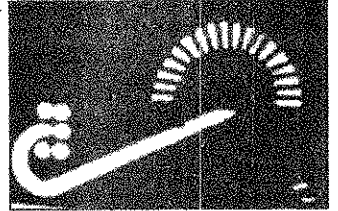


Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği ile Selamiçeşme Leo Kulübü'nün ortaklaşa gerçekleştirdikleri Panel'de görme özürllülerin eğitim sorunu tartışıldı:

“Eğitim sorununu çözmemiş toplum demokratikleşemez”

Yıllardır çeşitli biçimlerde tartışılan görme özürllülerin eğitim sorunu, Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği'nin Selamiçeşme Leo Kulübü ile birlikte düzenlediği bir panelde bir kere daha ele alınarak, değişik boyutlarda çözüm yolları üzerinde duruldu.



**TÜRKİYE GÖRMEZLERİ
EĞİTİM VE HİMAYE
DERNEĞİ YAYIN
ORGANIDIR**

Finansman Sorumlusu:
Görmezleri Eğitim ve Himaye
Derneği Üyeleri
Dayanışma Sandığı

VURGU

YIL: 1995 28 NİSAN

FIYATI: 40.000 TL.

Gerçek hiç kimsenin tekelinde değildir

Milli Eğitim Bakanlığı'ndan Özel Eğitim Daire Başkanı Atilla Sümer, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Öğretim Üyelerinden Güzin Binatlı ve Körler Federasyonu Başkanı Ahmet Cantürk'ün konuşmacı olarak katıldığı Panel'in yöneticilik görevini de Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği Genel Başkanı Birsen Ermiş üstlendi.

Konunun taşıdığı özel önemi dikkate alarak, panelde görüşlerini açıklayan konuşmacıların dile getirdikleri düşünceleri olduğu gibi yayınlamayı doğru bulduk.

Bakanlık adına görüşlerini açıklayan Atilla Sümer, tasarruf tedbirlerinin bir tek kilit almasını bile mümkün kıldığını belirterek, görme engelliler olarak çok konuşup az icraat yaptıkları

çinde bulunması gerekiyor. Bu etkinlikler genellikle üniversitelerde kutlup, topluluklar, kollar adına verdiğimiz etkinlikler.

Yapmış olduğumuz araştırmada görme engelli öğrencilerimizin bu tür etkinliklere çok fazla katılmadıklarını gözlemledik. Bundan dolayı ortaya çıkan birtakım sorunlar var. Yine çalışmanın sonunda bir model dile getireceğim, bu model de gençlerimizin kendilerini gerçekleştirmede önemli adımlar atabileceğini özellikle gözlemledim, onu dile getirmek istiyorum. Üniversitelerde görme engelli öğrencilerimizin karşılaştığı sorunları sırasıyla ele alırsak, bunlardan biri ders çalışma, iletişimsizlik, bir başka sorun fiziksel yapı yine karşılaşılan önemli sorunlardan.

Ekonomik sorunlar bir başka boyutu.

Başbakan Çiller'e açık mektup

Ben, yalnızca, g önüllü kalemimle bir vazifeyi yerine getiriyorum; okumasınız bile, yazmadan; ne şahsınıza, ne ülkeme, ne de temsilcisi ve sözcüsü olmaya çalıştığımız özürllü kitlesine, sorumluluklarımızın bilincinde olduğumuzu kanıtlayamayacağımı düşündüm.

Enver KORKMAZ
izinle doğrudan görüşme mutluluğunu henüz tadamamış bir gazeteci olarak; öyle bir fırsatı kimbilir ne zaman yakalayabileceğim beklen-
tisine daha fazla izin vermeden, yazarak size ulaşma yolunu denemek istedim; okumak ya da okumamak kuşkusuz iradenizle ilgili

bir tavırdır, keza, mektubun içeriğine olumlu ya da olumsuz bir yanıt vermek de.
Ever, özürllü kitlesinden söz ettim; ben, bu yarımızı

iyileştirme çabasında olan kuruluşlardan birinin, Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği'nin, aylık yayın organı Vurgu Gazetesinin Genel Yayın Yönetmeni olarak, bu kitlenin problemlerinin çözümü için uğraşan kişilerden biriyim ve doğrusu, büyük çabalarla küçük mesafelerin alınışından büyük rahatsızlık duyuyorum.

Size yazmam, yılların birikmiş sorunlarına biranda çözüm bulmanızı hayal etsem bile, böyle imkansız bir reçeteyi, karşılık olarak bana sunmanız için değildir; sadece ilk kadın Başbakan'ımızın, bir ana ve eş olarak, özürllü sorununa daha sıcak, açıkca söyleyelim, daha kadınca yaklaşacağını umut ettiğim içindir; çünkü, kadın olmadan ana olabilmek mümkün değildir ve hiç ana olmasaydınız bile, konuya erkeklerimizden daha duyarlı ve sevecen yaklaşacağınızdan şüphelenmezdim ve etmiyorum da.

Nitekim, tüm insanlara, hele çocuklara içten gülümsemeyi bilen gözleriniz, sizi, deyim yerindeyse 'ele veriyor'; azıcık dikkatli bakan birinin o ışıltıyı keşfetmemesi, ancak ve yalnız kendi görüş kusurundan kaynaklanabilir.

Bu kadar uzun 'giriş-gahımın' biricik nedeni, gözleriniz ve oradaki ışıltıdır; ona güvenmeseydim, kısa ve kuru bir yazıyla, sadece, belki çoğunuz sizin de bildiğiniz bir sosyal problemi "kağıda dökmek protokolü"yle yetinir, "Görevimi yaptım" diyerek de, hem kendimi hem de insanlarımızı kandırmak rahatlığına, o korkunç ikiyüzlülüğe boyun eğderdim.

İçimden geldiği gibi yazıyorum; sizi sıkıtsam gerisini okumayın.

Su ana kadar "Hayır, sıkıldım" diyorsanız, o zaman bundan sonrasına da katlanacaksınız.

Sizi seviyorum.

DYP'nin Genel Başkanlığı'na seçildiğiniz günden bu yana, ülkemizin daha çok güzelleştiğini düşünen ve buna inanarak seviyen insanlardan biriyim; sosyal bilimlerdeki tanımla, bir 'burjuva' kadını şeklinde değerlendirip 'halktan bihaber' olduğunuzu aklımın ucundan bile geçirmedim.

Gerçi siyasette yenisiniz, diğer liderlerin çoğundan daha genç ve tecrübesizsiniz.

Fakat, kanımca, bu bir dezavantaj değil ve tersine, tarihimize yenilikleri düşünen bugüne, asker sivil gençlerin üstlenmeleri realitesine uygun olarak, yazınız ve o yazın çok ilerisindeki 'delikanlı kız' tavrınız, tanımlı güç bir canlılık ifadesiyle, aynı zamanda bir avantaj da.

Devamı 7. Sayfada



Ahmet Cantur Konuşurken

eleştirisinde bulundu.

Atilla Sümer şöyle konuştu: "Öğrencimiz olursa okutamayız diye birşey yok, okuturuz. Ama öğrenci yok. Hatta son iki üç ay içerisinde bütün görme işitme zihinsel engelli okullarımız ki bunlar sayısı 1994'de 75 idi bugün bu sayıya gelmeden önce cuma günü şube müdürlerimi çağırdım, hesap çıkarttım ne oldu okullarımızın sayısı, 143 hocam dediler. 143 okulumuzun hepsi de anaokulu, ilkökulu, ilköğretim okulu durumunda yani ortaokullarda olmak üzere anaokullarına da açmış vaziyettedir. Günümlüde oldukça önemli hale gelen bir kavram var. (...) Engelli gençlerin okuldan yetişkin dünyasına başarılı hareketini bu kavramla anlatıyoruz. Gençlik hareketlerinin dünyasına girebilmesi için kendini gerçekleştirecek bir takım etkinlikler

Sınav sistemi arkadaşlarımızın karşılaştığı önemli sorunlardan. Ulaşım, sosyal etkinliklerin az oluşu, eğitim kalitesi ve rehberlik hizmetlerinin yetersiz oluşu, gelecekte iş bulma kaygıları ve bir duygusal boyut diye nitelendirileceğimiz ev özlüme de ayrı bir sorun olarak karşınıza çıkıyor.

Bir başka çalışma sorunu kitap yetersizliği. Üniversite kütüphaneleri, görme engellilere dönük bir donanma sahip olmadıgından, arkadaşlarımız büyük güçlük çekiyor. Bir diğer iletişimsizlik sorunu, arkadaşlarımız özellikle eğitim elemanlarıyla akademik danışmanlarıyla, idare personelle ve arkadaşlarıyla iletişimi kuramamakta yakındırlar, genelinde bu iletişimsizlik de, görme engelli arkadaşlarımızın insan duyarlılığı kavramına bağlanmaktadır. Devamı 7. Sayfada

BAŞYAZI

"Ucuz ekmek kuyruğunda öldü" gazetelerden...

BİRSEN ERMİŞ

Yambaşlığı 21 Nisan tarihli gazetelerden alınma. Bu kara haberin tamamı şöyle: "Mamak Akdere Karakolundaki işine yetişmeye çalışan Komiser Hidayet Kaya, özel otomobiliyle "Halk Ekmek" büfesinin önünde bekleyen vatandaşları bıçtı! Korkunç kazada yaralanan 60 yaşındaki Behiye Güleç hayatını kaybetti. Diğer 8 yaralı tedavi altına alındı."

Bu kara haber, hergün okuduğumuz binlercesinin benzeri. Özellikle trafik kazalarının her türü ülkemizde olağan haberlerden sayılır oldu. Benim için ise bu haberin parmak basılacak yönü, Halk Ekmek önünde oluşan kuyrak!..

Ankara'da, İstanbul'da ya da Halk Ekmek'in satıldığı her yerde bu uzun kuyruklar, insana yoksul ülkelerdeki vesika ile yapılan alış-verişleri anımsatıyor ve içimizi buz gibi bir ürperti sarıyor.

Ürperti tablo şudur. Ver Türkiye! Bugday ülkesi. İstihlak fazlasını depo eden bir ülke. Ve bu halkın yediği ekmeğin fiyatı 7.500 TL.

Ekmek, Amerika, İngiltere, Fransa gibi ülkelerde yenecek yemeğin yanında sadece istenirse! bir garnitür gibi alınabilir.

Devamı 7. Sayfada

Arif Hikmet Gököglü

Kesin olarak bilinmekle birlikte, Temmuz ya da Ağustos 1933'te İstanbul'da doğdu. Aslen, Bolu'nun Mengen ilçesine bağlı Emirler köyündendir. Nüfus kütüğü Mengen'de olduğundan ve hüviyet cüzdanı çıkartılmasında gecikildiğinden, kütükte doğum yeri olarak Mengen diye geçer. Doğum tarihi olarak ise nüfus kaydında 2 Mart 1934 yazıldığı. Babasının adı Haşim, annesinin de Huriye'dir. Her ikisi de "Seyyid"dir.

Annesi doğumdan 40 gün kadar sonra hastalanınca halası Behice Kırbaş (Gököglü) onu alıp Bolu-Mengen'in Terziler köyüne götürür.

4-5 aylıktan çiçek hastalığına yakalanır ve görme yeteneğini tamamina yakın kaybeder.

9-10 yaşlarındayken Bolu ve köylerinde müthiş bir deprem olur. O hengamede, kendisinin anlatığına göre, camdan evin önündeki çayıra uçmuş ve hiç bir yerine bir şey olmamış.

18-19 yaşlarına kadar zaman zaman İstanbul'daki ablası Ayşe Firdevs Koçer (Gököglü)'lerin evinde kalır sonra tekrar Bolu'ya dönmüş.

Terziler köyünde bir hocadan Kur'an tedsinatına başlamış. Sesi de çok güzelmış.

Tedsinatını ilerletmek için Trabzon'a gider. Orada 6 veya 8 yıl kadar kalıp İstanbul'daki Nuruosmaniye medresesine yerleşir.

Rahmetli Emin Ongan ve

Sadettin Kaynak hocalarla iyi bir dostluğu ve musiki çalışmaları olur.

