunu bilmek zor.

*Ayşe Düzkan, Pazartesi Dergisi*



# Ayrımcılığı engelleyebiliriz...



**Şule Özkuzukıran,**  
*Türk-İş Kadın İşçiler Büro Uzmanı*

Hem Türkiye Cumhuriyeti yasaları hem de uluslararası mevzuat kadın ve erkeğin eşit olduğunu ve her alanda eşit haklara sahip olduğunu savunuyor. Ancak bu yasal düzenlemeler, ataerkil bir toplum yapısına sahip olan ülkemizde tam anlamıyla uygulamaya geçirilmiyor.

Kadın erkek arasındaki eşitsizliğin sorun yarattığı alanlardan biri çalışma yaşamı.

Kadınlar işgücü piyasasına genç girer, kısa süreli çalışır ve erken ayrılırlar. Meslek kadınları ve örgütlü sektör işlerinde çalışan memur ve hizmetliler, bu kuralın kısmen dışında kalsalar da, çalışan kadın nüfus için genel eğilim, çalışma yaşamının süreksizliğidir.

Kadınların eğitimine daha fazla önem verilse, kadınlar iş hayatı ile ilgili tüm bu olumsuzlukları yaşamazlar, niteliksiz ve kalifiye

olmayan işgücü olarak değerlendirilip ucuz ve yedek işgücü olarak kayıtdışı ekonomide yer almak zorunda kalmazlar.

Türkiye’de işgücü piyasası erkeklerin hakim olduğu bir piyasadır; iş bulmada da onların tanıdığı ve kullandığı mekanizmalar hakimdir. Kadınların kendi çabaları ile iş bulabilmeleri, çok nadiren gerçekleşen bir durumdur. Erkek aile üyelerinin ve akrabaların iş arama sürecine katılım durumunda ise “uygun” işlerin ve işyerlerinin neler olabileceği konusunda karar hakkı, kadınlardan erkeklere geçer. Bu duruma, istihdamın toplumsal cinsiyete bağlı sektörel yapısı ile ilgili zorluklar da katıldığında, iş bulma kadınlar için iyiden iyiyeye zorlaşmaktadır.

Ekonomik sektörler arası eşit olmayan ve dengesiz bir dağılım söz konusudur. Kadın işgücü büyük bir yoğunlukla tarım sektöründe istihdam edilmektedir. Kadın iş gücü tarım hariç diğer sektörlerde çok düşük oranlarda temsil edilmekte, sanayide ve hizmet sektöründe çalışanlar tarım işçilerinin çok gerisinde seyretmektedir. Bu durum, bu sektörlerde, kadınlar için eşit olmayan istihdam fırsatlarının sonucudur. Sanayi iş kollarından, birçoğunun hem hukuksal hem sosyal nedenlerle kadınlara yeterince açık olmaması, katılımların bazı iş kolları ile sınırlı kalmasına neden olmaktadır.

Kadınlar çalıştıkları iş yerlerinde hiyerarşinin alt sıralarında yoğunlaşırlar; karar verme ve yönetim ile ilgili kadrolarda bulunmaları seyrek. Az beceri ve sorumluluk isteyen işlere tayin edilir, yükselmekte zorluk çekerler. Mal ve hizmet üretiminin önemli aşamalarında yer almaz, daha az önemli, düşük beceri gerektiren rutin işlerde çalışırlar. Ücretleri düşük; iş güvenceleri zayıftır. İşe alınmada, yükseltilmede ve işten çıkarılmada cinsiyet ayrımcılığı ile karşılaşılırlar.

Çalışan kadınların çoğu ya kamu hizmetlerinde veya örgütlenmeye imkan vermeyen küçük sanayi işletmelerinde buldukları için, örgütlenmeleri yetersizdir. Sendikalı

olanların ise, sendikalarla bağlantıları “üye” olmakla sınırlıdır. Sendika yönetim kademelerinde çok nadir olarak yer alırlar. Kadınlara Karşı Ayrımcılık; kadınların enerjisinin, yeteneklerinin ve zekasının toplum tarafından boşa harcanmasına yol açmaktadır. Oysa bu birikimden gelişme için yararlanılabilir.

Sorunların çözülebilmesi için Türkiye’de kadınların gündemindeki ilk madde görünürlük, fark edilmektedir. Görünürlükten bahsedildiğinde ise, devlet ve işverenler en önemli taraflardır. Bu nedenle formal sektörde çalışan kadınların sorunlarının çözümü ve ayrımcılığa karşı politikalar üretmek ve informal sektörde çalışanların varlıklarının kabulü ve kaydedilmesi için işverenleri bu konuda cesaretlendirmek ve kadına yönelik politikalar üretmelerini sağlamak gerekiyor. Ayrıca,

- \* Bütün istihdam alanlarının kadınlara açık olmasını sağlamak,
  - \* Kadınlar için yeni iş alanları yaratmaya çalışmak,
  - \* Kadınları evden çıkarmaları ve çalışmalarını için cesaretlendirmek,
  - \* Kadınları bir iş yapabilecek hale gelmeleri için eğitmek,
  - \* Ücret eşitliğini sağlamak,
  - \* İstihdam koşullarının kadınlar için iyileştirilmesi için çalışmak, annelik hakkının bir ayrımcılık olarak görülmemesini sağlamak,
  - \* Gece vardiyalarında kadınların da çalışmasını sağlamak, böylece istihdam olanaklarının kısıtlanmasına engel olmak,
  - \* Kadınların yedek işgücü olarak görülmelerine engel olmak, istihdam güvencesi sağlamak, çok büyük önem taşımaktadır.
- Ayrımcılık her alanda var. Bunun ortadan kalkması için erkekleri yetiştiren bizlere de çocuklarımızı yetiştirirken çok büyük görevler düşüyor. Üzerimize düşeni yerine getirirsek, kadın erkek eşitliğinin sağlanmasında çok önemli bir adım atmış olacağız.

## DÜŞÜK KATILIM

2003 yılı Ocak ayı istatistiklerine göre ülkemizde toplam işçi sayısı 4.586.618. Toplam sendikalı işçi sayısı ise 2.717.326. Sendikalaşma oranı ise % 57.98. Kadın sendikalaşma oranının ise % 10 civarında olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye’de kadın işgücüne kısa bir göz gezdirirsek; kadınların işgücü piyasasına katılım oranları düşüktür. Bu düşüklük hem Türkiye genelinde, hem de erkek işgücünün katılımı ile kıyaslandığında açıkça görülmektedir. Kadınlar, genel olarak en fazla tarımda ve kentlerde informal sektörde, kendi hesabına ve evde çalışan olarak ve her türlü sosyal güvenceden yoksun olarak çalışmaktadırlar. Kadınların, erkek çalışanların ancak yarısını oluşturdukları ve ağırlıklı olarak kırsal kesimde ücretsiz aile işçisi olarak çalıştıkları görülmektedir.



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

Ülkemizde ilk 8 Mart kutlaması Cemile Nuşirvanova, Rahime Selimova ve Naciye Hanım tarafından Ankara'da 1921 yılında gerçekleştirilmiştir.

## 8 MART'IN TARİHÇESİ

**8** Mart, kadınların eşitlik ve özgürlük için verdikleri mücadelenin bir simgesi olarak, 1975 yılından beri, dünyanın her tarafında "Dünya Kadınlar Günü" olarak kutlanmaktadır. 1975, Birleşmiş Milletlerin kabul ettiği tarihtir. Ancak bu tarihten

önce, bu gün, daha çok sosyalist kadınlar tarafından kutlanıyordu. 1910 yılında, II. Enternasyonalin Kongresinde, Clara Zetkin'in yaptığı teklif, 8 Mart'ın, Dünya Emekçi Kadınlar günü olarak kutlanmasına sebep olmuştur.

Kadın işçilerin ağır koşullarda ve düşük ücretlerde çalıştıklarına dikkat çekmek ve direnişlerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır bu girişim. Gerçekten de sanayi devrimi ile birlikte kadın ve çocuk emeği, ucuz işgücü olarak olabildiğince sömürülmüştür.

Yine de kadınlar bu durumu değiştirmek için

mücadele etmekten geri durmamışlardır. Düşük ücretleri, 12 saatlik işgününü, gittikçe artan iş yükünü ve işten çıkarılmalarını, olabildiğince polis şiddetiyle karşılaşmalarına rağmen, çeşitli yıllarda yaptıkları, yürüyüşlerle, fabrika işgalleriyle, grevlerle protesto etmişlerdir. Örneğin 8 Mart 1857'de New York'lu dokuma işçisi kadınların yaptığı yürüyüşü, polis şiddet kullanarak dağıtmış, Şubat 1908'de Manhattan'lı iplik işçisi kadınların grevi yine aynı tepkiye maruz kalmıştır. Ancak, 1909'da New York'lu dokuma işçisi kadınların fabrika işgali, 129 kadının çıkan yangında hayatını kaybetmesine yol açmıştır.

Günümüzde 8 Mart, sadece emekçi kadınların değil, tüm kadınların her alanda yaşadıkları ortak ezilmişliğe ve baskılara verdikleri mücadeleyi simgeleyen bir gün olarak kutlanıyor.



## Ulviye Mevlan Civelek

Biz kadınların hak mücadelesinde önemli bir isim olan Ulviye Mevlan, 1893 yılında Suriye'de doğmuştur. Küçük yaşta İstanbul'a, saraya getirildi. Orada saray kurallarına uygun olarak aldığı terbiye ve yine bu kurallara uygun olarak yaşlı bir adamla evlendirilerek saraydan çıkması, kısa süre sonra dul kalışı, Kadınlar Dünyası dergisini çıkarmadan önce yaşadıklarıdır. İkinci evliliğini dönemin ünlü gazetecilerinden Rıfat Mevlan ile yaptı. Dergicilikle uğraşmaya başlaması bu evlilikten öncedir. Nuriye Ulviye adını değiştirip, kocasının soyadını kullanmaya başlaması derginin 100. sayısında gerçekleşir. 1913 yılında çıkardığı Kadınlar Dünyası dergisi için tüm maddi manevi varlığını seferber etmiş, derginin sahibi ve başyazarı olarak sorumluluk üstlenmiştir. Aynı zamanda Osmanlı Müdafaa-ı Hukuk-u Nisvan Cemiyeti'ni (Osmanlı Kadınının Hakkını Savunma Derneği) de kurmuştur. Üçüncü evliliğini doktor Ali Civelek'le yapmıştır.

## İlk kadın mesleklerinden: EBELİK

Kadınlar ebelik eğitimini ilk kez 1843'te almaya başladılar. İki yıl olan eğitim İstanbul'da Tıbbiye Mektebi'nde verilmiştir. İlk doğum kliniği 1862'de

*Gülhane Parkı içinde bir binada açılmıştır. 1895'te ebelik eğitimi programına hastabakıcılık dersleri de dahil edilmiştir. 1905'te Kadırga'da Ebe Mektebi ve Doğumhanesi açılmıştır.*

\* 1863 yılında, Nesibe ve Fatma Hanımlar ebeliği devlet memurluğu statüsünde ve maaş karşılığında yapmaya başladılar.

\* 1892'de Haseki Nisa Hastanesinde (Kadın Hastanesi) pansumancı kadınlar Hatice ve Ayşe Hanım ve ebe Züleyha hanım göreve başladılar.

\* 1892'de İstanbul'da ilk özel doğum kliniği açıldı.

\* 1905 yılında Afyon Belediyesi'nde Hayriye Hanım ebe olarak görevlendirildi.

# ESNEK ÜRETİMDEN EVDE ÇALIŞMAYA

Doç. Dr. Belkıs Kümbetoğlu



Enformelleşme, hem esnek işgücü sonucu hem de küreselleşen çağda yaygınlaşan göç hareketliliğinin sonucu olarak artıyor. Kadınlar da bu sürecin görünmeyen işçileri. Enformelleşmeyi, bu süreçteki kadın emeğinin niteliğini ve örgütlenme sorunlarını Marmara Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Belkıs Kümbetoğlu ile konuştuk.

sektörü daha da yaygınlaştırması ve bir yaşam biçimi, bir geçim kaynağı olarak çoğaltması. Yani özellikle 1980 sonrasında merkez ülkelerde de çevre ülkelerdekine benzer enformalleşen bir ekonomik yapı ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Merkez ülkelerin iş piyasalarında, bir yerde çok profesyonelleşmiş,

çalışma biçimlerini de ayırabiliriz, bazen bir tüccar ya da firmayla bağlantılı olabilir, bazen de sadece bir evin temizliği biçiminde olabilir. Tüccarlara bağlı olarak evde çalışmayı aslında fason üretim kapsamında düşünebiliriz. Fason üretim, firmalar arası iş verme yani esnek üretim dediğimiz üretim biçimidir. Enformalleşme zincirinin çeşitli halkaları var. Bu zincirin en ucunda evde çalışan kadınlar, ortada fason çalışan atölyeler ya da küçük ölçekli firmalar ve daha sonra da büyük firmalar yer alıyor. Bugün büyük firmalar da ağırlıklı biçimde dışarıdan işçi(işleri evlere vererek) çalıştırıyor.

## Dünya ekonomileri düşünülürken enformelleşme süreçleri ne anlama geliyor?

Evde çalışma 1980 sonrası yeni liberal politikalar, diğer bir deyişle kapitalist üretim biçiminin daha çok esnekleşen yapısıyla ortaya çıkan bir süreç. Ayrıca yine kapitalizmin özellikle günümüzde sık sık yaşadığımız krizleri, işsizlik ve yoksulluğa karşı bir yaşam stratejisi olarak evde çalışmayı daha da yaygınlaştıran bir etken oldu. Kapitalizm denince, küresel çağda ulusların işbölümünün ve merkez ile çevre ülkeler arasındaki işbölümünün niteliğine bakmamız gerekiyor. Çevre ülkeler kapitalist sistem içinde, gelişmiş ülkelerin fasoncusu rolünde. Enformelleşme küreselleşen dünyanın en belirgin özelliklerinden biri. Diğer yandan günümüzde çevre ülkelerinden büyük göçün aynı enformelleşmeyi merkez ülkelere de taşıdığı söylenmekte. Buna en güzel örnek, Kuzey Afrika'dan göç eden birçok göçmenin İtalya'da enformel

son derece kalifiye bir işgücü görüyoruz, bir yerde de daha düşük düzeyde, düşük eğitilmiş, kalifiye olmayan işlerin varlığını gözlemliyoruz. Bu işlerin de adeta göçmen işçilerle birlikte düşünülmesi çok yaygın. Göçmen işçi, kalifiye de değilse merkez ülkelerin iş piyasalarında en marjinal işleri, en istenmeyen işleri, en düşük gelirli işleri üstleniyor. Türkiye'de 1980'den sonra, enformel işlerin çok arttığı bir ülke oldu, ayrıca transit bir göç ülkesi oldu ve ciddi bir şekilde göç alıyor. Bu göçmen işçilerin kaçak çalıştıklarını görüyoruz.

