

Bir Genel Kurul'un ardından

Kasım ayının ilk pazar günü İzmir'de Çağdaş Görmeyenler Derneği'nin 6. Genel Kurulu yapıldı. Kasım ayında yapılan bu toplantıda öykülere konu olan İmbat rüzgarını aramadık. Hava bahardan kalma. Bizler kalın giysilerle gittiğimizde İzmirililerin yarım kollu giysilerle gezdiğini gördük. Hava ve insanların sıcak karşılayışı arasında toplantı saat 13.45 sıralarında başladı.

Bizler Körler Federasyonu'nun örgütlenmeden sorumlu Başkan yardımcısı ve Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneğinin Genel Başkanı Ahmet Cantürk ile Çanakkale'den sabahleyin hareket etmiştik. Yol yorgunluğumuz attıktan sonra etrafı gözlemlemeye başladım.

Bir düşünceye göre 25-30 yıllık tanımlanan 10 yaşındaki bu derneğin 415 üyesi vardı. Toplantıyı Divan Başkanı olarak tüm üyelerin olumlu oyuyla Ahmet Cantürk üstlendi.

Emsal bir çok sivil kuruluşta olduğu gibi hazırlanmış listesi asgari % 20 sinin katılımıyla toplantı açıldı. Hazırlanmış alfabetik sıraya dizilmediğinden katılımcıların içeriye alınmaları pek de kolay olmadı. Kapıdaki görevli imza attırmak için isim aramaktan yorulmuş olacak ki, pazarcı çığırkanlığı ile uzun bir süre isim okudu. İsmi er-

ken okunanlar sevinç içinde salona girdiler.

Kör sorunlarına duyarlı bu insanlar, sayın Cantürk'ün " Ya iş, ya işsizlik tazminatı" federasyon kampanyasının sorunların çözümünde yeni bir kör üye kazanımının çok önem taşıdığına dair anlatım pür dikkat dinlediler. Görüşleri herkesin benimsediği yolunda alınan alkışların yoğunluğundan belli idi.

Alışılmış gündem maddeleri hızla geçildikten sonra yeni yönetim kurulunun seçimine geçildi. Bir süre salonda muhalif bir ikinci listenin hazırlanması olduğu yeli estirilmemişse de bu esintinin İzmir sığacağına yetmediği anlaşıldı.

Seçimlere tek liste olarak girildi. Tek listenin heyecan vermemesinden olacak ki bir kısım üyeler oy dahi kullanmadı. 59 Kabul oyu ile divana verilen tek liste seçimi kazandı.

Baştan Celil Orhan, Av. Ahmet Önerge ve Kazım Bozkurt gibi kör ortamında tanınmış simaların seçilmesinden anlaşılmalıdır ki, Çağdaş Görmeyenler Derneği mevcut yapısını sürdürmektedir.

Bu seçimler sırasında bana göre ilginç bir durumda yönetim, denetim ve üst kurul delegelerinin tek liste dizaynı içerisinde yer almıştır. Dernek tüzüğüne aykırı bir uygulamanın Sayın Cantürk tarafından yapılması düşünülmektedir.

Yönetime aday kişilerin denetim kurulu yani kendisine denetliyecek isimleri önermesi ne kadar doğrudur. İlginç bir not daha aktarayım. 415 Üyesi bulunan derneğin Federasyon Üst Kurul Delegesi olarak iki yıl sonrası için 20 delege ismini belirlemiş olması büyüme bir isteksizlik değildir?

Bir genel kurul böyle bir yazi ile değerlendirilir mi?

Sıcak yörenin körler alanındaki imbat rüzgarı gibi esen insanları tenkitlerinden gecenmeyin. Eh ne demişler, dost acı söyler. Hep amatörce yaptığımız bu işte birşey istediğimiz gibi gitmez. Olayın aktörleri de çoğu zaman ortamın alışılmışlığı içerisinde yenilik gereksinmesi duymazlar. Değerlendirme:

Değerlendirme

Federasyona bağlı dernekler arasında seviye standardı yoktur. Güçlü yapılanma hızlı örgütlenme için dernekler arası birleşme teşvik edilmelidir. Kıt kaynaklarda faaliyet gösterilen bu alanda ismin önüne geçilmelidir. Yani benzer faaliyetler federasyon çatısı altında birleştirilerek sürdürülmelidir. Diğerleriniz bizi duymuyorsunuz. Serzenişte bulunurken kör doğuşu ve kısır döngüye kimseye anlatamayız.

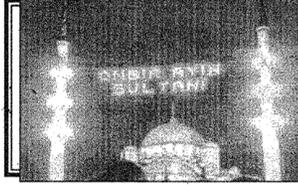
Seni hergün artan bir hasretle anıyoruz

Yokluğuna alışamadık.. Seni yas tutarak değil, devrimlerinle yaşıyoruz
Kasım ayı'nın en acı günü.. Yüce Ata'mızın ölümünün 62. yılında hem özlem, hem acı ile anıyoruz O'nu.. Özlüyoruz çünkü O'nun yerini doldurmak mümkün değil..

Acı'mız ise devrimlerine gereği kadar iyi beklilik yapamayışımızdan...

Seni bugüne kadar

Özde ve sözde böyleyiz. Amacımız bu doğruyu yaşama sokabilmek. Senin izinde ve doğrularında var ve hep var olacağız.



*Tüm okuyucularımızın
Ramazan ayını
tebrik ederiz
Vurgu*



Ecevit: Aldatıldığımızı dile getirdi ve Avrupa birliğine kafa tuttu...

Ecevit'in konuşmasının ana başlıkları şöyle:



Bizi aldattılar AB, Kıbrıs ve Ege konusunda verdiği sözleri çiğnemmiştir. Yani bizi aldattır. Üstelik her iki konuda da asla veremeyeceğimiz ödünler vardır. Bunu bütün AB ülkeleri bilir.

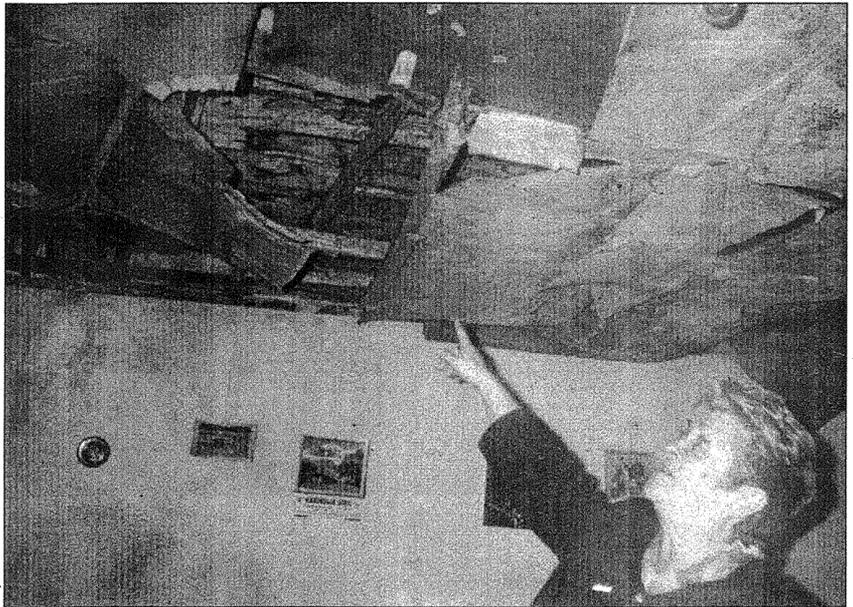
Vazgeçemeyeceğimiz AB ile ilişkilerimizi gözden geçireceğimizi söyleyince katılmıyorsa görüşmeleri ertelendi. Ancak Türkiye üyelik amacından kendidilinden vazgeçmeyecek. Tepkimiz sözde

kalmaz Kıbrıs Ege'de lehimize sonuç çıkmazsa tepkimiz sözde kalmaz. Avrupa, Türk ulusunu, kandırmacayla, baskıyla, etnik lobilere, bölücülere destek olmakla, güdümüne almayacak, yıldıramayacak.

Yunanistan'ın kaprisi Kıbrıs ve Ege'de hakça çözüme ulaşmak Yunan kaprislerine boyun eğmekten değil onu Türkiye ile uygarca diyaloga yöneltmekten geçer. Biz de Avrupa'yız Avrupa'yız AB üyelerinin tekelinde değil. Türkiye 600 yıldır Avrupalı. AB ile böylesine ilişki içindeyken kimse bizi Avrupa'dan ve Avrupalılıktan soyutlayamaz. Cahilce laflar Kıbrıs'ta Türk ordusu için işgalci deniyor. Türk-Kürt bütünlüğünü anlayamıyorlar. Bazı yurttaşlara azınlık diyorlar. Bunlar cahilce laflar.

Vurgu; Özürlü aileleri okuyucularıyla tanıştırtıyor

Amaç, Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği Üyeleri ve okuyucuları bütünleştirerek bir büyük aile yaratmak.. Bu ayın konuğu: Yunus Aktaş eşi Tazegül Aktaş



Sayın Yunus Aktaş'ı bizi gecekondusunun önünde beklerken bulduk. Yazdan kalan güzel günlerden biriydi ve o güneşe yüzünü dönmüş bu son sığınağı yakalamaya çalışıyordu.

Sesimizi duyan Tazegül hanım kapıya koşarak bizi içeriye davet ediyor. Yaşamın yoklukla dolu uzun savaş yılları ona konuşuverdiği unutturmamış.. İçeriye küçük bir odaya giriyoruz. Gecekonduda ya da evleri dileyim son 17 ağustos

depreminden fazlasıyla nasibini almış. Girişteki hol diyebileceğimiz boşluğun tavanı tamamen çökmüş. Yunus Bey görmeyen gözlerini rağmen gökyüzünü kapatacak kadar durulitle örtmeye çalışmış ama, bu yağmur sularını çok da kesmemiş. Oturulan ve yatılan odanın rutubetten duvarları yeşillenmiş ve alışıksız olmayan insanın nefesini kesecek kadar kekremsi kokuyu solumak zorunda kalıyoruz. Odada 2 somya bacağı kırık bir

masa, saçtan odun sobası odanın dekorunu tamamlıyor. Tavanı göçük olan holün karşısında bir oda ise mutfağı ve oradan geçilen tuvalete gidiyor. Mutfakta bir teldolaba.. İçinde bir tabak ve 3-5 zeytin.. Kenarda bir ocak. Evin bunca hüznü yaratan yoksulluk sergilemesine karşın, yerdeki kara beton bile tertemiz. Ocağı bembeyaz. Evin içinde musluk yok. Bir akar boruya hortum bağlanmış.. Hortumun ucu aşağıya sallanarak sıra dizili kapları doldurmaya yarıyor. Yunus Aktaş, 1933 yılında 10 yaşındayken ailesiyle beraber Rusya'dan göç etmiş. Eşi Tazegül de Rusyadan göç eden bir ailenin kızı.. 57 Yılda beri İstanbul'da oturuyor. 4 yıl özel idarede tahsilatlık yapmış. Evlenmiş ve askere gitmiş..

Geldikten sonra kahılcı bir iş bulamadığından o günden bu güne kadar inşaatlarda iş bulabildikçe çalışmış.

● Devamı 3. Sayfada

BAŞYAZI



BİRSEN ERMİŞ

Muhteşem sacayak

Ülkem gündemine baktığımda, kendimi bu zulların arasında bir aysberg'in üstündeyim zannediyorum. Bir başıma mahsur kalmış, üşümüş, aç ve umarsız... Yüreğim üşümenin türeşiyle yorgun düşüyor. Uyumanın ölmek olduğunu biliyorum ve uyumamaya çalışıyorum.

Günün olaylarına bir bakınız. Demokratikleşme sürecinin yarattığı sancılar halk için dayanılmaz boyutlarda. İçi boşaltılan bankalar, hortumlanan krediler, elden eve gönderilen paralar, asla kirlenmemesi gereken ama pislenmekten kurtulamayan medya, siyasi partiler arası transfer kokuları, fesat karışmış devlet ihaleleri, cezaevi isyanları, yeni hüznüller vakaları, A.B'nin Türkiye'ye dayattığı koşullar, memur ve işçi yürüşleri, her gün artan Kültür yozlaşması, devlete güven kaybı, seçtiğimiz vekillerimize seçmiş olmanın duyulan pişmanlık, bir türlü düzelmeyen YÖK...

Derken gözlerimde bir ışık yansıması şavkıyor. Yeni Cumhurbaşkanı'nı görüyorum. Sesini duyuyor, sözlerini dinliyorum. Yüreğimde bir uyanış kıpırısı.. O'nun yanında Tantan beliriyor...Dimdik, bükülmez. Bununla da kalmıyor. Temiz el karanlıklardan sıyrılıp apaçık beliriyor...

İlk defa bir hukukçu Cumhurbaşkanımız. Hukukun üstünlüğünü hiçbir şekilde tartışmayan. En önemlisi vatandaş olduğunu unutmayan. Hala fırsat buluyor mu acaba, marketten alışveriş yapmaya. Trafikte bile hukukun üstünlüğünü koruyan. Ve aysberg'in yalnızca üstünde yer alan. Aysberg'in bilinmezliğini saklayan derin ve karanlık sularda olan ana gövdesine hiç bir şer kuvveti Sayın Sezer'i çekemeyecek. Bunu bilmek ne büyük bir vatandaş mutluluğu.

Sonra Tantan var. Beklenmeyen bir anda, o şavkıyan ışığı doğru yükselen. İçişleri Bakanlığında yurttas onurunu da kıtan... Tüm karanlık güçlere savaş açacak kadar güçlü ve korkusuz. İy bir hatip değil belki ama can kulağı ile dinlediğimiz. Her sözcüğünü beynimize kazıdığımız. Suçluyu bulup ortaya çıkardığında halka "Bunlar; önünde düğmelerinizi iliklediğiniz adamlar ve işte gerçek yüzleri" diyebilirdi. Belli ki kendisi böylesi adamlar önünde hiç düğme iliklememiş.. Korkularını azalıyor. Titreyişim dinliyor.

Sağlam tok ayak sesleri... İlk gördüğüm elleri.. O'nu İstanbul Defterdarlığı günlerinden tanıyorum. DSP'den İstanbul Belediye Başkanlığına aday gösterildiğinde çok üzülümüştüm. Böylesine zor bulunan ve zor yetişen insanın İstanbul'la sınırlanmasını içime sindirememiştim. Galiba İstanbul'da bunu farketti ve olmadı. Bugünkü görevi olan Bankalar denetleme üst kurulu bütün görkemiyle ve tertemiz elleriyle kirlili torbaları tek tek açıyor ve içindeki pislikleri çıkartıp aysberg'in buzul mavisinin üstüne seriyor.

Buzul mavisinin üzerine serilenler öylesine kirlili ki kara bir leke gibi duruyor.

Aysberg'in üstünde kalan 3 adam... Aysberg'in o hiç kirlenmemiş bezaylığına uygun lekesiz 3 insan...

İçim ısınıyor. Kıvançla yüreğimin düzgün atışlarına ayak uyduruyorum. Ayaga kalkıyor ve bir özgürlük türküsüdür tutturuyorum.

İş arayan üyelerimiz

Adı ve Soyadı	: Lokman Aydoğan
Doğum yeri	: Sivas, 1966
Medeni hali	: Evli
Okuduğu okul	: Orgeneral, Kamil Güzey İlkokulu
Daha önce çalıştığı yer	: Kent şekerleme, Ambalaj
Görme oranı	: % 30-35
Adı ve Soyadı	: B.Uslu
Doğum yeri	: Köln-Almanya.1971
Okuduğu okul	: İlk-Orta-Lise Almanya. Köln'de görme özürüllu okullarda staj yaptı.
Medeni hali	: Bekar
Daha önce çalıştığı yerler	: Çeşitli şirketlerde staj yaptı. Okulunda ev ekonomisi, iç mimari ve dekorasyon, el becerilerine yönelik dersler aldı.
Görme oranı	: % ~ 30

O KADAR AZIZ KI MUTLULUK BİLE BİZDEN ÇOK

Mert SARI

Kurşuni renkte ve buz gibi soğuk bir odada tanıdım seni. Odamızın penceresine ağır bir kasım sis bulutu çökmüştü. Sen, ben ve tüm arkadaşlar üşüdüğümüz için sürekli kıpırdanıyorduk. Bir tek gözlerinin yalın elaları ısı saçtıydı aramızda. Bir de buruk demli çaylarımız ısıtıyordu içlerimizi. Bu çaylar onurla içilecek çaylar, bu çaylar öğrenci hayatlarımızın biriktirilmiş parti ağırlarıyla karşılanan çaylar.