1961 yılında Kadıköy-Feneryolu'nda ablası ile birlikte oturmağa başlar ve bir sebeple merhum Dr. Rahmi Duman'la tanışır. Onunla da 3 ay kadar sohbet ve müzik çalışmalarında bulunur.

Kimi bulursa kitap okutur, devamlı öğrenmeyi, her şeyi öğrenmeyi severdi. Hafız, mevlidhan, edip, şair, bestekar ve iyi bir mutasavvıftı.

Dr. Rahmi Duman vasıtasıyla Kadıköy Mezarlıklar Müdürlüğünde görev almıştı. Öte yandan Üsküdar Musiki Cemiyetinde de bulundu. Körler alfabesini ve daktilo yazmasını öğrendi.

1963'te ilk hanımı Fatma ile tanışır ve 6 ay içinde evlenir. 16 yıllık evlilik nihayet boşanma ile neticelenir. Bu evlilikten çocukları olmamıştır.

Din adamı, Mutasavvıf Şair ve dost bir insanı kaybettik.

6 ay kadar tekrar ablası ile birlikte oturduktan sonra Şehriban Ocakoğlu ile tanışır ve 1978 tarihinde evlenir. Anne tarafından "Seyyide" olan Şehriban hanımın bir oğlan, ikisi kız olmak üzere üç çocuk sahibi olur.

Arif Hikmet Gököglü, şair bestekar ve mutasavvıflığının yanı sıra mükemmel bir dernekçiydi.

İnandığı dava uğruna büyük bir özveri ve istekle çalıştı. Kendinden sonra gelen genç görmezler, dirençli ve inançlı olmanın davaya sahip çıkmanın onurlu örneğini överdi.

Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneğinde 4 yıl yönetim kurulu üyesi olan Arif Hikmet Gököglü 1986 ve 1987 yılında Derneğin genel başkanlığını üstlendi.

Körler Federasyonu programı üzerine

Biz, herhangi bir 'eski' tartışmayı canlandırma niyetinde değiliz. Ancak, yeniden yapılanma sürecine giren Körler Federasyonu'nun, 1995 yılı Çalışma Programını, oluşturmaya çalıştığı günlerde, bir fikir verebileceği umuduyla, birincisi; ikincisi de, bir dönem yapılmış bir araştırmanın ortaya konmuş bir ürünü, yayın aracılığıyla 'kaybolmaktan kurtarmak' istemiyle, gazetimiz sayfaalarında okuyucularımızın bilgisine sunmayı uygun bulduk.

1991 yılında kaleme alına bu metin, Demokratik Kör Dernekleri Birliği adıyla kurulmuş ve Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği, Altı Nokta Körler Derneği ve Çağdaş Görmeçenler Derneği'nin katılımıyla 1990-1992 yılları arasında faaliyeti göstermiş bir ittifakın, ileride hedeflediği ülke çapındaki merkezi örgütün programı olarak hazırlanmış ancak günün koşulları, metnin tartışılmasının mümkün kılmağından deyim yerindeyse, 'arşivimizde takılıp' kalmıştır.

Bir örgütlenmenin programı, yapacağı belli başlı işlerin planıdır ve kısa vadede gel geç çözümleri değil, köklü hedef ve çözümleri içermesi gerekir. Deyim yerindeyse, bu 'ANAP PLAN' a bağlı olarak örgüt, günlük çalışma plan ve programları yapar ve bunları o günkü koşullar ve örgütlenme seviyesinin durumuna göre uygulamaya koyar. Böylece esas perspektif

ytirilmeden her türlü olağan işler örgüt organlarının yerine getirilir. Aks ihalde günlük işlerin karmaşası ortasında asıl ulaşılması gereken hedefe varılmadan yıllar boşuna harcanmış olur.

Bu nedenle örgüt, işin başında, köklü hedef ve çözümleri düşünmek, bir başka deyişle ideal olanı tasarlamak zorundadır.

Programımızda yer alması gereken belli başlı konular şu ana başlıklar altında özetlenebilir:

1-ÖRGÜTLENME
2-MALİYE (ya da EKONOMİ)
3-EĞİTİM VE KÜLTÜR
4-İSTİHDAM
5-SAĞLIK VE SOSYAL HİZMETLER
6-BASIN YAYIN VE HALKLA İLİŞKİLER

1-Örgütlenmede iki ana hedeften söz edilebilir: Birincisi en ücre köşede ki görmeçen vatanşadımız dahi, bütün görmeçenleri tek, merkezi bir örgütün çatısı altında toplamak; ikincisi, örgütlerimizdeki görmeçenlerin ve diğer üyelerin aşağıdan gelme teşkilat, girişim ve kontrolleri için, bütün organlarda tam demokratik yönetim ve temsil olanaklarını sağlamak.

Bu çerçevede bütün örgütlerde ve onların bağlı bulunduğu merkezi örgütlenmede demokratik bir tüzütün varlığı ve yine tüm örgütsel çalışmalarda geçmi birikimin olumlu yanlarını sentezleştiren demokratik metod ve geleneklerin yerleşmesi için çaba göstermek... özellikle gereklidir.

Mümkün olduğunca çok üye organlatılmalı, her üyenin belli bir iş ve görev üstlenmesi sağlanmalıdır. Bir 'çalışan azınlık' ve 'sessiz ve ilgisiz çoğunlukta' ikilemi mutlaka kırılmalıdır.

Örgütlenme biçimi olaraksa, bir merkezi-organlaşma ve yerel örgütler şeması esas alınmalıdır; Merkez'e bağlı bir ilde tek bir örgüt ve

onlara bağlı semt ve bölge şubeleri.

2-Ekonomi ya da maliye bahsinde, bir yandan günlük işler ve acil yardım talepleri için NAKİT sorununu çözmek, diğer yandan kapsamlı proje ve yatırımlar için sağlam finansman kaynakları yaratmak belli başlı iki husustur. Bu amaçla üç ayrı fon kurulması düşünülebilir.

A-Örgütlenme Fonu: Merkez'in personel ve profesyonel elemanlarıyla gündelik faaliyetleri ve diğer kira vb. gereksinimleri için.

B-Özel Yardım Fonu: Göz ameliyatı ve diğer sosyal güvencesi ve maddi geliri olmayan 55 yaşını aşmış yaşlı görmeçelerin asgari ihtiyaçlarını karşılayacak bir masası yerel örgütlerin teklifi ile merkezce onaylanması halinde işleyecek ve bütün yerel (ya da şu anki duruma uygun olarak merkezi) derneklerin mali katkılarıyla oluşacak bir fon. Bir çeşit Görmezler Sigortası.

Devamı 3. Sayfada

Hanımlar boş vakitlerinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Kadınlar için 3X8 formülü

Bir kadın, özellikle çalışan biri mutlaka 3x8 formülünü uygulamalı kadın, hayattan zevk almak istiyorsa...

Diyelim ki dünyadaki tüm kadınlar bir gün yalnızca yılda bir tek gün, grev aptılar... Hiçbir işe ellerini sürmediler. Bu kadınlar ister ev kadını ister çalışan kadın olsun. Grev yapmaya karar verdiklerinde her şeyi bırakacaklar. Evde yemek yapılmayacak, ütü ütülenmeyecek, çamaşır, bulaşık yıkanmayacak temizlik yapılmayacak, yataklar alt üst, ev alt üst olacak. Alışveriş olmayınca evde ağıza

aulacak bir lokma yemek de bulunmayacak. İş yerinde laboratuvarlarda, butiklerde, mağazalarda, fabrikalarda, bürolarda çalışan kadınların hiçbiri işlerinin başına gelmeyecekler. Zavallı kadınlar, gün boyu hiç düşünmeden, mükemmelmiş bir halde yaptıkları tüm işleri bir gün için bırakabilecekler. İliç düşündünüz mü? Neler olur o zaman?

BOŞ VAKİTLERİNİZİ NASIL DEĞERLENDİRİRSİNİZ
Bütün bunlar kadınların görevleridir de, hiç onların da eğlenceye, boş vakit bulup zevk edindikleri bir işi yapmaya ihtiyaç duyabileceklerini düşünür müsünüz?

Bir de üstelik sorarlar, "boş vakitlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?" diye. Bu boş vakitler, kadınları için değildir sanki. Çünkü kadınlar genelde kendilerine boş vakit ayırmayı düşünemezler bile.

Oysa onların da hayalleri vardır Zevk aldıkları, yapmak istedikleri tasarımları birtakım şeyler vardır. Ama hemen, hepsi bunları yapabilmek için vakit bulamadıklarından yakınır.

Nasıl yakınmasınlar ki? İşte bir kadının günlük yaşamı.

"Sabah erkenden herkesten önce kalkarım. Aşağı yukarı saat 6 ya da 7 dolaylarında ben kahvaltuyu hazırlarken, diğerleri giyinip hazırlanırlar. Çocukları okula eşimi işine gönderdikten sonra, ben de eve çekti düzen vermeye, ortalığı toplamaya başlarım. Daha sonra alış-verişe giderim. Ve sırasıyla günlük işlerime dalarım. Temizlik yemek, bulaşık, ütü, çamaşır ve çocuklar okuldan dönünce onlarla ilgilenerek, akşam yemeğini hazırlamak. Yemekten sonra hep birlikte televizyonun karşısına geçtikten sonra bile elimde ya bir süpürge ya bir örgü alırım. Böylece zamanımı boşuna harcamamış oluyorum hiç değilse."

Bir ev kadını. Ya çalışan kadın? Bütün bunların dışında bir kadın? Bütün bunların dışında bir de günde 8 saat bir büroda, bir butikte ya da herhangi bir yerde çalışmak zorundaydı? Bu kadınların boş vakitlerini nasıl edilebilir mi?

ŞU ÜNLÜ "3X8 FORMÜLÜNE NE OLDU?"

Oysa insan yaşamı üzerinde uygulanması düşünülen şu ünlü 3X8 formülüne ne oldu. Yani 8 saat çalışma, 8 saat eğlence, 8 saat uyku. Nerede bu 8 saat eğlence? Hatta 8 saat uykunun bile tam olarak uygulandığı söylenemez kadın dünyasında.

Bir kadının omuzlarında bir koca ve birkaç çocuk oldu mu onun bu formülü uygulamaması olanaksız gözüküyor. Onun için ancak 16 saat çalışma, 8 saat ya da daha az uyku formülü geçerli olabilir.

KADINLAR YİNE DE ÇALIŞMAK İSTİYOR

Bütün bu didimceye rağmen, çalışan kadının kendisini daha mutlu hissettiği bir gerçek. Çünkü ne kadar işten yakınarlarsa yakınırlar yine de çalışmaktan yarılar.

Hiç değilse kendilerini yönlendirdiklerini, para kazanabildiklerini, bir işe yaradıklarını düşünecek mutlu oluyolar.

Yaz tatilini eşleriyle ve çocuklarıyla geçirmek için bir düzen kuruyor. Zaman zaman sorumluluklarını ve ev işini eşleriyle paylaşmayı düşünmektedirler.

Ev kadınları ise kendilerini "bu iş için yaratılmış" olarak kabul ettiklerinden gün boyu didimceyi görev sayıyor, çocuklardan birini olsun yuvaya gönderip biraz rahatlamayı ise, utanacak bir şey gibi görüyorlar.

Bu nedenle zaman zaman kadın için ev dışında çalışmak bir tür "özgürlük" bir tür "bağımsızlık" sayılabilir.

Üstelik çalışan kadının daha çok çevresi olduğunu kendine daha iyi baktığını, mola verilebileceğini hayal edilebileceğini düşünüyorlar.



Hareketleri kısıtlanan çocuğun kişilik gelişiminde olumsuzluklar ortaya çıkabiliyor...

Çocuklar hareketi çok sever

ÇOK HAREKET FAYDALI- Ailelerin, çocuklarının çok hareketli olmasından fazla rahatsızlık duymamaları gerektiğini söyleyen Gaziantep Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü Erdal Albayrak, "1-6 yaş grubu çocuklar, küçük kaslarını geliştirici hareketleri yapmaya yönlendirilmeli. Büyük ve küçük kaslarını geliştirip istediği hareketleri yapmayı beceren çocuklar, kendi kendilerini daha rahat kabullenirler" dedi.