## Bu enformelleşme sürecinde kadınların durumu ne?

Kadınlar enformel sektörün asıl işçileri. Toplumsal rollerinin uzantısı olarak temizlik, bakım, eliş, hizmet vb. işleri üstleniyorlar. Bunların çoğu işten de sayılmadığı için, genelde hiçbir sosyal güvencesi olmayan, en istenmeyen işler oluyorlar. Evde çalışma da bunlardan biri. Evden

## Peki, sendikasılaştırma sürecinde de enformelleşmenin etkisi var mı?

İşveren, 1980'den sonra çevre ülkelerde bile en az denetimin, en az kontrolün olduğu koşullarda iş yapmak istiyor. Çünkü maliyeti ucuza getirmek, işgücü maliyetlerini düşürmekle mümkün. İşgücü maliyetlerinin düşürülebilmesi, herhangi bir pazarlık gücü olmayan, herhangi bir sendikal korumadan yoksun olan işgücü sayesinde oluyor. Dolayısıyla çalışanlar ne kadar sendikasılaştırılırsa işverenler açısından o kadar iyi. Aslında denetimsizlik, kontrolsüzlük, işverenler açısından herhangi bir iş güvencesinin yokluğu ve maliyetin düşmesi demek.

## Evde çalışmak kimin işine yarıyor? Neden yaygın? Ve ne sağlıyor?

Evde çalışma kimin işine ve ne kadar yarıyor? İşveren birinci sırada



bundan yararlanıyor. Çünkü birim maliyeti en aza indiriyor. Çalışana herhangi bir yasal ya da sosyal koruma vermek zorunda değil ve istediği anda talebe göre çalışan sayısını azaltıyor ya da çoğaltıyor.

İkinci sırada devlet var. Devlet kurumlarının yapması gereken sosyal hizmetleri, örneğin, bakım hizmetlerini, sosyal güvenceden yoksun ve çok düşük ücretle çalışanlar yapmış oluyor.

Hane reisleri de bu süreçten yararlanıyorlar. Çünkü kadınlar evde çalışmayla elde ettikleri geliri çok büyük oranda hanenin yetmeyen gelirlerine destek vererek harcıyorlar. Dolayısıyla işsizlikle yoksullukla mücadele etmede gerçek bir strateji evde çalışma. Piyasada çok ciddi bir biçimde görülmeyen bir çalışma biçimi. Bu görülmezlik herkesin işine yarıyor.

### **Peki acaba evde çalışan kadınların haklarını korumak için hiçbir şey yapılmıyor mu?**

Yapılıyor, bu konuda da çok ciddi çalışmalar var. SEWA adıyla Hindistan'da bilinen büyük kadın kooperatif ve bankası, evde çalışan kadınların haklarını korumak için, onların yasal bazı haklardan yararlanabilmeleri için, özel bazı koşullarının iyileşmesi, haklar elde etmeleri için çok büyük bir mücadele başlattı ve bu büyük mücadelenin sonunda da BM'de İLO, 4 Haziran 1996'da bir sözleşme kabul etti. Bu sözleşme evde çalışan kadınlarla ilgili bazı maddeleri içeriyor. Evde çalışan kadınların bazı koşullarının iyileştirilmesi ve onların bazı yasal haklardan faydalanmaları için



## **Enformal sektör nedir?**

Enformal çalışma, ekonomik anlam ve değeri olduğu halde kayıtlarda yer almayan bu nedenle de denetim izlenme ve yönlendirilmesinde ciddi bir belirsizlikler olan çalışmadır. Bu sözlük tanımı... Yani evde aile bütçesine katkı olsun diye yaptığımız kazak örme, düğme dikme, elbiseler üzerine boncuk dizme gibi işlerin tümü kayıt dışı ekonominin kapsamına giriyor. Bir de temizlik işleri var. Evlere temizliğe giden kadınların yaptıkları işler de kayıt dışı olarak görülüyor. Sigortasız, sendikasız, çok düşük ücretli olan bu işlerin çoğunu kadınlar ve çocuklar yapıyor. Kadınların yaptığı işlerin çoğunda olduğu gibi bu işler de görünmüyor. Ne devlet görüyor, ne toplum, ne de eşler...

sözleşme maddeleri oluşturuldu. Birinci madde evde çalışmayı tanımlıyor. Bu tanımlama gerçekten de önemli. Çünkü görünmeyen bir işten söz ediyoruz.

### **Bu tanım neleri içeriyor?**

Bu tanım herşeyden evvel evde çalışma teriminin ne demek olduğunu bize açıklıyor.

Evde çalışan kişiye ne zaman işçi deriz? "İşverenin işyerinde değil kendi evinde ya da kendi seçtiği başka bir yerde çalışan ve çalışırken kullandığı teçhizatı kimin sağladığı önemli olmaksızın kendi ürettiği hizmet işveren tarafından satın alınan işçiye, evde çalışan işçi diyoruz." Bu sözleşmede tıpkı 09:00-17:00 arasında çalışan işçilerin haklarına benzer haklar getirilmeye çalışılıyor. Evde Çalışma Sözleşmesi tavsiye kararını, bildiğim kadarıyla çok az ülke onaylamış durumda. Biz 1999'da evde çalışan kadınların sorunlarıyla ilgili bir atölye gerçekleştirdik. 23-24 Ekim 1999'da yaptığımız bu atölyeye evde çalışan kadınları da davet ettik. Atölyeye Hindistan'da evde çalışan kadınların kurduğu SEWA'dan kadınlar da katıldılar. Atölye boyunca kadınların deneyimlerini birbirlerine aktarmalarını, paylaşımlarını, çözüm yollarını bulmalarını istedik. İLO sözleşmesiyle ilgili olduğu için İLO temsilcisini de davet ettik. Çalışma Bakanlığı'ndan temsilci geldi. İstatistik Enstitüsü çok önemliydi bizim için, çünkü dünyanın her yerinde bu tür işlerde çalışan kadınların sayılarının ortaya çıkması gerekiyordu. İstatistik Enstitüsü'nden gelen arkadaşlarla bu tanımların, hane işgücü kapsamında nasıl yer alabileceği konusunu ele aldık. Kadınların yaptıkları işlerin sayılara yansımalarının yollarını konuştuk. Bildiğim kadarıyla bu atölye sonrasında Türkiye'de çeşitli illerde küçük küçük gruplar oluştu, hatta bir kadın kooperatifi kuruldu.

### **İLO Sözleşmesi'nde yapılan tanım, evde çalışanların yaygın inancın tersine örgütlenebileceklerini de gösteriyor.**

Evde, aynı sözleşmede örgütlenilme ve ortak pazarlık yapabilme haklarından söz ediliyor. Örneğin Madde 5'te ortak pazarlık yapabilme hakları var. Mesela, evde çalışanların kendi örgütlerini oluşturma veya mevcut örgütlere kendi irade ve seçimleriyle katılma ve bu örgütlerin yönetimlerinde yer alma hakları vardır. Evde çalışanların oluşturdukları bu örgütlerin sendika, federasyon ve konfederasyonlara katılma haklarının bulunduğu da altı çiziliyor. Çalışma şartları ve kurullarla ilgili olarak, toplu pazarlık yapmayı teşvik etmek için gerekli önlemler alınmalıdır, diyor. Bu konuda çok ciddi sorunlar da ortaya çıkabilir, çünkü evde çalışan kadınların sayılarının ortaya çıkarılması çok zor.

### **Bu çalışmanın kadınları eve kattığı iddia ediliyor. Doğru mu?**

Biz kadınları bu çalışma biçimleriyle evde tutarak kamusal alandan uzaklaştırmış olmuyoruz. Kadının tek çalışma alternatifi olan evde çalışma alternatifinin koşullarını iyileştirmek zorundayız. Çünkü milyonlarca kadın, dünya üzerinde bu işleri yapıyorlar. Gözlerimizi kapatarak kadınların bu işlerde çalışmadıklarını düşünemeyiz.

Klasik örgütlenme ya da klasik bir araya gelme yolları, evde çalışan kadınlar için çok açılım sağlamıyor. Evde çalışan kadınların çok alternatif yollara ihtiyaçları var. Düzenli olarak bir büroya, bir derneğe veya bir eve giderek sorunlarını paylaşmaları, bir pazarlık gücü oluşturmaları, yapılan işin ücretlerini konuşmaları sosyalleşme açısından önemli bir fırsat sayılabilir.

# İş Güvencesi Yasası kadın işçilere ne getiriyor?

Kadınların kadın olmaktan kaynaklanan sorunları var. Hamile kalmak, çocuk sahibi olmak, çocuklarımızla ilgilenmek ve aynı zaman da çalışmak istiyoruz. Ayrıca kadınların bir kısmı bugün ev içinde şiddete maruz kalıyor ve bu nedenle çalışma hayatları da sekteye uğruyor. Bizim tüm bu durumlarımızın ve isteklerimizin çalışma yasalarına da yansması zorunlu. Türkiye'nin de imzaladığı Ayrımcılığa Karşı Sözleşme çalışma hayatında kadınların önlerindeki engellerin aşılması gerektiğinin altını çiziyor. Bu nedenle Yeni İş Güvencesi Yasası'nın kadın çalışanlar açısından okunmasında sayısız yarar var. Nilgün Çağa arkadaşımızın yazısı ile bu konuyu tartışmaya açıyoruz. Umarız arkası gelir.

**i**ş Güvencesi Yasası işverenlerin canları istediğinde kıdem ve ihbar tazminatlarını ödeyerek işçi çıkartmalarını engelliyor, 'haklı ve geçerli bir neden olmadan tazminatını ödese bile çıkartamazsın' diyor. 'Haklı ve geçerli bir neden' ise işçinin performansı veya davranışlarına yönelik bir neden olabilir. Ancak işveren, çalışını, performansı veya disiplin problemleri nedeniyle çıkarttığını objektif belgelerle ispatlamak zorunda ve bu zorunluluk kesinlikle işverene ait.

İş Güvencesi Yasası, direkt kadınlara yönelik olarak işten çıkartmayla ilgili bölümde şu tanımlamayı yapıyor: Madde 13/A: Aşağıdaki hususlar fesih için geçerli bir sebep oluşturmaz:

13/A-d: Irk, renk, cinsiyet, medeni hal, aile yükümlülükleri, hamilelik, din, siyasi görüş, etnik veya sosyal köken:

13/A-e: 70. Madde uyarınca kadın işçilerin, çalıştırılmalarının yasak olduğu sürelerde işe gelmemek.

D fıkrasındaki kadın olmak, hamile olmak, medeni hal ile ilgili boşanmış olmak, kesinlikle çıkartma nedeni sayılmıyor. Bunun yorumunun iki yönü var: Hiçbir işveren kadını işten çıkarttığında 'kadın olduğundan, hamile olduğundan ya da boşandığından çıkartıyorum' demez. Burada önemli olan bu nedenlerle değil de performansı ya da davranış bozukluğu nedeniyle çıkartmış olduğunu ispatlamak zorunda olması. Yani kadın gidip 'beni hamile olduğum için çıkarttılar' dediğinde, eğer işveren geçerli olan bir nedeni (performans-davranış) ispatlayamıyorsa mahkeme kadını işe geri gönderme kararı alır ve işveren de işe kabul etmez ise 12 aylık ücretine veya kötü niyet tazminatıyla birlikte 18 aylık ve daha fazlasına kadar tazminat ödemek zorunda kalır.

İkinci yönü ise 'bu nedenlerle işten çıkartamaz' demek, aslında bu nedenle işe almamazlık da

edemez demek, yani fırsat eşitliği tanımak zorunda. Aslında bu konuda gazetelerdeki iş ilanları taranıp erkek eleman arayan işyerleri teşhir edilebilir. Böyle bir kampanya hoş olur diye düşünüyorum.

## Yeni çalışma biçimleri

İş Güvencesi Yasası, aslında genel olarak çalışma yasaları enformel sektörle ilgili olarak öncelikle yeni çalışma biçimlerini tanımalı. Mevcut İş Yasası, işçi-işveren-işyeri temelinde ve 1960'larda yapıldığından esnek çalışma modellerini, hatta part time çalışmayı bile tanımlamıyor. Bu nedenle özellikle enformel sektörde yoğun olan marjinal-esnek çalışma biçimlerini de tanımlamalıydı. Tanımlaması demek, onlara yönelik düzenlemeleri de getirmesi demektir. Bu, yasanın eksik olan yanındır. Eğer iyi kullanılırsa enformalizasyonun önüne belki bir ölçüde geçebilir. Çünkü 13/A-c fıkrası diyor ki: "Mevzuattan veya sözleşmeden doğan haklarını takip için işveren aleyhine idari veya adli makamlara başvurmak veya bu hususta başlatılmış sürece katılmak" işten çıkarmak için haklı bir neden sayılmıyor. Yani işçi hem işvereni SSK'ya ya da bölge çalışma müdürlüğüne şikayet edip hem de çalışmaya devam edebilir. İşveren böyle bir nedenle çıkartırsa bedelini ödemek zorunda ya da çok iyi bir performans ölçüm, disiplin suçu değerlendirme sistemiyle böyle bir nedenle çıkartmadığını mahkemeye belgelemek zorunda.

İşyerlerinde sigortasız çalışan işçiler işyerlerini SSK'ya ve bölge çalışma müdürlüğüne şikayet ederlerse bu, sigortasız çalışmayı azaltır. Ancak burada bir işyerinden bahsediyoruz. Evde çalışanlarla ilgili İş Kanunu'nda esnek çalışma modellerinin tanımlanması gerekiyor.