Bankaların içlerini boşaltılan yılışık içki sofralarına magazin objektiflerine poz keserken biz onurla, iç rahatlığı ile içeriz helal çaylarımızı.

Yumuk yumuk ve beyaz ellerine bakıyorum üşüyen ellerin büzüşmüş, sol elinle yün kazakının yenerini çekiştiriyorsun. Ne hoş ne güzel 17 yaşında fabrikada işçilik yapan bu eller, şimdi das kapitalin sayfalarını çeviriyor ve politik iktisat hakkında okunaklı, kişilikli notlar tutuyorsun.

Ah kumralım, sen kendi hayatını befit tanımlamakla da benim hayatımı temize çektin. Ve şimdi ezberimde bir fıslıtı halinde ismin.

Dünyadan konuşuyoruz, insanlardan, kitaplardan. İstanbul'da havanın bunca kirlenmesi sadece kükürtlü dumanlardan değil. Bir veba gibi yayılan yalanın da etkisi var bu kirlenmede. Ve cüzzamlı ilişkiler kemiriyor şimdi doğru bildiğimiz her şeyi. Ve aslında bizler, sen, ben ve arkadaşlar o kadar aziz, o kadar aziz ki mutluluk bile bizden çok.

Kış güneşinin çiliz sıcağında kenarlarında kızıl çalan hüznünlü bir ışık olur. Kış güneşi kederlendirir hep beni. Daha 5 yaşındayken Almanya'da bir gün otobüsle hastaneye gidiyorduk. İlk göz ameliyatımı olacaktım, çok heyecanlıydım. Otobüsün camlarından gökyüzüne bakmıştım. O an ilk kez farketmişim kiş güneşlerinin hüznünlü olduğunu. Böyle günlerde içim üşür. Sanırım sevgili Adalet Ağaoglu'nun ruh üşmesi deyimiyile anlatmak istediği bu.

Gözlerinin pırlıtlı elasında kaçamak bir hal var. Gözlerini sıkça yabansı bir ürkeklikle kaçırıyor. Bu acemilik bakışlarına varışlarda geçen yıllarında yerleşmiş olmalı. Senden, hayatta her şeyi yolunda gitmiş maddesel sevgilere ve sevgiye doymuş bir küçük burjuva aydını gibi güven dolu olmamı beklemem ki. Yaşamın binbir çilesine katlanan ve sürekli merak ettiğim çekingen tavırların seni bana daha alımlı kılıyor.

Varlıklı olmayan kadınlar benimsedikleri erkeği koşulsuz ve onu onun tüm zaafılarıyla birlikte benimseler. Sende fazladan birşey daha var.

Sen tüm varlıklı ve kentli kadınlar gibi doğal bir soyluluğa sahipsin. Bu en güzel sesindeki tiz titremeyle, beden hareketlerindeki dairesel inceliklilik ele veriyor. Evet sende insanca güzelliğe olan tüm duyarlılıklara vandalca bir ezip geçme ilgisizliğinden eser yok.

Odamızın penceresindeki gün çoktan koyu bir akşam belirsizliğine geçti. Yarı başlayacak yeni haftadaki gününbirlik kaygılarımıza hazırlanmak için sen, ben ve dostlar her birimiz evlerimizden yolların tutuyoruz. Avuçlarımız, parmak uçlarımızın sıcaklığına bu haftalık son kez dokunuyor. Birazdan gürlütlü otobüslerimize bineceğiz ve ilerleyen akşamın karanlığına karşı geçecekiz.

Hüznünlü bir veda ile gözünüyor parmaklarımız birbirinden. Bir dahaki buluşmaya değin hüznün yerini yok yaşamızda. Sıcak bakışlarının hakkını verebilmek için bu hafta da çok çalışmalıyız. Hüznün ki en çok yakışandır bize.. Ve onurlu insanlara mutsuzluk yakışır. O kadar aziz ki mutluluk bile bizden çok..

Beyaz Bastondan eylem hazırlığı

Körler Federasyonu "Muhtaç özürü Türk vatandaşlarına aylık bağlanması hakkında kanun taslağı" aralık dünya özürü gününden önce yasallaşmazsa eylem yapılacak.

Sov değil yasa

Körler Federasyonu tarafından iki yıl önce başlatılan "Özürüye ya iş ya da tazminat" kampanyası çeşitli etkinliklerle sürüyor.

Kızılay İnsan Hakları anıtı önünde yapılacak bir grup özürü, "İş eğitim, sosyal güvenlik" "Mecliste şov değil yasa isteriz" susma sustukça yasa güme gidecek" şeklinde slogan atarak, "Özürüye ya iş ya da tazminat", "Özürü olsanız devletten ne isterdiniz?" yazılı pankartlar açtılar.

3 aralık son tarih

Körler Federasyon Genel Başkanı Turan İçli, burada yaptığı basın açıklamasında kampanyada yaşanan evreleri anlattı.

Devlet Bakanı Hasan Gemici'nin kendileriyle ilet-

tişim kurarak hazırladığı "Muhtaç özürü Türk vatandaşlarına aylık bağlanması hakkında Kanun taslağı"nın 3 aralık dünya özürü gününden önce kanunlaştırılmasını istedi.

Yasa çıkmazsa eylem

İçli, aksi takdirde Türkiye'nin dört bir yanından gelen özürülülerin, Ankara'da buluşacağı, yasa taslağına destek vermek için yürüyüş, miting ve çeşitli şupriz gösteriler yapacaklarını söyledi.

Federasyon Başkanı Turan İçli taslağı biran önce yasalaştırılmasını isterken Yüksel Caddesi İnsan Hakları anıtı önünde yapılan eylemde görme özürü vatandaşlar çeşitli sloganlar attılar.

Gençlerin Kalem, Gençlerin Azmi

Fatih Karadayı

Türkiye Görmeleri Eğitim ve Himaye Derneği Genel Merkez Gençlik Komisyonu 6 ay önce çalışmalarına başladı. Komisyon üyeleri kendinden önceki arkadaşlarının bıraktığı yerden daha azimli ve daha kararlı bir şekilde ilerlemeyi ilke ederek, görevlerine başladı.

Bende Gençlik Komisyonu Başkanı olarak bu yazımda çalışmalarımızın bir kısmını sizlere aktarmaya çalışacağım. Komisyon düzenli periyotlar halinde toplandı. Her ayın son Pazar günü demek genel merkezinde toplanmaya devam ediyor. Diğer somut faaliyetler:

1) Şu anda okuduğumuz ve çok büyük bir aksilik olmaz ise okumaya devam edeceğimiz gençlerin kalemli adli köşede her

ay komisyon adına bir arkadaşımızın yazısı yer alacak

2) Her Pazar 14 kişiden oluşan, her geçen gün sayısını biraz daha artıran ve tamamı görme engellilerden oluşan, bir folklor ekibi çalışmalarına başladı. Başarılı bir biçimde ilerliyor. Bu arada folklor çalışmalarında bize yardımcı olan genç, başarılı ve azimli olan folklor hocamız Nihat Kaya'ya da gösterdiği ilgi ve özveriden dolayı teşekkürler.

3) Derneğimizin düzenlediği veya rol aldığı sempozyum, panel, konferanslar... da aktif katılım sağlanıyor. Komisyonumuzla ilgili daha detaylı bilgi almak, çalışmalarımızda bize fikirlerimize katkıda bulunmak isterseniz derneğimizin genel merkezinden bilgi alabilirsiniz.

AB'yle gelen kadın hakları

Prof. Dr. Nermin Abadan Unat: "Elit kadın kesimi Avrupa'nın önünde"

Türkiye'yi 18 yıl Avrupa Konseyi Kadın-Erkek Eşitlik Komisyonu'nda temsil eden, bir ara bu komisyonun ikinci başkanlığını sürdüren Prof. Dr. Nermin Abadan Unat'a göre Türkiye, kadının insan hakları açısından tipik bir az gelişmiş örneği sergiliyor:

"Türkiye'de öncelikle kadının da insan olduğu, erkeklerle eşit haklara sahip olduğu fikri kabul edilmeli. Bizim en büyük sorunumuz, eğitimdeki açıklar. Sadece okur-yazarlık açısından bile Türkiye'de kadınlarla erkekler arasında büyük açık var. Bunun yanında Türkiye'de entelektüel elit kadın kesimi bakımından Avrupa'nın dahi önünde. Ama bu kadınların Türkiye nüfusuna oranı sadece yüzde 11. Kadınlarımızın neredeyse geriye kalan tamamı okur-yazar bile değil. Böyle karanlık bir uçurum! Tipik bir az gelişmişlik! Okur-yazar olmayan ve ilköğretimden terk kadınların toplamı yüzde 58'e vuruyor. Hatta UNESCO'nun oluşturduğu yeni "işlevsel okur-yazarlık" kavramına göre Türkiye cehalette dünya birincileri arasında yer alıyor. Ancak eğitim sorunu haldeledikten sonra AB'nin tartıştığı konuları gündeme alabiliriz.

Bunun yanında şunu da unutmamalıyız: Bazen kanunu değiştirmek yetmiyor. Bu noktada kadınların insan haklarına sahip çıkan ciddi sivil toplum örgütlerine ihtiyacımız var."

AB üyeliği için gereken süre üzerinde eğlenceli bahisler yapılsa da bu zamanın eğlenceli, naif ve sakin geçeceğini kimse söyleyemez. Çünkü uluslararası anlaşmalar ve kriterler çerçevesinde üyeliğe için Türkiye'yi atesten bir sırat köprüsü bekliyor. Yerine getirilmesi gereken ekonomik ve siyasi koşulların yanı sıra, bir bakış açısı ve dünya görüşü değişikliği için asıl önem taşıyan nokta kültürel, hukuksal ve sosyal düzenlemeler. Yapılması gereken değişikliklerin tam ortasında, "Ana" dolun "ata"erkil feodal düzeninin yüzyıllardır ihmal ettiği, sırtından sopayı karından bebeği eksik etmediği "kaşık düşmanları"na da erkekler kadar eşit hak ve fırsatlar verilmesi yer alıyor. Çünkü AB'nin de içinde bulunduğu tüm medeni dünya kabul ediyor ki, "kadınların insan hakları", o toplumun tümünün kültürel, sosyal, ekonomik, siyasal ve hukuksal alanındaki değişiminin göstergesi niteliğinde bir haklar bütünüdür.



Oksijen cenneti

Balikesir'e bağlı Altınoluk, daha çok yaz aylarında gidilen bir tatil beldesi olarak bilinir. Oysa dünyanın en temiz havasına sahip olan Altınoluk, özellikle Şahin Deresi kanyonu ile yürüyüşçülere kışın bile ideal bir parkur sunuyor.

Kaz Dağı'nın eteklerinde ilerliyoruz. Solumuzda taşları sayılabilecek berraklıkta çarşaf gibi bir deniz. Az ileride Midilli Adası çarşafın üzerinde serilmiş yatıyor. Gürlü gürlü akan derelerin üstüne kurulmuş köprülerden geçiyoruz. Dereler de şeffaflık konusunda denizle yarış halinde, çamur gibi akıyor.

Bir şeyler bizi miknatıs gibi iç kesimlere çekiyor. Fareli köyün kavalcısının melodilerini takip eder gibi biz Şahin Deresi'nin şırıltılarını dinleyerek ilerliyoruz. Karşımıza zeytin ağacı aileleri çıkıyor. Sahilden başlayarak 700 metre yüksekliğe kadar her yer zeytin ağaçları ile kaplı. Kimi yılların verdiğini yorgunlukla gövdelerini toprağa doğru eğmiş. Fakat hala çalışkan ve üretkenler, dallarında zeytinini eksik etmiyorlar.

Kıyısı boyunca ilerlediğimiz Şahin Deresi, Balikesir'e bağlı Altınoluk'un yakınlarında akıp gidiyor. Altınoluk'un en önemli özelliklerinden biri havası. Sadece Türkiye'nin değil, dünyanın en temiz havasına sahip. Bu Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nin 1990 yılında yaptığı ölçümlerle kanıtlanmış. Yüzde 21.9 olan oksijen yoğunluğu çığırta beyazdan ettiriyor. Altınoluk bu havayı zengin bitki örtüsüne ve şanayileşmiş olmasına borçlu. Özellikle Şahin Deresi çıkışı insana gerçekten de rahat bir nefes alma imkanı sağlıyor. Önce zeytin ağaçları için teraslanmış yamaçları turmanıyoruz. Bir süre parkta ilerledikten sonra kanyona giden yamaçtan iniyoruz. Şehrin monoton kaldırımındaki yürüyüşlerden sonra kayalarla oynanan bu tehlikeli oyunun özel bir zevki var.

Bir adımımızı yanlış yere atarsak ya da tutduğumuz kaya koparsa diye düşünürken damarlarımız adrenalin pompalandığını hissediyoruz. Dikkatimiz on kat daha artıyor. Kanyonun derinliği tarihini sur ve bina kalıntılarını inceledikten sonr dönüşte derinin düzlüğe çıktığı yerde bulunan Bent Otel'de konaklıyoruz. Derenin ninnisi ve te-

miz havayla derin bir uykuyla dalyoruz. Sabah kalktığımızda dinç ve zindeyiz. Sanki bütün hücrelerimiz yenilenmiş.

Altınoluk'un her mevsimi aynı bir güzel. Kışlar ılıman geçiyor. Bazı yıllarda don olayı dahi görülüyor. İlkbaharın ise doyulmaz ve büyüleyici bir güzelliği var. Çiçek kokuları her yanı sarıyor, her yer piknik alanına dönüşüyor.

Yaz, Altınoluk'un en hareketli mevsimi. 15 km'lik kıyıların tümü doğal plaj. Burarda sörf yapabilir, küçük tekne gezilerine katılabilirsiniz. Meydandaki ulu çınarın altında ise güneşin batışını seyrederek çayımızı yudumlayabilirsiniz. Bu sırada balıkçılar yakaladıkları balıklarla ve rengarenk kayıklarıyla önünüzden geçip giderler. Sonbaharda deniz suyunun sıcaklığı bir iki derece azalsa da rahatlıkla denize girilebilir. Aynı zamanda Edremit Körfezi'ne balık akınının da başladığı mevsimdir sonbahar.

Altınoluk'ta geniş düzlükler yok. Genellikle denizden 500 ile 1000 metre sonra dik yamaçlar başlıyor. Mevcut düzlükler çeşitli yapılarla kaplanmış durumda.

Meyve ve sebze, kalp krizini önüyor

Kalp krizini önlemek için vitamin haplarına yerini, meyve-sebze yemenin daha yararlı olduğu bildirildi.

İngiltere'de, Cambridge-Addenbrookes Hastanesi kalp-damar hastalıkları uzmanı Dr. Andrew Ness, düzenlenilen bir konferansta, C, E, B vitaminlerinin, kalp krizini önlemede taze sebze-meyvenin yerini tutmadığını söyledi.

Dr. Ness, "Vitamin takviyesinin, kalp-damar hastalıklarını önlediği yolunda ikna edici bir delil yok" dedi. Dr. Ness, Londra'da kalp-damar hastalıkları konusunda toplanan konferansta, "Tibbin bu konuda yaptığı araştırmalarda, önerilecek yol, taze meyve ve sebze bakımında, zengin günlük besin almaktır" görüşünü savundu. Meslek-

taşının teorisine destek veren Dr. Neil Poulter da, insanların, kötü beslenme alışkanlıklarını değiştirmeden, çeşitli derecelerde beden etkinliği ve spora başvurmadan vitaminlerden medet ummasının yan-

lış olduğunu vurguladı. Dr. Poulter, "Yararlı olduklarını bildiğimiz şeylerin (meyve ve sebzelerin) yerine, bu masraflı ürünleri (vitaminleri) koymak hususunda tehlikeli bir girişimdir" diye konuştu.

OBURLUK İLE İLGİLİ YENİ BULUŞ

AŞIRI YEMEK, ALZHEİMER VE PARKİNSON HASTALIKLARINA NEDEN OLUYOR.

ABD'de son yapılan araştırmalarda, aşırı beslenmenin alzheimer ve parkinson gibi beyin hastalıklarına neden olduğu, günlük alınan kalori miktarının azaltılması ile bu hastalıkların önlenebileceği ifade edildi.

ABD'nin Kentucky Üniversitesi yaşlılık ile ilgili Sanders-Brown Araştırma Merkezi'nde yapılan bir çalışmayı yöneten Prof. Dr. Mark Mattson, konuya ilişkin açıklamasında, günlük alınan kaloriyi azaltmanın, beyni bir kalkan gibi koruyacağını bildirdi.

"Annals of Neurology" adlı derginin Ocak sayısında yayınlanan araştırmaya göre, deneylerde iri fareleri

kullanan bilim adamları, bir grup fareyi günlük normal yiyeceklerle, bir grubu da yüzde 30 daha az kalori veren yiyeceklerle beslediler. Her iki grup farelerin beyinlerinde iki ayrı kimyasal toksitin, değişiminde olduğu görüldü.