YETENEĞİ KEŞFETMELİ- Hareketli olmanın, çocuğun topluma daha rahat uyum sağlamasına yardımcı olduğunu belirten Albayrak, "6-12 yaş grubu el becerilerini geliştirici aletleri kullanmaya yönlendirilmeli. Doğuştan gelen bazı beceri ve yeteneklerin zaman içerisinde ortaya çıkarılması için eğitimde başarılı olmayan çocukların sayısı, hiç de az değil" şeklinde konuştu.

GAZİANTEP- Gaziantep Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü Erdal Albayrak, 1 yaşından itibaren hareket yapma ihtiyacı duymaya başlayan çocukların fiziksel gelişmelerine uygun hareketler yapmalarını gerektiğini bildirdi.

Albayrak, çocuğun bedensel gelişiminin, belirli hareketleri yapabilmesiyle doğrudan ilgili olduğunu belirterek, "doğumdan itibaren hızlı bir büyüme sürecine giren çocuklar, 8 aya kadar pasif durumda bulunurlar. Ancak, 1 yaşından itibaren el ve ayak kasları güçlenmeye başladığı için sürekli hareket etmek isterler" dedi.

Çocukların kaslarını geliştirici hareketleri yapabilmesi için ailelerin yardımına ihtiyaç duyduklarını anlatan Albayrak, şöyle devam etti:

"1-6 yaş grubu çocuklar, küçük kaslarını geliştirici hareketleri yapmaya yönlendirilmeli. Çocuğun yaşı ilerledikçe büyük kaslarını da güçlendirmeleri gerekir. Büyük ve küçük kaslarının geliştirip istediği hareketleri yapmayı beceren çocuklar, kendi kendilerini daha rahat kabullenirler."

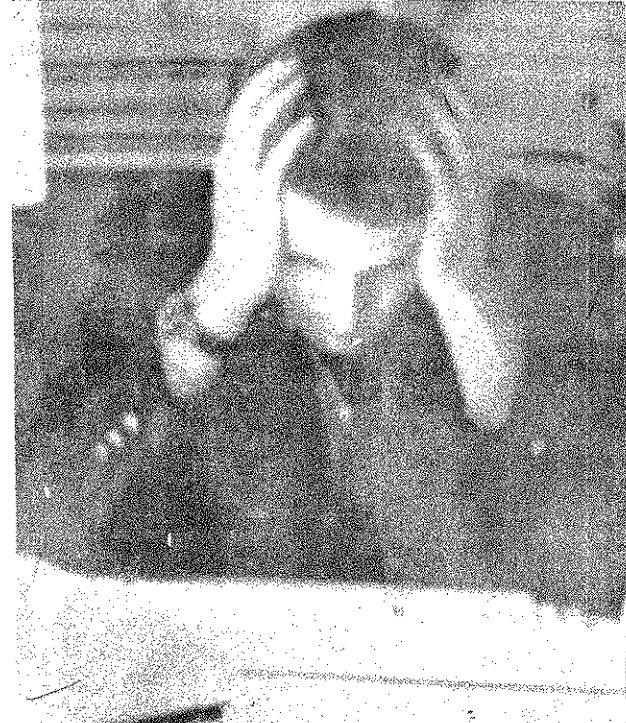
HAREKETLER KISITLANMAMALI

Anne ve babanın çeşitli bahanelerle çocuklarını hareketlerini kısıtlamasının sakıncalı olduğunu kaydeden Albayrak şunları söyledi:

"Doğumdan itibaren hızlı bir büyüme sürecine giren çocukların hareketlerinin kısıtlanması durumunda, büyüyen vücut organlarını ille uyum zorluğu ortaya çıkar. Aileler, çocuklarını çok



hareketli olmasından fazla rahatsızlık duymamalı. Hareketli olmak, çocuğun kendine güven duymasına ve topluma daha rahat uyum sağlamasına yardımcı olur."



Dünyamızı karartan bir illet: "Baş ağrısı"

Ara sıra bıçak gibi saplanan veya sürekli olarak bir ağırlık hissi veren baş ağrıları, aybaşı dönemine, hafta sonu veya tatil günlerine rastlayan ağrılar, migrenler. İnsanın bütün dünyasını karartan, başımızı duvarlara vurma isteği uyandıran korkunç baş ağrıları, insanlık tarihi kadar eskidir. Ancak, modern tıp bilimi sadece 30-40 seneden beri baş ağrılarıyla yakından ilgilenmektedir.

Baş ağrısı yaş ve cinsiyet gözetmeksizin herkeste görülmekte birlikte en çok şikayetçi olanlar kadınlardır. Krizin sebepleri heyecan, zihin yorgunluğu, fazla güneşte veya kapalı, dumanlı yerlerde kalma ve nem, gürültü, ani hareketler olarak sıralanabilir.

Baş ağrısı konusunda bazı genellemeler yapılsa dahi, her vakanın kendine has özellikleri vardır. Öncelikle bililmesi gereken nokta, her insanın ağrıya, acıya tahammülünün farklı oluşudur.

Baş ağrıları, "primer" (keşfine has, gerçek hastalıklar) ve "okkazyonel" (organizmanın içinde veya dışında gelişen olayların sebep olduğu ağrılar) olmak üzere iki gruba ayrılırlar. İkinci gruba dahil olanlar en yaygın olarak görülenlerdir.

Kadınlarda "kritik" günlere bağlanan baş ağrıları erkeklerde genellikle fazla içki içmek veya yemek yemekten ileri geldiği düşünülür. Bununla beraber hazımsızlıktan ileri gelen baş ağrısından söz etmek doğru olmaz. Gerçek olan, kırmızı şarap, çikolata, muz ve kaşar peyniri gibi besinlerde bulunan bazı maddelerin (mesela tiramin), baş ağrısı çeken kişilerde "krize sebep" olduğudur.

En yaygın olan baş ağrısı çeşitlerini şöyle sıralayabiliriz:

Migren: Başın sadece bir kısmında hissedilen bir ağrıdır ve kalıtım yoluyla geçer. Ağrı zonklama şeklinde ve şiddetlidir. Hasta, ağrının kranial damarlara baskı yapmasından ileri geldiğini ve damarlarının sanki patlayacakmış gibi olduğunu hisseder. Kriz 12-24-36 saatte bir gelebilir. Bazıları senede 2-3 defa, bazıları ise haftada iki kere migren ağrılarına tutulur.

Ağrının başlamasından önce genellikle vücut bazı ikazlarda bulunur. Bunlar, ansızın çok neseli olma veya uyku, hüzün, isteksizlik gibi belirtilerdir. Bu belirtilerle birlikte açık ve susuzluk gibi emareler de görülebilir. Kriz başladıktan sonra ağrıyla birlikte mide bulantısı ve kusma olur. Ağrısız belirtiler dönemi 10 dakika ile yarım saat arası sürer. Şiddetli krizler esnasında kişinin bir gözünde geçici körlük, bir kolunda geçici uyuşukluk ve konuşma zorluğu olabilir. Belirtiler görülmeye başladığı an alınan ağrı kesiciler krizi durdurur.

Gerilimden kaynaklanan baş ağrısı: Asabi ve psikolojik gerilimlerin yarattığı bu ağrı bütün boyun ve ense kaslarını gerer. Hasta farkında olmadan, fazla şiddetli olmayan ama, rahatsızlık veren bir ağrı hissedene kadar kendini gerer. Sürekli ve yerinin belirlenmesi zor bir ağrıdır (ensede, şakaklarda veya bütün başta).

İlmiyen sonrası veya kaygı duyulan bir buluşma, görüşme sonrası ortaya çıkabilir. Ağrı 5-6 saat sürer. Kaygılı bir bünyesi olan kişilerde haftada 3 kere bile görülebilir. Düşünüldüğünde de daha kolay kronikleşebilir. Sebepleri, her gün hiç kesilmeden ağrı çekenler vardır. Bu kişiler genellikle avuç dolusu ağrı kesici ilaçlar yutarlar. Bununla da tehlikesi oldukça büyüktür. İlaç zehirlenmesi ve ilaca alışkanlık çok zararlıdır, ayrıca bu ilaçlar baş ağrısı da yapabilirler.

Günlük müzmin baş ağrısı: İlk andan itibaren bu tür ağrıdan şikayetçi olanların sayısı çok azdır. Genellikle müzmin hale dönüşen migrendir. Hayat boyu sürer. Bir uzman doktorun tavsiyelerine uyarak acıyı hafifletmekten başka yapılacak bir şey yoktur.

Çocuklarda baş ağrısı: İlkokul talebeleri arasında yapılan bir araştırmaya, çocukların baş ağrısı çektiklerini ortaya koymuştur. Aslında anne babalar çocukların okula gitmemek veya ders çalışmamak için baş ağrısını bahane ettiklerini düşünerek, üzerinde fazla durmazlar.

Çocukluk migreni genellikle 5-10 yaşları arasında ender olarak daha erken yaşlarda başlar. Belirtileri sık sık kusmalar ve, göbek civarındaki şiddetli ağrılardır. (Genellikle bu ağrılar apandisit sancısına benzetilir.) Kriz birkaç saat sürer ve genellikle uyku ile geçer. Doktorlara göre, ilk belirtilerin görüldüğü zamanlar tedaviye başlanırsa, rahatsızlık hafifleyebilir.

Yazının başında da belirttiğimiz gibi, her vakanın kendine has özellikleri, her ağrının belirli bir ritmi vardır. Doktora yardımcı olmak amacıyla, sık sık baş ağrısından yakınan bir insan, her krize yakalandığında gününü ve saatini bir takvime işaretlemelidir. Takvime not edilmesi gereken diğer hususlar ise ağrının şiddeti (ağrının şiddetine 1'nden 10'a kadar puan verin), ne kadar sürdüğü, ağrı başlamadan önce esneme olup olmadığı ve ne kadar esenildiği bulantı ve kusma olup olmadığı, tansiyonun düşüp düşmediği krizin normal iş görmeyi engelleyip engellemediğidir.

Ağrının bütün seyri hakkında bilgi edinen doktor en uygun olan tedaviye başlar. Baş ağrılarının görüldüğü ilk yılda tedavi edilen hastaların yüzde 80'i iyileşir. 4-5 sene sonra tedavi edilenlerin iyileşme ihtimali ise yüzde 30'dur.

Uygar İnsan Çevresinden Sorumludur Çevremizi Temiz Tutalım...



"Çocuğunuz SİZE EL kaldırırsa"

Küçük çocukların büyüklerine el kaldırmaları, sık rastlanan bir olaydır. Ancak bu olay düzeninde çok etkisi yaratmasın. Bu durumda nasıl davranmanız gerektiğini, bu yazıda açıklıyoruz...

Bütün küçük çocuklar, belli bir yaştan başlayarak, hırçın, hoyrat, kırıcı-dökücü olurlar. Davranışları, şaşırtıcı bir biçimde "vahşi"dir. Parkta kendisine hiç bir şey yapmamış olan yaşlının kafasına küreğiyle, hem de olanca gücüyle vurmaktan çekinmez ya da durup dururken kardeşinin suratına okkallı bir şamar indirir. En kötüsü de, kendince bir neden bulup, annesine el kaldırır, hatta çok kez onu "döver."

Ortada görünür bir neden bile olmadan çevresindekilere saldıran, onu-bunu tırmalayan, ısırarak, tekmeleyen bu çocuğa, acaba nasıl bir ceza verilmelidir?

Elne mi vurmali, aç mı bırakmalı ya da tek başına bir odaya mı kapatmalı?

Sizin de nasıl cezalandıracağınızı bir türlü kestiremediğimiz bir çocuğunuz varsa, gelin ona birlikte bir ceza yöntemi bulalım. Ama önce bu tip çocukların ruhsal durumlarına bir göz atalım.