**Nilgün Çağa**



# Gripin İlaç'ta Bir 8 Mart

Fabrikanın yemekhanesinde toplanan kadınlar, kadınlara yönelik baskı ve ayrımcılığa vurgu yaparak, mücadelenin altını çizdiler. Daha sonra da darbuka ve şarkılar eşliğinde halay çekip göbek attılar.



Yaşam kendine özgü sürprizleriyle bize devamlı yeni şeyler öğretiyor. Bu yıl 8 Mart benim için biraz öyle oldu. Petrol-İş 1 No'lu Şube Başkanı Reşat Tüysüz, "7 Mart'ta Gripin İlaç'ta kadınlarımız Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutlayacaklar, bize katılmıyorsunuz?" deyince çok sevindim. 8 Mart bu yıl cumartesi gününe denk geldiği için kadınlar "hep beraber olalım" diye kutlamayı 7'sine çekmişler.

7 Mart Cuma günü Reşat Bey'le birlikte kutlamanın yapılacağı Gripin İlaç'ın yemekhanesine indiğimizde, henüz kadınlar toplanmamıştı. Görevli kadın arkadaşlar karanfilleri alıp, büyük bir el çabukluğu ile vazolara yerleştirdiler ve masalara dağıttılar. Yemekhane birden sınımsız oldu.

Bir süre sonra gruplar halinde kadın arkadaşlar gelmeye başladılar. Salonun bir köşesinde azınlıkta kalmanın tedirginliği yüzlerine yansıyan bir grup erkek, olaya tümüyle seyirci düzeyinde katılıyordu.

## 8 mart bize gerekli

İşyeri temsilcilerinden Songül Aydemir "Arkadaşlar biliyorsunuz yarın 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü. Biz burada bir aradayken yarını bugünden kutlayalım dedik" sözleriyle konuya girdi. Birden tüm salon ona odaklandı. 8 Mart'ın tarihçesini anlattıktan sonra kadınlara yönelik şiddetin ve ayrımcılığın tüm hızıyla devam ettiğine vurgu yaparak şöyle konuştu: "Uluslararası Af Örgütü'nün 8 Mart dolayısıyla hazırladığı rapora göre dünya kadınlarının yüzde 20'si fiziki ve cinsel saldırıya maruz kalıyor. ABD'de her 15 saniyede bir kadın dövülüyor. Mısır'da da kadınların yüzde 35'i kocalarından dayak yiyor. Bu dayakların neticesinde pek çok kadın fiziksel ve ruhsal olarak sakatlanıyor. Yine cinsel şiddet ve tecavüz de pek çok kadını tehdit ediyor. Ülkemizde de durum



farklı değil. Bu nedenle bizim 8 Mart'lara ihtiyacımız var." Songül Aydemir'den sonra mikrofonu alan Şerife Uztürk Nazım Hikmet'ten "Kadınlarımızın Yüzleri" şiirini okudu.

Önce biraz faslı başladı. Önce biraz çekingendi herkes, zaman geçtikçe, hafif yollu bir açılma yaşandı... Daha sonra da hepten koştur işler... Darbuka eşliğinde şarkılar söylendi, halaylar çekildi, göbekler atıldı. Biz görev görevdir deyip, salondaki bazı kadınlara

mikrofonu tuttuk: "Ne söyleyeyim ben" diyen de oldu "yaşasın 8 Mart" diyen de. 8 Mart'ın anlamı ve önemini sorduğumuz Tülin bakın neler anlattı: "8 Mart kadınlar günü. Bence kadınlar çok mutsuz. Hem aileler hem de kocalar kadınlara baskı yapıyor. Çalışan kadınların durumu daha da zor. Ben mesela tek başıma çalışıyorum. Parayı ben kazanıyorum ama ekonomik özgürlüğüm pek yok. Babam işsiz, ağabeyim çalışmıyor. Eve ben bakıyorum. İşyerlerinde de erkeklere göre daha çok eziliyoruz. Yalnız çalışınca evde söz hakkınız daha fazla oluyor. Bu iyi bir şey."

Melek Yaltırık da şöyle dile getirdi düşünce ve duygularını: "Kadınlar eziliyor. Özellikle Güneydoğu'da yaşayan kadınlarımızın daha fazla ezildiğini düşünüyorum. Gelecekte kadınların bilinçlenerek bu baskılara karşı çıkmalarını diliyorum. Ben eğitimin çok önemli olduğunu, kadınlarımızın eğitim yoluyla bilinçleneceğini düşünüyorum."

Gripin İlaç'ta kadınlar 8 Mart'ı ruhuna çok uygun bir biçimde kutladılar. Salondan bir kadın korusu eşliğinde uğurlandık. Aklımız biraz da onlarda kaldı. Ama ne gam bunun bir dahaki senesi var.

N.A.



# HAYDİ SİNEMA YAPALIM!

*Kadınlar dünyanın en yoksulları. Onların bir endüstri haline gelen sinemada varolmaları bütün yoksullar gibi çok zor. Ama zoru başarmaya niyetli bir grup kadın, geçtiğimiz ay İstanbul'da 'Filmmor Kadınlar Sinema Yapıyor' ismi altında bir festival düzenleyerek seslerini duyurdular. Festival büyük ilgi gördü. Filmmor'un sorumlularından Melek Özman'la konuştuk, gezici festivalle Anadolu'ya da açılmayı hedeflediklerini söyleyen Melek Özman, tüm kadınlara çağrı yapıyor: "Sinemaya katılın, birlikte katılalım."*

**? Filmmor (Bir kadın film festivali yapma) fikri nereden doğdu?**

2001 yılında bir grup feminist kadın *Filmmor Kadınların Sinema Atölyesi*'ni kurduk. Ezilen ve sömürülen bir grup olarak kadınların sinemaya katılımı ve sinemada kendini ifade edebilmesine yönelik bir dizi hedefle bir araya geldik. Kadınların katılmadığı ya da zor katıldığı birçok kamusal alan var, farkındayız. Sinemayı seçmemiz, biraz gruptaki kadınların sinemayla ilgili (yapıyor, yapmış ya da yapmak isteyen kadınlar) olması biraz da sinemanın yaygın ve elverişli bir iletişim aracı olmasından kaynaklandı. Kadınların sinemada da kendilerini ifade edebilmesini; sorun, talep, başarı ve örgütlenmelerini yani tüm yaşam deneyimlerini görünür kılmayı; erkek egemen sinema sektörüne

katılabilecekleri-katılabileceğimiz alanlar yaratılabileceğini, bunu sağlayacak altyapı ve olanakları oluşturmayı amaçlıyorduk. Tabii bu arada daha çok kadınla tartışarak, çalışarak, sinemadaki erkek egemenliğini zayıflatabilecek feminist bir sinema dili yaratılabirdik. Tüm bunların olması için ilk hedefimiz festival değildi. Aslında festival çok daha sonraki bir hedefti. Biz birkaç yıl daha kadınlarla sinema atölyeleri, filmler yapmayı, sektörde çalışan-çalışmak isteyen feminist kadınlarla kooperatifleşmeyi... öngörüştük. Öyle yapsaydık mesela Türkiye'den daha fazla filmle festivale başlayabilirdik. Olmadı. Şöyle ki; filmlerimiz yurtdışında festivallere katıldı ve popüler deyişle 'ilgi gördü'. Women Make Movies (1972'de bizimle benzer amaçlarla kurulmuş feminist bir örgüt) bize birlikte festival yapma önerisinde bulununca heyecanlandık ve belki erkence festival yapmaya giriştik.

kadınlar, yok sayılan Maya Deren gibi kadın sinemacılar... Onları görünür kılmak bizim için çok önemliydi. Kadınların yaşam deneyimlerini-kadınları görünür kılp, seslerini duyurmalarına vesile olmak ile kadınların sinema alanındaki emeklerini, ürünlerini görünür kılmak arasında bir denge gözettik. İkisine de yer vermek istedik. Bundan sonra da böyle olacağını söyleyebilirim. Belgeseller biraz daha az olacak sadece. Festival izlenimlerine dönüyorum: Bizim açımızdan acemiliklerle doluydu aslında. Ama pişman değiliz, seneye daha az acemi olacağız en azından.

Kimler izledi? Beklediğimizden daha çok erkeğin ilgisine mazhar olduk! Tartışmalarda mesela ilk gün 'kadınların sinemaya katılımı'nı tartışıyoruz ama erkekler sözü kadınlara vermemek için hayli cefakardı. İkinci söyleşiden sonra sadece kadınlara söz vererek, neyse ki konunun muhataplarının düşünmesine tartışmasına olanak sağladık. Söyleşiler -umarım sadece benim açımdan değildir- öncelikle umut vericiydi. Feminist eleştiri ve sinema tarihi vs.. alanlarda akademik deneyimle pratik deneyimleri paylaşabilme, tartışabilme olanağı oldu. Sinema yapan ya da yapmak isteyen, sinemayla ilgili kadınlar daha çok izledi diyebilirim. Ama Feminist Hareket ya da 'muhalif' örgütlerden kadınları doğrusu gözlerimiz aradı.

**Melek Özman**



**? 1. Filmmor festivalini geride bıraktık, izlenimlerinizi anlatır mısınız, kimler izledi, tartışmalar nasıl geçti?**

Aslında iyi ki de girişmişiz. Çünkü festival belki de uzun yıllar buluşamayacağımız, bizimle benzer hedefleri, bakış açıları olan kadınlarla buluşmamızı, birlikte çalışmamızı sağladı. Bu önemli, çünkü; sinemaya politik bir müdahale ya da 'feminist olarak sinema yapmak' dayanışma ve örgütlülük gerektiriyor. Festival bu yıl belgesel ağırlıklıydı. Çünkü Bosna'da yaşanan tecavüzlerin tanıklıkları, Filistin'den, Mısır'dan, İran'dan... kadınların sözü, Sewa Belgeseli, Meksika'da kaybedilen - katledilen kadınlar, Çin'de hiçbir erkeğin öğrenemediği yazılı bir dil geliştiren



## ? İstanbul Film festivali başladığında çok küçük bir festivaldi; sonra ciddi bir boyuta ulaştı. Siz filmler için böyle bir gelecek umut ediyor musunuz?

Tabii ki ediyoruz. Ama biraz gözümüzün korktuğunu söylemeliyim. Festival yapmak pahalı, zor, 'profesyonel' bir işmiş, öğrendik. Biz tamamı gönüllü bir grubuz ve öngöremediğimiz bunca işin yükünü çok zor taşıdık. Biliyorduk ki; deneyimsizdik ve dediğin gibi 'küçük' bir festivalle başlamalıydık. Bilemiyorum seneye daha deneyimli olacağız ve umarım daha geniş bir festival yapabiliriz. Genişten kastım hem film sayısı, hem salonlar açısından daha geniş olmak. Mesela parasızlıktan filmlerin 35 mm'lik kopyalarını getiremedik. Seneye getirebiliriz umarım. Bu yıl öngöremediğimiz kötü hava koşullarını, seneye festivali daha ileri bir tarihe alarak atlatabiliriz mesela. Aslında iki handikap vardı. Biri maddi olanaksızlıklar, ikincisi bizim deneyimsizliğimiz. Bundan sonra biz daha deneyimli ama yine gönüllü bir grup olacağız. Ama maddi olanaklar konusunda bu topraklarda önümüzü görmek zor malum!

## ? Filmler Anadolu'ya daha küçük kentlere açılacak mı?

Hakikaten bu soru için klasik olacak ya; teşekkür ediyorum. Zira soru, bizim ilk hedefimizi anlatmama vesile oldu. Biz festivalden önce gezici bir sinema atölyesi yapmayı hedefliyorduk ama sıralama değişse de hala hedefliyoruz. Madem sinemayı seslerini duyuramayanların, sesleri bastırılanların, burdaki kastıyla kadınların seslerini duyurmalarına olanak sağlayan bir iletişim aracı olarak görüyoruz bu atölyeleri yapmak zorundayız zaten. Atölyeler gecikti çünkü malum maddi koşullar uygun olmadı. Film yapmamıza yetecek teknik ekipman sağladığımızda –ki müjdeleyebilirim çok uzak değil- ilk aşamada Gölçük ve Batman'da; ordaki kadın gruplarıyla birlikte sinema atölyeleri örgütlemeyi ve atölye sonucunda da oradaki kadınların sesini duyurabileceği film çalışmalarını yine ordaki kadınların öznesi olacağı bir çalışmayla yapmayı hedefliyoruz. Sonuçta bizler sinema yapabileceğimiz konusunda daha deneyimli olduğumuz farkındayız ama bu deneyimi onlar adına film yaparak kullanmayı doğru bulmuyoruz. Bu

deneyimi paylaşıp kendi seslerinin öznesi olmalarını umut ediyoruz. Açık bir çağrı da olsun; eğer böyle bir atölyeyi örgütlemeye gönüllü kadın grupları bizimle iletişim kurarsa biz buna adayız. Ayrıca festival için getirdiğimiz filmleri gezici festival benzeri bir etkinlikle dolaştırmayı da hedefliyoruz. Aslında başladık bile. Ama bunu yapmak için de gideceğimiz yerlerdeki kadın grubu ya da



gruplarının organizasyonda aktif yer alması gerekli. Yaşadıkları yerlerde bu filmleri göstermemizi talep eden kadınların da bizimle iletişim kurmasını bekliyoruz.

