

TEBESSÜM

Sıcak Bir Dokunuş...

Garsonun yanımıza geldiğini ve servis tabaklarını koyduğunu ne Michael ne de ben fark etmiştik. New York'ta kentin gürültüsünden uzak bir kafede oturmuş öylesine heyecanla sohbet ediyorduk ki böğürtlenli tartın mis gibi kokusuna bile aldırılmıyorduk. Paylaştıklarımız bulunmaz olmasa da mükemmeldi. Michael, yetişkinliğe adım attığından, kendisine, "Mikey" denmesine nasıl karşı çıktığını anlatıyordu. Böğürtlenli tartımızı yemeye başladığımızda, kentin dışında evleri olan kuzenlerimizle ağaçtan nasıl böğürtlen toplayıp yediğimizi anlattım. Topladıklarımı eve gitmeden yiyip bitirdiğimi anımsadım. Hoş sohbetimiz devam ederken gözlerim kafede şöyle bir gezindi ve köşede oturan yaşlı çiftte ilişti. Çiçekli elbisesi, yıpranmış çantasını koyduğu kırlent denli solmuştu. Adamcağızın kafasında hiç saç kalmamıştı. Yemeklerini ağır ağır yavaşlatılmış gibi yiyorlardı. Beni onlara yönelten sessizlikleriydi. Michael 'la konuşmamız kahkahalardan fısıltılara, itiraflardan değerlendirmelere dönüştüğünde yaşlı çiftin sessizliği beni iyice etkilemeye başladı. İnsanların konuşacak hiçbir şeylerin kalmaması ne kadar üzücüydü. Yaşam öykülerinde çevirmedikleri bir sayfa kalmış olamaz mıydı? Bizde bu hale gelirsek ne olacaktı ? Hesabımızı ödedik ve kalktık. Tam yaşlı çiftin önünden geçerken cüzdanimı diye düşürdüm. Almak için eğildiğimde, masanın altında birbirlerinin ellerini tuttukları gördüm. Oturduklarından beri el ele olmaları diye düşündüm. Tanık olduğum manzaranın büyük bir şans olduğunu düşünerek doğruldum. Yaşlı adamın bu sınımsız dokunuşu onlarla ilgili ilk düşüncelerimi de, kalbimi de ısıtıvermişti. Onların sessizliği konuşacak bir şey bulamamaktan doğan bir sessizlik değildi. Onların sessizliği huzur, rahatlık ve sözcüklerle ifade edilemeyecek denli derin sevgiden doğan bir sessizlikti. Böylesine bir günü yıllardır paylaşıyor olmalıydılar. Belki de bugünün dünden bir farkı yoktu; ama hep yaşadıklarıyla, hem de birbirleriyle barışıklılar. Günü birinde bizimde böyle olacağımızı düşündüm. Bana hiç uzak gelmedi.