ASIL NEDENLER

Annesini, kardeşini ve başka çocukları döven, ısırarak, tekmeleyen afacanlara çok sık rastlanır. Genellikle üç yaş dolaylarında olan bu çocukların saldırganlık nedenleri kesin saptanamaz. Ama en sık rastlanan bir neden "inat dönemi"ne girmiş olmalarıdır.

Bütün anneler, bu küçük saldırganların eline vurmak, azarlamak ve ona durumunu açıklamak yollarını denener. Bazı çocukların anne babalarının ellerine vurmalarından hemen alınacak kadar duygulandıkları. Hırçınlıkların bir daha tekrarlarmazlar. Bazıları için de anne-babalarının sert bir bakışı, kaş çatması bile yeterlidir. Ancak böylesine duyarlı olmayan afacanları yola getirmek için, birkaç akılcı yol vardır.

YOLA GETİRMENİN YOLLARI

Küçük afacanla oynadığınız sırada suratınıza yaranana sığınip bir tokat indirirse, oyunu hemen bırakın. Kucağınızdaysa, yere indirin ya da yanından kalkıp uzaklaşın. Yani ilişkisini bir süre için kestirip ona hissettirin. Elden geldiğince sakin bir ses tonuyla, yaptığı bu hareketin hiç de hoş olmadığını söyleyin. Ama konuyu sakin uzaştırın.

Birkaç dakika çocuğa ilgilenmeyin. Kendisine eskisi gibi sevecen davranmayın. Ama sert ve kızgın da görünmeyin.

Böyle bir durumdan sonraki saatlerde çocuğunuzun size yeniden varmasına neden yaratmayacak bir oyun, bir iş yaratın. Ancak, bu birlikte yapılabilecek bir uğraş olsun. Böylece aranızda yeniden bir yakınlaşma olanağı yaratabilirsiniz.

Bütün bunların dışında uygulanacak her ceza da, çocuğun ağlamasına özen göstermek. Unutmayın ki çocuğunuz ona vereceğiniz cezadan dolayı ağlamaya başlarsa, kaybeden taraf yine siz olursunuz. Çünkü göz yaşlarını dindirmek, üzülmesini engellemek için zamanından önce oğlunu ya da kızınıza kucağa açmak zorunda kalırsınız. Olay böyle gelişirse, çocuk çok kötü bir şey öğrenir. Annesinin ya da babasının kendisini sevip okşaması için önce onlara vurması gerektiğini...

Kalbinizin 3 BÜYÜK DÜŞMANI Tansiyon, yağ ve kilo

Nabzinizi kontrol etmek ve kalbinizi yormamak için, yakamayacağınızı yemeyin, tansiyonunuzun yükselmesine izin vermeyin, canınızı da olur olmaz şeylerle sıkmayın...

Sorunlarımızı "Rüya"da çözeriz

1861 yılından bu yana Dünya'da rüya üzerine pek çok bilimsel araştırmalar yapılmıştır... İşte bunların sonuncusu...

Rüyaların son sırları da yavaş yavaş çözülüyor. Rüya hakkında yapılan bilimsel araştırmalar geçmişte çok eskiye dayanmasa bile, dünyanın dört bir yanında çeşitli kültürler oluşturan toplumlar, insanın rüya görmesine değişik yorumlar getiriyorlar.

Nitekim günümüzde de Malezya'nın Senoi bölgesinde yaşayanlar rüya üzerine olağanüstü ilginç bir yaklaşımda bulunuyorlar. Bu bölge halkı, nesiller boyunca sabah kahvaltılarında, gece gördükleri rüyayı birbirlerine anlatıp ailece bir yorum yapmayı da vazgeçilmez bir gelenek olarak sürdürüyorlar.

Çocukların bile rüyalarını dinleyip ciddi yorumlar yapan Senoiiler arasında, bu için sosyal bir yaranı da var. Rüyasında bir başkasına kötülük yapan kişi, o gün ilk iş olarak onu bulup çeşitli hediyeler veriyor.

Buna karşın kendisine kötülük yapıldığını rüyasında gören de hemen o kişilere durumu anlatıyor ve geleneklere göre ondan bir hediye alıyor.

İlk kez, 1861 yılında A. Maury'nin ortaya attığı "İnsanın rüya görürken çevresinde olup bitenden etkilendiği" tezinden beri bu konuda ortaya birbirinden ilginç savlar getirildi.

Psikanalizin babası sayılan Sigmund Freud'un, "Rüyalar, arzuların gerçekleşmesidir" şeklinde bir saptama yapması, diğer yandan da Amerikalı parapsikolog Montague Ullman'ın, "Rüyalar, telapali kurmanın en kolay yoludur" demesi bu ilginç tezlerin birer göstergesi olarak karşımıza çıkıyor.

Öte yandan İngiliz araştırmacı doktor Morton Schatzman da insanların rüya görürken yaşamlarında üstesinden gelemedikleri zor problemleri çözdüklerini öne sürüyor. Bu iddiasını kanıtlamak için de Alman kimyacı Friedrich August Kekule'nin "benzen" maddesinin molekül yapısını, ancak rüyasında bulabildiğini söylüyor. Gerçekten de ünlü kimyacı "benzen" maddesinin molekül yapısını bulmak için durmaksızın çalıştığı sıralarda, bir gece rüyasında 6 yılının birbirlerini kuyruklarından ısırdığını gördüğünü anımsayınca, bunu çalışmalarıyla karşılaştırdı ve sonunda altıgen yapı ortaya çıktı.

İngiliz araştırmacı Morton Schatzman, bu iddiayı daha da ileri götürdü. "New Scientist" dergisinde okurlara güç bir problem vererek uykuya yatmadan önce bu problemi düşüncelerini ve rüyalarını not etmelerini istedi. Bu kez de okurların bazıları rüyalarında çözümünü bulmayı başardıklarını belirttiler.

Ama bu iddialara karşın Cambridge Üniversitesi'nde biyoloji profesörü olan ve Nobel ödülüne sahip Francis Crick ile çalışması arkadaşları Greameen Mitchison insanların günlük yaşamı unutmak için rüya gördüklerini öne sürüyorlar.

Bu iddiaların ötesinde ise tüm bilim adamlarının kabul ettikleri ortak noktalar var. Nitekim yalnız insanların, memeli hayvanların ve kuşların rüya gördükleri, buna karşın daha az gelişmiş hayvanların ise rüya nedir bilmedikleri kabul ediliyor.

Bunun yanı sıra, uykudayken ancak bir ile iki saat rüya görürsünüz ve bunları çok kolay unutuyoruz. 1950'li yıllardan beri de uykudayken tüm organlarımızın hareketsiz olduğu, ancak gözlerimizin göz kapaklarımızın altında rüya gördüğümüz anlarda sürekli oynadığını biliyoruz.

Uygar İnsan çevresinden sorumludur

Çevremizi biz de
temiz tutmaya
özen gösterelim

Bazı kalp hastalıkları vardır ki, hiç bir belirtirmeden apansız yakalar insanı. Kimi kalp hastalıkları da doğustandır. Ama bir grup kalp hastalığı hemen her gün sesini biraz daha yükselterek "geliyorum" der. Bu kalp hastalıklarının hafifletilmesi, geciktirilmesi, tatta önlenmesi kişinin kendi elindedir.

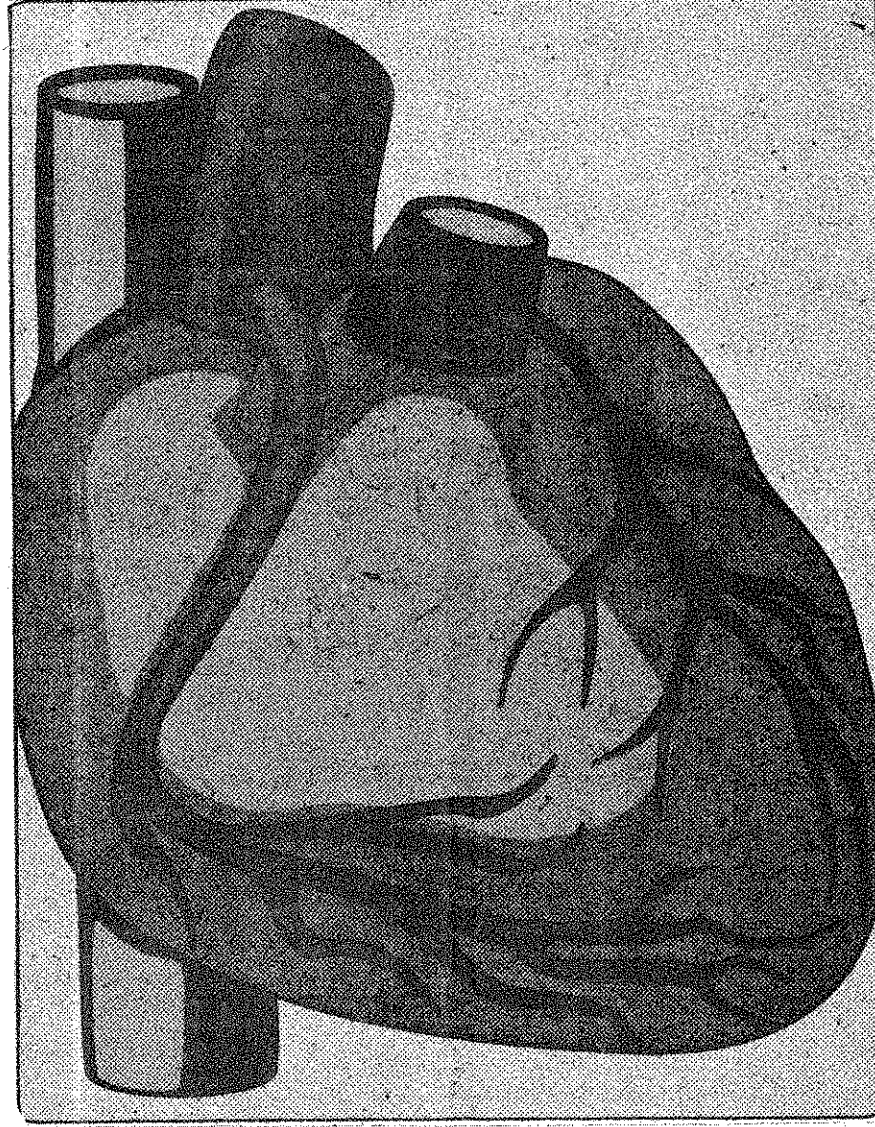
Kalp hastalığına yol açan birtakım risk etmenlerinden söz edildiğini duymuşsunuzdur. Bu faktörlerin bilincinde olan kimse, önlemine de alır hastalığa, karşı da direnebilir. Yüksek tansiyon, kandan yağ birikmesi ve aşırı kilo kontrol altına alındığında, kalp hastalığının enbüyük üç faktörü de kontrol edilmiş olur.

Yüksek tansiyonu düşürün: Yüksek tansiyonlu bir kimse, kalp hastalığına tansiyonu normal olana göre üç misli fazla orandayakalanır. Yüksek tansiyonun başka bazı hastalıklarda da risk faktörü olduğu bir gerçektir. Hele yüksek tansiyon şişman kimselerde daha da tehlike yaratır.

Zaman zaman tansiyon ölçtüremek, yemeklerden tuzu kesmek bu konudaki iki önemli almak demektir. Fiziksel nedenler yanında psikolojik bazı faktörler, gerilimli bir iş ve eş yaşamı tansiyonunuzu doğrudan etkiler. Bir yandan gerilimden uzak yaşamaya çalışırken, bir yandan da yiyecekleri, tuzu kontrol etmenizi yüksek tansiyondan kaçmaza yardımcı olur.

Soframızdan Katı Yağları Kaldırın: Kanda dolayan yağ parçacıklarını fazlalığı damar sertliği (arteroskleroz) ile de birleşince, ciddi tehlike yaratır. Kandaki yağ oranı yüksek olan kimseler, normal kişilere oranla iki misli kalp hastalığı tehlikesi altındadır. Buna karşılık alınacak önlem ise sofradan geçer. Tereyağı, kuyruyağı, margarin gibi yağlar kandaki lipid zerreciklerini artırır. Yemeklerinizi sıvı yağlarla pişirin, çocuklarınıza ise ihtiyacı olan tereyağını kahvaltıda yedirin.