## ? "Sloganınız kadınlar sinema yapıyor"du, kadınlar sinemayı nasıl yapıyorlar?

Festivalin cümle aleme demek istediği şeydi; Kadınlar Sinema Yapıyor. Kadınlar sinemayı çok zor koşullarda yapıyor. Her

alanda yaşadığımız zorluklardan fazla değil belki. Ama kadınların dünyanın yoksulları olmasını da hatırlayarak, artık bir endüstri diye adlandırılan sinemada var olabilmeleri diğer tüm ezilenler-sömürülenler gibi çok zor. Ama imkansız değil. Nitekim 1890'dan ilk öykülü filmi çeken hemcinsimiz Alice Guy-Blache' dan beri kadınlar; görülmemiş, yok sayılmış ama sinema yapmış, kendi seslerini sinemada da aramış. Kadınların sinemada farklı bir dili, sesi olabilir mi? Festival süresince de tartıştık. Elbette olabilir ve var da. Ama 'kadın dili' ya da 'kadın bakış açısı' gibi tanımların çok net ve doğru olduğunu düşünmüyorum. Yaşadığımız ezilme ve sömürünün yarattığı farklı bir 'bakış açısı' var belki ama bütün kadınları ifade edecek bir bakış açısı olmadığını düşünüyorum. Ama feminist bir dil ve 'feminist sinema' yapmanın ya da daha doğru bir deyişle 'feminist olarak sinema yapmanın' mümkün olduğunu düşünüyorum. Şimdiye kadar kadınlar sinema yaparken ya 'oyunu kuralına göre oynamak' zorunda kalmış, yani ideolojik ve pratik olarak erkekler gibi yapmış ya da kendi seslerini aramaya, kendi sözlerini gizlice ya da açıkça söylemeye çalışmış. İkinci durumda genellikle anlaşılmaz, marjinal addedilmişler ya da

hiçbir surette addedilmemiş, yok sayılmışlar. Ama asıl önemli olan kadınlar sinemayı bundan sonra nasıl yapacaklar. Bütün çabamız buna yönelik aslında; kadınların 'nasıl'larını paylaşmalarına, sinemada ve sinema aracılığıyla da görünür olabilecekleri, seslerini duyurabilecekleri bir sinemayı-kadınların sineması ya da feminist sinemayı birlikte aramaya ve yaratmalarına vesile olacak işler yapmak. Ve daha çok kadını ayartmak istiyoruz şöyle diyerek; Sinemaya katılın, birlikte katılalım...

### EMEĞİN İÇİN MİNİ SÖZLÜK

## nedir

### Ekonomik mücadele nedir?

Ücretleri yükseltme, çalışma koşullarını iyileştirme, yani insanca çalışma ve yaşama koşullarına sahip olma mücadelesidir. Ekonomik mücadelenin iki nedeni vardır: Birincisi; işveren çalışanların ücretlerini yükseltmek istemez, çünkü ücretler işveren için bir maliyet unsurudur. Buna karşılık çalışanlar sendikal örgütlülükleriyle ücretlerinin yükseltilmesinin pazarlığını yaparlar. İkincisi; ücretler yükselse bile -ki bu bizim ülkemizde pek olmaz- enflasyon ücretlerin satın alma gücünü düşürür. Bu durum karşısında ücretli emekçiler ücretlerin enflasyon karşısında aşınmalarını önlemek için mücadele ederler. Ekonomik mücadelenin önemli bir boyutu da çalışma koşullarının iyileştirilmesidir. Sağlıklı bir çalışma ortamı, çalışma saatlerinin düşürülmesi, iş yoğunluğunun azaltılması, ücretli emekçilerin sendikaları aracılığıyla kazanabilecekleri haklardır.

# ÖZELLEŞTİRME KADINI DA VURUYOR

Özgün Akduran

*Küreselleşme söyleminin hegemonyasını kabul ettirdiği bir atmosferde; özelleştirme giderek hız kazanıyor. Kamu sektöründen sermayeye devredilen işletmelerin kapatılması veya çalışan işçilerin verimlilik vs. söylemleriyle işten atılması sonucu işsizlik artıyor. Yapılan araştırmalar, işine son verilenlerin azımsanamayacak oranının kadın işçi olduğunu gösteriyor.*

İMF ve Dünya Bankası, yüksek enflasyon, iç ve dış borçlanma, durgunluk, işsizlik ve ardı arkası kesilmeyen krizler ile ekonomileri felce uğramış ülkeleri içine düştükleri bunalımdan çıkarma iddiasındalar. "Yapısal Uyum Programı" adı altında bir dizi ekonomik dayatma öneriyorlar. Bu programlar, 1970'lerin ortalarından itibaren dünyayı etkisi altına alan, 'krizi giderme ihtiyacını karşılama' iddiasındaki neo liberal politikalara bağlı olarak ortaya çıkıyor. Neo liberalizm, kapitalizmin sürekliliği amacıyla üretilmiş bir ideoloji olarak emekçiler ve yoksul halklar için daha fazla işsizlik ve daha fazla yoksulluk anlamına geliyor.

Neo liberal politikalar ile gündeme gelen özelleştirmenin ana mantığı ise; özel zararların kamulaştırılması -bankalara devlet güvencesi verilmesi gibi- yoluyla devlete yeni yükler eklenmesi ve eğitim, sağlık gibi kamusal yararların özelleştirilmesi, sosyal devletin tasfiyesidir.

Devlet elindeki işletmelerin verimsiz ve karlılıktan uzak çalışmaları, ayrıca politik müdahalelere açık olmalarından dolayı zarar ederek topluma ve vergi mükelleflerine yük haline geldikleri düşüncesi, özelleştirmenin temel tezidir. Ama ulusal ve uluslararası deneyler bize özelleştirilen işletmelerin verimsiz işletmeler değil, en çok kar eden işletmeler olduğunu gösteriyor. Kapitalistler, yok pahasına satın aldıkları işletmelerde; üretim yöntemi, tecrübeli emek gibi o güne kadar biriktirilmiş ne varsa görmezden gelirler. Doymak bilmez bir kar güdüsü ile kesip biçtikleri, bölüp parçaladıkları işletmelerde çalışanlar, onlar için yaşayan insanlar değil, sadece kağıt üzerindeki bir takım rakamlardır. Özelleştirme kararı alan siyasi iktidarların bir diğer dayanağı da 'kamu işletmeleri yeni yatırımlar yapamıyor, özelleşme

sayesinde işletmenin karlılığı artar ve bu sayede yapılacak yeni yatırımlar ile yeni iş olanakları doğar' fikridir. Ancak özelleştirme ile işletmeyi devralan kapitalistin yeni yatırımlar yapması yolu ile her zaman yeni istihdam olanakları ortaya çıkmadığı gibi varolan işler de ortadan kalkıyor. Özelleştirmelerin bedelini ödeyen birileri olduğu açıktır ve kadınlar da bu bedeli en ağır şekilde ödeyenler arasındadır.

## Çalışan kadınlar evlere

Küreselleşme söyleminin hegemonyasını kabul ettirdiği bir atmosferde; özelleştirmenin hız kazandığı ekonomilerde, kamu sektöründen sermayeye devredilen işletmelerin kapatılması veya çalışan işçilerin verimlilik vs. söylemleriyle kapı dışarı konması sonucu işsizlik artıyor. Yapılan araştırmalar, işine son verilenlerin azımsanamayacak oranının kadın çalışan olduğunu gösteriyor. Toplumsal ve kültürel olarak belirlenen cinsiyet rollerinin gölgesi altında yaşayan kadınlar için esas görevin annelik ve hane içi sorumluluklar olduğu geleneksel inancı hemen ortaya çıkıyor. İşsizliğin toplumun bağrında bir yara olarak kanamaya başladığı zamanlarda ilk hatıra gelen geleneksel fikir de bu olsa gerek; kadınların sırtları sıvazlanarak evlerinin yollarını tutmaları bekleniyor. Bu yapıyor çünkü iktidarlar işsizlik, yoksulluk ve yolsuzluklardan iyice bunalan halk kitlesine sözde mantıklı bir şeyler söylemek zorunda.

Yüksek erkek işsizliği yerine işsizlerin çoğunun kadın olduğunu söylemenin, halkın gözünde daha kabul edilebilir ve meşru olabileceğini düşünüyorlar. 'Eve asıl ekmek getirmesi gereken erkektir, kadın evde her türlü fedakarlığa katlanır' düşüncesi, kadınların gerektiğinde ucuz işgücü olarak istihdam edilmeleri, gerekmediğinde ise işsizliği tehdit oluşturmayan 'ev hanımları' olarak ev içinde kalmaları sonucunu doğuruyor.

Sosyalizmden kapitalizme geçiş sürecinde Doğu Avrupa'da da uygulanan özelleştirme, kadınların kamusal hayattan ev hayatına itilmesi sonucunu doğurdu. Örneğin

Polonya'da özelleştirme politikaları sonucu işsizliğin yükselmesi üzerine, piyasanın durumunu düzeltmek için kadınlar işlerinden evlerine gönderildiler.

Özelleştirmeler sonucu, erkek yönetici ve çalışanlar kamusal alanda otonom aktörler olurlarken kadınlar özel alanda kalan, bağımlı aktörler ve fabrikalar verimliliği arttırmak istendiğinde ilk işten





çıkartılanlar oldular. Aynı politikaların sonucu olarak Doğu Almanya'da kadınların %60'ı işsizken, Rusya'da kadın işsizliği oranı %50-75 arasındadır.

Özelleştirmenin yukarıda değinildiği gibi sonuçlarının olmasının yanı sıra, özelleştirme sonrasında genişleyen hizmet sektörünün kadınlara iş olanakları sağladığı da görülmüştür. Ancak bunlar sadece düşük ücret ve düşük statülü vasıfsız iş olanaklarıdır. Vietnam'da 1990'ların sonlarına doğru uygulanan kamu sektörü daraltma uygulamaları sonucunda, kamuda çalışan kadınların yaklaşık %70'i işsiz kalmışlardır. Küreselleşme söylemini sahiplenen çokuluslu şirketler, sendikaların güçsüz olduğu, ücretlerin ve vergilerin düşük olduğu ülkelere bir ahtapotun kolları gibi uzanarak bu yoksunlukları kendileri için yüksek karlılığa dönüştürmektedirler. Çokuluslu şirketler üretimlerinin emek yoğun özellikler barındıran süreçlerini az gelişmiş ülkelere kaydırarak; küçük fason atölyelerde, sigortasız, sendikası çalıştırılan kadın emeğini sömürmektedir. Böylelikle emek kadınlaşırken, kadınların emeği de proleterleşmektedir. Ancak kadınlar durumlarının dezavantajlarını avantaja dönüştürebilirler. Bu konuda tarihi bilgiler aydınlatıcı olabilir. 16. yüzyılda serf/köle olan erkekler piyasalarla ilişkiye geçtiklerinde ve çalışmaya itildiklerinde nasıl Batı Avrupa feodalitesinin yıkılışı yaşandıysa, gelişmiş kapitalizm altında proleterleşerek yaşayan 'köle' kadınlar da kapitalizm için yıkıcı bir tehdit oluşturuyorlar.

## İşsizliğin ağır yükü

Kamu sektöründeki daralma kadınları erkeklerden daha fazla etkilemektedir. Özel sektör genelde kadınların önem verdikleri ve kamu sektörü tarafından sunulan; annelik izni, daha esnek çalışma saatleri ve çocuklar için kreş vb. gibi faydaları yerine getirmekte isteksizdir. Sermaye sınıfı kadınların ev içi sorumluluklarına ilgi göstermez. Onlar için sosyal sorumluluktan anlaşılan imkanları kullanmak, eylem planlarına uymak ve faydayı artırmaktır. Özelleştirme politikaları, kadınların üretim ve yeniden üretimi birlikte yürütmelerine olanak sağlayan; sağlık, çocuk bakımı, eğitim ve konut sağlama vs. gibi kamu finansmanlı sosyal hizmetlerin azaltılmasını cesaretlendirmektedir. Bu tip harcamalar verimsiz görülmektedir. Devletin yatırım yapması yerine bu hizmetlerin piyasa mekanizmalarına bırakılması zannı ağırlaşmaktadır. Dünya Bankası yayınlarında 'sosyal hizmetler'den 'yoksulluğu önlemenin son çaresi' olarak bahsedilir. Ücretli bir işte çalışan kadınların faydaları göz ardı edilir. Özelleştirme, sosyal devletin çocuklar üzerindeki sorumluluklarını kadınlara transfer eder. Örneğin eski doğu bloku ülkelerinde piyasa mekanizmasına geçilmesi ile birlikte, verimlilik adına ilk olarak çocuk bakım merkezleri kapatılmış ve çocuklara dağıtılan giyecek yardımı durdurulmuştur. Özelleştirmeler refahın dağılımında değişikliklere de yol açıyorlar. Kadınlar işsizliğin ağır yüküne katlanıyorlar. Devlet ihtiyaç sahipleri için taşıdığı sorumluluklardan vazgeçerken, kadınlardan erkeklerden daha iş bitirici olmaları bekleniyor. Modern kapitalizmde kadınlar,



çocukların finansal ve maddi sorumluluklarının her ikisini de yükleniyorlar.

## İstersek engelleriz

Özelleştirme programlarının uygulandığı coğrafyalarda işçi sınıfı olumsuz etkileniyor. Ancak özelleştirmenin ücretli kadın işçiler ve onların yanısıra 'erkek işçilerin evdeki ücretsiz işçi statüsündeki eşleri' için daha fazla olumsuzluklar içerdiği de görülmektedir. Kadınlar geleneksel rolleri olarak görülen 'aile işçiliği' ve 'annelik' nedeniyle kamu ve özel sektör için hep bir 'emniyet unsuru' olmuşlardır. Gerekliğinde vasıfsız, düşük ücretli ve güvencesiz işlerde istihdam edilmiş, gerek görülmediğinde ise evlerine gönderilmişlerdir.

Kadınların, dayanışmacı ve diğerkam olma özelliklerinin, hem kamu hem de özel sektör tarafından bir olanak olarak değerlendirilmesi karşısında bir strateji geliştirmek gerekir. Kadınların bu potansiyellerinin farkına varmaları ve ters taraftan emeklerine sahip çıkarak, başkaları tarafından verilmeyen değeri kendilerinin vermesi çok zor olmamalı.

Ellerimiz güçlü ve yetenekli, gözlerimiz sadece bakmıyor ve görebiliyor, aklımızın kavrayamayacağı ve dönüştüremeyeceği bir şey yok, yeter ki kendimize karşı başkalarına olduğu gibi empati ile yaklaşmayı deneyip, hak ettiklerimizi talep edecek cesareti bulalım; istersek engelleriz.

### EMEĞİN İÇİN MINİ SÖZLÜK

## ne zaman

### İlk sendikalar ne zaman kuruldu?

Bilinen ilk sendika İngiltere'de 1700'lerde terzilerin kurduğu sendikaydı. Ücretlerin azlığı ve çalışma koşullarının kötülüğünden yakınan terziler, tek başlarına haklarını koruyamayacaklarını anlamışlar ve kendi meslek sendikalarını kurmuşlardır. O dönemde sendika kuran ücretli emekçilerin temel talepleri ücretlerinin artırılması, çalışma koşullarının düzeltilmesi, çalışma saatlerinin düşürülmesi, demokratik hakların kazanılmasıydı. Bugün de hemen hemen benzer taleplere sahibiz. Aradan geçen 200 yıllık zamana rağmen sendikal mücadelenin özü değişmedi, çünkü ücretli emek ile sermaye arasındaki mücadelenin özü değişmedi.