Ayak İzlerimizi Azaltmak İçin

- **Alışverişe çıkarken kendi bez torbanızı veya filenizi yanınızda götürün.**
- **Bilgisayarda bulunan metinleri basılı hale getirmeyin.**
- **CFC yazan spreylere kullanmayın.**
- **Gerekmedikçe mobilyalarınızı değiştirmeyin. Dayanıklı ve uzun ömürlü olanları tercih edin.**
- **Kağıt kullanımını mümkün olduğunca en aza indirin, kullanmak zorunda olduğunuzda geri dönüşümlü kağıt yada kullanılmış kağıt kullanın.**
- **Son kullanma tarihi dolan ilaçların çöpe atılması çevre açısından tehlike yaratır. Bu ilaçlar usulüne uygun olarak paketlenerek Belediye Sağlık İşlerinin denetiminde ortadan kaldırılmalıdır. Sizde ilaçlarınızı hemen çöpe atmayın.**
- **Bahçe veya balkonunuzda yağmur suyu biriktirip, bahçe sulamak, araba yıkamak için kullanın.**
- **Toprağın verimliliğini düşüren, üst kısmını bozan yakma işleminden vazgeçin.**
- **Temizlik ürünlerini almadan önce kullanma kılavuzunu mutlaka okuyun. PVC ambalajsız olanları tercih edin yada arap sabunu kullanmaya özen gösterin.**
- **Toplu taşıma araçlarını tercih edin.**
- **Kısa mesafelere arabanızla gitmek yerine yürüyün.**
- **Geri kazanımı yaşamamanızın bir parçası haline getirin. Depozitolu ve yeniden kullanıma uygun ürünleri tercih edin.**
- **Plastik, traş bıçağı, çakmak tükenmez kalem gibi tek yada sınırlı kullanımı olan ürünleri kullanmayı en aza indirin.**
- **Hediye paketlerinizi eski takvimler gibi daha önce kullanılmış malzemelerden yapın.**
- **Elektrik üretimi, oldukça maliyetli ve doğaya zarar veren bir süreçtir. Evde elektrik kullanımını azaltacak önlemler alın.**
- **Kütüphanenizde olması çok gerekmedikçe kitap almak için halk kütüphanesini kullanın.**
- **Kozmetik ürünler alırken (sabun , krem v.b.) içindekiler kısmını mutlaka okuyun, palmye yağı ve soya yağı varsa almayın. Çünkü bu ürünlerin üretimi sırasında yağmur ormanları tahrip ediliyor.**
- **Mümkün olduğunca yaşadığınız yere en yakın yerde üretilmiş ürünleri kullanın.**
- **Şüpheli olun. Aldığınız her ürünün nereden geldiğini içinde neler olduğunu ve nasıl üretildiğini araştırın. Unutmayın; zararlı olanlar küçük harflerle, olmayanlar büyük harflerle yazılır.**
- **Eski eşyalarınızı atarken, " Buna ihtiyacı olabilecek biri var mıdır? " diye düşünün. Aynı şekilde ihtiyacınız olan bir şey bir başkasının evinde kullanılmadan duruyor olabilir. Bir şey satın almadan önce tanıdıklarınıza ihtiyacınızı haber verin. Mutlaka bir yerden işinize yarayacak bir cevap gelecektir.**
- **Bu listeyi uzatabiliriz. Bunun anahtarı doğru yaşam için gereken ilkeleri kendi içimizden yola çıkarak bulabilmektir. Bu listeye sizinde ekleyebileceğiniz bir çok şey olabilir.**



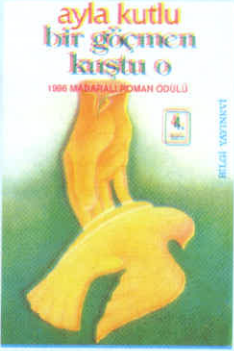
Kitap Kurdu

KİTAP KÖŞESİ

Sizlere bu sayımızda üç kitap aslında okunan dört kitap; Emir Bey' in Kızları, Bir Göçmen Kuştı O' nun devam niteliğinde bir kitap tanıtmaya çalışacağım.

Roman okumak nasıl bir süreçtir sevgili arkadaşlar? Dilin lezzetini tatmak mıdır? Bulmaca çözmek, ders çalışmak mıdır, ya da boş vakitler eğlenceliği midir? Aslında bütün bunları kapsayan ve aşan bir atmosferdir roman. Onun gibi, özgünlüğünü ve belki de kalıcılığı işte bu tanımlanması zor aşkınlıktadır. Okuma sürecinde duygularla beslenirsiniz, öfkelenirsiniz, sevinçle dolarsınız. Onun başarısının bir ölçüsü vardır aslında. Bu süreç bittiğinde okuma ve gündelik yaşama döndüğünüzde kendinizi “ zenginleşmiş” hissedebileniz “ gerçeğe” bir adım daha yaklaşmış olmanın zihinsel ve duygusal olgunlaşmasıdır bu.

BİR GÖÇMEN KUŞTU O.