Kilo almaktan kaçın: Şişman kimseler, yani kilosı ile boyu arasında büyük denge-sizliği olanlarda kalp hastalığı oranı daha yüksek olarak saptanmıştır. Şişmanlık özellikle kadınlarımız için



daha büyük bir tehlike unsurdur. Belli bir yaştan sonra aldığımız şekerli ve yağlı yiyecekler, kızartmalar kalp hastalığına çıkarılan da-

vetiyelerdir, çağrılardır. Unutmayın: yakılmayan, harcanmayan enerji ömrünüzü törpüler.

Ruh sağlığını koruyun!: Ruh sağlığını-

zı kendi çabanızla koruyabilirsiniz. Bedensel olduğu gibi ruhsal olarak da zinde olmanız, sağlığınız için gereklidir. Psikologlar kişilerin ruh sağlığını korumaları için şu önerilerde bulunuyorlar.

Sakin bir yere çekilin: Kişioğlu taşmaya hazır bir su bardağı gibidir. Bir anlık öfke

ölçülmeyecek derecede ruhunuza zarar verir. Bunun için öfkelenildiğinizde başkasına hissettirmeden önce mümkünse sakın bir yere çekilin derin derin nefes alın ve kafanızı dinlendirin. Öfkenizin geçmesini bekleyin. İnsanları tanımayalım. Her zaman kendinizi başkasının yerine koyarak davranışla-

rnınızı ayarlayın.

İnsanları sevin: Dertlerinizi dostlarınızla paylaşın, içinize atmayın. Böylece sıkıntılarınız biraz olsun hafifletmiş olursunuz. Jimnastik ve yürüyüş moral gücünü arttıracığından her gün en az yarım saat düzenli bir şekilde spor yapın. Düzenli beslenin ve uyku saatlerini ayarlayın. Bazen yalnız olarak iç muhasebenizi yapmanız size huzur verecektir. İnsanlara güveninizi yitirmeyin ve insanları çok ama çok sevin.

Hazımsızlık çekiyorsanız: Hazımsızlık, üzerinde durulacak bir konudur. Hazımsızlık durumlarında limondan yararlanın.

Limon kabuğu ile defne yapraklarını kaynamış suyun içine atın. Bir süre daha böyle kaynatıldıktan sonra suyu süzün. İçine biraz şeker atıp yemeklerden sonra için. Bu karışım hazımsızlığa iyi geleceği gibi sırasında soğuk algınlıklarından da vücudu koruyacaktır.

Papatyanın yararları: Papatyanın hoş kokusu kadar sağlığınıza faydası olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Nezle olursanız beş altı kaşığı papatyanı bir litre suyla kaynatın.

Çıkan buharı içine derin derin çekin, bunu 5 dakika kadar sürdürün İki gün sonra hemen faydasını göreceksiniz. Ayrıca boğaz ağrılarınızda da papatyanı kaynamış suyla gargara ederseniz ağrısı dincektir.

Hamilelikte doktora bildirilecek işaretler: Rahat bir hamilelik geçirmek, sağlıklı çocuk doğurmak için ayda bir doktora görünmek, doktorun söylediklerine uymak faydalıdır. Ayrıca, hemen doktora bildirilmesi gerekli işaretler şunlardır.

a) **Hamileliğin son aylarında akşamı ayak şişmesi normaldir, fakat sabah kalkınca el, ayak, bilek, göğüs ağrısı şikâyetleri doktora bildirilmelidir.**

b) **Şiddetli devamlı tekrar eden baş ağrıları**

c) **Karın ve göğüs ağrıları.**

d) **Baş dönmesi.**

e) **Göz rahatsızlığı, özellikle çift görme,**

f) **İdrar azalması, çok fazla ağrıması, kanlı veya koyu renkli idrar.**

g) **Aşırı kusma.**

h) **Ateş ve titreme.**

j) **Aşırı yorgunluk, bitkinlik.**

Çocuklardan çok şey bekliyoruz...

KAYSERİ- Çocuklar, çoğunlukla bulundukları yaşa göre değil, yıllar sonraki yaşlarına göre muamele görüyorlar. Haklı olarak geleceğin umidi sayılan bu varlıklara yüklenen roller bazen çok ağır oluyor.

Kimi ailelerde çocuk, mutlaka yüksek puanlar tutturup doktor veya üst mevkilerde bir adam olmaya mecburdur. Yıllar önceden herşey buna göre tanzim edilir. Yaşına ve fiziki kapasitesine bakılmadan çocuk, ev işlerine mutlaka yardım etmelidir. Yaz tatillerinde çalışmalı, aile bütçesine katkıda bulunmalıdır. Yaramazlık yapması eksenine "şiddet kullanılarak" önlenmeye çalışılan çocuk, "adam gibi" davranmak zorundadır. Kendisine gösterilen hedefe mutlaka varmalı, kesin başarıya programlanmış olmalıdır.

Böylesine suni kalıplar içinde yaşamaya mecbur edilen çocuklar, başarılı olamadıkları gibi, bazen normal şartlarda erişebilecekleri mevkilerden de geri kalabiliyorlar.

UZMANLAR NE DİYOR?

Erciyes Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi'nce düzenlenen "Ana-Baba Okulu"nda ders veren Uzman Psikolog Halis Balkaya, ders çalışmanın çocuğun sorunu olduğunu, bu yükü ailenin bir başka üyesinin üstlenmesinin yarar sağlamayacağını kaydediyor.

Çocuğun isteği dışında ailenin fedakarlıklarda bulunmasının çocuğun omuzundaki yükü artıracaklarını belirtir Balkaya, şunları söylüyor:

"Aileli tarafından özel öğretmen tutulan, özel ders aldırılan çocuk bu kez, 'Ailem benim için bunca fedakarlıkta bulundu. Ya yaptığı masraflar boşa çıkarsa, ya komşunun çocuğu sınavı kazanır da ben kazanamazsam ailem ne duruma düşer?' diye düşünmeye başlar. Bu da başarısızlığı beraberinde getirir. Çalışmak için sebep artık çocuğun okuldaki başarısı o denli azalır."

Balkaya, çocuğa ders çalıştırmakta uygulanacak altın kuralın, ders çalışmadan önce başka aktiviteler yapmasına, yemek yemesine izin verilmesi olduğunu kaydederek, çocuğun evde söz sahibinin anne ve baba olduğunu anlaması gerektiğini ifade ediyor.

Mutlu insanlar daha sağlıklı

Yapılan çeşitli araştırmalar, yalnız ve sevgisiz yaşayan insanların daha hızlı yaşlandığını, hastalıklara daha açık olduğunu ortaya koyuyor

Mutlu ve seven insanların etrafına pozitif ışın saçtıklarını göz önüne alarak, darğın olduğunuz veya ihmal ettiğiniz sevgilinizi aramayı sakın unutmayın...

Boston Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışmada, olumlu düşüncenin ve olaylara sevgiyle yaklaşmanın, vücutta sağlıklı hücrelerin üremesine yol açtığı belirlenerek şu görüşlere yer veriliyor:

"Sevgiden uzun süre uzakta kalmak ve stres, bağışık sistemini tehlikeye sokmaktadır. Uzun süren duygusal acılar, kronik depresyona ve bağışık sistemini etkileyerek kansere kadar giden hastalıklara yol açar."

Sinir, bağışıklık ve dolaşım sistemi büyük bir uyum içinde çalışmalarını yapar. Sinir sistemi bir telefon ağına benzer. Uyarılar, kablolarla benzeren sinirlerle, vücudun santrali olan beyne gelir. Endorfin gibi bazı doğal ağrı gidericiler, alınan uyarılara göre beyne yerleştirilir. Düşünceler vücutta hükmederek, yeniler ve tedavi eder. Her yıl vücut hücrelerinin yüzde 50'si yenilenmektedir. Eğer düşünceleriniz mutlu ise üretilen moleküller sağlıklı ve mutludur.

Uzun süren sevgisizlik kişilerde maskeli depresyona yol açar. Bu da, kişilerde, ağrı, uyuma, karıncalanma, başağrısı gibi belirtiler gösterir.

Özellikle, aşırı baskı altında bulunan gençlerde hırçılık, davranış bozuklukları ortaya çıkar. Alkol ve sigara kullanımının başlaması veya miktarının artmasının temelinde de bu yatmaktadır.

Vücudun düşünceleriyle hükmeden insan, kronik depresyon, stres, çeşitli acılar ve hatta kanser gibi hastalıklara karşı bu tür pozitif düşüncelerle karşı koyabilir.

SEVGİLİYE ATILAN BİR KAHKAHA

Uzmanlar, mutlu, seven, sevilen bir insanın etrafına verdiği pozitif ışınların yanı sıra, candan attığı bir kahkahanın da yararlarını tespit ederek şunları söylüyorlar: "Seven bir insanın kahkahası nedense önemsenmez. Ancak çağdaş tıp bilimi, üretilen yüzlerce alet ve sayısız ilaçlara rağmen kahkahanın yararlarını artık kabul etmiş durumdadır. İçten gelen bir kahkaha, kalp atışlarını düzene sokar. Kan basıncını ayarlar. Adalelerin rahatlamasına sağlar. Gerçek terapi için gelen bir kahkahadır."

Kahkahayla damarlar oksijen dolar, beyin kanlanmasını sağlar. Endorfin yükselir. Stres hormonu olarak kabul edilen kortisol seviyesi düşer. Buna bağlı olarak vücutta iltihap yaşanır.

Araştırmalarımız göstermiştir ki kahkaha kişilerin kızgınlık duygularını bastırır. Ve bağışık sisteminin yıpranmasını önler."

SEVGİLİ CANLI TUTABİLMEK İÇİN

A Birbirinize dokunun. Sıcak bir kucaklaşma veya konuşurken yapılan ufak dokunmalar aranızda bir elektrik doğmasına yol açacaktır.

A Fantezilerden söz edin.

GÜZEL SÖZLER

La ROCHE

En tesirli konuşma, en kısa olanıdır.

CARNEGIE

En eski ve en kısa kelimeli olan "evet" ve "hayır" konuşurken en çok düşünülerek harcanması gereken kelimelerdir.

RHYTHAGORAS

Konuşmadan önce düşün, hareket etmeden önce ölç.

SHAKESPEARE

Bizi anlamışlarsa bu iyi konuştuğumuzun delilidir.

MOLIER

Düşüncelerimiz ne ise hayatımız da odur. Hayatınızın gidişini değiştirmek istiyorsanız düşüncelerinizi de değiştiriniz.

Marcus AURELIUS

İnsan ne kadar az düşünürse o kadar çok konuşur.

MONTESQUIE

İnsan konuşacağı şeyden kırk fazlasını bilmiyorsa konuşmamalıdır.

CARNEGIE

Dinlemek insana kendini ölçmek, değerlendirmek olanaklarını sağlar

FOERSTEN

Dinlemeyi öğrenirsen kötü konuşmalardan bile yararlanabilirsin

PLUTARK

Konuşmak bir ihtiyaç ise dinlemek bir sanattır.

DUYURU

Türkiye Gürmezleri Eğitim ve Himaye Derneği Üyeleri Dayanışma Sandığı (GÖREDAS) YÖNETİM KURULU'NCA DUYURULUR: Sandık yönetmeliğinin sandık Sağlık Fonu'na ilişkin maddesi çerçevesinde 1 Ocak 1995 tarihinden itibaren ihtiyaç sahibi üyelerin sağlık ihtiyaçları veya sigortalama işlemlerinin yapılması yoluna gidilecektir. Bu nedenle sağlık Fonu'nun imkanlarından yararlanmak isteyenlerin, Sandık Yönetim yeri olan Türkiye Gürmezleri Eğitim ve Himaye Derneği Genel Merkezi'ne başvurmaları gerekmektedir

Başvuru Sahiplerinde aranacak şartlar:

- 1- Bağ Kur, emekli Sandığı ve sosyal Sigortalar Kurumları'ndan birinin sigorta kapsamında bulunmak.
2. Yukarıdaki sosyal güvenlik kuruluşlarından herhangi birine bağlı bulunmakla birlikte sürekli bir tedaviye ihtiyaç duymak.