# ALERJİ MEVSİMİ GELDİ!

Baharı seviyorsunuz sevmesine ama ağaçların çiçeklenmesiyle birlikte sizin de dertleriniz depreşiyor. Burnunuz kaşınıyor, akıyor, gözleriniz kıpkırmızı, ne yaparsanız yapın nezleniz geçmek bilmiyor. Geçmek bilmiyor çünkü sizin nezleniz alerjik.



**Y**apılan araştırmalar her dört ya da beş kişiden birinin en az bir alerjik sorunu olduğunu gösteriyor. Bu basit bir gıda alerjisi veya astım hastalığı olabileceği gibi, her yıl ilkbahar geldiğinde bir kaç ay boyunca hayatınızı zorlaştıran bir nezle de olabiliyor. Alerjiye bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkların görülme sıklığı ülkeden ülkeye veya aynı ülkenin bir bölgesinden diğer bölgesine göre, çevre ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişebiliyor.

Alerji, vücudumuzun daha önceden karşılaştığı ve zararlı kabul ederek antikor oluşturduğu bir madde ile yeniden karşılaşması durumunda, bu olaya gösterdiği tepkidir. İnsan vücuduna giren ve kanda kendine özgü bir karşıt madde oluşturan yabancı maddeye "antijen", oluşturulan karşı maddeye de "antikor" adı veriliyor. Bu antijen bir alerjiye yol açarsa o zaman "alerjen" adını alır.

Hava ve çevre kirliliği, yenilen ve içilen maddelerin sağlıksız imal edilmeleri (hormon, katkı maddeleri vs.), daha fazla sayıda kimyasal maddenin gündelik yaşantımıza girmesi sonucu alerjik hastalıklarla giderek daha fazla karşılaşmaya başladık.

Dünyaya bakıldığında alerjik sorunlara gelişmiş ve zengin ülkelerde daha sık rastlandığı görülüyor. Ülkenin gelişmişlik seviyesi düştükçe bu tür hastalıklar da azalıyor. Örneğin astım hastalığı İngiltere veya Avustralya gibi İngilizce konuşulan ülkelerde %20'nin üzerinde bir sıklıkta görülürken, Afrika'nın kırsal bölgeleri, Çin'in bazı yerleri veya Eskimolar arasında % 1'in altında seyretmektedir.

Bireysel ve toplumsal hijyenik standartların yükselmesi, enfeksiyonlara karşı aşılannmalar ve enfeksiyonların bulaşma riskinin azalması, alerjik hastalıkların artışı ile ters orantılıdır. Birçok araştırma erken çocukluk döneminde geçirilen enfeksiyonların koruyucu olduğunu gösterdi. Finlandiya'da tüberküloz geçiren kadınlarda astım sıklığının düşük olduğu bulundu.



## Alerjik Nezle

İlkbahar aylarında özellikle çok fazla görülen alerjik nezle gelince, alerjik nezle (alerjik rinit) alerjik hastalık çeşitlerinden biridir.

## Belirtiler

Burun akıntısı, burun tıkanıklılığı, aksırma, burun kaşıntısı, damak - boğaz ve kulakta kaşınma, gözde sulanma - kaşıntı ve kızarıklık ile şişme, koku duyusunda azalmadır.

Alerjik nezle zaman ve sebebe göre iki şekilde karşımıza çıkabilir. Ancak ikisi arasında keskin sınırlar yoktur ve aynı kişide her iki tipte de alerjik reaksiyonlar görülebilir:

\* Yıllık alerjik nezle

\* Mevsimsel alerjik nezle (bahar nezlesi)

Yıllık alerjik nezlede şikâyetler daha çok tüm seneye yayılmıştır. Belirtiler daha uzun sürelidir ama daha silik seyreder. Burun bulguları dışındaki semptomlara da bahar nezlesine göre daha sıklıkla rastlanılır. Etkenlere gelince ev tozları, akarlar, mantar sporları, kedi köpek tüyü başlıca alerjen maddelerdir.

Mevsimlik alerjik nezle (bahar nezlesi) ise daha çok ilkbahar mevsiminde kendini gösterir ve etkenleri tahıl (buğday-çavdar vs.), ağaç, çimen, çiçek ve bitki polenleri olduğu için yaz gelinceye kadar şikâyetler bitmez. Yıllık alerjik nezle göre daha kısa süreli olmasına rağmen belirtiler daha şiddetlidir ve hastayı daha fazla rahatsız eder. Yıllık alerjik nezlede hasta, durumuna daha alışık hâle gelmiştir.

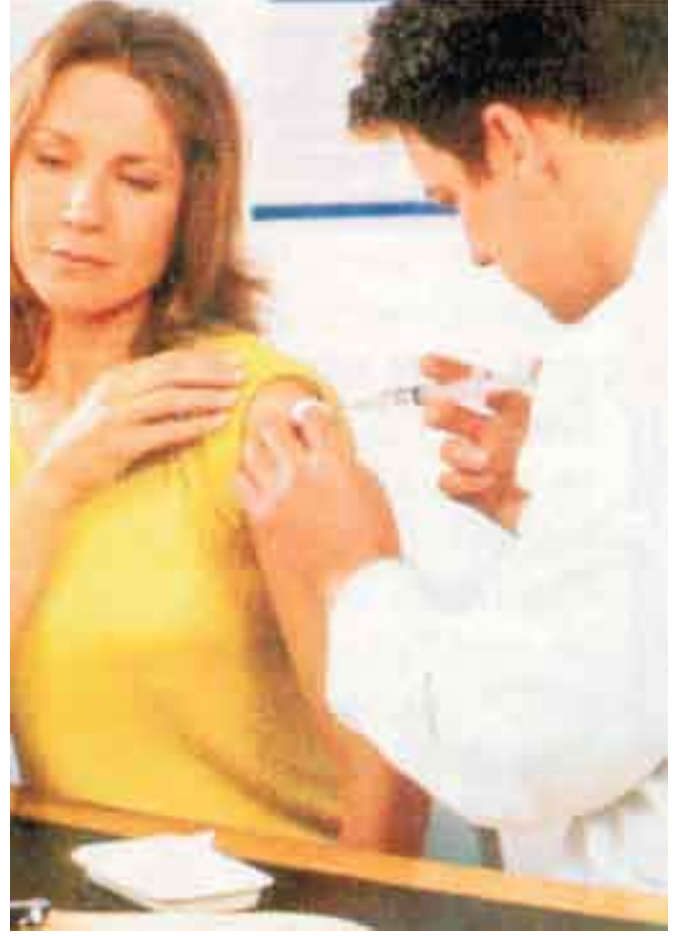
Alerjiyi teşhis etmek için çeşitli laboratuvar tetkikleri yapılır. Bazen laboratuvar tetkiklerinden hastalığı ispatlayan bir sonuç alınmayabilir. Bu durumda hastanın öyküsü dinlenir ve belirtilerin tetkiki sonucu alerji teşhisi konur.

Ayrıca kanda ve ciltte yapılan alerji testleri de vardır. Testlerde herhangi bir maddeye karşı alerji saptanamazsa bile, hastanın hikâyesi dinlenir ve alerjiye göre tedavi verilebilir. Çünkü testte kullanılan maddeler dışında da kişilerin binlerce maddeye karşı hassasiyeti olabilir ve bunu saptamak şu andaki teknik imkânlarla, hiçbir yerde mümkün değildir.

## Uzak durun

En önemli tedavi hastanın alerji yapan maddeden uzak kalmasıdır.

Mevsimlik alerjide tedavi biraz daha kolaydır. Alerji hapları, burun spreyleri, alerjik göz damlaları verilebilir. Hastanın bu ilaçları mevsim başlamadan kullanmaya başlaması ve de polen mevsimi bitene kadar da devam ettirmesi, rahat günler geçirmesini sağlar.



Yıllık alerjik nezlede ise iş biraz daha zordur ve hastayı bıktırabilir. Alerji hapları, alerjik göz damlaları, ağızdan alınan haplar kullanılabilir.

Alerji aşısı tedavisi ise son zamanlarda bu işle uğraşan hekimler arasında biraz daha ikinci plana itildi. En az 2 yıl -bazen daha uzun süre- sürmesi, her hafta aşı olunması gibi hastayı yoran faktörler dışında, sonuçlarının da çok parlak olmaması neticesi artık eskiden olduğu gibi her hastaya yapılmıyor. Aşılama kriterleri çok iyi saptanıp o tip hastalara uygulanırsa sonuç olumlu olur.

Alerjik nezle, tedavi edilmemesi veya yetersiz tedavi edilmesi durumunda hastanın günlük aktivitesini kısıtlama dışında, daha zor tedavi edilebilen ve bazen hayati olabilen alerjik astım şekline dönebilir. Bundan dolayı alerjik nezle önemli bir hastalıktır.

## Bir yakınım epilepsi (sara) geçirirse?

Epilepsi nöbeti; normalde vücudumuzu hareket ettiren ve duygularımızı sağlayan beyin bölgelerinin zaman zaman aktif hale gelmesiyle oluşan, beynin anormal bir reaksiyonudur.

\* Hastanın ilaçlarını düzenli almasını sağlayın.

\* Hasta nöbet geçirdiği takdirde tehlikede kalabileceği muhtemel

yerlerde yalnız olmasını sağlamaya özen gösterin (trafik, deniz, havuz, balkon gibi..)

\* Nöbet esnasında vücut şekli uygunsuz bir durumda ise hastayı sırt üstü yatar pozisyona getirin, ağzından tükürük geliyorsa onu yan çevirin. Bir şeyler koklatma, su dökme, dişlerini açmaya çalışma gibi çabalar hastaya yarardan çok

zarar getirir.

\* Eğer sık nöbet geçiren bir hastaysa her zamankinden farklı şekilde gelişen bir nöbet geçirdiğini veya süresinin uzun olduğunu düşünüyorsanız en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.

\* Hastanın takip edildiği merkez ya da doktor ile bağlantı düzenli olmalıdır.



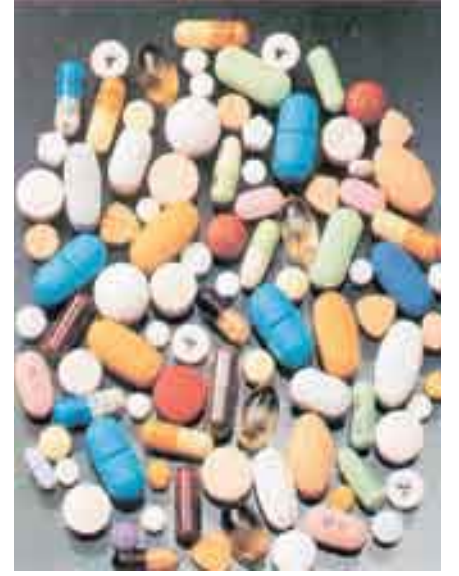
## İlaç zehirlenmelerine karşı çocuğunuzu koruyun

Çocuklarımız gözbebeklerimiz. Ama onları bekleyen görünür ve görünmez tehlikeler var. Bunların başında ilaç zehirlenmeleri geliyor. Araştırmalar ilkbahar ve yaz aylarında çocuk zehirlenmelerinin yoğunlaştığını gösteriyor. Çünkü bu aylarda taşınma, boya, badana gibi nedenlerle çocuk üzerinde denetim azalıyor, evdeki dolapların ve çekmecelerin açık kalması da bu tür tatsız vakalara davetiye çıkarıyor. Annelerin ve babaların minikleri ilaç kaynaklı zehirlenmelere karşı korumak için biraz dikkatli olmaları yeterli. İşte bu konuda alınması gereken önlemler:

- ◆ İlaçları çocukların ulaşamayacakları yerlerde ve tercihen kilit altında saklayın. Çocukların iskemle gibi araçlar kullanarak boylarının çok ötesindeki yerlere dahi ulaşabileceklerini unutmayın.
- ◆ Çocukların önünde ilaç içmeyin. Sizi taklit etmek isteyebilirler.
- ◆ İlacınızı alırken telefona veya kapıya cevap vermek durumunda kalırsanız ilacı yanınıza alın veya çocukların ulaşamayacakları bir yere koyun. Çocukların bu tür durumlarda çok çabuk hareket ettiklerini unutmayın.
- ◆ İlacı sürekli kullanıyor olsanız bile, kullanır kullanmaz kapağını kapatıp sakladığınız yere tekrar geri koyun.
- ◆ Gece veya karanlık bir odada çocuğunuza ilaç verirken ışığı açın.

- ◆ Tüm ilaçları orijinal ambalajlarında saklayın. Etiket ve prospektüs, ilacın doğru kullanımını sağlayan bilgileri içerir. İlacın içinde bulunan maddeleri ve acil durumlarda alınacak önlemleri içeren talimatları bilmek önemlidir.
- ◆ Her ilacın ismini doğru kullanarak, ilacın şeker olmadığını çocuklara öğretin. İlaçların şeker ya da oyuncak olarak algılanmasına yol açabilecek davranışlardan kaçının. Örneğin çocuğun ilaç kutuları veya kullanılmış enjektörlerle oynamasına izin vermeyin
- ◆ Çocuğun ilaç kullanması gerektiğinde, ne amaçla ve ne süre kullanacağını ona anlayacağı bir dille anlatın.
- ◆ Kullanılmayacak duruma gelmiş ilaçları yok edin. Ama çöpe atmayın, lavaboya veya tuvalete dökün.
- ◆ Zaman zaman evinizi ve otomobilinizi (torpido gözü, kapı içi bölmeler, vb.) kontrol ederek,

- ilaç saklama koşullarını gözden geçirin.
- ◆ Çocuğa siz bakmıyorsanız bu güvenlik kurallarını bakıcıya da anlatın.