Yazarın adı Ayla KUTLU. 1986 Yılı Madaralı Roman Ödülü aldı. Yazarı Ayla KUTLU' nun deyişiyle “ Küçük yaşta toprağından koparılan ve göçmen kuş olmaktan kurtulamayan bir adam, Adil Emir Bey, bir Osmanlı aydını... Adil Emir Bey' in yaşam öyküsü”

Osmanlı' nın son döneminden Cumhuriyet' in ilk yıllarına uzanan bir zaman diliminde olaylar yerleşiyor. İlk romanından bu yana her kitabı ilgiyle karşılanan KUTLU “ fazla politize bir kitap olmasını istemediğim için daha çok kadınlara yansıyan bölümüyle verdim onun yaşamını” diyor Adil Emir Bey için. Roman tipleri kolayca unutulmayacak kişiler. Ne aşırı duyarlılıklar ne de, yersiz abartmalar var kitapta.

BİR GÖÇMEN KUŞTU O' nun ardılı olarak yazılan çok çarpıcı bir roman olan EMİR BEY' İN KIZLARI zengin bir mekan ve tarihsel gerçeklik fonuna oturuyor. Mekanlar: Önce düşman, şimdilerdeyse bilinçsizlik ve beton işgalindeki İstanbul; başkent olmaya giden küçük bir Anadolu kasabası kimliğinde Ankara; Mezopotamya uygarlığının tarihten kaçmış yapayalnız bir uçbeyi olarak yaşayan Mardin; peygamberlere, yoksulluklara ve kendine has renklerle sarmallanmış Urfa ve İnsanlığa ışığı, ateşi ve acıyı armağan eden Kafkas Sıradağları. Tarihsel gerçeklik ise romanın ilk sayfasından son satırına kadar bize eşlik ediyor.

Son yüzyıllık tarihimizin bireye yansımalarının da irdelendiği EMİR BEY' İN KIZLARI' nda üç ayrı karakterin dilinden onlarca insanın özgün hikayeleri ve kimlikleri anlatılıyor. Yazarın son derece zengin ve coşkulu anlatımı okuru daha ilk sayfalarda sarıyor, kuşatıyor.



ANNE KAFAMDA BİT VAR.

Yazar Tarık AKAN - ANILAR

Sinema sanatçısı Tarık AKAN 80 Askeri Darbesi' nin hemen ardından, 1981 başlarında Almanya' da yaptığı bir konuşma yüzünden yurda dönüşünde tutuklanır. Bu tutuklamanın nedeni, sağcı bir gazetenin manşete çıkardığı yalan ve yanlış haberdir. Böylece uzun bir yargılama süreci başlar. Siyasi şube sorgulanmaları, itilip kakılmalar, aşağılanmalar, soğuk hücreler, bitli-fareli koşullar, sağcılar, solcular, devrimciler, TKP' ciler, idamlıklar. Ününün doruğundaki Tarık AKAN' ın aylar boyu içinde bulunacağı ortam budur. Uzun zaman sonra aklanıp özgür kalan Tarık AKAN aradan yıllar geçse de o günlerin baskılarını, acılarını unutamaz; tek çıkış yolu, yaşadıklarını yazıya dökmektir.

ANNE KAFAMDA BİT VAR o karanlık dönemin tutanağı gibi. Yorumsuz, yalnızca yaşadıklarını anlatıyor.



TÖRE KISKACINDA KADIN

Yazarı Mehmet FARAÇ. 2002 yılı Türkiye Gazeteciler Cemiyeti “İnceleme” ödülünü aldı.

TÖRE KISKACINDA KADIN çok çarpıcı bir araştırma. Sevda, Hatice, Rabia, Hacer, Şemse... ve adları duyulamayan niceleri. Mehmet FARAÇ, Güneydoğu' da sevdaları uğruna yaşamlarından olan töre kurbanlarını yazmış. Ortaya, irkilerek okunan korkunç ve ibret verici öyküler çıkmış. 21. yüzyılda, Avrupa Birliği' ne girilmesinin tartışıldığı bu dönemde, Duygu ASENSA' nın da dediği gibi “ Törelerin, geleneklerin, yanlış da olsa, zararlı da olsa değişmemesini savunanlara, kadın hakları da neymiş, kadın hakları varken diyenlere, Anadolu' daki kadının çok güçlü olduğunu iddia edenlere bir tokat gibi”