Başvuru Esnasında istenecek Belgeler:

- 1- 3 adet ikametgâh belgesi
 - 2- 3 Adet Nüfus Cüzdanı sureti
 - 3- Başvuru sahibinin mal beyanını gösterir dilekçe
 - 4- Başvuru sahibinin gelir durumunu gösterir belge
 - 5- Başvuru sahibinin bakmakla yükümlü olduğu kişilere ait ayrıntılı bilgiler içeren belgeler.
- Konuya ilişkin daha geniş bilgi almak amacıyla Türkiye Gürmezleri Eğitim ve Himaye Derneği Genel merkez telefonları ile 348 43 88 Nolu faktan yararlanılabilir.



Hamile kadınlara PRATİK öğütler

Kadınlar hamilelikte, psikolojik ve hissi açılarından mutluluğun doruğuna ulaşırlar. Kadınları hamilelikte güzelleştikleri de doğrudur. Ama, bazı kadınlar özellikle hormonal değişimlerin meydana geldiği ilk üç ayda, ufak tefek meselelerden yakınır.

Üzülmeyin, ilk üç ayı atlattıktan sonra artık kendinizi kötü hissetmezsiniz. İlk üç ayda en sık rastlanan problemlerden bazıları ile nasıl başedeceğinizi açıklayalım:

Cildiniz: Yüzünüzde ve özellikle göğsünüzde sivilceler, çıkabilir. Geçici bir durum olduğundan, fazla heyecanlanmamalısınız. Yüzünüzü her gün sabah - akşam yıkayın.

Cildin Kuru olmaz: Bir çok kadında, hamilelik sırasında rastlanan bir durumdur. Yalnızca yüzün değil, vücudun hemen bütün bölümlerini derisi kuru olabilir. Yatmadan ve yıkanmadan önce, bütün vücudunuzu yağlı bir kremle ovun.

Saçlarınız: İlk üç ay geçtikten sonra, o zaman kadar görmediğiniz bir parlaklığa ve yumuşaklığa ulaştığını göreceksiniz. Hamilelik sırasında salgılanan hormonlar, saçlarınızın gözle görülür şekilde sağlıklı olmasını ve hızlı uzamasını sağlar. Saçlarınızın daha az döküldüğünü ve farkedersiniz.

Saçlarınız genelde yağlıysa, hamilelikte, biraz daha sık yıkamanız gerekebilir.

Geleceği de düşünmek zorundasınız. Kısa bir süre sonra bedeniniz genişleyecek. Kısa ve düzgün kesilmiş saçlar. Bu durumda size daha çok yakışır. Üstelik doğumdan sonra da son derece meşgul olacağınızı düşünürsek, uzun saç bakmaya zaman bile bulamazsınız. Kısa saçın yıkanması da, kuruması da daha az zaman alır.

Dişler: Hamile iken dişinize bir uğrayın. Karınızda taşıdığınız bebek vücudunuzun kalsiyum rezervlerini bir ölçüde emerek dişlerinizi zayıflatır. İhtimalden doğan hastalıkların ortaya çıkmasını istemiyorsanız sağlığınıza önem verin.

Beslenme: Hamilelikten sonra, doktorun tavsiye edeceği perhizi uygulayabilirsiniz.

Bol proteinli besinler taze meyve ve sebze ve her gün bir miktar (yarım kilo kadar) süt için. Eğer süt içmiyorsanız, bol peynir ve yoğurt yiye.

Hamilelikte yediğiniz yemeğin miktarını değil kalitesini artırmalısınız. "İki kişiye yetmeli" diye düşünerek, iki kişilik yemek yerseniz doğumdan çok sonra da hamile gibi görünürsünüz. Hamileliğiniz boyunca ölçülerinize dikkati elden bırakmayın. Az çok basit kalmaları gerekir. Eğer gözle görülür şekilde artış varsa, artan kilolar bebeğin değil, sizinkidir.

Sigara ve içki konusunda bir sözümüz var: Uzun zamandır sigaranın anne karındaki bebeğe zararlı olduğu biliniyor. Sigaranın doğacak çocuğun ağırlığını etkileyeceğini ikaz eden doktoru, nartopu gibi bir çocuk doğurarak yalanlayan anne bir an için sizi şaşırtabilir. Ama önemli olan yalnızca doğumdaki ağırlık değil, doğumdan sonra ve ileride bebeğin sağlığını ve zekasını etkileyebileceği ihtimalidir. Bu riski göze almaya değer mi?

Alkolün anne karındaki bebeği ne yönde etkilediği henüz açıklığı kavuşmuş değil. Ama yere sağlam basmak, yani hiç alkol kullanmamak, sanırım en doğrusudur.

ÖZEL PROBLEMLER

Bulantı: İlk üç ay çok sık görülür. Aşermeye her kadında rastlanamaz. Çok yemekten sakın. Sık sık, az ve öz yiye. Konsolun üzerinde ve çantanızda bir paket bisküvi taşıyın.

Yemeği bir süre siz pişirmeyin. Özellikle et kokuşu midenizi bulandırır. Meşgul olmak için kendinize iş icat edin. Böylece bütün gün oturup midenizin bulandığını düşünmekten kurtulursunuz.

Çatlaklar: Çatlakları önlemek mümkün mü? Çatlaklar tamamen cildinizin özelliğinden kaynaklandığı için önlemek mümkün değildir. Ama çatlakların en çok ortaya çıkığı karın, kalça, uyluk bölgelerinde yardım eli uzatmanız yine de faydası vardır. Şeker ve unlu yiyecekleri az yiye. Çatlakların en çok ortaya çıktığı bölgelere de, yağlı kremler sürerek cildinizi yumuşatmaya çalışın.

Güneşin Etkisi: Hamile iken güneşin morötesi ışınlarına karşı cildinizin hassasiyetinin arttığını hissedebilirsiniz. Ağır çevresinde ve boynunuzda kahverengi lekeler ortaya çıkabilir.

Yaz aylarında hamile kalarak güneş ışınlarının etkisinden korunmak için dışarıya çıkmadan önce yüzüne, boynuna, kollarına koruyucu kremler sürmelidirler. Eğlekeler oluşmaşsa sakın üzülmeyin doğumdan sonra hepsi kaybolur.

Mutlu olma yeteneği olan bir kişi misiniz?

Yaptığınız yanlışlar sizi kolayca mutsuzluğa itebilir... Ya da en ufak bir başarınız sizi çok fazla mutlu kılabilir...

Bazı insanlar hep mutluluğun peşinde koşarlar. Ama onlar mutluluğu yakalamaya çalışırken, mutluluk onlardan kaçır adeta. Ama bazıları da bu konuda daha şanslıdır. Mutlu olmak için yaratılmışlardır. Oysa uzmanlar, "mutlu olmak herkesin kendi elindedir diyor ve mutluluk, yetenek işidir, diye ekliyorlar. Peki

siz bu yeteneğe sahip misiniz? İşte bunu da testimizi uygulayarak öğrenebilirsiniz. Her zamanki gibi uygulaması son derece basit olan bu testimizde de soruları okuyacak ve yanıtlarından birini seçeceksiniz. Testin sonunda da en çok hangi harfi işaretlemişseniz, buna göre değerlendirme okuyacaksınız.

Soru 1 - Pek çok kişiye birlikte karşıdan karşıya geçmek için kaldırımda bekliyorsunuz. Ancak trafik lambası kırmızıdır. Görünürlükte, caddede hiçbir araba yok. Ne yaparsınız?

1) Ne olursa olsun kırmızıda karşıdan karşıya geçmek prenimim değildir. (C)

2) Araba olmadığı zaman kırmızı da yansa geçerim. (A)

3) Aslında karşıdan karşıya geçmek isterim ama yanımdakilere utanırım. (B)

Soru 2 - Mümkünse birkaç dakika için gözlerinizi kapatın ve son dört hafta içinde yaşadığınız mutlu olayları anımsamaya çalışın.

1) Yaşadığım bir olayı hemen hatırlarım. (A)

2) Yaşadığım mutlu olayı anımsamam iki üç saniye sürdü. (C)

3) Hemen hatırlayamadım ama 3 dakika sonra aklıma geldi. (B)

Soru 3 - Hayatınızda hiç tahammül edemediğiniz sevmeyi sevmediğiniz biri var mı? Hatta ondan nefret ettiğiniz?

1) Evet, hiç hoşlanmadığım biri var. (B)

2) Hoşlanmadığım birkaç kişi var. (C)

3) Bütün insanlardan ya hoşlanırım, ya da hoşlanmam. (A)

Soru 4 - Bir kez daha gözlerinizi kapatın. Nefesinizi, 10 kez nefes alacak şekilde, ama nefes alış şeklinizi hiç değiştirmeden kontrol edin. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

1) Bir hayli huzur-



Erkeğin dikkat etmesi gereken 10 önemli nokta var

Cilt bakımının sadece kadınlara özgü olmadığını belirtiyor. Erkeklerin de kendilerine kadınlardan kadar bakmaları gerektiğini hatırlatan güzellik uzmanları cilt bakımını güzelliğin yanı sıra sağlık açısından da gerekli olduğunu söylüyor.

10. Nokta Uzmanlar cilt bakımını konusunda her medeni ekeğin dikkat edeceği 10 noktayı şöyle açıklıyorlar.

1) Günlük tuvalet sabunları yeterli değildir. Cildin kuru ve yağı oluşuna göre sabun bilinçli olarak kullanılmalıdır.

2) Traşın sonra genel de erkeklerin ciltleri kurur. Bunu önlemek için kuru ciltler için krem, normal ciltler için de nemlendirici kullanılmalıdır.

3) Günlük kremler sadece kadınlara değil erkekler için de gereklidir.

4) Her gün saç yıkamak zararlı değildir.

5) Eğer bıyıklar uzamışsa bu hiç de göre hoş gelmez. Kolaylık isteniyorsa bıyıklar hafif ıslatılarak traş edilebilir.

6) Bilindiği gibi erkek cildi kadınlara göre daha kalındır. Ancak bu erkekler krem kullanmaz anlamına gelmemelidir.

7) Bazı erkekler traştan sonra after shavden hoşlanmaz. Bunun yerine nemlendirici losyon da kullanılabilir.

8) Yüz kırışıklığı için sadece kadınların kullanabileceği kremler yoktur. Erkekler için de gece kremleri vardır.

9) Yüzdeki sivilceler için de ayrıca bakım gereklidir.

10) Göze hoş görünmek için yüzü sahiplenmek istiyorsanız traş olmayı hiç ihmal etmeyin.



Görme bozukluğu önemli sorunların habercisidir. Gözlerinizi kontrol ettirin.

Göz Nurunu Koruma Vakfı

576 65 80 - 567 10 19



suz oldum. (C)

2) Hemen gevşeyip, rahattım. (A)

3) Önce düşüncelerimi toplayamadım ama sonra sakinleştim. (B)

Soru 5- Aşağıda sıraladığımız manzarlardan en çok hangisi sizi etkiler.

1) Ormanlık (A)

2) Dağlık (C)

3) Düzlik (B)

Soru 6- Çalıştığınız yerde yapılan bir

kursa katıldınız. Birkaç hafta süren bu kursun sonunda başarılı olup, olmadığınız belirlenecek Arkadaşlarınızla yakınlarınız, bu kursu başarıyla bitireceğinizden eminler... Peki ya siz?

1) Her şeyin iyi gideceğini ümit ediyordum ama başarısız olabileceğimde de endişeleniyordum. (B)

2) Bu kurslara çok

iyi hazırlandım. Eğer araya bir şey girmezse, mutlaka başarırım. (A)

3) Aslında bu kurslara hiç gitmek istemedim. (C)

Soru 7- Hayatınızın, iş ve özel hayatınızda oluşturan... iş hayatınız belli... Özel hayatınız dedikimiz kısım ise gerçekten severek yaptığınız işleri karsayan bölümdür. Örneğin; örneğin, yürüyüş yap-

mak, televizyon izlemek, bisiklete binmek ya da kitap okumak gibi. Yani işin dışındaki zaman.