## Gece vardiyası meme kanseri riskini artırıyor

Meme kanseri kadınlar arasında en sık görülen kanser türü. Araştırmalar her 10 kadından birinde meme kanserine rastlandığını gösteriyor. İngiltere’de 1970 yıllarda başlanıp günümüze kadar sürdürülen bir araştırmada ilginç sonuçlar ortaya çıktı. Araştırmacılar, vardiya usulü çalışan ve ayda en az üç gece nöbeti

tutan kadınların, yıllar içinde meme kanserine yakalanma oranının yükseldiğini gösterdi. 30 yıl ya da daha uzun seneler vardiyalı çalışan kadınların düzenli çalışan kadınlara göre yüzde 36 oranında daha fazla meme kanseri riski ile karşı karşıya kaldığı görüldü. 14 sene vardiya usulü çalışan

kadınlarda risk oranını araştırmacılar yüzde 8 olarak tespit ettiler. Bu durumun sebebi tam olarak tespit edilmemekle birlikte, gece ışığın etkisiyle ortaya çıkan düşük melatonin düzeyinin tümör oluşumunu desteklediği iddia ediliyor.





# Dayakçı kocaya karşı ne yapılabilir?



**Ü**lkemizdeki işsizlik oranının artması, gelir dağılımı dengesinin giderek bozulması, sosyal yapıdaki karmaşıklık gibi nedenlerle aile içi şiddet, son dönemlerde giderek arttı. 17 Ocak 1998 tarihinde kabul edilen 4320 sayılı Ailenin Korunmasına Dair Yasa aile içinde özellikle kadın ve çocukların korunması bakımından bazı güvenceler getiriyor. Bu yasaya göre eşlerden birinin veya çocukların veya aynı çatı altında yaşayan diğer aile bireylerinden birinin aile içi şiddete maruz kaldığını bildirmesiyle, koruma kararına ilişkin yargılama süreci başlıyor. Yani eşiniz sizi dövüyorsa, bu suçun takip edilmesi için sizin şikayet etmeniz gerekiyor. Mahkeme, acele veya aile içi şiddete maruz kalanın derhal korunmasının zaruri olduğu hallerde, kusurlu eş veya aile içi şiddete maruz kalan mahkemeye davet edilmeden, duruşma yapılmaksızın evrak üzerinde karar verilebiliyor. Hakim, mağdurların tekrar şiddete uğrama ihtimalini göz önüne alarak, başvurunun hemen ardından tanık ya da karşı tarafın dinlenmesine gerek olmadan bu kararı verebiliyor. Fakat, aile içinde şiddete uğrayanın

mahkemede şiddete maruz kaldığını kanıtlama yükümlülüğü de bulunuyor. Şiddet fiziksel, ruhsal ve sözel olabilir. Bu nedenle koruma tedbirinin gecikmeksizin verilmesi gerektiğinden zorunluluk olmadıkça sağlık raporu gibi kararı geciktirebilecek deliller istenmiyor. Çocukları veya aynı çatı altında yaşayan diğer aile bireylerinden birini (kadınları) aile içi şiddete karşı, kusurlu eşin saldırılarından korumak için verilen koruma kararı bir ihtar niteliğinde olduğundan nihai karar değildir. Bu nedenle verilen koruma kararlarına karşı temyiz yolu açık değildir, yokluğunda karar verilenin itiraz hakkı vardır.

## UZAKLAŞTIRILYOR

### Ailenin Korunmasına Dair Kanun'da öngörülen tedbirler şunlar:

- Kusurlu eşin şiddet veya korkuya yönelik davranışlarda bulunmasının önlenmesi,
- Ortak kullanılan evden uzaklaştırılarak bu evin diğer eşe ve varsa çocuklara tahsisi ile diğer eş ve çocukların oturmakta olduğu eve veya işyerlerine yaklaşmaması,
- Aile bireylerinin eşyalarına zarar vermemesi,
- İletişim araçlarıyla rahatsız etmemesi,
- Silah ve benzeri araçların zabıtaya teslim edilmesi,
- Alkollü vs. olarak eve gelmemesi ve evde bunları kullanmaması.

Kusurlu eşin nafaka ödemesini de karara bağlayabilen mahkemece alınan bu tedbirlerin süresi altı ayı geçmiyor. Kararda belirtilen tedbirlere aykırı davranılması halinde, dayakçı eşin (kocanın) tutuklanacağı ve hürriyeti bağlayıcı cezaya hükmedileceği hususu kusurlu eşe ihtar olunuyor.

Koruma kararı, Cumhuriyet Başsavcılığı'na Cumhuriyet Savcılıkları ile kararın uygulanmasının takibi için zabıtaya gönderiliyor. Mahkemece verilen koruma kararına uyulmaması halini tespit eden Cumhuriyet Savcısı, yasa gereğince karara uymayan eşin cezalandırılması istemiyle Sulh Ceza Mahkemesi'nde kamu davası açabilir. Koruma kararına uymayan eş ayrıca üç aydan altı aya kadar hapis cezası hükümlenir.

## Daha fazla sığınma evi

**B**oşanma sonrasında önceki eşleri tarafından rahatsız edilen kadın veya çocuklar, Ailenin Korunmasına Dair Yasa hükümlerinden yararlanabilirler.

Ailenin Korunmasına Dair Kanun'da, aile içi şiddet olayının tekerrürüne ilişkin olarak özel bir hüküm bulunmuyor. Aile içi şiddet olayını sürekli olarak tekrarlayan eşe karşı suçun ağırlaştırılmış şeklinin düzenlenmesi, cezanın caydırıcılığı bakımından daha iyi sonuçlar verebilir.

Ailenin Korunmasına Dair Yasa'nın gerçek anlamda uygulanması için şiddete maruz kalan kadını ilk anda barındırmak için sığınma evlerinin sayısının fazlalaştırılması, aile danışmanlığı hizmetinin ve ücretsiz hukuki desteğin sağlanması gerekiyor.

Aile içi şiddeti önlemek amacıyla çıkarılan 4320 Sayılı Ailenin Korunmasına Dair Yasa, tüm eksikliklerine karşın, kadını koca dayağından korumakta etkili oluyor ve aile içi şiddete maruz kalan kadını korumak için dayakçı kocaya, "eve girmeme, nafaka ödeme, telefonla dahi görüşmeme" gibi cezalar verilebiliyor.

Aile içine karışılmaz, "kocandır döver de sever de" gibi anlayışlar artık değişmeli. Ekonomik özgürlüğü olmayan şiddete maruz kalan kadınlar baba evine de dönemiyor. Bu nedenle aile içi şiddet olaylarında cezaların artırılması da bir gereklilik olarak karşımıza çıkarıyor.

# Şimdi hafif ve taze lezzet zamanı

Ağaçlar tomurcuklanmaya başladı, güneşin sıcaklığını giderek daha fazla hissediyoruz. Önce çağa çıkacak, sonra da yeşil erik... Sonra çeşit çeşit otlar. Bahar doğanın ve bedeninin canlanma mevsimi. Kışın yediğimiz ağır ve sıcak yemeklerle epey bir yağ depoladık, şimdi bunlardan kurtulma zamanı. Güzel bir salataya ne dersiniz?



## Bahar salatası

### Hazırlanışı

Marulu güzelce yıkadıktan sonra yapraklarını iri iri parçalayın. Salatalığı yıkayıp halka halka doğrayın. Kırmızı turpu yıkayıp ikiye, üçe bölün. Soğanları ince ince kıyıp, domatesleri sekize bölün. Başka bir yerde derin bir kabın içerisinde salatanın sosunu hazırlayın. Zeytinyağını bir tutam tuz, bir tutam karabiber, kıyılmış nane yaprağı, sirke ve bir iki damla acı biber suyu ile çirpin. İçine hazırladığınız malzemeyi katarak karıştırın. Üzerini siyah zeytin ve nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.

### Malzemeler

1 adet marul - 1 adet salatalık - 1 demet kırmızı turp - 3 adet büyük domates - 150 gr tulum peyniri - 4 sap taze soğan - Bir miktar siyah zeytin - Bir miktar taze nane yaprağı - 8 çorba kaşığı zeytinyağı - 2 çorba kaşığı sirke - 2 damla acı biber sosu - Tuz, karabiber



### Püf noktası!

Limon sert ve suyu zor çıkıyorsa kesmeden evvel bir iki dakika sıcak suya batırıp sonra kesin. Suyunun daha kolay çıktığını göreceksiniz.

## Makarna salatası

### Malzemeler

1 su bardağı burğu makarna - 2 adet domates - 2 adet taze soğan - 1 adet sivri biber - 1 tatlı kaşığı biber turşusu - bir miktar dere otu - 1 kutu ton balığı konservesi - 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 1 kaşık limon suyu ve tuz

### Hazırlanışı

Makarnaları tuzlu kaynar suya atıp 10 dakika haşladıktan sonra süzün ve içinde soğuk su olan bir kaba alın. Kabuğunu soyduğunuz domatesleri küçük parçalar halinde doğrayın. Taze soğan ve sivri biberi halka halka doğrayın. Dere otunu iyice yıkayıp, ince ince kıyın. Ton balığının yağını süzüp çatala ezin. Süzdüğünüz haşlanmış makarnalar üzerine hazırladığınız domates, taze soğan, biber, biber turşusu, dereotu ve ton balığı karışımını dökün. Zeytinyağı, tuz ve limon suyunu ekledikten sonra salatayı iyice karıştırın. Ton balığının yerine küp şeklinde doğranmış kaşer peynirini de kullanabilirsiniz.



## PIRASALI OMLET

### Malzemeler

2 adet pırasa  
1/2 demet maydanoz  
3 adet yumurta  
1 çorba kaşığı margarin  
1/4 çay bardağı sıvıyağ  
Tuz, karabiber

### Hazırlanışı

Pırasaları ince ince doğrayın. Sıvıyağı tavaya koyup pırasaları diriliklerini kaybedene kadar kavurun. Tuz ve karabiberini koyun. Başka bir yerde ince ince kıydığınız maydanozları da tavaya ekleyin. Biraz daha kavurduktan sonra ocaktan alıp biraz soğutun. Yumurtaları bir kasede iyice çirpin. Tavadaki harcı da içine ekleyip karıştırmaya devam edin. Tavaya yağ koyup kızdırın ve yumurtalı karışımı içine boşaltın. Bir yüzünü kızarttıktan sonra çevirin ve diğer yüzünü de kızartın.

Zevkinize göre, pırasa dışında farklı sebzeler de kullanabilirsiniz.





## ÇAY SAATI



# LİMONLU KEK

### Malzemeler

2 adet limon - 5 adet portakal -  
60 gram tereyağı - 2 adet  
yumurta - 1 tutam tuz - 100  
gram şeker - 250 gram kaymaklı  
yoğurt - 200 gram irmik - yarım  
paket kabartma tozu

### Hazırlanışı

Limonlardan birinin kabuğunu  
rendeleyip, suyunu bir portakalın  
suyu ile karıştırın. Tereyağını  
eritip, yumurta, tuz ve şeker ile  
krem haline gelinceye kadar  
karıştırın. Yoğurda rendelenmiş  
limon ve limon/portakal suyu

karışımını ekleyip, karıştırdıktan  
sonra irmiği, kabartma tozunu  
ve krem haline gelmiş tereyağını  
ekleyip bir hamur oluşturun. Dört  
köşe bir pasta kalıbının tabanını  
yağlayın ve hamuru buraya  
doldurup 175 derecede 40 dakika  
pişirin.

3 portakalın kabuğunu beyaz  
kısımlarını da içine alabilecek  
biçimde soyun ve suyunu çıkarın,  
geriye kalan bir limonun suyunu  
da buna ekleyip kekin üzerine  
dökün ve bir süre dolapta  
soğumaya bırakın. Portakal ve  
limon dilimleriyle süsleyip servis  
yapın. Afiyet olsun.

## Beslenme



### Hem kendiniz, hem bebeğiniz için yiyin

Anne adayı gebelik süresince dengeli beslenmeli ve fazla kilo almamaya dikkat etmelidir. Gebelikte bazı vitamin ve minerallere olan gereksinim özellikle artar.

Bu vitamin ve mineraller ile içinde buldukları besinleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- \* **B12 vitamini:** Et, balık, süt, yumurta en iyi kaynaklardır.
- \* **Folik asit:** Koyu yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller (kurufasulye, nohut), yumurta sarısı önemli kaynaklardır.
- \* **C vitamini:** Kuşburnu, turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler ve kivide bulunur. Tüm taze sebze ve meyveler C vitamini açısından zengindir. Ayrıca patates ve soğan da iyi birer C vitamini kaynağıdır.
- \* **A vitamini:** Karaciğer ve diğer sakatatlar iyi birer kaynaktır. Yumurta sarısı ve sütte de A vitamini bulunur. Beta karoten olarak adlandırılan A vitamini öncüsü madde ise en fazla havuç ve ıspanakta bulunur.
- \* **Kalsiyum:** Süt ve ürünleri, kuru baklagiller, marul gibi yeşil yapraklı sebzeler kalsiyum açısından zengin kaynaklardır.
- \* **Çinko:** Deniz ürünleri, et ve yumurtada bulunur.
- \* **İyot:** Deniz ürünleri ve iyotlu sofraya tuzu tüketimi, yeterli kaynağı teşkil eder.
- \* **Demir:** Et, deniz ürünleri ve yumurta zengin kaynaklardır.

Bu bilgilerden hareketle sağlıklı bir öğün oluşturmak mümkün. Her gün yeterli miktarda su içmeyi de asla ihmal etmemek gerekiyor.

Önemli uyarı: Kahve, çay, kolalı içeceklerden hamilelik boyunca uzak kalmakta yarar var.

Yemekleriniz iyice soğuduktan sonra buzdolabına koyun. Çok doldurmayın. Tıka basa doldurulmuş bir dolapta soğuk hava yer değiştiremez. Buzdolabının arkasını duvara fazla yaklaştırmayın. Havanın dolaşabilmesi için yeterli mesafe olması gerekir.