Ecz. Emel KORUCUOĞLU





SPOR YAPMADAN “ FİT” KALMANIN 25 YOLU

- 1-Hergün yarım saat temiz havada hareket edin. (Yürüyün, koşun, jimlastik ya da seks yapın)
- 2-Asansöre ya da yürüyen merdivenleri kullanmayın. Merdiven çıkmak, en iyi spor.
- 3-Şu sigarayı da artık bırakın. Ciğerleriniz bayram etsin.
- 4-Kendinizi tutamayıp, patates cipsi gibi kalorili abur-cuburlar yediğinizde 5 kat merdiven inip çıkın.
- 5-İşe yada otobüsle gidip geliyorsanız , bir durak önce inin.
- 6-Her gün en az yarım litre yağsız süt için.
- 7-Kahve arası mı? Elinizde ki kahve fincanı ile birlikte bir duvara yaslanın ve yavaşça aşağıya inip kalkın.
- 8-Aynı hareket çay fincanıyla da oluyor.
- 9-Televizyonda futbol izlerken, sizde bacaklarınızı oyuncularla birlikte hareket ettirin.
- 10-Üşenmeyin , sık sık seks yapın.
- 11-Arada bir araba yerine bisiklete binin. Tabii ki yol bulabilirsiniz!
- 12-Bira şişeleri ve kasalarıyla ağırlık çalışması yapabilirsiniz.
- 13-Surat asmayın, sık sık gülün.
- 14-Daha az çalışın ! (Dalga geçmiyoruz...)
- 15-Daha az yiyin! (Dalga geçmiyoruz...)
- 16-Daha az alkol alın ! (Dalga geçmiyoruz...)
- 17-Haftada iki kere küvetinizi ovun. (Dalga geçmiyoruz...)
- 18-Hafta da bir kere bara gidin ve deli gibi tepinin. (Şu dalga işinden sıkıldım! Bildiğiniz gibi yapın.)
- 19-Sinirlendiğinizde ağır bir kitabı yere fırlatın.
- 20-Sabahları duşa girmeden önce 1 dakika yerinizde zıplayın.
- 21-Her gün mutlaka 2 litre su için.
- 22-Ayda bir kere yalnız başınıza sinemaya gidin ve aptal bir aksiyon filmi izleyin.
- 23-Bol virajlı bir yolda araba kullanın. (Trafik canavarı olmadan...)
- 24-Yemeğe çıktığınızda salataya ağırlık verin.
- 25-Günde bir kere, en sevdiğiniz CD eşliğinde deli gibi tepinin. (tabii ki makul bir saatte.)

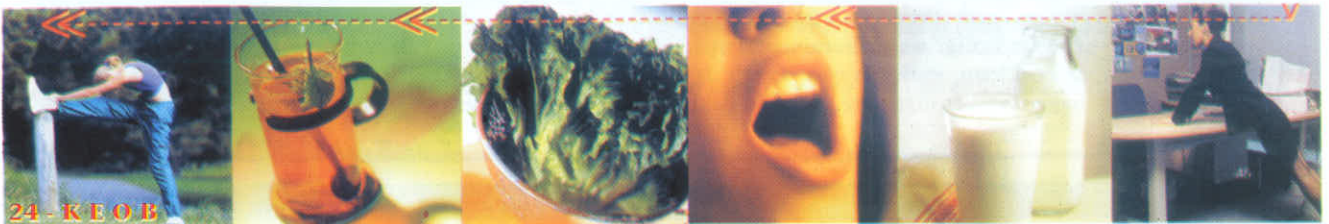
Kaynak: Sabah Gazetesi Eki
Mimoza dergisi.

TOKSİNLERE SAVAŞ AÇIN:

Önce “ Sıvı” sonra “ Yemek” günleri:

