

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

G l riz'in Kitapları

Biz Kadınlar G l riz Sururi



Biz Kadınlar

G l riz
Sururi

G l riz'in Kitapları

DK DOĞAN
KİTAP

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

7. BASKI

Biz Kadınlar

Gülriz Sururi

BİZ KADINLAR

Yazan: Gülriz SURURİ

Yayın hakları: © Doğan Kitapçılık AŞ

1. baskı / Dışbank, 1987

3. baskı / haziran 2003

7. baskı / ekim 2004 / ISBN 975-293-110-3

Bu kitabın 7. baskısı 1 500 adet yapılmıştır.

Kitaba katkılarından dolayı **Milliyet gazetesine teşekkür ederiz.**

Kapak tasarımı: DPN Design

Baskı: Şefik Matbaası / Marmara Sanayi Sitesi

M Blok No: 291 İkitelli - İSTANBUL

Doğan Kitapçılık AŞ

Hürriyet Medya Towers, 34544 Güneşli - İSTANBUL

Tel. (212) 677 06 20 - 677 07 39 Faks (212) 677 07 49

www.dogankitap.com.tr

Biz Kadınlar

Gülriz Sururi

**Bu yazıların kitap haline
gelmesi için bana ilham veren
Aysel Namlı'ya...**

*Kadınlar gençlik için, yemek doymak içindir.
Dostlar cemiyet için,
Ev, çiçek, eşya satın alınmak içindir.
Bunlar ilerde insanları fazla ilgilendirmez.
Ama kitaplar,
Hem gençlik, hem hastalık, hem açlık,
Hem soğuk, hem rüzgâr, hem yağmur içindir.*

Yüen Mei

Merhaba...

Yıllardır tiyatro spotlarının güçlü ışıkları ardından sizlere ulaşmaya çalıştım. Bazen sahnede oynarken, izleyiciler arasından biri takılıverir gözüme. Bu kimi zaman takip spotunun bir an yalayıp geçtiği kumral bir saçtır, kimi zaman söylediğim dokunaklı bir sözcüğün ardından yanındaki erkeğin kolunu sıkan narin bir kadın elidir ve o elin günlerce belleğime takılıp kaldığını anımsarım.

11

Sizler gölgede oldunuz hep sahnedekiler için. Hep gizlenmiş ışıkların ardında oldunuz. Ben her oyunda görmeden sizleri tanımaya, keşfetmeye çalıştım. Beni sizlere pırl pırl, apaçık gösteren sahne ışıkları sizleri gizler benden. Oyun boyu ara sıra görmeden göz göze gelirim sizlerle, hoş bir duygudur bu, garip bir alışveriş !

Alkışlarınızla mutlu oldum yıllardır, en ufak ilgisizliğiniz uykularımdan etti beni. Ancak şunu iyi bilirim

ki, eğer ben bir oyunda Piaf'sam, sizler kim olursanız, hangi yaşıta olursanız olun birer Piaf'sınızdır, eğer ben Zehra Bacı'ysam sahnede, sizler de Zehra Bacı'sınızdır.

On sekiz yaşındaki okullu kız ile büyükannesinin beğenisi eşıdeğerde oldu benim için. Sanki izleyicim yaşızımışı gibi gelir bana. Büyükanne, anne, torun, belki onun da çocuğu, yani kadın, biz kadınlar... Bende tüm duygularınızla varsınız. Hepinizi oynadım ocuk tiyatrosundan başılayarak. Sevdik, nefret ettik, sevindik, ağladık, hayatın kendisinde olan tüm duyguları birlikte yaşıadık. Kimi zaman dans ettik, oşıup şarkılar söyledik, kimi zaman öldük, biz kadınlar.

12

Şimdi izninizle bu kitapta satırların arasında öz-deşıleşmeye alışıacağım sizlerle. Aramızda köprü kuracağımız "Mary"ler, "Zilha"lar olmayacak burada. Yepyeni bir ilişıki bu. İtiraf edeyim: heyecanlıyım.