## CEMİLE TEYZENİN MUTFAĞINDAN



### Isırganın marifetleri

Isırgan otundan bahsetmek istiyorum sizlere. Eskiden İstanbul'da bile boş tarla kıyılarında yetişirdi bu şifalı ot. Şimdi büyük kentlerde ilkbahar aylarında semt pazarlarında ancak rastlayabiliyoruz. Küçük yerlere gelince, onlar hala şanslılar. Ama bu şanstan yararlanabiliyorlar mı? Bilemiyorum tabii... İnsanoğlu nankör bir yaratık. Elinin altındaki değerler uçup gitmeden onların farkına pek varamıyor. Annem rahmetli, Girit göçmeniydi, otları çok iyi tanırdı. İlkbahar gelince ısırganların taze olan üst yapraklarını toplar, onları kaynatır, kanımız temizlensin diye bize içirirdi. Çocuktuk, tadı pek hoşumuza gitmezdi ama istersen içme... Gerçekten de ısırgan otu kan temizleyici ve kan yapıcı bir bitkidir. Kadınlarda çok rastlanılan hastalıklardan biri de demir eksikliğidir. Demir eksikliği olan kadın kendini çok yorgun ve bitkin hisseder. Bu durumlarda da ısırgan kürünün yararı büyüktür. Peki çayı nasıl hazırlayacaksınız? Çok basit... Yarım veya bir tatlı kaşığı dolusu çok ince kıyılmış bitki, bir su bardağı dolusu kaynar suda haşlanır, beş dakika demlendikten sonra süzülür. Ben ilkbahar ve sonbaharda 4 haftalık bir çay kürü yapıyorum. Yukarıda anlattığım biçimde hazırlanmış çayı, sabahları kahvaltıdan yarım saat önce bir bardak, gün içinde de bir iki bardak olmak üzere yudum yudum içiyorum. Ve kendimi çok çok iyi hissediyorum...Isırgan çayının tadı hiç de fena değildir. Ama tadını beğenmeyenler nane ile karıştırıp içebilirler...

## Kadınların yeni hastalığı:

# SOSYAL FOBİ

Sosyal fobi genellikle çok erken yaşlarda ortaya çıkma eğilimi gösteriyor. Yol açtığı sınırlamalar nedeniyle sosyal fobisi olanların ekonomik durumları da genellikle kapasitelerine kıyasla beklenenden bozuk oluyor. Çünkü bu insanlar iş ortamında benzer korkular yaşadıklarından kendilerini gösteremiyorlar.

“ Bir iş görüşmesine gittiniz, her şey normal gidiyordu. Ancak sekreter sizi patronun odasına alır almaz yüzünüzü bir sıcaklık kapladı. Size çok basitçe daha önce nerede çalıştığınızı sorduğunda konuşmak istediniz ancak sesiniz çatladı. Kendi sesinizin berbatlığından ürküp bu kez nefes darlığı çekmeye başladınız, gözünüz karardı ve nasıl olduğunu anlayamadan iş görüşmeniz sona erdi. Artık kendinizi daha da kötü hissediyorsunuz. Günlerdir evden çıkmadınız, bir dahaki iş görüşmesinde de aynı şeyleri yaşayacağınıza artık emin gibisiniz.”

“Ev kadınısınız, çocukların okulunda veli toplantısı var, kalabalık ortamda sıra sizin çocuğunuzun ders notlarına geliyor. Öğretmen size dönüp çocuğunuzun notlarını söylüyor ve işte o anda bayılma hissi geliyor, gözünüz kararıyor. Bu halinize kendiniz de şaşırıyorsunuz fakat daha da kötü hissediyorsunuz kendinizi.”

Yukarıda anlatılanlara benzer durumları sıkça yaşamaya başladığınızda, sizde de sosyal fobi var demektir. Aslında çağımızın hastalığı olan sosyal fobi, kentleşmeyle ve sosyal iletişimin artmasıyla artık oldukça sıkça yaşanan bir sorun durumunda.

Psikolojik Eğitim Danışma Araştırma ve Tedavi Merkezi'nden (Pedam) Psikiyatri Uzmanı **Dr. Emre Kızıltan** sosyal fobiyi

her şeyden önce kısıtlayıcı bir bozukluk olarak tanımlıyor. Hastalığın diğer bir önemli özelliği ise bu bozuklukla ilgili tedavi başvurusunun oldukça düşük olması. Hastaların ancak yüzde 25'i sosyal fobi sebebiyle tedavi başvurusunda bulunuyorlar. Erken yaşlarda başlayan bir bozukluk olduğu için tedavi edilmediği takdirde kişiyi gençlik dönemlerinde etkiliyor, kapasitesini kısıtlıyor ve yaşam boyu da olumsuz etkisini sürdürüyor.

**Peki sosyal fobinin temel özellikleri nelerdir. Uzm. Dr. Emre Kızıltan şu kriterleri sıralıyor:**

\* Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından incelenme altında tutulduğu korkusu.

\* Performans gösterilmesi gereken, utanç doğurabilecek ya da gurur incitebilecek durumlarda belirgin ve sürekli korku,

\* Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Sosyal fobisi olanların birçok sosyal ortamda yaşadıkları olumsuz değerlendirme korkusu, durumun gerektirdiğinden daha yoğun ortaya çıkar.

**Bozukluk iki şekilde görülüyor:**

a) Genel: Korkular hemen tüm sosyal durumlar için geçerli.

b) Özel: Sadece özel durumlarda (örneğin imza atmak) ortaya çıkıyor.

## Sosyal fobinin tedavisi

Uzm. Dr. Emre Kızıltan'a göre ilaç ve psikolojik tedavilerin erkenden uygulanması sosyal fobiye bağlı ciddi sorunların gelişimini engelliyor. Bu sebeple sosyal fobi teşhisi konması ve etkili tedavilerin devreye sokulması çok büyük önem taşıyor. Sosyal fobi bozukluğu olanların çoğu "sosyal fobi"yi daha önce hiç duymamışlar. Durumlarının utangaçlıktan kaynaklandığını düşündüklerinden tedavi için başvuru oranlarının da düşük olduğunu görüyoruz.

Sosyal fobinin ilaç tedavisi antidepressan denilen ilaç grubu ile gerçekleştiriliyor. Dr. Kızıltan, "Bu grup ilaçların bağımlılık yapma etkisi yok. Bu ilaçlar samıldığının aksine günlük kullanımları sırasında uyusukluk, sersemlik, unutkanlık gibi olumsuz etkilere yol açarak kişinin etkinliğini de olumsuz etkilemiyorlar.

Antidepressanlarla tedavi başarısının oldukça yüksektir. En az 6-12 ay sürmesi gereken tedavide ilaç tedavisinin yanısıra psikolojik tedavilerinde devreye sokulması, tedavi başarısını daha da arttırmaktadır" diyor.

## 'Sosyal fobi'yi tetikleyen durumlardan bazıları:

- Yabancı kişilerle tanıştırmak.
- Yönetici konumundaki kişilerle konuşmak.
- Telefon etmek
- Misafir kabul etmek
- Bir iş yaparken seyredilmek.
- İlgili odağı olmak.
- Toplulukta yemek yemek.
- Toplulukta konuşma yapmak.
- Başkalarının önünde yazı yazmak.
- Karşı cins ilişkileri.



# Evden güzellik reçeteleri

“Sorunlar, işler içinde boğulmuşken, saçıma başıma ayıracak zamanım mı oluyor” diyorsunuz belki ama siz önemlisiniz. Evde yapacağınız bazı karışımlarla kendinizi daha bakımlı ve zinde hissetmeniz mümkün.



## Derinlemesine temizlik

Kuru bir cilde sahipsiniz ve yüzünüz, vücudunuz pul pul dökülüyor. Doğal bir karışım ile bu sorununuzun üstesinden gelebilirsiniz. Malzemelerimiz: Süt, tuz ve bal...

**Hazırlanışı:** Boş bir plastik su şişesinin içinde bir litre süt, bir fincan tuz ve yarım fincan balı çalkalayarak karıştırın. Bu köpükle vücudunuzu ovun, sonra durulayın.

Süt banyosu cildinizi derinlemesine temizler ama epidermisin hassasiyetine zarar vermediği için kurutmaz. Tuz ise ölü derinin atılmasına yardımcı olur.

## Yüzünüzü canlandırın

Yorgunsunuz. Yılların verdiği bu yorgunluk yüzünüze de yansıyor. Kendi kendinize hazırlayacağınız gençleştirici toniklerle, tüm kırışıkları bir anda yok edemezsiniz belki ama yüzünüze bir canlılık kazandırabilirsiniz. İşte tabiat ananın bağrından gençleştirici bir reçete....

### Sirke ve nane birlikteliği

4 bardak sirke (elma sirkesi tercih ediliyor),  
4 bardak damıtık su,  
1 çay fincanı nane yaprağı.  
Tüm malzemeyi karıştırarak kaynatın. Sonra ateşten alarak cam bir kaba koyun. Beş gün bu şekilde bekletin. Süzün. Bu karışım, gözenekleri iyice sıkarak küçültüyor. Bu da cilde canlılık kazandırıyor.

## Gülün gücü

4 çay fincanı kurumuş kırmızı gül - yarım çay fincanı gülyağı - 2 bardak sirke

Tüm malzemeyi kapaklı, cam bir kavanoza koyun. Üç hafta bekletin. Sık sık çalkalamayı ihmal etmeyin. Sonra süzün. Sıvıya aynı miktarda damıtılmış su ekleyin. Bunu bir tonik olarak kullanın.



## Hamilelik çatlaklarını lifle ovarak giderin

Yeni doğum yapmış kadınlarda hamilelikten kaynaklanan çatlaklar oluşur. Bu çatlaklardan kurtulmak için haftada bir kaç kez, banyoda karın bölgesi ve bacaklarınızı bir lifle sıkı sıkıya ovduktan sonra, bir vücut kremi sürün.

## KILOLAR İÇİN GİYİM HİLELERİ

Kilolusunuz, 'ne giysen yakışmıyor' diyorsunuz. Aslında çok haklı sayılmazsınız, çünkü biliyorsunuz demokrasilerde çare tükenmez, bazı küçük giyim hileleri ile fazla kiloları kapatmak mümkün.

Göbeğinizi gizlemek istiyorsanız, ince kumaşlardan yapılmış giysileri tercih etmeniz lazım. Kalçanızı kapatacak uzunluktaki ceketler, dikey çizgili bluzlar sizin için ideal. Peki hangi renkleri seçmelisiniz? Tabii ki öncelikle siyah ama yine de siyaha mahkum değilsiniz, koyu mavi, zümrüt yeşili, yakut kırmızısı tercih edebileceğiniz renkler arasında yer alıyor.



### Sizin için uygun olanlar:

Hafif evaze etekler  
Klasik kesim pantolonlar  
V yakalı kazaklar  
Bele oturan giysiler  
Dar paçalı pantolonlar  
Elbise  
Yandan veya arkadan fermuarlı pantolonlar  
Altı lastikli kazaklar



### Asla giymemeniz gerekenler

Büztümlü etekler  
Belden kesik ceketler  
Yatay çizgiler ve desenler  
Vücudu saran örgü kazaklar.

## Değerli Selma Hanım,

Bir hafta önce hafif bir akıntım oldu. Her geçen gün yavaş yavaş artıyor. Çamaşırimi kirletiyor. Önceleri kaşıntı da vardı. Sonra yanma ve acı duymaya başladım. Benzer şikâyetleri olan bir arkadaşım doktora gitmiş. Ancak doktor muayenesinden sıkılmış. İlgili ilgisiz sorulara cevap vermek zorunda kalmış ve muayene olurken çok utanmış. Bu yüzden ben de doktora gitmekten çekiniyorum. Size yazmayı uygun buldum. Bana yol gösterirseniz memnun olurum. İsmimi yayınlamamanız daha doğru olur kanaatindeyim. Çekindiğimden değil, ancak faydadan çok zararı olur diye düşünüyorum. Çalışmalarınızda başarılar diler, saygılar sunarım.

D. M.



## Sevgili D.,

Akıntı şikâyetleri kadınlarda en sık rastlanan şikâyetlerdendir. Bir hormon düzensizliğinden mantar hastalığına, basit bir iltihaptan, kötü huylu bir kansere kadar pek çok kadın hastalığında akıntı görülebilir. Akıntının; rengi, kıvamı, kokusu, döküntü, kaşıntı ve ağrı yapması önemlidir. Hastalık hakkında bilgi verir. Ancak hiçbir akıntı tedavi olmadan kendiliğinden iyileşmez. Bu nedenle vakit kaybetmeden bir

kadın hastalıkları uzmanına gitmeniz doğru olur.

Arkadaşınızın doktor muayenesinden rahatsız olması konusuna gelirsek. Bence doktoruna karşı haksızlık ediyor. Sizi etkilemesi daha da kötü.

Doktor hastasını muayene ederken önce hastalığın hikâyesini dinler. Hastalıkla ilgili bulduğu soruların cevaplandırılmasını ister. Hasta sorularla hastalık arasında bağlantı kuramasa da rahatsız olmaması ve doğru olarak cevaplaması gerekir.

Sonra fizik muayene yapılır. Hastalık bulgularının gözle görülmesi, elle hissedilmesi için muayeneler yapılır. Hasta uygun bir pozisyonda yatırılır. Spekulum adı verilen aletler ile vajina içine bakılır. El ile rahmin, yumurtalıkların ve tüplerin durumları kontrol edilir. Bazen rektal yoldan da kontrol yapılabilir.

Son olarak uygun görülen laboratuvar tahlilleri, radyolojik, ultrason ve magnetik rezonans (MR) tetkikleri istenebilir.

Bütün bu muayene ve tetkikler hastalığa doğru teşhis koymak içindir. Bu muayenelerden hasta rahatsız olup sıkılsa da vazgeçilmez bir gereklilik olduğunu kabul edip sıkılmaması veya sıkıntısını belli etmemesi gerekir. Çünkü bu muayeneler sonucunda doğru teşhis konulacak, doğru tedavi yapılacak ve hasta iyileşecektir.

İsminizin yayınlanmaması konusunda haklı olduğunuzu düşünüyor bu nedenle yayınlamıyorum.

Sağlıklı ve mutlu günler dileği ile hoşça kalın.