Normal beslenen farelerde bu toksitlerden, kainin asitin beyindeki hipocampuslardaki sinir hücrelerini yok ettiği belirlendi. Beyindeki öğrenme ve hafıza sistemini kontrol eden hipocampuslardaki sinir hücrelerinin ölmesi ile insanların Alzheimer hastalığına yakalandıkları belirtiliyor.

Diğer toksit olan 3-nitropropionic asitin ise

beyindeki vücudun hareketini kontrol eden sinir hücrelerini öldürdüğü ifade edildi. Bu hücrelerin ölmesi ile de insanlarda, Huntington (merkezi sinir sistemi hastalığı) ve Parkinson hastalıklarının etkili olduğu bildiriliyor.

Yapılan deneylerde, kainin asitin azaltıldığı farelerde, diğerleri göre, hipocampuslardaki sinir hücrelerinin yok ettiği belirlendi. Beyindeki öğrenme ve hafıza sistemini kontrol eden hipocampuslardaki sinir hücrelerinin ölmesi ile insanların Alzheimer hastalığına yakalandıkları çok nadir rastlanıldığını gösterdiğini de belirtiyor.

Profesör Mattson, 20 ile 50 yaş arası insanlara günde 1800 ile 2200 kalorinin yeterli olduğunu belirtiyor.

KONUK EVİ

Av. Zeki TEZEL

Kimilerine göre gelişmekte, kimilerine göre az gelişmiş ülkeyiz. Bu tanımda ülkemize verilen sıfatı anlayışla da gösteriyor.

Hayatımız içerisinde bir gerçeklik varki!! yüzelli dolar asgari ücretin bulunduğu bir ülkede hep beraber yaşıyoruz. Dünyada fert başına milli geliri bir hayli düşük bireyleriz.

Peki Türk mucizesi yaratılıp şehit kanı ile sulanmış Anadolu Toprakları üzerinde daha mutlu bireyler olarak yaşayamayız mı?

Sonuç hepimize sirayet edeceğine göre sarınır yaratılacak mucizeye kimse hayır demeyecektir.

Ben ekonomi uzmanı değilim. Mağmufih bazı gözlemlerimi sizinle paylaşmak istiyorum.

Fikirlerinden yararlandığım bir çok ekonomist siyasi yönetimler harcaması disiplini yapamadığını belirtmektedir. Yani müfrit yöneticilerimiz var. Bu görüşe katılmamak mümkün. Kanımca müfrit yönetim ayrımcılıklarda birleştirilmelidir.

İyi bir örnek olacak düşüncesi ile kamp ve konuk evlerini ele alalım.

Şehir merkezleri ve sahillerde nerede ise yer kalmamış. Askeri kamp, hemde denizciler, havacılar ve kara birliklerinin ayrı ayrı. Diğer yanında resmi kurumların soralanır. Sağlıkçılar, şu belediye, maliye, karayolları, köy hizmetleri, DSİ, milli eğitim, kamu bankaları ayrı ayrı ve ismini saymadığım nice kuruluşlar. Hemde bir kuruluşun birden çok yörede olduğunu düşünün.

Resmi konuk evlerini hiç saymayalım. Ben yazmak, siz okumakla usanacaksınız. Öyleki sendika, vakıf, demek gibi sivil kuruluşların bile kamp ve konuk evi var.

Standartlara bakıyorsunuz, çok farklı. Binlerce, hatta onbinlerce devlet memuru ve sivilin görev yaptığı bu alanda geçer not alamıyoruz.

Birçok kamp ve konuk evinde sıcak su bulamazsınız. Temizlik yapılabildiği kadar size yeter zihniyette. Tuvalet kağıdı, televizyon, şampuan lüks böyle şeyler mi istenir. Çoğu yerde kenefe oturmaya çekinirsiniz.

Kapıdaki psikolojik arbedeyi unutmayın. "Boş yerimiz var ama siz bizim kurumun memuru deylisiniz."

Referansınızın var. O, başka. Bizim kurumdan iseniz ederi, bu memur ama öteki kurumdan iseniz ederi şu, sivil bilmem ne iseniz ederi o, peki vatandaşsanız ederi sorma yer bulduğuna şükret. Doğru ya otel fiyatının yinede yüzde şu kadar altında bir bedel ödürüyorsunuz.

Peki iyi işletilen hiçmi kamu mekanı yok? Hayır bunu iddia etmiyorum. Başkent öğretmen evi beş yıldızlı bir otel kadar konforlu ve bir o kadarda iyi işletilmektedir.

Gönül arzu ederki tüm tesisler iyi işletilsin. Müfrit devlet onbinlerce memurunu görevinin dışında bu alanda çalıştırmaktadır. Bu kadar kötü işletmeciliğin kanımca basit birkaç nedeni var.

1) Çok ama küçük işletmeler bu alanlarda görev yaptıklarından görev yapanlarda yeteri kadar tecrübe oluşmuyor.

2) Bu kadar dağınık kuruluşlardan meydana gelen alanda kaynaklar yetersiz kalıyor.

3) Küçük işletmeler ayrımcı zihniyet işletme gelirlerini azaltıyor. Gelir azalması kamu hantallığı içerisinde yönetme anlayışında payı büyütür.

Peki şu hayale ne dersiniz? Bu alandaki ihtiyaçlar hesaplanıp ve tüm talepleri karşılayacak şekilde dev binalar ihtiyaç merkezlerinde toplansa. Yani ismi Başkent Öğretmen Evi olmayan mekanları çoğaltsak. Devlet konuk evi yahut kamp alanlarını çoğaltsak. Yani konuk evi ve kampların önünde yalnız devlet sözcüğü olsa. Bu uygulamaya kimin zararına olacak? Mutlak ve mutlak ayrımcılık yapmamı istiyorsunuz? Bu devlet kampı ve konuk evinden yararlanacaklardan gelin de memurun bulunduğu derece ile eşit oranlı bir ücret alın. Boş yatağımız varsa vatandaşıda referans bulmadan içeri alın.

Bu öneri otelciler dışında herkes için kabul edilebilir kanımda.

Müfrit olmayan devletin kamp ve konuk evlerinin hayali bile güzel değil mi? Ama bizim insanlarımız özlediklerimiz bu mekanlarda barınmaya layıktır. Mucizeler yaratmaya aday olmayanlara oy vermeyiniz lütfen. Saygılarımla.

VURGU

İmtiyaz Sahibi
Ahmet CANTÜRK

Genel Yayın Koordinatörü
Birsan ERMİŞ

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Enver KORKMAZ

Yönetim Yeri:
Osmanağa Mah. Kırtasiyeciler
Sokak Çandarlıoğlu Apt.
No: 32 Kat: 2 Daire: 3
Kadıköy-İSTANBUL
Tel: 330 08 56 - 345 67 03
Fax: 345 09 55

Ankara Tel: 309 40 61 Fax: 312 27 63
Çanakkale Tel: 213 02 40 Fax: 213 02 39
Balıkesir Tel: 243 12 60 Fax: 245 45 73
Gaziantep Tel: 232 18 14
İsparta Tel: 212 07 11
Hatay Tel: 344 15 43
K.Maraş Tel: 214 28 57
*Batman Tel: 0488-2154516 Fax: 2136748
Malatya Tel: 0422-3248352 Fax: 3252636
Muş Tel: 0436-2123422

Ofset hazırlık ve baskı:
GUL MUMESSİLLİK
Güngören Tesisleri
Tel: 642 11 42
642 15 69
Haznedar-İstanbul

Bir başka güzel insan, Gürkan Çukur



Sevgili arkadaşımız Gürkan ve annesi Vurgu ekibiyle...

Gürkan 28 yaşında ilkököl mezunu pırl pırl bir genç. İlkokulu görerek bitirmiş. Yanlış teşhis dolayısıyla göz tansiyonu tedavisinde geç kalınmış.

13 yaşında görmeyi kaybetmiş. Sosyal hayattan kopmuş. İçine kapanmış. Becerikli ve akıllı olmasına rağmen geç kavrayıp, kavradıktan sonra unutmayan bir yapıya sahip Gürkan.. Bağımsız hareket edemeyen Gürkan kısa mesafelere baston yardımı ile gidebiliyor. Gürkan'ın 30 yaşında ağabeyi, 19 yaşında Üniversite öğrencisi kızkardeşi var.

Annenin ısrarlarına rağmen başlamış olduğu ut çalışmalarını yarım bırakmış. Anne üz-

gün ve bedbin. O, belki de kendisi hayattayken hiç bir şey yapmayan Gürkan'ın kendisi öldüğünde yaşamını nasıl sürdüreceğinin üzüntüsünü şimdiye yaşıyor. Gürkan kendine bir uğraş edinmemekte ısrarlı. Annesinin panik davranışları Gürkan'ı hayatın renklerinden koparmış. Gürkan gözlemediğimiz kadarı ile herşeyi almaya istekli bir genç, ancak desteklenmediğinde ve güç verildiğinde yapmayacağı hiç bir şey yok. Gürkan'ın ai-

lesinin bütün çabası bu yolda, 'olmalı.. Ve Gürkan'ın yeteneklerini ortaya çıkaracak, bir uğraşı hatta bir işi olmalı.. Bu kadar duyarlı, zeki ve sevecen bir genç adamın kendisini herşeyden izole etmesi bizi üzüyor.

Gürkan, üyesi bulunduğu derneğe daha sık gelmeli ve tüm aktivitelerine katılmalı.. Gelecekteki derneklerdeki arkadaşlarından bulacaktır.

Başarılar Gürkan.. Bu topluluğu seni kazanmak istiyor... mutlaka..



Çukur ailesinin 3 ferdi bir arada... Gürkan Çukur, Annesi ve kızkardeşiyle...

Zengin yiyemiyor, fakir bulamıyor

Yaşantımız hep mucizelerle dolu. Yapmamız gereken işleri önceden planlayabiliriz. Ama yaşamımızı asla...

Varlıklıyken öyle dönemlerden geçiyoruz ki dönüp baktığımızda elimizdeki herşey uçup gitmiş. Bunun tersi de olası. Beklemediğimiz anda, ummadığımız nelere sahip olmamız ki..

Benim inancım o ki bir yerde zenginlik=fakirlik olgusunda birleşiyor. Neden mi? Varlığa sahip olduğunda yiyecek kıtlanırken yoksullukla benzerliğe ulaşıyor. Zengin, daha uzun ve sağlıklı yaşamak için bir çok be-

sin maddesinden doktorun tavsiyesi ve kendi dileği ile kısıtlamaya giderken, dar gelirli örneğin 100 milyon maaş alan kişi bunları zaten yiyemediği için daha mı sağlıklı oluyor?

Varlıklı ve mutlu kişi, sosyal yaşamında katılacağı tüm toplantılar ve yaz sezonunda deniz ve tekne sefaları için estetiğini korumaya çalışırken karnını kasıklarına yapıştırmaya özen gösteriyor. Bunun için de salatayla, tek bir yeşil elmayla nefisini körlemeye çalışıyor. Ama benim dar gelirim, herşeyi yemek istediği ve estetik sorunu olmadığı

halde parasızlıktan yiyemiyor.

Acaba bu allahın bir adalet anlayışı mı, yoksa toplumun ekonomik paylaşımındaki adaletsizlik mi?

Yalnız insanın öz yapısının ve aldığı eğitiminin de yarattığı bir çarpıklık mı var bu denge-sizlikte...

Ekonomik eşitsizlik deyiş geçelimiyiz öylece.. Ya da sahip olup da yiyemeyenler, olmadığı için yiyemeyenlerle daha paylaşımçı olamazlar mı? Dinimizin ilk emri ve de vazettiği sosyal adaletin kavramı bu paylaşımçılığa yatmıyor mu siz ce de..

Ülkemizde yaşanan 2000 krizinin kronolojik sırasını gazetemizin baskıya girdiği güne kadar özet halinde veriyoruz

13 Kasım

Bono faizleri yükseliş işaretleri. Oan yüzde 38.25. Gecelik oranlar yüzde 70'te ve tedirginlik var. Borsa sakin, endeks 13 bin 269.

14 Kasım

Bno oranları yükseliyor, yüzde 40.38. Gecelik faiz yüzde 70-80 tedirginlik artıyor. Borsa durumu algılamadı, endeks 13 bin 299.

15 Kasım

Gecelik faizler yüzde 100'leri gördü. Bonoda faiz yüzde 40.81 işlem hacmi artıp 457 trilyona çıktı. Kriz beklentisi doğdu. Borsa tedirginliği algılar gibi ama aldırıyor. Endeks yükseldi 13 bin 527.

16 Kasım

Bonoda işlem hacmi 148 trilyona düştü. Faiz oranı yüzde 39.97. Gecelik faiz oranları yine yüzde 100'leri gördü. Piyasa artık kriz havasında. Borsa fark etti. Endeks düşmeye başladı, kapanış 13 bin 183.

17 Kasım

Bazı bankalarda likidite sıkıntısı var. Bono satışı başladı. Piyasa krizine başladığını biliyor. Borsadaki algi sorunu çözüldü, düşüş devam etti endeks 12 bin 32.

20 Kasım

TL sıkıntısı artıyor. Bankalar kanlı bıçaklı. Bonoda oranlar yüzde 43.48. Paraya ihtiyacı olan bankalar yine de satıyor. Merkez Bankası'ndan 250 milyon dolar alındı. İMKB Endeksi, 11 bin 917.

21 Kasım

Bono faizleri 'bitirici' düzeyde, yüzde 48 aştı. Gecelik faizler yüzde 105'lerde. Dolar talebi sürüyor. Piyasa paniğe geçti. Borsadaki düşüş durmadı endeks 11 bin 314.

22 Kasım

Gecelik faizler yüzde 250'lerde. TL sıkışıklığı, bankaları yordu. Bankalar Merkez Bankası'ndan 1.5 milyar dolar aldı. Merkez Bankası net içi varlıklar dengesini bozup piyasaya

TL verdi. Borsa Merkez Bankası'nı yanlış anladı. Endeks yükseldi, 11 bin 555.

23 Kasım

Merkez Bankası'ndan 250 milyon dolar alındı. Merkez Bankası'nın TL enjeksiyonu gecelik faizleri yüzde 90'lara çekti. Bono faizleri yüzde 45'lerde. Piyasada kimse kimseye güvenmiyor. Merkez Bankası net içi varlıklar dengesini korumaya dönceğini ve para programına tam olarak uyum sağlayacağını açıkladı. İMKB endeks tekrar düştü 11 bin 186.

24 Kasım

Piyasalar şaşkın, bonoda oran yüzde 48. Gecelik faizler yüzde 113. Açılan ihalelerde piyasaya 2.6 katrilyon lira aktarıldı. İMKB bu sefer kırılmaya doğru gitmeye başladı, endeks 10 bin 808.

27 Kasım

Merkez Bankası, yangını kontrol altına almaya çalışıyor. Ancak faizler yüksek, gecelik oranlar yüzde 85-90

seviyelerinde. Bankalar 630 milyon dolar aldı. Merkez Bankası'ndan 6 günde çıkan dolar miktarı 3.2 milyar dolar. Borsa 10 binlerde tutunma gayretinde endeks 10 bin 597.

28 Kasım

Gecelik faizler, yüzde 200'lerde gezdi. Bankalar Merkez Bankası'ndan 1.2 milyar dolar aldı. Çıkan döviz 4.5 milyar dolara yaklaştı. Borsa direnmeyeceğini anladı ve kırıldı, endeks 9 bin 640.

29 Kasım

IMF'den destek bekleniyor. Gecelik faizler yüzde 160 seviyelerinde. Dolar kaçışı azaldı. Borsa endeksi 9 bin 513.

30 Kasım

TL sıkıntısı arttı. Gecelik faizler repo piyasasında yüzde 154, Interbank'ta yüzde 316.

Bono ise çıldırdı, oran yüzde 138. İMKB ikinci birkaç gün arayla ikinci kırığını gerçekleştirdi endeks 8 bin 748.

Vurgu; Özürlü aileleri okuyucularıyla tanıştırıyor

Baştarafı 1. Sayfada

Tabii gözlerini kaybedinceye kadar.

Kaymakamlığa defalarca başvuruları; sonuca ulaşmış ve kendisine 58 milyon 3 aylık maaş bağlanmış. 3 ayda

bir aldıkları 58 milyondan başka hiç bir geliri yok. Bu uzun yoklukla savaşın içinde gine de 7 çocukları olmuş. 3 oğlan 4 kız.

Şu anda hepsi evli ve onlar da kendi çocuklarına ba-

kabilmek için çırpınıp duruyorlarmış.