Aşağıdakiler hangisi sizin durumunuza uyuyorsa, onu işaretleyin.

1) İş hayatınız özel hayatınızın harici durumunda. (C)

2) İş hayatınız özel hayatınızın bir üstünde. (B)

3) İş hayatınızda özel hayatınız eşit. (A)

mak, televizyon izlemek, bisiklete binmek ya da kitap okumak gibi. Yani işin dışındaki zaman.

Aşağıdakiler hangisi sizin durumunuza uyuyorsa, onu işaretleyin.

1) İş hayatınız özel hayatınızın harici durumunda. (C)

2) İş hayatınız özel hayatınızın bir üstünde. (B)

3) İş hayatınızda özel hayatınız eşit. (A)

mak, televizyon izlemek, bisiklete binmek ya da kitap okumak gibi. Yani işin dışındaki zaman.

Aşağıdakiler hangisi sizin durumunuza uyuyorsa, onu işaretleyin.

1) İş hayatınız özel hayatınızın harici durumunda. (C)

2) İş hayatınız özel hayatınızın bir üstünde. (B)

3) İş hayatınızda özel hayatınız eşit. (A)

Soru 8- Çekingen misiniz? hisleriniz açık açık göstermez misiniz?

1) Gerçek hislerimi çoğu zaman yanlış anlaşıldı ya da kurturum düşüncesiyle saklarım. (B)

2) Hislerimi açık açık göstermeye alıştım. (A)

3) Çoğu zaman hislerimi saklamaya çalışırım. Çünkü insanlar birbirlerine anlayış göstermiyor. (C)

Her A için 3 puan

Her B için 2 puan

Her C için 1 puan

9 - 13 puan arası:

Yalnız gereği, mutluluk konusundaki yeteneğiniz, diğer insanlarınkinden fazla değil. bunda nedeni yaşamınızı boş yere zorlaştırmamızdan kaynaklanıyor. İle de başarılı ve kusursuz olmak için kendi kendinize baskı yapıyorsunuz. Bu katı kuralların hemen çevrenizdekilere de uyguyorsunuz. Oysa kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenmelisiniz.

14-22 puan arası:

Kişisel mutluluğunuz neye bağlı olduğu çok iyi biliyorsunuz ancak bu noktaya her zaman ulaşmayı başaramıyorsunuz.

Kendinizi güvenmeyi öğrenebilirsiniz. Örneğin olumlu düşünmek hakkında kitaplar okuyun, kendi içinizdeki sese kulak verin ve konsantre olun. Bunlara uyarmanız, mutlu olduğunuz anlar daha fazla olacaktır.

23-27 Puan arası: Mutluluğunuz sağlam direkler üzerinde duruyor. Bu da hayat tecrübenizin güçlü ve sağlam olduğundan kaynaklanıyor. Çünkü bugün ne istediğinizi nasıl elde edebileceğinizi çok iyi biliyorsunuz. Ruhsal bir sıkıntınız olduğu zaman bile kendi gücünüzle bunu yenebiliyorsunuz.

Bebek emzirenler dikkatli olun!... Anne için zararsız olan ilaç, bebek için zararlı olabilir

ilaçları anne sütüne karışarak bebeğe aktarıldığında uyusukluk ve sürekli uykulu haline neden oluyor. Tabii bebeğe zarar vermeyen ilaçlar da var. Ama yine de uzmanlar, süt veren

bir annenin kendi başına ilaç almaması gerektiğini söylüyor... "Doktorunuzdan ilaç aldığınız zaman ona mutlaka çocuzaza meme verdiğiniz belirtin diyorlar. SÜTÜN KESİLEN

BEBEĞE YETİŞKİN GÖZÜYLE BAKMAYIN

Bebeğiniz süttü kesildiği ya da iki üç yaşına geldiği zaman bile onu hiçbir şekilde küçük bir yetişkin olarak kabul etmemelisiniz... İşte bu konuda da sizlere her annenin bilmesi gereken bazı kuralları açıklayalım:

• Küçük çocuklarda sinir sistemi henüz tam anlamıyla oluşmamıştır. İşte, bu yüzden de ağır ve acılara karşı tahammülleri daha fazladır.

• Yüksek ateşlenmelerden korkmayın. Çocuğunuzun ateşinin 40 dereceye varması, ölüm tehlikesi demek değildir. Çünkü bu bünyenin mikroparla savaşımını gösterir. Ama nede, çocuklara hep ateş düşürücü ilaçlar verilir.

• Sulfonamidlerde ve Koffei'lerde dikkatli olun. Çünkü bu maddeler çocuğun kanındaki Bilirubin maddesini de öldürmektedir. Bu da sarılığa ya da sinir sistemindeki bir dengelessnessi neden olabilir.

Büyüklük için hayat kurtarıcı olan bazı ilaçlar ise bebekler için son derece zararlı olabilir. Zehirli maddeler meydana gelebilir. Bu yüzden de hiç bir şekilde doktora danışmadan ilaç verilmemelidir çocuklara.

Ama anaokulunu resmen açmış olmakla beraber, program çalışmalarını sürekli devam ettiriyorum. Anaokulu eğitimi özürlü okullarda nasıl olmalıdır, bu konu üzerinde ısrarla çalışmalarımız devam etmektedir.

mek kuyruğunda ölenler; TV kanallarındaki kendi kendini tamin için o ekran senin bu ekran benim dolayan politikacı bezirganlardan bir gün mutlaka hesap soracaktır. Bu dünyada olmasa öbür tarafa. Ama mutlaka.

TÜRKİYE GÖRMEZLERİ
EĞİTİM VE HİMAVE DERNEĞİ
YAYIN ORGANİDİR
Finansman Sorumlusu:
Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği
Üyeleri Dayanışma Sandığı

VURGU
YIL: 1995 28 NISAN FİYATI: 40.000 TL.
Gerçek hiç kimsenin tekelinde değildir

ÖLÜDENİZ GERÇEKTEN ÖLÜYÖR
Ölüdeniz'in kıyıları öldü, tüm varlığı da bu tehdit altında:
Sahildeki ağaçlar kesilip yerlerine çim ekildi (neden gerek görüldüyse), kıyının üç metre ötesi beton kaldırımla "süslandı". Sahil boyunca pislik, pet şişe, içecek kutuları, güneşyağı kutuları vs. ile görüntünün marmara kıyılarından farkı yok.
Bizden söylemesi: Turizm patlarsa Fethiye'de patlamayacak.
Haber: Aysever

ÇOCUKLARIN ELLERİNDEKİ SAVAŞ VE SEVİŞME

Aşk karışmıştı 23 Nisan'a
Çocuklar birden yüreklerini durdular selama
Çünkü bütün mevsimler o akşam
Sıraya girmiştiler
Gerçi vakitlerden sabahı
Büyüklük aykurlarını
Çocuklar için aralayıp
Yurdun ufukundaki karanlığı parçalamışlardı
Elleri toprağın gözü gönlü
Kavrayışı seven bir yürek kadar içten ve gönüllü
Mesafeleri/kocaman kocaman yutan ağzı var bebeklerinin
Açıldıkça/Bir zindan karasında yiter tufekleri emperyalistlerin
Oysa
İçine daldıkça sevdası başına vurur Mehmetçiklerin
"Gözlerin için ölümünden ölüm beğendi hep yüreklerin
Hangi birini yola dökmeyi bir haklıktan gelir işgalcilerin"
Bu söz
Şekspir'vari bir kan tahlihi değil
O kan akarken kendini göstermişti
Kıltı edebiyatın peşinden sürüklenmişti
Dokun ki bezirganın yüreğini okuyayım
Dokun ki hain gözleri açığa çıkarayım
Dokun ki ışığın tozu havalansın
Dokun ki hakstlık kaçacak delik arasın
Dokun ki
Bütün çirkin yüzlerdeki korku
Bin parçaya bölünüp aslımı avucuma bıraksın
Her damlası bana
Çürümüş bir medeniyeti anlatsın
Dokun ki
Bin ah kurtar diyen çığlığı bir celsede zalimin insafından kurtarsın
Dokun ki
Yüzyıllar sonra yanacak bir ışık
İlhamını kılınç parlayışından alsın
Çiçekler o rüzgarla böceklerin dansına dalsın
Sırın aşığıdan yukan ürperiş
Gözlerin aşkla savruluşunu hakkın huzurunda kapsatsın
Rüzgar o kapanışla çiçekleri alıp tüm cibani donatsın
Dokun ki
Denizin etkeleri kanın hayat akışını
Güzelim bacakların ölüme buluşmuş duruşunda
Yeni bir yavrunun damarlarına salınsın
Bahardan bahara her dalgalanışında
Orada çirliçplak sulara sımsıkı kuşanmış bir at feda olur
Orada malzın ağlayan bir at gözü
Düştüğü sudan fıskıran
Ve her an yıldırım mesafeler alan
Koşuların son damlasıyla teselli bulur
Zafer o damlaların en son güzelliği kurbacıdır yüze
Vurdukları taşların sonsuz buluşmasını gururla aralar
Tarihi perdesinin önünde çehrenin sayısız çizgileri
Kadere hakimiyetin anılarını
Sessiz haykırışlarla zamanı alına yazar
O zaman
Eski ve yeni tarihin en çocuk aşkıdır birbirine
Burğlarda oynarken tutulmuş yüksekliğin heyecan verişine
İçine işlemişti olaylan
Kolayca kanırtır
1453'te 1920'yi altalta üstüste
Çocukların ellerinde ulusun gönderine çekilir
O savaş
O sevişme!

ENVER

PRATİK ÇÖZÜMLER

Sibel ERMİŞ

Soğanı soyarken gözlerinizin yaşarmaması için
Soğanı soyarken gözleri yaşarttığı için ev hanımlarının en sevmediği işlerden biridir. Oysa gözlerimizi yaşarmadan soğanı soymanın kolay bir yolu var. Soğanı soyarken açık bıraktığınız musluğa bakmak faydalı olacaktır. Soğanı su dolu bir kase içinde soyarak gözlerinizin yaşarmasını önler.

Cam lekelerine karşı patates
Cam lekeleri çıkarmak bazen ev hanımları için güç olur. Ne kadar iyi silinirse silinsin bazı lekelere kalabilir. Bunu önlemenin yolu camları patatesle temizlemektir. Camı, bir patatesi ortadan ikiye kesip ovarak temizler, daha sonra da bezle yada kullanılmış bir gazete kağıdıyla kullandıktan sonra camlarınızda hiçbir leke kalmadığını göreceksiniz.

Sıkan ayakkabılara karşı etkili bir yöntem
Yeni ayakkabılar çoğu kez insanların ayaklarını sıkarak fiziki rahatsızlık verirler. Oysa irtice bir pamuğu sirkeye batırarak ayakkabınızın burun kısmına yerleştirirseniz bu dertten kısa zamanda kurtulursunuz. Giymediğiniz zamanlarda bu yöntemi uygularsanız ayakkabınız bir süre sonra genişler.

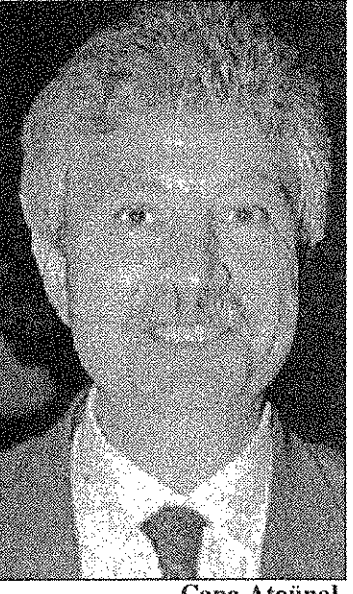
Sağlıklı saçlar için
Hem saçlarınızın sağlığı açısından hem de daha ekonomik olacağı için saç bakımınızı evinizden kendiniz yapabilirsiniz. Bunun için önce iki kaşık zeytinyağını, bir adet yumurta sarısı ve iki çorba kaşığı limon suyu ile karıştırın. Bu karışımı saçınıza su kaynayan başka bir kaba içine koyup karıştırın. Karışımı koyulaşana dek çırpın. Daha sonra sıcak bir havlunun içine koyup saçlarınızı dibine nüfus edecek şekilde sarıp on dakika kadar öylece tuttuktan sonra saçlarınızı bol suyla yıkayın. Sonucun olumlu olduğunu göreceksiniz.