**Doktorunuz Selma Dönmez**



Yaşamdan zevk almıyorum artık

*Sevgili Figen Hanım,  
Hayattan artık zevk almadığımı anladım. Evden işe işten eve gelip gidiyorum. Şöyle bir düşününce, kendim için ne yaptım sorusuna yanıt bulamıyorum. Malesef ben hiç bir şey yapamıyorum. Sonuçta ne olacak... Bence hiç bir şey... Böyle geldi, böyle gidecek. Nereye kadar gideceğini de bilemiyorum. Hayatımın her anı neredeyse birbirini takip eden monoton olaylar silsilesi gibi... İş hayatım da öyle. Artık başarılarımdan zevk almıyorum, olaylara öyle ilgisizim ki aslında olup bitenler beni üzmüyor bile. Hayat bana bir şey vermek yerine hep benden alıp götürüyor. Stresi de yanıma kar kalıyor. Sence ne yapmalıyım da düştüğüm bu durumdan kurtulayım?*

*Ayşe Kahraman/ Ankara*

## Bir uzmana danışmayı düşündünüz mü?

Ayşe hanım, bana değerli duygularınızı yazdığınız için teşekkür ediyorum ve sizi kutluyorum. Ama şu günün her dakikası, hayatımın her anı mutsuzum sözünüze da katılmam mümkün değil. Gelin sizinle bir oyun oynayalım ve geçtiğimiz hafta başınızdan geçen ve sizi mutlu eden, küçük de olsa bir olayı anımsayalım. Ne dersiniz? Bu oyun, bütün sıkıntılı arkadaşlarımıza iyi gelecektir diye düşünüyorum. Oyun bir yana, şimdi de gelin şu bütün olaylara karşı ilgisizliğinizden söz edelim. Sizce bu durum ne kadar zamandır sürüyor? Eğer 15 günden fazla ise depresyon belirtileri gösteriyorsunuz demektir. Böyle bir durumda, kendinize verdiğiniz değeri ve sevdiğinizle ilişkilerinizin canlanması arzunuzun ihmal etmemeli, en kısa sürede bir psikiyatri uzmanına başvurmalısınız.

Bizim oğlan ve bilgisayar...

*Figen Hanım'ın dikkatine!  
Bizim oğlan gece gündüz bilgisayarın başından kalkmıyor... Sağlığının bozulmasından endişe ediyorum. Üstelik çok antisosyal. Kendi başına kalıp yalnızlaşıyor ve anlamadığımız bir dilden konuşuyor. Mail atıyormuş, down laud ediyormuş. Anlamakta güçlük çekiyorum. Bu kelimeleri ondan yazmasını istedim, onu şikayet eden bir mektup yazdığımı anlayınca da gülüp geçti. Bir de bu küçümsemeleri yok mu beni deli ediyor. Ama söylediğim gibi ben asıl onun sağlığını düşünüyorum.*

*Selma Aktaş/ Beşiktaş*

## Zamane gençlerini anlamalı

Selma hanım, oğlunuzla ilgili endişelenmekte haklısınız. Ama bu endişeleriniz, onunla aranızdaki kuşak farkını göz ardı etme noktasına sizi sürüklememeli. Onları bizim gençliğimizden daha farklı bir dünya. Ben de bazen bütün gününü bilgisayar başında oturarak geçiren bir çocukluk yaşamak ister miydim, diye soruyorum kendime. Yanıtım sizinkinden farksız oluyor. Üstelik bilgisayar başında otururken insanın bel kemiklerinde ve kas iskelet sisteminde uzun vadede sorunlar da çıkıyor. Bence çocuklarımızın bilgisayarı günün belli saatlerinde ve önceden belirlenmiş amaçlarla kullanmalarını sağlamak için elimizden geleni yapmalıyız. Bir de bilgisayar karşısında otururken hangi duruş pozisyonunun uygun olduğunu öğrenip bunu çocuklarımıza öğretmeliyiz. Eğer internet ve bilgisayar dünyasındaki başıbozukluktan ve sanallıktan onları kurtarabilirsek, hayatın sürprizleriyle daha dolu bir gerçekliğe de yaklaştırmış oluruz. Bizim çocukluğumuzun yerini tutmaz yine de ama olsun.

Kocamın ilgisizliği

*Kocam beni hiç dinlemiyor, eskiden duygularımı, düşüncelerini benimle paylaşırdı, artık bir kapalı kutu. Eve geldiğinde eline uzaktan kumandayı alıp gerekli gereksiz ne kadar program varsa seyrediyor. Eskiden televizyon programları arasında seçim de yapardı. Sanki bizden uzaklaşmak istiyor gibi. Tüm iletişim kurma gayretlerim de 'evet', 'hayır' gibi kısa ve kestirip atan yanıtlarıyla sonuçsuz kalıyor. Arada ciddi bir iki kelime sarf etmeyi başarsam da ilişkimizin bu monotonluğunu kabule yanaşmıyor. 'Nesi var hayatımızın, her şey gayet iyi gidiyor?' diye sözümü kesiyor.*

*Didem Kayhan/ İzmir*

## Çakılan bilgisayarım

Değerli okurum, sorduğunuz soru şu anda aklıma, size bu yanıtı yazdığım bilgisayarı getirdi. Bu erkek milleti tıpkı bu benim bilgisayara benziyor. Aynı komutu sürekli verseniz de bir çakıldı mı hareket ettiremiyorsunuz. Ama bana bir bilgisayar uzmanı arkadaşım, 'eğer bir komut verersen ve yanıt alamazsan hemen yılma, biraz sonra bilgisayarın çalışmaya başladığını göreceksin'dedi. Şaka bir yana, siz kendinizi bu tartışmada haklı olan taraf olarak gördükten sonra, geriye başka bir problem kalmaz. Sizdeki değişimi ne olursa olsun fark edecektir. Konuşma talebinizi tekrarlayın.



# Saksısını değiştirdiniz mi?

**K**auçuk, her dem yeşil yaprakları ile salonlarımızı süsleyen bir bitkidir. Sıcak, havadar ve aydınlık yerlerden hoşlanır.

Yaz aylarında ise bol su ister. Özellikle gelişme dönemlerinde Mart-Ekim aylarında sulanmasına çok dikkat etmek gerekiyor. Bitkiye verilecek su kesinlikle soğuk olmamalıdır. Soğuk su verildiğinde yaprakları dökülür. Tropik bir bitki olduğu için nem ihtiyacı da fazladır. Bitkinin nem ihtiyacını karşılamak için yapraklarına su püskürtün veya



bir süngerle silin. Yerini sık değiştirmeyin ve yeteri kadar nem almasını sağlayın. Kauçuk gübreden de hoşlanır. Bunun için bitkinin yetiştirileceği toprağa iyi yanmış çiftlik gübresi ve yaprak çürüntüsü karıştırabilirsiniz. Özellikle Mayıs- Ekim aylarında gübre isteği artar. Bu nedenle bu aylarda sulama suyuna, haftada bir defa azot, fosfor ve magnezyum yönünden zengin gübre katılmalıdır. Her yıl mart-nisan aylarında saksısını değiştirirseniz onun ömrünü uzatmış olursunuz. Saksı harcı için 2 ölçü funda toprağı, 1 ölçü torf bir ölçü de elenmiş nehir kumu kullanılır.



## Doğadan gelen temizlik

*Temizlik için kullanılan deterjanların büyük bölümü hem sağlığa hem de çevreye oldukça büyük tahribatlar yapıyor. Oysa bazı doğal maddelerle de pekala olabiliyor bu işler. İşte birkaç tanesi:*

**Sirke:** Meyve ya da tahılların fermantasyonu ile elde edilen bir sıvıdır. Asitli içeriği mikropları öldürmesini, yağı parçalamasını ve mineral kalıntıları çözmesini sağlar. **Çamaşır sodası:** Sodyum karbonat adlı bir mineraldir. Çok az miktarda yakıcıdır ama katı ve sıvı yağlar, kir ve pek çok petrol ürününün temizleyicisidir. Aynı zamanda su yumuşatıcı ve sabun köpüğü özellikleri de bulunur. Yakıcı özelliği nedeniyle uygularken lastik eldiven kullanmak doğru olur. Zararlı kimyasal

dumanlara neden olmaz. Kloruz olanı tercih etmeniz yarar var. **Boraks:** Özelleştirerek yabancı veya büyük sermayeye peş keş çekilmeye çalışılan ünlü mademimiz bor, çok iyi bir doğal temizleyicidir. Su, oksijen, sodyum ve bordan meydana gelen boraksın, antiseptik, antifungal, antibiyotik, koku giderici ve dezenfektan özellikleri vardır. Küflenmeyi önler. Yutmamaya dikkat etmek gerekir çünkü zehirlidir. Eczane ve aktarlarda bulunabilir. **Arap sabunu:** Bu tür sabunların içinde bitkisel yağlar vardır. Hayvan yağı içeren ya da petrol tabanlı sabunlara tercih edilmelidir. **Karbonat:** Sodyum bikarbonat, hafif aşındırıcı temizlik sağlar, beyazlatıcı ve koku giderici özellikleri vardır.

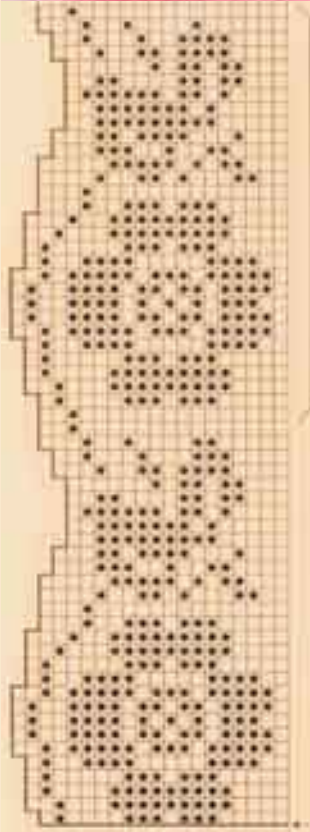
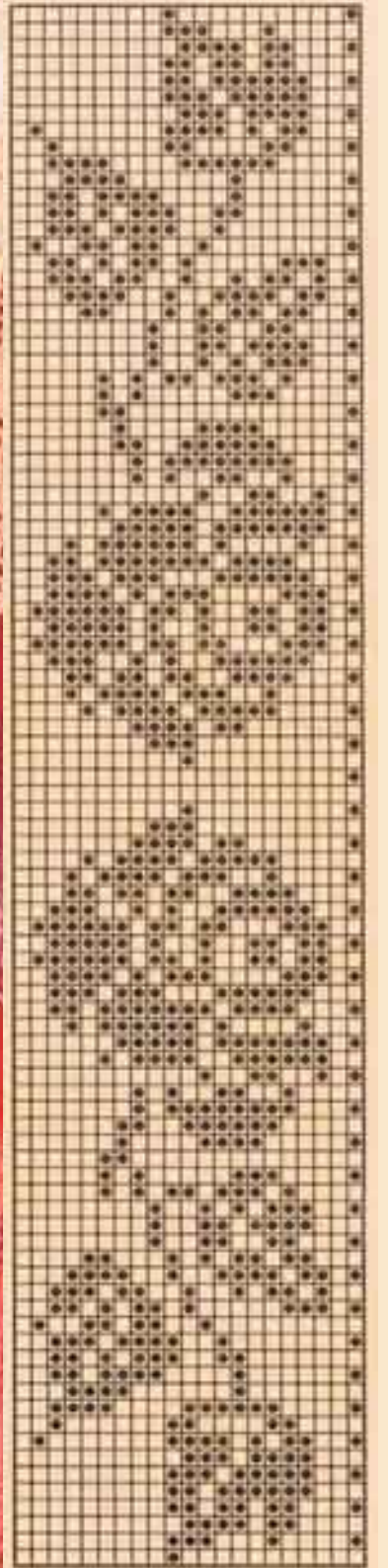
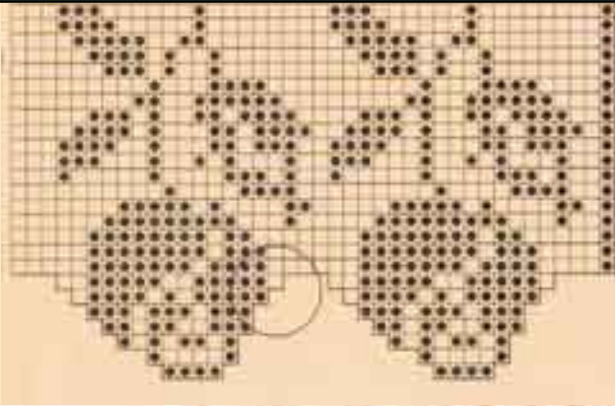
**Ovarak temizlemek için** Bir bardak karbonat ve iki kaşık (çorba kaşığı) boraksı karıştırıp bir kavanoza koyun. Bu karışımı banyodaki her şeyi temizlemek için kullanabilirsiniz. Temizlediğiniz yeri su ile durulayıp yumuşak bir bezle kurulayın. **Banyoda yerleri temizlemek için** Dört litre sıcak suya yarım bardak boraks karıştırarak dezenfekte etmek istediğiniz yüzeye uygulayın. Bu karışım, Temiz Su Vakfı tarafından Kalifornia Hastanesi'nde bir yıl süreyle denenmiş ve bir hastane için tüm hijyenik gerekliliğin sağlandığı görülmüştür. **Bulaşık deterjanı** Bulaşık makinesinde eşit miktarlarda boraks ve çamaşır sodası kullanabilirsiniz. Ağır lekeler için soda miktarını artırın.



## Buğday 2003 ekolojik ajandası

İçinde çevreyle ilgili pek çok habere yer verilen ajandada, yanda yararlandığımız doğal temizlik ürünlerinden doğal beslenmeye, kullanılmış kağıtlardan evde kağıt yapımına, doğal ilaçlardan eko turizme önemli faydalı bilgiler var. Buğday Ekolojik Yaşam Hizmetleri tarafından Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'ne katkı amacıyla yayınlanan ajanda, yerli malı yeniden dönüşümlü kağıda bitkisel boya ile basılmış. Ajandanın arkasında geniş bir ulusal ve uluslararası sivil toplum kuruluşları listesine de yer verilmiş.





8 Mart'ı bize armağan eden kadın:

**CLARA ZETKİN**

**(1857-1933)**



*Alatılanlar, kışkırtılanlar, katlettirilenler  
işçi sınıfının çocukları değil mi?*

*Yakınlarımızın parçalanan vücutlarını  
düşünmüyoruz yalnızca, savaşın kaçınılmaz  
sonucu olarak sakatlanan ruhları da  
düşünüyoruz. Savaş her şeyi tehdit ediyor.*