Anne ve babalarına hiç bir şekilde yardım edemiyorlarmış, çünkü onlarda işsizlik arasında gidip geliyorlarmış..Tazegül hanım da

gözlerini kaybetme tehlikesiyle karşılaşınca yaşamın onun içinde daha da zor olacağı bilincinde...

Yunus Aktaş ve ailesi Dernek'lerine güveniyorlar. Maltepe Belediyesine bizim

aracılığımızla ulaşmak, evleri için deprem ekibinin gelip görmek yardım edilmesini istiyorlar.

Aksi halde yaklaşan kış aylarının acımasızlığı onları perişan edecek..



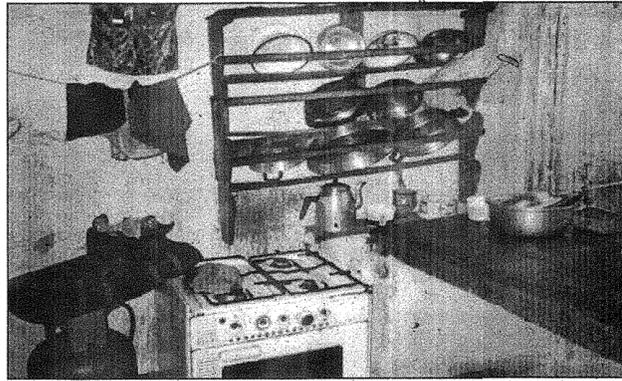
Aktaş çifti Ekibimizi kapıda karşıyor...



Vurgu Ekibi Aktaş çiftiyle beraber...



İşte Yunus Aktaş ve eşi Tazegül Aktaş... Bir yaşam savaşının canlı örnekleri



Hüzün veren, ama temizliği unutulmamış bir mutfak. Tazegül Hanım'ın ocağı bembeyaz... Yoksa sık sık kullanılmadığı için mi?

Prof. Abay: Öğle tatilinde beyninizi dinlendirin...

Öğle uykusu strese ilaç

STRESTEN KURTULMANIN YOLU

Özellikle çalışanların gündelik hayatın bir parçası haline gelen "stres"ten, öğle tatillerinde açık havada dolaşarak veya 'beyni dinlendirerek' veya kısa bir uyku uyuyarak kurtulabilecekleri bildirildi. Prof. Dr. Ercan Abay, günlük hayatta yaşanan stresten kurtulmanın çok kolay olduğunu belirterek bunun öğle tatilindeki tavra bağlı olduğunu söyledi.

Abay, stresten uzaklaşmak için öncelikle beyinde "sakin olma" düşüncesinin hakimiyet kazanması gerektiğine işaret etti.

Araştırmalara göre öğle uykusu, insanın zinde tutuyor ve gün ortasında yeni bir sevk kaynağı oluyor. Peygamber Efendimiz (ASM)'in tavsiye ettiği sünnetlerden biri olan öğle uykusu (kaylule), Türkiye'de birçok işadamları tarafından uygulanıyor. İşadamları o saatlerde hiçbir görüşmeyi kabul etmiyor, dünya ile ilgilerini kesiyor ve uykunun dayanılmaz gücüne kendisini bırakıyor. Gündüz uyanan 20 dk-yarım saatlik uykunun, gecenin iki saatine bedel olduğu da bildiriliyor.

Özellikle çalışanların gündelik hayatın bir parçası haline gelen "stres"ten, Öğlen tatillerinde açık havada dolaşarak veya 'beyni dinlendirerek' veya kısa bir uyku uyuyarak kurtulabilecekleri bildirildi. Prof. Dr. Ercan Abay, günlük hayatta yaşanan stresten kurtulmanın çok kolay olduğunu belirterek bunun öğle tatilindeki tavra bağlı olduğunu söyledi.

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikoloji Anabilim dalı Başkanı Prof. Dr. Abay, stresten uzaklaşmak için öncelikle beyinde "sakin olma" düşüncesinin hakimiyet ka-

zanması gerektiğine işaret ederek, "birden fazla iş yapılmamalı, aşırı sorumluluk yüklenilmemelidir. İş hayatında hedefler belirlenmeli ve bu doğrultuda çalışma düzeni oluşturulmalı. Spor ve egzersiz de insanları stresten uzaklaştırıyor" dedi.

ÖĞLE TATİLİ ÖNEMLİ

Çalışma hayatında stresten uzak durmak için yapılması gereken basit şeylerin başında öğle tatillerinde açık havada dolaşmanın geldiğini belirten Abay, çalışanlara, "koltukta oturup gözlerin kapatılarak hiçbir şey düşünmeden beyinlerin dinlendirme" yolunu da denemelerini önerdi.

Stresin çok arttığı hallerde gözleri kapatıp 1'den 10'a kadar derin nefes alarak saymanın faydalı olabileceğini de bildiren Abay, şöyle konuştu: "Stresin kadınlardaki etkisi, erkeklerle oranla daha fazla. Ancak, kadınlar stres atmada erkeklerle göre daha başarılı. Kadınlar genellikle streslerin dışı vurup bundan kurtulabiliyorlar. Aile ve iş hayatındaki düzen, kişinin tabiatla kucaklaşması stresten uzaklaşmada önemli yer tutuyor. Stres, insanları ruhsal yönden etkilediği gibi şeker hastalığı, mide ülseri, yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına yakalanmalarında da etkili oluyor."

PEYGAMBER TAVSİYESİ

Bilindiği gibi öğle uykusu (kaylule) Peygamber Efendimiz (ASM)'in tavsiye ettiği sünnetlerden biri. Araştırmalar göre gündüz uyanan 20dk-yarım saatlik uyku, gecenin, iki saatine bedel oluyor.

Bunun sırrına vakıf olan bir çok işadamlarında Rahmetli Vehbi Koç öğle uykusunu hiç kaçırılmıyordu. Öğle uykusu gün ortasında insan vücuduna zindelik veriyor ve yeni bir çalışma şevki açılıyor.



Kadınların Duruşunda

Esin Seytazade

Affedilemeyen hatalar

Bir dostunuzu kaybetmemek için bazı şeyleri yapmamız gerekir

- 1- Bir sevgili olduğunuzda ortadan kaybolmamalısınız
- 2- Size telefon edip sevgilisinin kendisini terkettiğini söylediğinde ona asla böylesi daha iyi, umarım seni bir daha aramaz, zaten onu hiç sevmiyordum demeyin.
- 3- Sevgilisinin övmeyin ya da eleştirmeyin, hele hele çocukları varsa yetiştirme tarzına hiç karışmayın.
- 4- Dostluğuna güvenip telefon konuşmasını kaba biçimde yarıda kesmeyin
- 5- Buluştuğunuz kısa süreli bir öğle tatilinde sürekli kendi sorunuzu anlatıp onun sorununu konuşmayı bir sonraki buluşmaya ertelemeyin

BURÇLAR

YAY BURCU 23 KASIM-20 ARALIK

Grubu ateş olan yay insanı sürekli ufkunu genişletmeye ve her alanda bir takım bilgilere sahip olmaya çalışır. Çok zekidirler ve cömerttirler. Son derece enerjik hareketli ve yeteneklidirler. Bu burcun insanların tek amacı aşırı derecede zengin olmaktır. Lükse düşkünlüdürler. Yaylar her şey para ün cazibe itibar gibi sahip olmak isterler

Özgürlüklerine düşkünlüdürler sevgilileri hakkında düşünceleri sık sık değişebilir Yaylar genellikle herşeyin mükemmel olmasını isterler çoğu zaman kararsız ve dönektirler, eğlenceye son derece düşkünlüdürler. Önerimiz Yayların biraz daha düzenli disiplinli olup para-ideaşını iyi bilmeleri gerekiyor. Ayrıca yaylar kendilerini çok beğenirler. Gerçekten de kendileriyle ve yaptıklarıyla gurur duymaları için birçok neden vardır. Fakat toplum tarafından takdir edilebilmeleri için biraz daha alçak gönüllü olmalarında yarar var.

YEMEK TARİFİMİZ

YUMURTA SALATASI

Piştirme süresi 12 Dakika 4 kişilik
Malzeme: 6 yumurta
3 çorba kaşığı mayonez
Tuz bir tutam hardal

Yapılışı: Yumurtaları kaynar suda 15 dakika haşlayın. Süzün soğuk suya atarak soğutun Yumurtanın birini 4 dilime ayırın geri kalanını küçük küçük doğrayıp tuz hardal ve mayonezle karıştırın. Tabaka salata yaprağı koyup üzerlerine dilimlediğiniz yumurta ile süsleyin.

EKMEK ÜGMASI

4 kişilik
Malzeme: 1 adet bayat ekme
200 gr margarin
1 adet soğan
3 adet yumurta
1 çay bardağı süt, tuz, karabiber
Yapılışı: Ekmekleri kuşbaşı doğrayın. Aynı bir tencerede soğanı margarinde pembeleştirin. İçine ekmekleri koyun kısık ateşte kavurun üzerine sütü dökün 1-2 kere karıştırın. Çırpılmış yumurtaları ilave edin. Tuz ve karabiberini koyun son bir kez daha karıştırıp servis yapın.

HER AY BİR KİTAP

PRENSES ELA

Her şey Emirgandaki Pembe Köşkün tavan arasında zamana karşı koymuş eşyalar arasındaki 18 hatıra defterleriyle başladı. Bu defterlerde acılarla örülmüş bir ömrün hikayesi yazılıydı. Hidayet İsmail Paşa tarafından Emirganda yaptırılan Pembe Köşk daha sonra satıldı. Burayı alanlar Pembe Köşkün tavan arasında tarihi eserlere rastladılar. İncelemesi için tarihçi Cemal Kutay'a haber verdiler. İşte bunların arasındaki 18 defter Prenses Ela'nın yaşamını yazdığı hatıra defterleriydi. Bu kitap 18 hatıra defterlerinden derlenmiş Osmanlı tarihine ışık tutan gerçekler yumağıdır. Prenses Ela bir İngiliz Leydinin kızıydı ama babası bir Türk subayıydı. Ela dünyaya gözlerini Osmanlı'nın başkenti İstanbul'da açtı. Osmanlı geleneğiyle yetişti. Mısırlı bir prensin katkısıyla tahsilini Avrupa'da yaptı. Osmanlı sarayına da birçok olaya tanıklık etti. Okuyuculara göre Prenses Ela Osmanlı tarihinin karanlıkta kalmış bazı sayfalarını geride bıraktığı ışıkla aydınlatan bir Osmanlı kızıdır.

Çağdaş Görmeyenler Derneğinden mektup var Örgütlü İnsan

Em. Öğretmen Kazım BOZKURT

Cep kitabı büyüklüğünde olan dernek tüzüğünü A-4 boyutundaki kağıtlara fotokopi makinesinde büyüterek kopya ettirdim.

Artık örgütün amaçlarını kültürel ve sosyal çalışmalarını, ideolojisini, ülkeye ve dünyaya bakışını çıkardığı dergilerden de izleyerek en az genel başkan düzeyinde kavramışım.

O zaman hiç düşünmediğimiz büyüklükte bir gerçek beynimi kuralamaya başladık. demek ki biz sözümüzü örgütlü insan olup haklarımızı aramak istemiştik, ancak yarım örgütlü olmamız yenilgimizi getirmişti.

Hatta Avrupa'nın kültürel gelişmiş toplumlarının demokrasilerinde bizdeki gibi darbe kesintilerin yaşanmamasını gerektiriyor de görmüştüm. Derken 1997 Kasım kongresinde yönetim kurulu üyesi, 1990 Mayısında da şube başkanlığı bana verildi.

DEĞERLİ CANLAR

Bugün Çağdaş Görmeyenler Derneği'nde çalışmalarını yoğunlaştırmamın istemesi sonucu kendi örgütüne yöneldim. Ancak ne Çağdaş Görmeyenler Derneği tabanında ne Altı Nokta Körler Derneği tabanında yöneticilerle az sayıdaki duyarlı üyeler dışında kimsenin üyesi olduğu dernek hakkında tutarlı bilgisi olmadığımı üzelerle gözledim.

Altı Nokta'nın Sesi,

Ufkun Ötesi gibi yayınların bir çok yönetici tarafından bile ciddi bir şekilde okunmadığını gerek Altı Nokta'nın Sesi sayılarında (BAKİŞ AÇISI) sütunlarında okudum, gerekse abone sayısını sorarak kavradım.

ARKADAŞLAR

Bugün 13 yöresel ve ulusal kör derneği Körler Federasyonu çatısı altında birleşmiş bulunmaktadır.

Kuşkusuz bu derneklerin dünyaya bakışları, ülkemizin gelişmesiyle ilgili beklentileri ve özlere, birbirinden farklı olacaktır. Ancak böyle konular vardır ki, bunlar kör örgütlerinin vazgeçilmez amaçları sınıfına girer.

1. Bilinçli üyeler yetiştirilerek yarının yöneticilerinin bugünden hazırlanması.
2. Körlerin ortak özlemi olan sakatlığın genetik koşullara da dikkate alınarak ortadan kaldırılması için sağlık, eğitim gibi ana hizmetlerin özelleştirilmesine karşı çıkmak.
3. Var olan sağlık ve eğitim kurumlarında özürsüzlüğe dikkate alınarak eğitim için her tür kolaylığı sağlamak.
4. Genelde tüm özürsüzlülerin, özeldense körlerin eğitim kurumlarının bugünün gereklerine uyacak şekilde yeniden

program, araç-gereç, personel, öğretmen, yönetmen, denetmen ve bina bakımından edvletçe ele alınarak işe yarar, verimli, kaynakların boşa harcanmadığı, önce orayı bitirenlerin torpilsiz iş bulup yaşamını düzenleyeceği değer ölçülerine ulaştırmak.

5. Genelde özürsüzlülerin ve daha çok da körlerin eğitilmişlik oranı oldukça düşüktür. Örneğin, tahmini kör nüfusunun eğitilmişlik oranı yüzde üç, iş bulmuşluk oranı yüzde bir buçuk dolayındadır. Sağlıkla eğitilmişlik oranı yüzde doksanı bulmaktadır. Özürsüzlülerin ve körlerin eğitilmişlik oranlarını sağlıkla eşitlenmeye kadar, devletin eğitim programları yapıp, kaynakları ayırmasını sağlamak.

6. Bunlar yapılmaya değin, devletin özürsüzlüye borçlu olduğu geçirdiği kaynakları alacaklarımızı (özürsüzlüye ya iş, ya da işsizlik tazminatı) söyleminde anlam kazanmayan cezalarını ödemesi için baskı grupları oluşturmak.

7. Ülkemizde gelir dağılımının her geçen gün çalışanlara aleyhine bozulduğu dikkate alınarak, genelde özürsüzlülerin, özeldense körlerin ailelerinin sırtında birer kambur durumuna düştüğü yaklaşımla eğitim, kültür kurumlarının ulaşım olanaklarının

dan v.b. indirimli ya da ücretsiz yararlanmalarının yasal güvencelere bağlanmasını sağlamak.

8. Özürsüzlü kullanan iş, yaşam ve eğitim araç ve gereçlerinin iç piyasada devlete bağlı üretim kurumlarına üretilmesini, özürsüzlü tembelliğe ve dilencililiğe özendirecek şekilde dağıtımını sağlamak.

9. Gerek yasal, gerekse geleneklerden kaynaklanan özürsüzlü hor görme, aşağılama yaklaşımı tüm yaptırımların yasalardan ve beyinlerden kazınmasını sağlamak.

10. Sağlıkla özürsüzlü, özürsüzlü özürsüzlü istismarı önlemek.

Maddeleri çoğaltmak mümkün. Ancak, bütün bu hakları kimse kara gözümüze aşık olduğu için hazırlayıp bize sunmaz. Önce "hak verilmeye, alınır..." Ve o hakları almak doğru örgütlenmekle mümkün olabilir.

Yazımızın başlığına dönersek: Örgütlü insan, girdiği örgütün yazılı ve yazısız yasalarını kavrayan, örgütte gördüğü pasifize davranışları, zamanında gören ve yerinde üye toplantıları veya genel kurulları ortamında çıkarıcı, yapay kayırcılığa düşmeden objektif, yani tarafsız ve hakkaniyet ölçülerine göre eleştirebilecek kadar bilgili, dürüst üyedir.

Yaşam Sağlıkla Güzeldir

Adalet Dinçbaş



Genellikle, sonbaharda ruh hastalıklarının artış gösterdiği görülür

Hazan mevsimi, hüznün mevsimi

"İkinci bahar yaşıyor ömrüm.. Gel benim yarım oluver şimdi". Yaşamımızın bir ilkbaharı var, birde ikinci baharı. Ama birde, hangi yaş diliminde olursa olsun, ruhunda "sonbahar"ı yaşıyanlar var.