Toksinlerden arınma kürünü kolaylıkla uygulayabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken en önemli nokta bol bol sıvı içmektir. Bu kürün ilk bölümü kalorisi yüksek yemeklerden vazgeçmeniz gereken 2-3 günlük “ sıvı tüketimi” günlerinden oluşuyor. Günde 5 kez bol sıvıyla sulandırılmış, meyve, sebze ve bitkisel otlardan oluşan 150 ml karışım tüketin. Bunlara ek olarak günde en az 2 lt. su için. Ardından 3-4 gün süren “ yemek” günleri başlıyor. Bu “yemek” günlerinde pirinç, patates ya da meyvelerden birini tercih ederek, sadece o besini tüketmeniz gerekiyor. Örneğin, her gün 300 grama kadar tuzsuz ve pişmiş işlenmemiş pirinci 5-7 küçük öğüne bölerek yiyin. Sabahları bir elma, öğlenleri sebze suyu, akşamları da haşlanmış sebze tüketin. Ve bol su içmeyi de ihmal etmeyin. İçtiğiniz sodanın da mümkünse asitsiz olmasına özen gösterin. Damak zevkinize göre çeşitli bitkisel çayları tercih edebilirsiniz. Karahindiba çayı, vücuttaki gereksiz maddeleri, ıhlamur çayı ise cilt üzerindeki zehirli maddeleri atıyor. Papatya çayı mideyi rahatlatıyor, nane çayı ise ağza güzel bir tat veriyor.

KAYNAK: 2000- Ocak FORMSANTE





HASTALIKLARI SÖYLEYEN AYNA (Cildiniz içinizi ele veriyor)

Hangi Leke Neyi Gösteriyor.

- Dudaklarda Soyulma-Kabuklanma: Folik asit, demir, protein eksikliği ve şeker hastalığı.
- Tırnak Değişiklikleri; Altiyel dolaşım bozukluğu, siroz, tiroid hastalıkları.
- Beyaz Renk Değişmeleri; Cilt hastalıklarının dışında, içorgan kanserleri lösemiler.
- Saçların Yaygın Dökülmesi; Stres, aşırı diyet uygulamaları, beslenme bozuklukları, kansızlık, böbrek ve karaciğer yetmezliği, şeker hastalıkları ve tiroid.
- Ağızda Kahverengilik: Kansızlık, depresyon, şeker hastalığı,
- Normalden Fazla Kullanma: Tiroid bezi hastalıkları, polikistik over sendromu, hormon aktivitesinde bozukluklar.
- Deride Sınırlı Kahverengilik; Benler, doğumsal lekeler haricinde genetik geçisi bozan hastalılar, siroz, addison.
- Vücutta İnce Kırmızı Damarlar; Varisler, gut hastalığı, karaciğer yetmezliği, bağ dokusu hastalıkları.
- Kendiliğinden Açılan İyileşmeyen Yaralar; Kanser, frengi, tüberküloz, derin mantar hastalıkları.

Pembe Ciltler Sağlık Belirtisi:

Sağlığı İfade Eden Ciltler:

- Genetik yapıya bağlı olarak değişse de pembe olmak.
- Dudaklar pembe-kırmızı olmak.
- Göz içi de pembemsi bir renge sahip olmalı.
- Yüzdeki porlar (yağbezlerinin dışı açılan delikleri) dikkat çekecek şekilde iri olmak.
- Cilt pürüzsüz ve parlak bir görünümde olmak.

KAYNAK: FORMSANTE 01-2001 Sayısı

MİGREN AĞRISINDA NE YAPMAK?

- Migren ağrısının başlayacağını hissettiğiniz an, açık havaya çıkın ve 20 dakika yürüyüş yapın.
- Uyku düzeninize dikkat edin.
- Migrene neden olası; sigara, alkol, uzun süre aç kalma gibi etkenlerden uzak durmaya özen gösterin.
- Migren nöbetlerinde spor yaparak rahatlamaya çalışın.
- Sauna, hamam gibi fazla ısasal farklılıklar gösteren ortamlardan uzak durun.

GERGİNLİKTEN KAYNAKLANAN BAŞAĞRILARI:

Yanlış pozisyonda oturmak ya da hareket etmek, psikolojik baskı, yüz-boyun ve baştaki kasları geriyor. Sonuç olarak da baş ağrısı ortaya çıkıyor. Bu ağrıdan kurtulmak için alın kaslarınızı 5 sn. gerin, yani kaşlarınızı çatın. Ardından da 5 sn. gevşetin, Kaslarınız rahatlayacağından baş ağrınızda geçecektir.

KAYNAK: 2000- Ocak FORMSANTE

Ecz. DİLEK DİNÇOL