Gümüş takılar cildinizi karartıyorsa
Bazen koluza taktığınız gümüş bileziğinizi, ya da gümüş küpelerinizi çıkarırken cildinizi kararttığını fark edersiniz. Gümüşlerin cildinizi karartmaması için yapacağınız şey, takılarınızın kullanmadan önce beş dakika kadar içine amonyak ilave ettiğiniz ılık sabunlu suya batırarak olmalıdır. Birleştirilen bir çorba kaşığı amonyak katarak, bir diş fırçasıyla takıları fırçalayın. Sonra da temiz suyla çalkalayıp duruladığınız takılarınızı yine temiz bir bezle kurulayın.

Bir başka öneride takılarınızı limonlu suya batırmaktır. (Bir litre suya bir limonun suyu düşünü olmalıdır) Böylece takılarınız bundan böyle ne kararacak, ne de cildinizi karartacaktır

1 Mayıs İşçi Bayramı değil!..

■ Maliye Bakanı İsmet Atilla, Emekli Sandığı'ndan aylık alan emekli, dul ve yetimlerin 1 Nisan 1995 tarihindeki katsayı ve tazminat oranları artışından doğan aylık farklarının 1 Mayıs Pazartesi gününden itibaren ödeneceğini bildirdi. Maaş farkı ödemeleri bu tarihten itibaren emekli, dul ve yetimlerin aylık aldıkları Ziraat Bankası şubelerince gerçekleştirilecek.



Canı Atilla
Bu haber tüm emekliler kadar beni de mutlu etti. Ben henüz emeklilik yaşına erdim. Ama benden evvelki emekli kuşağın yaşamakla yaşanamamak arasındaki acılı ve karanlık çizgisine bakıp geleceğim konusunda bu denli umutsuz olmak istemiyorum.



sanca ve insan onuruna yaraşır çizgide tutabilmenin gücünü, emekli olacağı günleri düşünmekten alıkoyuyor insanlarımızı. Devlet ise emeklisi için hiçbir proje üretmeden kendi haline bırakıyor insanları.

Ülkemizdeki işsizlik oranındaki vahamet bir yana iş bulabilenler için de; yaşam düzeyini in-

Emeklilerin; Devletin Huzur evleri-Yaşlı evleri gibi yaşamını sürdüreceği bir güvencesi yok. Emekli maaşı 3 kuruş birşey. Özel Huzurevleri korkunç pahalı. Devlet katkılı yaşlıevlerinde bile maaşınız istenen ücretin ancak yarısını karşılıyor. Geleceğinden duyduğu kaygı, çalışanın bugününi de zehirliyor. Gelişmiş ülkelerin yaşlılarına bakınız. 70-80 yaşlarına gelince bu ihtiyar gençler, bir yaşam boyu çalışmanın ödülünü topluyorlar. Devletin bakım ve sağlık hizmeti emirlerinde. Onlar da bol bol turistik gezilere katılıp. O güne kadar görmediği tüm yerleri gezerek, eğlenerek, dinlenerek değerlendiriyorlar.

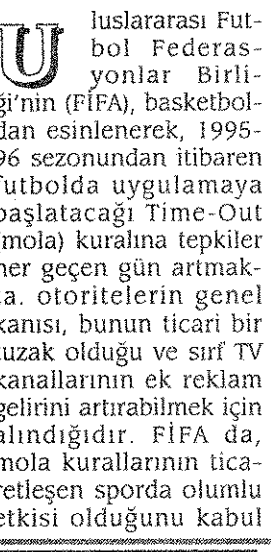
kence çekmeye katlanmak zorunda emekliler. Maaşlarını alacakları günün en erken saatlerinde kuyruğa girerler. Yağmur, çamur, kar, soğuk onları durduramaz. Duramazlar çünkü bir evvelki maaş çoktan tükenmiştir. Bütün umut o günün en erken saatlerinde eline geçecek paranın geçici sıcaklığı, aldatıcı mutluluğudur.

Her yıl 1 Mayıs'ta Emekliler kendi bayramlarını Taksim meydanında kutlamalı. Pek şen şakrak bir bayram olmasa da bizi işçi bayramını kutlamaktan kurtarıp ne de olsa.

Ünlü otoritelerden FIFA'ya suçlama:

“Futbolda mola kuralı, ticari tuzaktır”

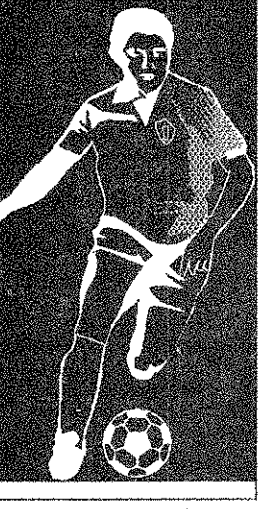
■ Matthaeus, Stielika, Bohhof ve Lattek, “Bu saçma uygulama, futbola zarar getirecektir” diyor. Time-Out kuralı, bir maçta TV kanalına 60-70 milyarlık ek reklam spotu sağlayacak.



uluslararası Futbol Federasyonları Birliği'nin (FIFA), basketboldan esinlenerek, 1995-96 sezonundan itibaren futbolda uygulamaya başlatacağı Time-Out (mola) kuralına tepkiler her geçen gün artmakta. otoritelerinin genel kanısı, bunun ticari bir tuzak olduğu ve sırf TV kanallarının ek reklam gelirini artırabilmek için alındığıdır. FIFA da, mola kurallarının ticaretleşen sporda olumlu etkisi olduğunu kabul

etmekle beraber, bundan kulüplerinde yararlanacağı görüşünü savunmakta. Alman Milli takımının dünyaca ünlü Kapitani Lothar Matthaeus, “Almanya'nın Sesi” yayın kuruluşuna yaptığı açıklamada “Bu uygulama futbola hiçbir şey getirmez, tersine çok şey götürür. Bence futbolda mola uygulaması, ticari tuzaktır. Sen bir maçın en enteresan anında oyunu kes, hadi 2 dakikalık dinlenme de, olacak şey midir bu.

Mola kuralı seyircilerin heyecanını futbolun zevk ve cazibesini katleder” şeklinde konuştu. 26 Nisan'da Karlsruhe'de yapılacak olan Dünya Futbol Şampiyonası'nda uygulanan mola kuralı, uluslararası ilk kez 5-18 Haziran'da İsveç'te düzenlenecek Dünya Bayanlar Futbol Şampiyonası'nda uygulanmaya sokulacak. 1996 Avrupa Futbol Şampiyonası Finallerinde de bu uygulama yapılacaktır.



Amatörlerde son 5 yılın rekoru kırıldı

■ Çamlıca ve Ayazağa Esen yenilmezliklerini yitirdiler.

0, Gedikpaşa-Umutsu- por'u 7-1 gibi farklı sonuçlarla yendiler. Haftanın en çarpıcı yanı bazılarının puan kaybına karşın hiçbir lider yerini kaybetmedi. Gümüşyaka, Esenyurt, Güzelçimen, Akaray, Çaylak, Çamlıca, Yenimahalle ve Küçüköğür liderliklerini sürdüren takımlar oldu.

Devrenin bitimine bir hafta kala K.Ayazofya, Yıldırımboşna, Emirgan, Yenimahalle ve Küçüköğür ilk yarıyı lider olarak kapamayı şimdiden garantilediler.

Ligde puan kaybetmeyen tek takım Yalova'nın Yenimahalle ekibi. Yenimahalle oynadığı tüm maçlarını kazandı.

İstanbul Amatör Futbol 2. liginin ilk yarısının son haftasına girildi. Haftanın maçında ligin en fazla gol atan takımı Çamlıca Adalar'a 2-1 yenilerek, Ayazağa Esenspor'da takipcisi ilközen'e 2-2 kaybederek iki yenilgilerini aldılar ve namazlıp ünvanlarını kaybettiler.

Bu hafta golcüler adeta filerle döğdüler ve son beş yılın toplam atılan, gol rekorunu kırarak tüm 407 kez meşin yuvarlağı rakiplerinin kalesine gönderdiler. Başbüyük-Örnekspor'u, K.Ayazofya da Yenigayret'i aynı sonuçla 10-2, Gümüşyaka-K.Kılıçlı'yı 8-0, Özaltın-G.O.Paşa- Yeniköy'ü 7-

0, Gedikpaşa-Umutsu- por'u 7-1 gibi farklı sonuçlarla yendiler. Haftanın en çarpıcı yanı bazılarının puan kaybına karşın hiçbir lider yerini kaybetmedi. Gümüşyaka, Esenyurt, Güzelçimen, Akaray, Çaylak, Çamlıca, Yenimahalle ve Küçüköğür liderliklerini sürdüren takımlar oldu.

Devrenin bitimine bir hafta kala K.Ayazofya, Yıldırımboşna, Emirgan, Yenimahalle ve Küçüköğür ilk yarıyı lider olarak kapamayı şimdiden garantilediler.



FUNDA GUNDUZ

Derinliklere doğru

BİRLİKTE GÖTÜRÜLECEK TEK ŞEY İNSANIN KENDİSİDİR

LEO BUSCAGLIA

Bu ay sizlere, sinir olduğum hareket ve olaylardan bahsetmek istiyorum. Yazıma başlamadan önce maddeler halinde sıralamaya çalıştım diye kendime söz vermiştim ama maalesef sıralamak durumunda kaldım. Evvela çevreyle başlayalım; Ellerinde her ne atık varsa yere atana kişilere, Yerlere tükürerek balgam saçan insanlara, Şehrin içinde koyunlarını gezdiren çobanlara, Ağaçlara çıkarak dallarını kıran çocuklara, Oyun yerlerini kaldırıp yerine yeni binalar diken yöneticilere, İsmini için alınan kömürlerin apatman kapıları önlerinde bırakılmasına ve bu kömürlerin trafiği engellenmesine, Parklarda çimlere, çiçeklere basa basa gezen ve gözünü içinde “ışt ben basarım” gibi bakan duyarız kişilere, Çarpık kentleşme azmış gibi hala çarpık çukruk yerlere yapı yapan müteahhitlere, Artık deniz denilemeyecek kadar pis koku su yığınının o hale gelmesine sebep olan... (Gerisini hepimiz çok iyi biliyoruz)

sanların-ister kadın ister erkek olsun karışındakilere sarsıntıya uğratacak şekilde- Çarpmalarına, Otobüste insanların birbirlerinin sırtına girerek birbirlerine yapışmalarına, Tramvaylara hurra diye dalan, oturmak için birbirleriyle yarışan kişilere, Yaşlılara yer vermemek için kafalarını dışarı çeviren gençlere, Hastanelerde sıra alabilmek için tam 1.5 saat bekleten yönetim sistemine, Diş hekimleri fükülterinde en önemli ve sorunlu dışişin üçüncü sınıf öğrencilerin ellerine verilmesine, Okullarda veli toplantısı yapacağız diye velilere sıraya sokup 1-2 saat bekleten yöneticilere, Karılarının dayak atan ve bunu kendince hak gören erkeklerle, Birbirleriyle dalga geçmesine çıkmak olsun diye çıkan gençlere, Yine çıkarken birbirlerine öylesine “Seni Seviyorum” deyip sevgiyi bağışlaştıran kişilere, Hazırlanmak için kocalarını 1 saat bekleten kadınlara, Televizyonu açıp istediğim gibi bir şey bulamadığımda ya da hemen hemen her kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!

İNEĞİZ-MALTEPE NEKROPOLÜ SIKKELERİ

İstanbul Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü'nün sorumluluğunda iki yıldır sürdürülen kanalda aynı anda reklam olmasına, Radyolarda bozuk Türkçeleriyle sanki büyük bir işmiş gibi geyik muhabbeti yapan DJ'lere Hem sinir hem de gıcık oluyorum!