Yaklaşın sonbahar hangimizi hüznülendirir ki? Düşün sarı yapraklar çoğunlukla insanın içine dikenli hüznü duygusunu depreştirir. İnsanlar daha bezgin, daha umarsız hissedebilirler. Bu ruhsal ve duygusal yapılaşma elbette fiziksel de etkiler insanın.

Özellikle, kökkün duygulanım, diğer bir deyişle kendini mutsuz, ümitsiz ve halsiz hissetme, iş gücü yapma isteğinde azalma sabahları yataktan kalkma istememe, iştahsızlık, keyifsizlik, yorgunluk hissi, cinsel isteksizlik bazen hayatı yaşamaya değmez bulma, hemen herkesin az çok hissettiği şeylerdir.

Tüm bunlar günlük yaşantınızı etkiliyorsa... Eğer günlük yaşantınızı bu duygular etkilemeye başlamışsa, işimizi yapamıyorsak her zamankinden çabuk sinirlenip etrafımızı kırırırsak, ve iki haftadır bu durum değişmemişse giderek de artıyorsa; hazan mevsimi hüznü gebete denebilir.

O halde ilk yapmamız gereken bedenimize sahip çıkmak ve bedenimizi güçlendirmek olmalıdır. Bu mevsimde uzun zamandır ihmal ettiğiniz vitamin alma alışkanlığını tekrar edinin. Yaz aylarının doğal koruyuculuğu bittiğine göre onun yerini vitaminlerle doldurun. A,B,C,D ve E vitaminlerinin hepsinin ayrı organlarda yapıcı etkisi var. Vitaminlerinizi mutlaka yenileyin ve hemen almaya başlayın.

Her sabah günü küçük hareketlerle başlatıp beden dilinizi güne hazırlayın. Bunlar 5 kere çömelip kalkış, 5 er kere ayaklarınızı sabitken sağa sola dönüş, başınızı 5 er kere öne arkaya ve sola-sağa çevirmek gibi basit çalışmalar da olsa bedenimize ilk ateşlemeyi sağlayacaktır. Bol sebze yemeyi görev edinin. Unutmayın ki ülkemizdeki en ucuz yiyecek maddesi sebzedir. Az yağla pişirilmiş bir sebze midenizi hoşnut edeceği kadar, kesene için de uygun olacaktır. Bol ayan ve süt içmeyi deneyin. Ve narenciye çoğaldığında (ve de ucuzladığında) mümkün olduğu kadar fazlaca yemeye bakın. Olancağınız elverişinde sık düş alın. Bu da vücudunuzu zinde kılacaktır. Evet, hazan mevsiminin yarattığı romantizm iyi güzel de bedeninizi bu romantizme ortak etmeyin.

Unutmayalım ki, sağlam kafa için sağlıklı bir de beden lazımdır.

Disi ekonomisinin fendi...

■ ABD'de yapılan son araştırmalara göre; çalışanları motive etmek, iş ilişkileri kurmak, kaliteli işler yapmak ve çalışanların sorunlarını dinlemek gibi konularda kadınlar erkeklere göre daha yeteneklidir. Bunun nedeni ise kadınların yeni ekonomiye 'uyumlu' olmaları.

Kadınlar iş dünyasında verdikleri savaşta önemli adımlar atıyorlar. Hatta bu savaşta kazandıkları bile söylenebilir. Birçok yönetim gurubu yöneticilere, kadın çalışan edimlerini tavsiye ediyor.

Yöneticiler arasında bu tavsiyeye uyanların sayısı gün geçtikçe artıyor. Örneğin IBM Global Hizmetler Müdürü Douglas Elix'in bu yıl içinde işe aldığı iki yönetici de bayan. Elix kararını şöyle gerekçelendiriyor: "Kadınlar yeni ekonomiye erkeklerle oranda daha 'uyumlular'. Yeni ekonominin önemli gereklilerinden takım çalışması ve özveri kadın yöneticilerde bol miktarda var."

Kadınlar yetenekli olmalarına karşın hala istedikleri kademelerde çalışmıyorlar. ABD'nin ilk 500 şirketten yalnızca Hewlett-Packard Başkanı Carly Fiorina ve Avom Başkanı Andrea Jung kadın

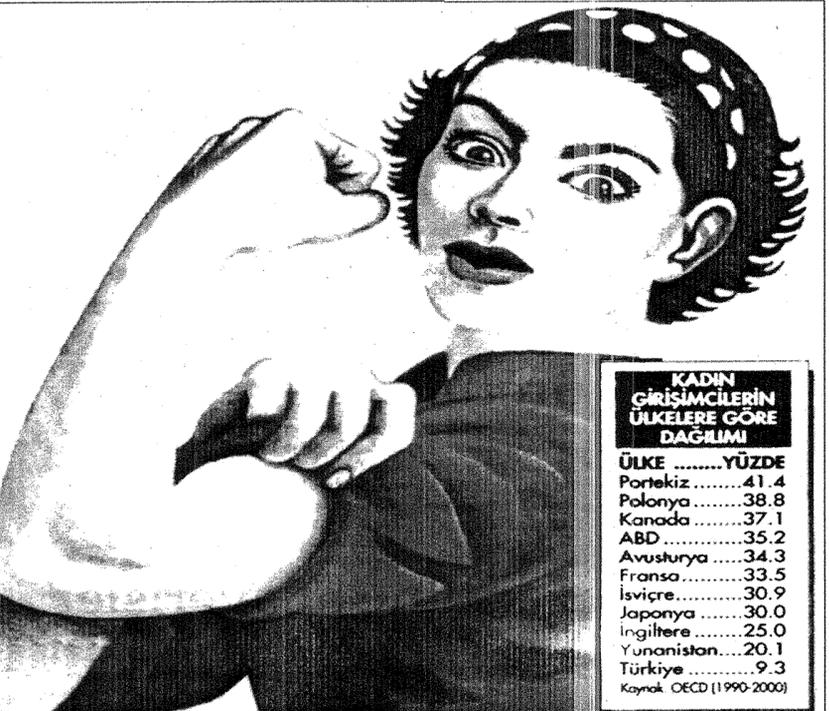
yönetim kurulu başkanı olarak yer alıyor. İlk bin şirket sıralamasında bu rakam 25'e ulaşıyor. Uzmanlar rakamları 'şimdilik' diyorlar, gelecekte şirket yönetimlerinin büyük oranda kadınların elinde olacağına söylüyorlar.

Kadınların yönetim dünyasında gösterdikleri başarı birçok danışmanlık firmasını harekete geçirdi. Firmalar, yönetici özelliklerinin kadında mı yoksa erkekte mi daha fazla olduğunu araştırmaya koyuldular. Hagberg Consulting Group, Management Research Group, Lawrence A. Pfaff, Personnel Decisions ve Advanced Teamware gibi danışmanlık şirketlerinin yaptıkları araştırmalardan çıkan sonuçlar şöyle: Çalışanları motive etmek, iş ilişkileri kurmak, kaliteli işler yapmak ve çalışanların sorunlarını dinlemek gibi temel ko-

nularda kadınlar erkeklere göre daha yeteneklidir. Stratejik planlama ve analiz yapma gibi konularda ise kadınlar ve erkekler eşit oranda yeteneklidir.

Kadınlar örnek alın Amerikalı yönetim uzmanı James R. Treager erkeklerin çağdaş yönetim anlayışına uyumlu olmadıklarını düşünüyor. Treager'ın, böyle bir çıkarımı yapması için geçerli bir nedeni var çünkü bazı şirketlerin, erkek çalışanlarına 'yeni ekonomi şartlarına uyum dersleri' veriyor. Treager bu derslerde erkeklere kadınları örnek almalarını öğütlediğini söylüyor. Bakın kadınların hangi yönleri örnek alınabilecek gibi.

Çalışanlarınıza kendi işlerini yapmaları için fırsat verin. Esnek olun. Katı tutumlarınız çalışanlarınıza şirketten uzaklaştırabilir. Dinlemeyi öğrenin.



KADIN GİRİŞİMCİLERİN ÜLKELERE GÖRE DAĞILIMI

ÜLKE	YÜZDE
Portekiz	41.4
Polonya	38.8
Kanada	37.1
ABD	35.2
Avustralya	34.3
Fransa	33.5
İsviçre	30.9
Japonya	30.0
İngiltere	25.0
Yunanistan	20.1
Türkiye	9.3

Kaynak: OECD (1990-2000)

Öğrenci, sigara kiskacında

Ortaokul sınıflarında başlayan sigara kullanma eğilimi lise son sınıfta tiryakiliğe dönüşüyor. Üniversitelerine ise hemen hemen yarısı sürekli sigara içeriyor.

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı'na yapılan araştırmaya göre, ailede birinin sigara içeriyor olması, arkadaş faktörü ve sinavlar öğrenciyi sigaraya yönlendiriyor.

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı'na yapılan bir araştırmada, ilköğretim okullarının orta bölümünde "kendini ispatlama eğilimi" ile başlayan sigara

kullanımının, lise son sınıfta tiryakiliğe dönüştüğü, üniversitede ise öğrencilerin hemen hemen yarısının sürekli sigara içtiği saptandı. Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Asım Gürağsın'dan aldığı bilgiye göre, Erzurum'da ilköğretim okullarının orta bölümü ile lise ve üniversitede okuyan öğrenciler arasında "sigara kullanımı" konusunda çok yönlü bir anket çalışması yapıldı.

Bin 855 öğrencinin katıldığı anketin sonucuna göre, öğrencilerin yüzde 8'i, 7. sınıfta sigara içmeye başlıyor. 8'nci sınıfta sigara

içenlerin oranı yüzde 10'a ulaşılıyor. Lise 1. sınıf öğrencilerinin yüzde 20'si sigara içerken, son sınıfta bu oran yüzde 51'e çıkıyor.

İlköğretim okullarının orta bölümü ile liselerde öğrenim gören erkek öğrencilerin yüzde 30'unun, kız öğrencilerin ise yüzde 4'unun sigara kullandığı ortaya çıktı. Ankete katılan öğrencilerin yüzde 23'ü, kendini ispatlama eğilimi ile başladıkları sigara kullanımını, arkadaş faktörü ile devam ettirdiğini, yüzde 12-17 arasındaki oran da, dert, sıkıntı, stres ve çevre faktörlerinden dolayı sigara

içtiğini ifade etti. Öğrencilerden yüzde 8'i aile sorunlarından, yüzde 6'sı zevk için sigarayı tercih ettiğini belirtirken, yüzde 5'i, aşık olduğu kız ya da erkek için sigara içtiğini bildirdi. Ankette, yüzde 3 ve yüzde 2'lik oran da okul sorunu ve merak için sigara içtiğini belirtti.

Atatürk Üniversitesi'nde, 2 bin 164 öğrenci anket sorularını yanıtladı. Anket sonucunda, yüzde 43 oranla en çok sigara kullanan öğrencilerin Diş Hekimliği Fakültesi'nde eğitim gördüğü, bunu yüzde 42 oranla Eğitim Fakültesi,

yüzde 40 oranla İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ile Ziraat Fakültesi öğrencilerinin izlediği belirlendi.

Üniversite öğrencileri arasında, yüzde 18 oranla en az İlahiyat Fakültesi öğrencileri sigara içeriyor.

Doç. Dr. Gürağsın, üniversite öğrencileri ile yapılan ankette, erkek öğrencilerden yüzde 60, kız öğrencilerden ise yüzde 40'ının sürekli sigara kullandığını belirlendiğini söyledi.

Gürağsın, erkek öğrencilerin yüzde ortalama 15, kız öğrencilerin ise 10 sigara içtiğini saptadıklarını bildirdi.

Özverili çalışırsanız kariyer sahibi olursunuz

Genlerden gelen bir yöneticilik özelliği olmayanlar için, kariyer sahibi olmak hayli özverilidir. Çoğunluğun içinden tepeye tırmanmak zorlayıcı özellikler taşımaktadır. Uzmanlara göre "Nasıl kariyer sahibi olunur" sorusunun en güzel cevabı aşağıdaki maddelerde toplanmıştır.

AŞK: Birçok kariyer sahibi, kısa süreli ve seks ağırlıklı bir ilişkiyi uzun süreli bir birlikteliğe veya evliliğe tercih eder. Çok kolay aşık olamaz, çünkü aklı hep işiyle meşguldür. Karşındakine herşeyin

en fazlasını vermek ister. Yine de işiyle işi arasında bir tercih yapması gerekir.

ARKADAŞLIK: Eski arkadaşlarıyla görüşmesi, zaman nedeniyle mümkün değildir. Başarıları arttıkça, etraflarında çok güvenmedikleri, göstermelik arkadaşlar türer. Gençlik yıllarındaki koyu sohbetleri çoktan unutmuştur.

KORKU: Bulunduğu yeri kaybetmek en büyük korkusudur. İkinci sırada hayatın hızla akıp gittiği, yaşayamadığı birçok güzel şey olduğunu anlaması gelir.

GELİR: Kazancı birçok insanın üzerindedir.

Lüks arabaları, gösterişli evleri, şık kıyafetleri vardır. İstedikleri yere tatile gidebilir, pahalı sporları yapabilir ama ne yazık ki zamanı yoktur.

BEDEL: İşyerinin dışında bir dünyanın varlığını habersiz yaşar. Rahatlamak için çabalarken büyük streslere girer. Tüm hayatını programlı yaşar. Sürekli yaşam standartını ve statüsünü yükseltmek için uğraşır.

Düzenli bir aile hayatı ve çocukları yoktur. Parası vardır ama, güzel bir yemek yerine sandviç yemek zorundadır. Çünkü zamanı yoktur.

İsteğe bağlı sigorta için yapılması gerekenler...

Bu yazıyı Hürriyet'ten iktisap ettik Çünkü; yolsuzluk + af ve halkın tepkisini topluca vermiş...

Yolsuzluk ekonomisine milletin bakışı

Son günlerde konferanslar ve kitap imzalamaları nedeniyle insanımız ile çok yakın temasta bulunma fırsatını yakalıyorum. Malatya, Gaziantep, Kahramanmaraş, İzmir, Ankara, İstanbul'da katıldığım tüm bu etkinliklerde Türk milletinin "yolsuzluk ekonomisi" karşısında gösterdiği tepkileri, değişik iller ve yüzlerce insan indinde izleme fırsatını buldum. Zaten, kimse başka konu konuşmuyor.

Bugün bu tepkileri özetlemeye çalışacağım. Belki bu özet; nasıl olsa bir gün millettin oy istemek zorunda kalacak siyasilere bir hatırlatma olur. Ben de şahsım açısından, siyasilerin "milletin kamusal hafızası yoktur" tezini ileride, bir kez daha sınamak için şimdiden bir alt yapı oluşturmuş olurum.

1) İnsanlar çok kızgın. Hatta, kızgınlık kelimesi hafif kalıyor. Yolsuzluklara buldukları inandıkları işadamları-bürokrat ekibine sarf ettikleri sözleri burada yazmaya kalksam, herhalde basın-yayın kanununa göre suç işlemiş olurum.

2) Süleyman Demirel fenomeni yerle bir olmuş. Bizzat Demirelciiler 40 yılın sorgulaması içindeler.

3) Banka operasyonları hem umut dolu bir şaşkınlıkla izleniyor, hem de millet eski tecrübelerine dayanarak "bu işin sonu gelmez" diye kaygı taşıyor.

Yaşlı bir amca umutsuzluğunu şöyle ifade etti:

- Bir yanda nihayet hesap soruluyor diye seviniyoruz, öte yanda bakıyoruz bu bankalara izin verenler, soyulmalarına göz yumanlar hala hükümette.

- Kim kime hesap soracak?

4) Millet Sadettin Tantani'ni koyacak yer bulamıyor. Ancak, herhalde Mesut Yılmaz, Güneş Taner, Hüsamettin Özkan ve Recep Önal'ın millete verilecek epey hesapları olacak. Gittim her yerde bu siyasilerin adları geçiyor.

5) Ekonomi bürokrasisi de kendisini savunma durumunda. Onlar hakkında da görüşler çok olumsuz. Bir kişi;

- Sıkı ise hazine ve murakıplar, sonradan özel bankalara geçen mensuplarının adlarını birer birer açıklasınlar, diye kızgın bir öneri getirdi ilave etti:

- Ayrıca bunlar devletten ayrılmadan evvel hangi bankaları denetliyorlardı, bunu da öğrenelim.

6) Batık bankalara bağlı şirketlerin istihdamı koruma adı altında özel denetime alınması ise işin tuzu biberi olmuş.

- Her yıl binlerce irili ufaklı şirket batıyor, binlerce insan işsiz kalıyor, hükümet orali olmuyor. Şimdi mi akilları başlarına geldi, diye soruyorlar.

Bir dede ilave etti:

- bu iş ahhap çavuş ilişkisi! Kimin kimi kurtarmaya çalıştığını biliyoruz.

7) hele hele "bu işin sonu gelmez" diyenler, mali suçların affedilmesi konusunu dillerine persenk etmişler. Bu ahlsızlık teklifi, karamsar görüşlerine en büyük dayanak yapıyorlar.

- Esas kurtarmak istedikleri kendileri. Davalar düşünce tüm siyasiler de yurtacak!

Bir Ecevitçi, Bülent Bey'in bu teklife sahip çıkmasına ateş püskürtüyor. Diyor ki:

- Ohh ne ala! Yap hırsızlığı; yakalanınca da ver mali, kurtar paçayı.

Bu af çıkarsa o da hırsızlığa başlayacakmış!

- Yakalanırsam, veririm çalınmış malı geri, paçayı kurtarırım; yok yakalanmazsam yediğim herze yanıma kar kalır.

Ben aldığım yoğun tepkileri özetlemeye çalıştım.

Bana inanmayan siyasiler de sıkıysa, gidip millete bizzat kendileri sorsunlar!

1- İsteğe bağlı sigortaya devam etmek isteyenlerden dilekçe alınacak ve isteğe bağlı sigortalıklarının başladığı yazıyla kendilerine bildirilecektir. (Dilekçe ve yazı örnekleri kurumda vardır.)

2- İsteğe bağlı sigortaya devam etmek isteyenlerin, isteğe bağlı sigortalılığın başlayacağı tarihte 506 sayılı yasa veya diğer sosyal güvenlik kuruluşlarına tabi çalışmalarının bulunduğu aradan uzun zaman geçtikten sonra ortaya çıkması halinde, isteğe bağlı sigortalılıklarını yeni bir talep aranmaksızın, sosyal güvenlik kuruluşlarına prim ödeme halinin sona erdiği ayı takip eden aybaşından itibaren başlatılacaktır.

3- Çakışmanın, isteğe bağlı sigortanın devam ettiği süre içinde meydana geldiğinin sonradan tespit edilmesi halinde;

a) İsteğe bağlı sigorta primleri çıkışma süresinde de düzenli olarak ödenmiş ise, sigortalının iradesini isteğe bağlı sigorta yönünde kullandığını kabul ederek, sadece çıkışan sürelerdeki isteğe bağlı sigortalılığı iptal edilecek, diğer isteğe bağlı sigortalılık süreleri ge-

çerli sayılacaktır.

b) İsteğe bağlı sigortaya devam ettiği süre içinde mecburi sigortaya tabi olarak çalışan ve mecburi sigortaya tabi olduğu sürede isteğe bağlı sigorta primlerini ödemediği belirlenenlerin, iradelerini isteğe bağlı sigortaya sona erdirmeye yönünde kullandıkları kabul edilerek o tarih itibarıyla isteğe bağlı sigortalılıkları iptal edilecektir.

Bunların mecburi sigortalılıkları sona erdiren sonra, yeniden isteğe bağlı sigortaya devam edebilmeleri yeni bir yazılı başvuruyla ve başvuru tarihini izleyen aybaşından itibaren mümkün olacaktır.

4- İsteğe bağlı sigorta primlerinin her ay 30 günlük tutarının ödemesi esastır.

Ancak ödemelerin süresi geçtikten sonra ve kısmen yapılmış olması halinde mahsup işlemi primini ödemeyen en eski aydan başlamak ve prim aslı ile gecikme zammı birlikte hesaplanmak suretiyle yapılacaktır.

Kurum veznesine veya bankaya yapılan kısmi ödemelerde gecikme zammı, sadece prim aslının ödenmeyen bölümüne uygulanacaktır.

En çok özürlü inşaat sektöründe

■ İktibas iş kazalarının neden olduğu sakatlanmalar hem Türkiye ekonomisini hem de bireyleri vuruyor. Türkiye gibi az gelişmiş ülkelerde daha çok ortaya çıkan iş kazaları en çok inşaat sektöründe görülüyor.

SSK verilerine göre 1997 yılında 1.255 meslek hastalığı tanısı ortaya konulmuş. Yıllar itibarı ile 1995 yılında 975, 1996'da 1.115 meslek hastalığı vakası gerçekleşmiş.

Geçtiğimiz hafta küçük ve orta ölçekli işletmelerde meydana gelen iş kazalarını ve sakatlanmaları rakamsal olarak ele aldığımız bu hafta ise iş kazalarının ve meslek hastalıklarının en fazla hangi sektörlerde yaygınlaştığını araştırdık.

ülkemizde iş kazaları sonucunda 1997 yılında 1255 meslek hastalığı meydana geldi. Bu meslek hastalıkları

hem iş kolunun getirmiş olduğu risklerden, hem de KOBİ'lerdeki yetersiz çalışma koşullarından meydana geldi. Kazaların sektörel dağılımını incelediğimizde böyle çok uzaklara gitmemize gerek olmadığını gördük.

İnşaat sektörü en çok özürlü kazaya sebebiyet veren sektör olarak baş sıraya yerleşiyor. bu sektörün yaratmış olduğu özürlü sayısı 14.703. Çeşitli nedenlerle sakatlanan kişiler çığ gibi büyüyor.

Metal eşya sanayini incelediğimizde inşaat sektörünün geride bırakmayacak rakamlara ulaştığını görüyoruz. Bu

sektörde sakatlanan kişi sayısı ise 13 bin 660.

Türkiye'nin imalat sektörünün can damarlarından biri olan taş, toprak, kil, kum gibi sektörlerde çalışan kişilerdeki sakatlanma oranı ise yine az değil. 6 bin 9116 kişi.

İş kazaları en fazla düşme ile gerçekleşiyor. Kazaların en önemli nedenlerinden biri ise teknolojinin kullanılması ve yeterli güvenlik koşullarının olmayışı. 12 bin 723 kişi iş kazalarında düşme ve çarpma sonucu iş görememe durumuna geliyor. İş kazalarının nedenleri incelendiğinde buhar ve radyasyondan doğan sakat-

lanmaların 6 bin 944 kişi olduğunu gördük.

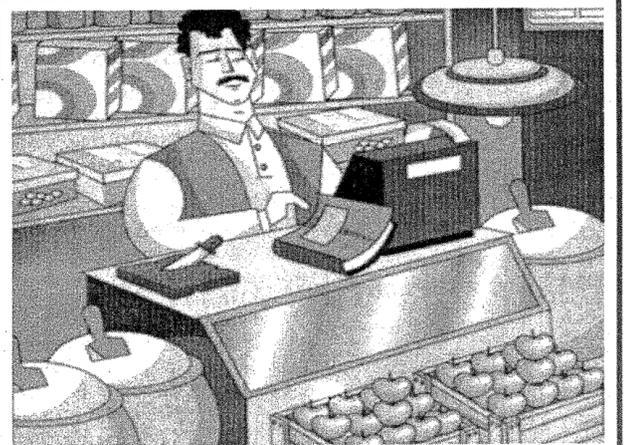
Makinelerin sebep olduğu kazalar 6 bin 685 kişiye sakat bırakırken, kömür madenciliğinde 424, nakil araçlarının imalatında 385, metal eşya imatında 30 kişinin meslek hastalığına yakalanıp sakat kaldığını gördük.

Tüm bu olaylar maalesef insana değer verilmediğini gösteriyor. Oysa bilimin hakim olduğu günümüz dünyasında sağlıklı bir yaşam sürdürmek hiç de zor değil. Tabii bilimin meyvesi olan teknolojiyi kullanmayı becerebilirsek.

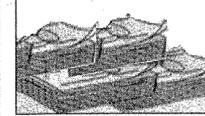
Hükümete gensoru

FP milletvekilleri, batık bankalarla ilgili olarak hükümet hakkında hazırladıkları gensoru önergesini TBMM Başkanlığı'na sunacak.

Edinilen bilgiye göre, gensoruda bankaların batması sonucunda halkın cebinden en az 10 katrilyon liranın birkaç kişinin cebine gideceği görüşüne yer verildi.



Hayat Standardı uygulaması başlıyor



Yeni düzenleme neler getirecek?

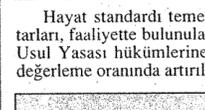


Hayat standardı esası temel göstergeler, birinci sınıf tacirler için 3 milyar 500 milyon lira, ikinci sınıf tacirler için 2 milyar lira olacak.

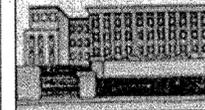
Temel göstergeler tutarları, büyükerde faaliyette bulunan mükellefler için yüzde 25 artırılabilecek, kalkınmada öncelikli yörelerdeki mükellefler için ise yüzde 50 oranında indirilecek.



Ticari ve mesleki kazancı sahiplerinin tedavi amacıyla yurtdışı seyahatleri ile bir defaya mahsus olmak üzere yapılan hac seyahatleri için hayat standardı ilave göstergeleri uygulanmayacak.



Hayat standardı temel ve ilave göstergeler tutarları, faaliyette bulunulan yıla ilişkin olarak Vergi Usul Yasası hükümlerine göre belirlenen yeniden değerlendirme oranında artırılarak belirlenecek.



Bakanlar Kurulu, bu şekilde belirlenen tutarları yüzde 50 fazlasına kadar arttırmaya veya yarısına kadar indirmeye yetkili olacak.

IMF'den zam önerisi

IMF ile yapılan görüşmeler sonrası, TEAŞ ve TEDAŞ'taki açığı karşılamaya dönük alınacak önlemler kapsamında, elektrik ve akaryakıt fiyatlarına zam yapılması önerildi.

IMF tarafından Hazine'ye iletilen, hazine'nin de bir yazı ile Enerji Bakanlığı'na gönderdiği öneri paketinin kabul görmesi durumunda, 1 Aralık'tan geçerli elektrik fiyatını TEAŞ'ın yüzde 18.15, TEDAŞ'ın yüzde 2.16 arttırması bekleniyor. Benzin fiyatları da, 4 Ocak 2001'den itibaren, her ay hedeflenen tüketici fiyatları oranında arttırılacak. Buna göre TEAŞ'ın elektrik enerjisi satış fiyatları 1 Aralık tarihi itibarıyla 4.5 cente eşit olacak, 2001'de kur artışına paralel zam yapılacaktır. Bu sayede 442 trilyon liralık ek gelir elde edilmesi öngörülmüyor.

Akaryakıtta ise her ayın 4'ünde pompa satış fiyatları tüketici fiyat endeksi kadar arttırılacak.



S

ena Turizm

Taşımacılık ve Organizasyon Ticaret Limited Şirketi...

Taşımacılıkta

Habib Başkaya

güvenerek inanmanın ilk adresi

Karayolları Caddesi Duran Apt. No: 29/5 Küçükalyalı-İstanbul
Tel: 0216-417 06 62-417 92 85 Cep: 0532-273 71 86

Konuşan SAAT

Hizmetinizde...

Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği'nin bir kuruluşu olan GÖREDAS tarafından pazarlaması yapılan

TÜRKÇE KONUŞAN KOL SAATLERİ hizmetinize sunulmuştur.

Talep sahiplerinin Türkiye İş Bankası A.Ş. Kadıköy Rıhtım Şb.'ndeki GÖREDAS'a ait 254 30 68 no.'lu hesaba 10 dolar karşılığı Türk Lirası yatırmaları ve söz konusu ödemeye ilişkin dekont ile teslimat adresinin 0216 345 09 55 no.'lu faks iletilmesi yeterli olacaktır.

Ayrıntılı bilgi için

Tel: 330 08 56-345 67 03
ve şube telefonlarımıza başvurulması

GÖREDAS BAŞKANLIĞI

Sanatın ışığında...**...Tiyatro****Hoş ve sevimli bir gösteri...**

Hazırlayan: Ayşe Ethemoğlu

MatruşkaYazan- Tuncer Cücenöglü
Yönetmen- Ege Aydan
Dekor Giysi- Ali Göktaş
Oda Tiyatrosunda**B**ir kadın bir erkek ilişkilerini sorguluyorlar sahnede. Bu hesaplaşmadan güldürü yam ağır basan bir oyun kuruyor Tuncer Cücenöglü,

oyunun sonunda kadın erkeğe güzel bir oyunu diyor erkek ise yaşananlardan bir kesitti diye yanıtıyor.

Erkeğin gerçekçi bir yaşam öyküsü izlenimi veren

yanıtının yerine kadının oyun tanısına ağırlık veren Ege Aydan bu anlayışı aktarıyor izleyiciye güldürü yamın altını çizen oyuna bir ping pong maçı gibi hızlı akmasını sağlayan bir sahne düzeni zaman ve uzman sıçramalarını oyunun hızını kesmeden sağlayan bir dekor yazarın iç içe geçen Rus bebeklerini isim almasından esinlenerek sahne ortasına konmuş bir kocaman Matruşka uzam sıçramalarında fon gibi duruyor Ege Aydan arayı kaldırarak oyunu tek bölüme indir-

gemekle iyi etmiş akışı kesilmeden izleyici oyundan kopmadan bitiriyor bir erkekle bir kadını oyun kişisi yaparak bu ikili ilişkiyi birçok yönleriyle sergileyen irdeleyen bir oyun Matruşka Erkek evli bir çocuklu orta yaşlı bir yazar evliliğinde mutlu olmamış ama o ilişkiyi bitiremiyor.

Kolaycı hazırdan yiyor oysa kadın gerilime sokuyor bu tutumu kadın genç güzel birazda hırçın başlangıçta ödüne hazır ama giderek istihafazlasını istemeye hak bu-

luyor kendinde. Aşkına, erkeğe sunduğuna karşılık yeni beklentiler ve isteklerle çıkıyor önüne sevdiğini geçmişiyle paylaşamama duygusu belli belirsiz kıskançlık da deniyor buna.

Erkek ise kadının beklentilerini karşılayacak kararı veriyor. Böyle yürüyor ya kolaylığı kadını büsbütün sıvırtıyor hırçınlaştıran kullanıldığına inandırıyor.

Oyun bu dengeyle başlıyor hızlanıyor. Her ikisinde elindeki kuzu arttırmak istiyor. Birinin elindeki artış

ötekini eksiltiyor.

Kopmada bu noktada başlıyor zaten. Artık sevgi değil ki, bu ama her kopuşu bir yenilenme izleyebilir, iç içe bebeklerden oluşan Matruşka gibi aynı bebeğin bir boy küçüğüdür içinden çıkan yedi ayda tüketilmiş bir ilişkiyi sorguluyor.

Kadınla erkek düşünceleri iç konuşmayla tartışma ve sevişmeleri dış gerçekle gelişiyor. Tuncer Cücenöglü kara komedi diye nitelenmiş oyununu Ege Aydan biraz daha şakaya almış.



Olimpiyat atesini 2008'de Türkiye yakmalı

**2008 Olimpiyatı evsahipliğine aday İstanbul için iş ve spor dünyasının ünlüleri 9. Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel başkanlığında biraraya gelerek Olimpiyatı'nda bir toplantı yaptı. Demirel, "Evsahipliği yapacağımıza inanmalıyız. İnanmazsak yapamayız. Zafer buna inananlarındır: Siz de bu kervana katılın, Olimpist İstanbul 2008" dedi.**

İş dünyasının ünlü isimlerinden oluşan Demirel'in başkan olduğu İstanbul 2008 Tanıtım Grubu üyeleri, yedikleri öğle yemeği sırasında İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulundan (HDK) bilgi aldılar.

Spordan Sorumlu Devlet Bakanı Fikret Ünlü, İstanbul Valisi Erol Çakır,

İstanbul BŞ Belediye Başkanı Ali Müfit Görtuna, Gençlik ve Spor Genel Müdürü Kemal Mutlu, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı Sinan Erdem, Gençlik ve Spor İl Müdürü Vedat Bayram ve HDK kurulu üyelerinin bulunduğu toplantıda Tanıtım Grubu'ndaki Bülent Eczacıbaşı, Mehmet Ali Yalçındağ, Şenes Erzik,

Ayhan bermek gibi iş ve spor dünyasından ünlüler katıldı. İlk toplantısını gerçekleştiren İstanbul 2008 Tanıtım Grubu 2008 Olimpiyatlarına ev sahipliği yapacak kentlin açıklanacağı 13 Temmuz 2001'e kadar kamuoyunda ve yurt dışında tanıtım ve lobi çalışmaları yapacak ve İstanbul'un evsahipliği şansını arttırmaya çalışacak.

BABA'NIN YENİ ŞAPKASI 9. Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel, yıllarca fotr şapkasıyla dikkat çekti, bu şapka hayranları tarafından hep kışılmaya çalışıldı. Demirel Olimpiyatı'ndaki toplantıda bu kez şapkasını değiştirdi ve İstanbul 2008 logosunun bulunduğu şapkeyi giydi.

Avrupa Birliği aile birliğini koruyamadı

Övgünün fazlası zararlı

Evde annenin bilmeden, iyi niyetle sergilediği davranış çocuğun tüm hayatını etkileyebilir. Bu nedenle çocukları överken çok dikkatli davranmalıyız. Sürekli övgünün hiçbir değer taşımadığı unutulmamalı.

Övgü almak herkesin hoşuna gider Büyük bir özenle yaptığımız bir işin, ortaya çıkardığımız bir eserin beğenilmesi hepimizi mutlu eder. Sanki bir anda dünyalar bizim olur.

Çocuklar da övgü almaktan en az büyükler kadar hoşlanırlar. Oysa övgünün fazlası, çocuk için çok zararlı olabilir. Müziğe yeteneği olan bir çocuğu müzikten soğutmak için her şarkı söyleyişinde ona "Sen harikasin bu işi çok iyi başarıyorsun" diye övgüler yağdırmak yeterli olur.

Çocuklar elbette başarılarından ötürü övülmeli, olumlu işler yapmaya yönlendirilmeli. Ama övgünün dozu çok büyük önem taşıyor. Çocuktaki kendine güven duygusunun geliş-

mesi için onun övgü alması şarttır. Ancak yaptığı işin olumlu yanları övülürken olumsuz yanlarına da dikkati çekilmeli.

Çocuk bir resim yaparken yanında durup "Aferin, çok güzel harika" gibi sözlerle onun dikkatini dağıtmak doğru değildir. Çocuk işini bitirmeden annesinin değerlendirmeye başlaması beklemeğe başlar. Beğenilme isteği, resim yapma isteğini aşar. Büyük bir olasılıkla resim yarım bırakır. Kendine başka bir uğraş arar. Oysa çocuk resmini tamamlayınca kadar bekleyip, övgüleri daha sonra sıralamak çok yerinde bir davranış olur.

Gelişime etkileri

Her zaman büyüklerinden övgü almaya alışan çocuk kendini geliştirme ihtiyacını hissetmez. Her yaptığı işin beğenildiğine inanınca, daha iyisini yapmak için çaba harcamaz.

Oyun çağındaki çocukların evde sürekli övülmeleri, okul dönemi başladığı zaman büyük

sorunlar yaratır. Çocuk artık yabancısı bir ortamdadır. Öğretmeni, onun her yaptığı resmi, her yazdığı övmeyi aklına getirmez. Sınıfta, ondan daha başarılı olan çocuklar vardır. Onlar övgü alınca, evinde göklere çıkarılmaya alışan çocuk büyük düş kırıklığına uğrar. Okulda beğenilmemek, övgü almamak onu okuldan soğutur. Başarılı bir öğrenci olmaya çalışacak yerde okula gitmemek için bin bir bahane yaratır. Sınıfından başka çocukların övgü almaları onun aşağılık duygusuna kapılmasına neden olur. İçine kapanır ve öğrencilik döneminde başarısızlıklar birbirini izler.

Bu arada çocukların yaratıcıları bir eser için değil, gündelik hayattaki bazı davranışları yüzünden övülmelerinde yarar var. Örneğin oyun çağındaki bir çocuk, sokağa çıkma zamanını sabırla beklediği için övülmeli. Odasını topladığı, oyuncaklarını yerine kaldırdığı için övülmeli.

Avrupa Birliği'nde tek ebeveynli ailelerin oranı yüzde 14'e ulaştı. Avrupa Birliği ülkelerinde tek ebeveynli ailelerin sayısı 1983 yılından bu yana hızla arttı.

En çok ebeveynli aile İngiltere'de bulunuyor. Danimarka ve İsveç hariç diğer tüm Avrupa Birliği ülkelerini kapsayan araştırmada, tek ebeveynli ailelerin yüzde 84'ünü kadınların oluşturduğu ortaya çıktı. Bir başka deyişle, parçalanmış ailelerde çocuklara anneler tek başlarına bakıyor.

Avrupa Birliği'nde aile birliğini görmek mümkün değil artık. AB tarafından yapılan bir araştırmaya göre, tek ebeveynli aileye dönüş, son yıllarda en çarpıcı demografik ve toplumsal eğilimlerden biri.

Avrupa'da küçük çocuklu ailelerin yüzde 14'ünü tek ebeveynli aileler oluşturuyor. Çocuklar, anneleri ya da babalarıyla birlikte yaşıyor. 1996 itibarıyla bu oran İngiltere için yüzde 23, İngiltere'deki ailelerin yüzde 23'ünü, anne-çocuk ya da baba-çocuktan oluşan aileler oluşturuyor. Bu rakamın, 1983 yılına göre yüzde 94'lük bir artış temsil ettiği belirtiliyor. Tek ebeveynli aileler açısından ikinci sırayı yüzde 17 ile Finlandiya alıyor. Yunanistan ve İspanya ise diğer iki uç noktayı oluşturuyor.



Bir kermesinin ardından



14 Kasım 2000 tarihinde Dostlar derneğinin Esentepe Dedeman otelinde düzenlediği geleneksel kermesi yoğun bir katılımıyla gerçekleşti.

Dostlar derneği 8-18 yaş arası mahkum çocukların yararına düzenledikleri kermese 25 masanın çeşitli ürünlerle katılmaları salonu bir renk cümbüşüne döndürdü. Vakıf başkanının konservetarda hoca olması dolayısıyla talebelerinin vakıf yararına türk sanat müziği dinletileri misafirleri son derece memnun etti.

Ayrıca hazırladıkları piyango hoş sürprizlerle doluydu. El emeği ile yapılan piyangolar kapışıldı, dernek Kadıköy'de yeni aldıkları binada hapisten çıkan çocukların eğitimi ile onları topluma faydalı birer birey olarak yetiştirme çabasında.

Düzenledikleri kermesler, yemekler, geziler sayesinde çocukların eğitimine katkıda bulunuyorlar tabi gönüllü çalışanları da unutmamak gerekir.



Bizi seveceksiniz..!

Tanışmak için**ALO****Dememiz yetecek...****Türkiye Görmezleri Eğitim ve Himaye Derneği Çocukları...**Bağışlarınızı ve aidatlarınızı, Türkiye İş Bankası
Kadıköy Rıhtım Şubesi'ndeki 6794 no.lu hesaba yapabilirsiniz.
Tel: (0216) 337 26 73 - 345 67 03 Fax: (0216) 345 09 55

Faydalı etkinlik

● Haberi 8. Sayfada



Lionsların konserinde sempatik çift ayrı bir güzellik yarattı.



Lionsların düzenlediği konserde Yücel Candemir, sempatik tavırlarıyla izleyicilerden olumlu not aldı.

RAHAT UYKU İÇİN

■ DOÇ. DR. ATEŞ: SOSYAL YÖNDEN AKTİF OLANLAR, DAHA RAHAT VE KALİTELİ UYUYOR. UYKU, BEYİNİ YENİLİYOR, HAFIZAYA GÜÇ VERİYOR.

Uyku bızokluklarının, kişilik yapısıyla yakından ilgili olduğu, sosyal yönden aktif kişilerin, daha rahat ve kaliteli uyuduğu belirtildi.

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Nurbay Ateş, yaptığı açıklamada, uykunun, insanın yaşam tarzındaki vazgeçilmez öğelerden biri olduğunu ifade ederek, insanın günlük aktiviteleri sonucunda, beyin büyük enerji harcayarak yorulduğunu ve dengesini yeniden kurması için mutlaka dinlenmesi ve yenilenmesi gerektiğini söyledi.

Çok kişiye görülen uyku problemlerinin, fiziksel veya psikolojik nedenlere dayandığını kaydeden Ateş, araştırmalar sonucunda, kişilik yapısının, uyku üzerinde önemli etkisi bulunduğunu belirlediğini bildirdi.

Doç. Dr. Ateş, şöyle dedi: "Sosyal yönden aktif olanlar, daha rahat ve kaliteli uyuyor. Dışa dönük bu kişilerin yaşamları da renkli olur. İnsanlarla kolay iletişim kurar, samimi arkadaşları olur, günlük sorunlarını kolayca hallederler. Sıkıntılı durumlarında, kolaylıkla boşalabilirler.

Bu yüzden, geceye pek bir şey bırakmazlar. Bunun karşısı olan, yani içe kapanık, aktif sosyal yaşantısı bulunmayanlar ise rahat uyuyamaz, sık sık uyku problemleri yaşarlar."

HAFIZAYA GÜÇ VERİYOR

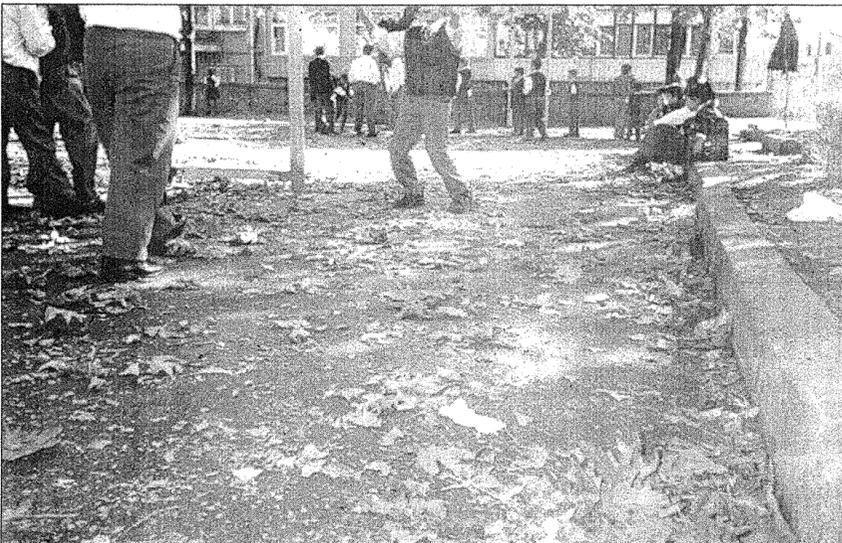
Doç. Dr. Nurbay Ateş, uykunun, hafızayla da derin ilişkisi olduğunu belirlediğini belirtti.

"Uyku, beyni yeniliyor, hafızaya güç veriyor. Hafıza üzerinde pozitif yönden etkisi bulunuyor.

İki grup arasında yapılan deneyde, bir gruba, akşam uyuymadan önce bazı bilgiler verildi, ertesi gün hatırlaması istenmiş ve büyük başarı sağlandı. Diğer gruba ise bu bilgiler sabah verilmiş, akşam ise çoğu hatırlayamamıştı.

Beyin, uyku halinde dış etkenlere maruz kalmayıp dinlendiği için, bilgiler hafızada kalmıştır. Bunun için, öğrenciler derslerine veya sınavlara çalışırken, okula gitmeden önce, yani sabahleyin değil de, gece yatarken çalışırsa daha iyi sonuç alırlar."

İstanbul'da Sonbahar saltanatı devam ediyor... Hazan Mevsimi, bir senfoni gibi yolları, yaprakları kucaklıyor...



Rüzgarın okşamaları, yaprakların hışırdamasına ve raks etmesine sebep oluyordu. O hışırtı hoş bir melodi yayıyordu. Ve sonbahar yaprakları özgürce koşuyorlar, ağacın dallarından kurtulmanın coşkusuyla..

Bunlar da bizim çocuklarımız

Nezan Cantürk

Halitağa Caddesi No:22 Sümerbank Karşısı Garanti bankası önünde Kadıköy'ün göbeği olan Altıyol..... Manzara içler acısı

Bu çocuklarda bizim çocuklarımız. Kışa adım atarken hala sokaklarda ve taşların üzerinde, birbirlerine yorgan döşek olmuş uyuyorlar. Kimbilir rüyalarında neler görüyorlar ki, yüzleri acı ve sitem dolu. Kollar birbirlerine kenetli. Bedenleri ise tek yumak.

Hayatın acımasız olduğunu hepimiz görüyoruz. Çocuklarımız bunu haklemiyorlar. Onlar mutlu olmaya, sağlıklı ve huzurlu yaşamaya, eğitimlerini tamamlama haklarına sahiptirler. Bunu toplum olarak çözümlerimiz, ancak.

Çevrenin yardımı ile karınlarını doyuran bu çocuklarımız yaşadıkları mekanı çok yönlü kullanmaya mahkumlar. Biz sahip çıkmadığımız sürece.



Biri yastık diğerleri yorgan olmuştu Durumları içler acısıydı onlar hem aç hem de üşüyorlardı, her şeye rağmen rüya görebiliyorlardı herkes gibi.

3 aylık bir bebekken kör olan KÂNİ KARACA'nın uluslararası üne ulaşan yaşamını, bir röportaj yazısıyla okuyup hatırlatmayı görev bildik

(Hürriyet'ten)

Kendi halinede, mütevacı bir sanatkar. ABD'den Japonya'ya dünyayı dolaşır. Türkiye'de mevlithanlığıyla tanınsa da aslında eşsiz bir klasik müzik üstadı. İtri'nin Naad-ı Mevlana'sını icra ediyor, Kur'an'ı rakipsiz bir ustalikle Arap ve İstanbul tavrıyla okuyor, kudüm, ud çalıyor.

Ne zaman, kimler yetiştirdi sizi?

- 1930'da Adana'nın Adalı Köyü'ne doğdum. Üç ay sonra, yanlış ilaç neticesinde gözlerim görmez oldu. Çifti babam ölünce halam beni yanına aldı. 'Avare dolaşacağına hafız olsun' dedi. Dokuz yaşında hafız oldum. Kemani Galip Öngül ve Klarnetçi Ali Bakır, Hacı Şefika Hatun Camii'nin imamı Abdi Er hocalarımı.

İstanbul'a ne zaman gelip üstadlarla tanıştınız?

- 1950'de İstanbul'a geldim. İlk hocam Sadettin Kaynak'la, Yeni Camii'de mukabele yaparken tanıştık. Sraselviler'deki evine gider, Şehnaz İlahi'sini meşke derdik. Mesut Cemil, Nuri Halil Poyraz, Sadettin Heper, Alaattin Yavaşca, Refik Fersan, Münir Nurettin Selçuk'la meşkettilik, yedik içtik. Yine TRT Ankara Radyosu Müzik Yayınları Şefi Ruşan Ferit Kam, Vecihe Daryal, Nejet Yaşar, Niyazi

Sayın, Cevdet Çağla ile klasik müzikte refakat ettim.

Ne zaman evlendiniz, eşiniz de mi müzik dünyasından?

- 30 yıl mı 40 yıl mı oldu ne? Ahab vasıtasıyla, görücü usulüyle evlendik. Adı Hafize ama Muazzez diye çağırırım. Müziği sever ama bilmez. Bilenleri iyi bilir. Anlayarak dinler.

İstanbul'da Kur'an hocalarımız da olmuştu?

- Yeralı Camii İmamı Hafız Ali Efendi'yle tanıştım. Kur'an'ın inceleklerini ondan öğrendim. Bütün hocalarım rahmetli oldu.

İtibarımıza, ustalığımıza karşılık mesleğinizin karın doyurdu mu?

- Eskiden sık mevlid okurduk. Bakanlara, milletvekillerine, işadamlarına. Ama şimdi acı günlere geldik. Bu işler bitti. Birçok meslek arkadaşım mustarip. Ortadan kalktı gibi bir şey.

Meşk ve Muhabbet

Dönemin edebiyatçılarıyla sohbetiniz oldu mu?

- Yahya Kemal'le ıstıgal eden Asım Dedeyle çok muhabbetim oldu. Onunla Konya'ya gidip geldik. Zaten 40 yıldır Konya'ya gidip geliyorum.

Münir Nurettin, Selahattin Pınar, Ala-

attin Yavaşca'lı günlerde müzik ruhu nasıldı?

- Bambaşka bir samimiyet vardı. Meşketmiş zaman gayet ciddiye. Meşk haricinde çocukla çocuk, büyükle büyüktük.

Tavur denen üslup, hafızlıkta ve klasik müzikte bitti deniyor?

- Klasik müzikte iyi bir üstadın tavrını elde edeceksiniz, Münir Nurettin'i beğendiyseniz, onun tavrını elde edene kadar çalışacaksınız. Makam ve nazariyetini ayrı ayrı öğrenmek şarttır. Usullerde ritim kabiliyeti olacak. Usta, makamlarda da ses olarak tarif edecek. Onun tarif ettiği şekilde o makam ortaya konacak.

Hafızlığın arabeskliğinin düşünür musunuz?

- Eskiden bir İstanbul tavrımız, şivemiz vardı. Bu şiveyi tatbik ederken Kur'an'da tecvit (nesneyi güzel söylemek) ve talim usulü bir hovadan öğrenilir. Kur'an'ı okumanın şartları budur. Makam tabikatını yaparken kelimeleri ezip büzmemek, makam yapmamak lazımdır.

Peki hafızlarımız ne durumda?

- İyi Kur'an okuyan birçok arkadaşım var. Ama makam bilmezler. Kendi makamlarına göre okurlar. Yunus Balcı, Muharrem Aslantürk, Fatih Çollak; bunlar ehl-i Kur'an'dırlar. Za-



manımızın iyi hafızlarıdır.

Arap gırtlığını taklid nedir?

- Arapların tavrı vardır ki bunu kimse taklit edemez. Ederse, Kur'an'ın halavetini bozar. Her kimse, bu şiveyi taklit etmesi için iyi bir Arap hafızından tavrı elde etmesi, radyo-onunların nasıl Kur'an okuduklarını dinleyerek gırtlığına vasil olması lazımdır.

Hafızlarımızda İstanbul gırtlığı kaldı mı?

- Var ama o tavrı elde etmek şartıyla. Arap tavrı okurken İstanbul; İstanbul tavrı okurken Arap'a kaçmayacaktır.

Yeterince anlaşılmasını, kıymetinin bulunduğunu düşünür musunuz?

- Öyle bir ortamda

ortaya çıktık ki... Dede Efendi çilekçilik yapmış. Karsın, çocuk çocuğu yakınırmış. 'Bize bir faydan yok' diye.

Bestekarığa başlamış. İlk farkısı 'Zülfün' dedir benim bahtı siyahım', Padişah 2. Mahmud'un huzurunda okunmuş. Dede Efendi'yi buldurtmuş ve bir kese altın vermiş. Evdekiler saymakla bitirememiş. O zamanki ortamda olsaydık, elimiz soğuk sudan sıcak suya girmezdi. Üç kuruş için takla atıyoruz. Aç mısın diye soran yok.

Diyanet ve TRT'nin tavrı nedir?

- Konuşulacak çok şey var ama doğru söyleyeni dokuz köyden kovarlar. Hülasa Diyanet ve TRT bu işte yeterli değil. Ciddi olarak ele almıyorlar.

Ruh sağlığını neler etkiliyor?

■ Ruh sağlığının bozuk olması, insanın kendisi başta olmak üzere, yakın çevresini de büyük ölçüde etkiliyor. Kişilerin ruh sağlığında, insan ilişkilerinin önemi de büyük.

Kadıköy Şifa Hastanesi'nden Nöro-Psiyatri uzmanı İsak Pardo, ruh sağlığının temel göstergesinin insan ilişkileri, olduğunu söyledi.

Dr. İsak Pardo, ilişkilerde aksayan birşeyler varsa, insanın kendi kendine sorgulaması gerektiğini söyleyerek şu bilgileri verdi:

İnsanlar toplumsal açıdan birbirine muhtaçtır.

Ancak, çağımızda teknoloji (cep telefonu, bilgisayarlar, internet v.s.) kişilerin arasındaki ilişkileri değiştirmiştir. Cihazlar kişilerin arasındaki mesafeyi kısaltırken, birbirlerine de yabancılaştırılmaktadır.

İki kişi oturup iç dünyalarını paylaşıyor, hayal kurar, birbirlerini severlerken teknoloji zamansızlık ve yalnız yaşam olarak kişiler

arasında görünmez duvar örmektedir.

Bunların insan yaşamını etkilemesinde ilişkilerde değişim görülmektedir. Menfaat ağırlıklı ilişkiler ön plana çıkmıştır. İnsan bir diğeri için daha sıklıkla bir araç konumuna gelmiş duyguları dahil tartışılır ve sorgulanır olmuştur. Böyle bir ilişkiler yumağı içinde insanların doğal psikolojik etkileri değişmektedir.

Düzenli bir ruh sağlığına sahip olanları; kendilerini yeten, sevmesini ve gülmesini bilen, sevilen, üretken kişiler olarak tanımlayabiliriz.

Eğer, ilişkilerde aksayan bazı şeyler sezilyorsanız bunu sizi başkaları söylemeden kendinizinizi sorgulayan Çare bulma şansınız

yüksek olabilir. Bulmadığınız çareleri size profesyoneller de verebilir.

Kötü alışkanlıklar

Alkolik kişinin aile bağları da etkilenir. Çocuklar gelişme çağında ise onlar da sorunlu birey olarak yetişeceklerdir. Akıl hastalığı da, o kişinin çevresindekilerin ve ailesinin sürekli tetikte beklemesine neden olur.

Ruhsal bozukluklu birçok hastalığın aksine kişinin kendisi ve çevresi tarafından farkedilmez.

O kişiyi bir takım karmaşık ve mantıksız davranışlara sürükler. Aynı şekilde ilişki kurma zorluğu da, ruhsal sağlığını iyi olmadığını gösterir.

Bazen ilişkileri zayıf ve ilişki kurma so-

runu olanlar da ruhsal hastalığa kayabilir: Yalnızlık veya yabancılık, dil sorunları, ifade güçlükleri, insan ilişkilerinin aksadığı özel durumlarıdır.

Terkedilmek, çocuklukta ana-baba-aile sevgisi görmemek veya istenmediğini, sevilmeyi hissetmek ilişkilerde kurma zorlukları yaratabildiği gibi ruhsal rahatsızlık kaynağı da olabilir.

İlişki kurmak, insanlara eğitimle verildiği gibi doğal ve genetik bir davranış da olabilir. Ancak, her durumda toplum ve çevre insan ilişkilerini şekillendiren unsurlardır.

İnsan ilişkilerinin temel şartlarından biri uyum yeteneğidir. Bu yönü zayıf olan kişiler, ruhsal sağlığını kaybetmeye daha yatkındır.

Ruh sağlığı ihmale gelmez

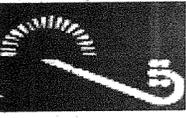
Ruhen rahatsız kişiler arasında şiddet olgusu daha sık görülür. Ruh sağlığı iyi olmayan bir kişiyle muhatap olan insanlar, ummadık sürprizlerle karşılaşabilir.

İnsan ilişkileri kısmen bilinçaltının eseridir. Korkular, beklentiler, istekler, bilinçaltının temel taşlarıdır. Korkular, kurduğu ilişkileri yönlendirir.

Sesgisizlik, itilmişlik de insanın içine kapanmasına, kopuk ilişkilere neden olur.

İnsan araç ve nesne gibi görülen, mesleki ve sosyal özellikleri insan erdeminden önce sayanlar, sağlıklı bir ilişki kuramazlar.

Ruh sağlığı için insanın kendini tanıması gerekir.



**TÜRKİYE GÖRMEZLERİ
EĞİTİM VE HİMAYE DERNEĞİ
YAYIN ORGANİDİR**
Finansman Sorumlusu:
Görmeleri Eğitim ve Himaye Derneği
Üyeleri Dayanışma Sandığı

VURGU

150.000 TL

Gerçek hiç kimsenin tekelinde değildir

Kasım ayını nasıl geçirdik?

Hazırlayan: DİPSE

Dünya Çocuk Kitapları Haftası'nı kutladık

Kasım'ın ikinci pazartesi günü başlayan Dünya Çocuk Kitapları Haftası Okullarda, günün önemi ve amaçları anlatılarak kutlandı. Bilim ve Kültür'ün temel taşı olan kitap, insan yetişmesinde büyük önem taşır. Çocuklara okumayı sevdirmek, daha fazla kitap okumalarını sağla-

mak, okuyabilecekleri kitapları arttırmak, aileleri, çocuklarına daha çok kitap almaya yönlendirmek. Yayınlanan kitapların, daha nitelikli olması için yayınevlerini teşvik etmek, Çocukların, evlerinde birer kitaplık sahibi olmasını sağlamak. Okulların ve sınıfların kitaplıklarına kitap sağla-

mak. Her semtte birer kitaplık kurdurmak. Çocukları ve gençleri, ders kitaplarının dışında kitap okumaya yönlendirmek. Ve buna benzer bir çok amaçları ilke edinen, Dünya Çocuk Kitapları Haftası, Çocuklar ve gençler için büyük önem taşımaktadır. Onlar ki geleceğimizin büyükleri...

ÖĞRETMENLER GÜNÜ



Herkesin gözünde yaş gönlünde hüznü vardı...

Günümü aydınlatan öğretmenim

Gününtüz kutlu, eğitimimiz verimli, geleceğiniz sağlıklı, ufkunuz aydınlık olsun.

Emekli öğretmenlerimize mutlu günler, çalışanlarımıza sabırlar yeni mezunlara başarılar diliyor öğretmenler gününü büyük içtenlikle kutluyoruz.

Öğretmenler Günü'nü kutlamanın amacı,

Türk öğretmeninin toplumdaki yerini ve önemini belirtmek. Öğretmenler arasındaki sevgi-saygı ve dayanışma bağlarını güçlendirmek, emekli öğretmeni saygıyla anmak. Mesleğe yeni başlayan öğretmenleri de mesleklerinin yüceliğinin bilincini uyandırmak...

Her şey gönlünüzce olsun sevgili öğretmenim.

ATATÜRK HAFTASI

On Kasım Türk halkının acı günü büyük Atatürk'ü kaybetişimizin 62. yıldönümü saat dokuzu beş geçe acı saatimiz. On altı Kasım'a kadar tüm okullarda Atatürk hakkında hiç unutamadığımız ve unutamayacağımız Atatürk'ün hayatını anlatıyor. Genç yaşlı büyük Ata için saygı duruşunda... Bütün halkın kalbi Ata için atıyor, Ata için yaşiyor makaleler şiirler...

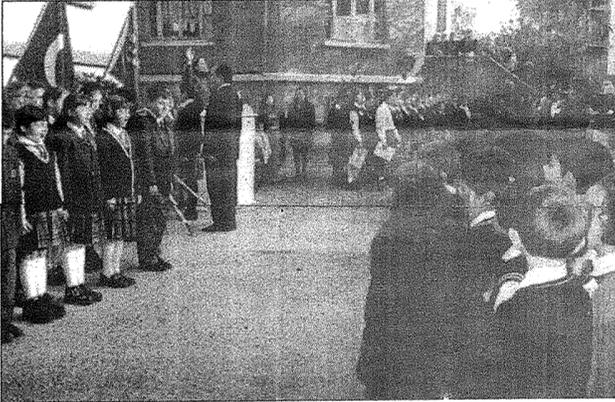
ON KASIM

Bir ülke ağlıyor
Her pınar yaşı bir göz
Her akan su, göz yaşı
Bir yas ki kucaklıyor
İnsanı dağı taşı
Her seda bir hıçkırık
Her gönüde aynı gam
Koskoca bir ülke var.
Sana ağlıyor Atam
Varmı seni sevmeyen
Varmı sana tapmadık
Ne istedin olmadı
Ne dedin de yapmadık
Yetmiş milyon Türkü
Boyle öksüz bıraktın
Yetmiş milyon gönlü

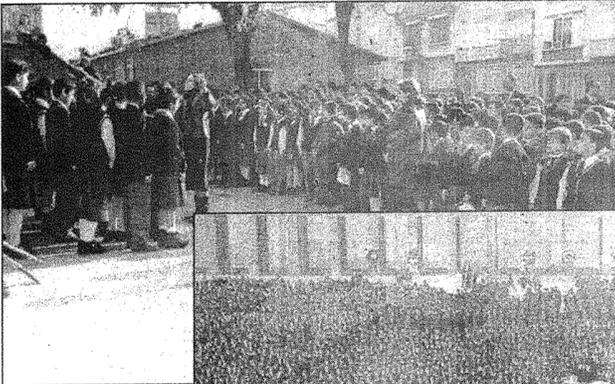


Böyle bir günde yaktın
İndi gökten ay yere
Ürperdi yer yarıldı
Bahtiyardır o ana
Sana tekrar sarıldı
Silmek için yüzünden
Ayrılığın yaşımı
Kucakladı yetmiş
Milyonun atasını
Başucunda çırpınan
Hasret çeken bir kustur
Bahtiyardır o ana
Sana tekrar kavuştu

HALİL DERECİ

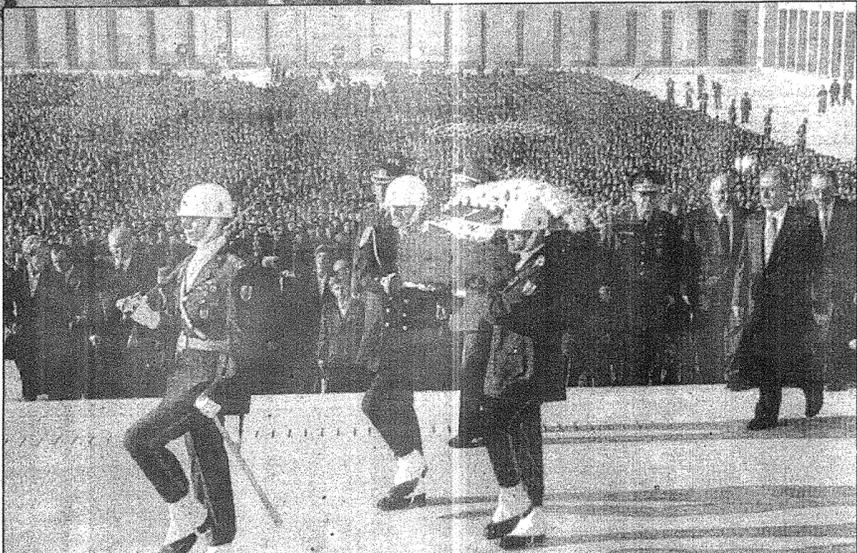


Siren sesiyle çivilendik hepimiz...



10 Kasım'da tek yürek olduk.

Atatürk'ün ebediyete intikal ettiği saat 9.05'te bütün yurttaki sirenler çalınarak ve saygı duruşunda bulunarak anıldı. Cumhurbaşkanı Ahmet Necdet Sezer başkanlığındaki Devlet erkânı da aynı saatlerde Aslanlı Yol'dan yürüyerek Anıtkabir'de Ata'nın manevi huzurunda saygı duruşunda bulunarak mozoleye çelenk koydu.



Tiryakilerin dostu sardalya

Amerikan Minnesota Üniversitesi'nde 8900 sigara tiryakisi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre haftada en az dört öğün sardalya balığı yiyenlerde yüzde 45 oranında daha az solunum

sistemi rahatsızlıklarına rastlanmıştır. Bunu sağlayan sardalyada bulunan ve akciğer dokularını zedelemekten koruyan Omega-3 asidi... Ancak kızartılmaması koşuluyla..

ZAYI

SSK'nın verdiği sağlık karnemi kaybettim. Hükümsüzdür.

Y.Şükrü BAKIR

Renk körlüğü mü? Renk azlığı mı?

Renk körlüğü çok ender görülen bir hastalıktır. Çok az sayıda insan dünyaya sadece siyah ve beyaz tonlarında doğulur.

Buna rağmen "Renk azlığı" yaygındır. Erkeklerin yüzde 8'i renkleri birbirinden ayırmakta güçlük çeker, özellikle kırmızı ve yeşili. Bu durumun anneden oğula geçtiği de biliniyor. Renk körlüğünü anlamak için

yapılan standart test 'Ishihare' testidir. bu testte, bir sayı renkli noktalardan oluşmuş zemin üzerine yazılmıştır. Renkleri görme bozukluğu olan kişi, noktalardan oluşmuş sayıyı başka bir renkte görebilir, veya hiç görmeyebilir.

Çocuklarda bu test genellikle 9 yaş civarında uygulanır. Çünkü, renk körlüğü trafik açısından sorun yaratabilir.

Faydalı etkinlik



Seif Alaaddin Pakyüz Solistleri tek tek kutladı.

● Lions'lar yine durmadı. Bugünde etkinliklerine yeni bir etkinlik daha kattılar. 118 - Y. Anadolu Yakası Lions Klüpleri "Lions TSM Korosu" Gölcük'te yapılmakta olan Sağlık merkezine katkı amacıyla düzenlediği Atatürk'ü anma konseri verdiler.



Güzin Civelek çok içten söylediği şarkılarla izleyicileri büyüledi.



Radio sanatçısı olan İnci Yaman, coşturdu, izleyenleri etkiledi. Alkışlar durulmadı.



Konser herkesden olumlu notlar aldı. Atatürk'ün sevdiği şarkılar söylenirken izleyiciler kimi zaman coşturdu, alkışlarla eşlik etti. Kimi zamanda hüznünlendiler.

Müzik komitesi başkanı Sayın Deniz Atamdemir ve Genel Yönetmen Sayın İlhan Aktaşlı'yı da tebrik ediyor, bütün Lions ailesine bol şans ve başarılar diliyoruz.

●7'de



Emeği geçenlere başarı plaketleri sunuldu ve çek ilgililere teslim edildi.

Al mendiller sallandı, veda anlamında ve konser sona erdi.