Nelerden mi söz edeceğim sizlere bu kitapta ? Biz kadınlan ilgilendiren her konuya değinmeye alışıacağım. Örneğin: yediden yetmişe hepimizi ilgilendirir, nedir o? (Bilmece gibi oldu, değil mi-?) Yaşı, evet, gerçekten yedi yaşındayken bir ay geçince yedi buçuk yaşındayım demedik mi çoğumuz ? Sanki uğursuz bir rakamımışı gibi kırkıtan uzak durmaya alışıtığınız olmadı mı ? Çocukluk arkadaşıınızdan sekiz yaşı genç durduğunuz için yetmişı yaşıınızda nazar boncuğu takmayı düşünmediniz mi ?

Yaşıtan, yaşılılıktan, gençlikten, gzelliğten, beceriden, beceriksizlikten, keşıfedilmemişı gzelliğ ve beceriden, ara sıra dikişıten, yemekten, gezmekten, sevgiden, dostluktan, szn kısıası, günlük yaşıamı-

mızda var olan bir sürü şeyden söz etmeye çalıştım Gülrizce.

Peki ya erkekler? Eyvah, onları unuttuk mu yoksa? Tabii ki hayır. Onlarsız bir yaşam düşünmek istemeyiz hiçbirimiz, değil mi?.. Ne?.. Düşünenleriniz mi var? Peki, o konuya da değineceğiz demek ki.

Eğer yukarıdaki satırlara yeniden bir göz atarsanız, siz de benim gibi, sözcüklerin arasına gizlenmiş olan erkekleri fark edeceksiniz.

Sevgili güzel hanımlar, elinizdeki kitapla bu kısa yaşamı daha bir tadına vararak yaşamanıza yardımcı olmak istedim. Yürekten...

Gülriz

Kasım 1986

13

Okuduğunuz satırlar, gördüğünüz gibi 1986 yılında yazıldı. O günden bu yana o kadar çok kadın okurum bu kitabın yeniden basılmasını istedi ki sonunda ben de akıl edebildim bir şeyler yapmam gerektiğini. Bir yayın evinden teklif aldım; ancak benim anı kitaplarım olan *Kıldan İnce Kılıçtan Keskince* ve *Bir An Gelir*'i büyük bir özenle basıp yayımlayan Doğan Kitap'a sormam gerekirdi. Sordum. Zeynep Çağlıyor'la konuştum, yeniden basılmasına karar verildi. Çok mutluyum.

Elinizdeki bu kitapta yeni yazılmış yazılar bulacaksınız. Aradan geçen on altı yıl sizleri olduğu kadar beni de geliştirdi. Ayrıca o gün altı yaşında olanlar bugün yirmi iki yaşında olmuş. İşte bu nedenle *Biz Kadınlar* da gelişmiş oldu. Başarılarınızda birikenleri

Gülriz Sururi

paylaşmazsam hem kendime hem sizlere haksızlık etmiş olacağımı düşündüm ve sarıldım kaleme. *Biz Kadınlar*'ın yeniden baş ucu kitabınız olması dileğiyle.

Gülriz
2003

Sevgili güzel hanımlar

15

Sizlere güzel hanımlar deyişime sakın şaşırmayın. *Biz Kadınlar* kitabı elinizde olduğuna göre, kendinizle ilgilisiniz demektir. Kendisiyle ilgilenen her kadın da nasılsa güzelliğine giden yolu bulur günün birinde, kendi güzel yanlarını ortaya çıkarmayı başarır. Onun için ben de her zamanki gibi "çirkin kadın yoktur, güzelleşmeyi bilmeyen kadın vardır" ilkesinden yola çıkarak size her zaman sevgili güzel hanımlar demek istiyorum.

Çünkü inanıyorum ki bütün kadınlar güzeldir. Kısacası, biz kadınlar, güzeliz. Önemli olan, ruh güzelliğinizi, iç güzelliğinizi dış görünüşünüze yansıtmaktır. Eğer ruh güzelliğinin getirdiği o ilahî gülüş dudaklarınızdaysa, eğer ruhunuzun güzelliği bakışlarınıza yansırırsa, küçücük gözleriniz için bile bir gün "Ne güzel gözlerin var" dediklerini duymanız işten değildir. Tatlı sıcak bir ses, yalın bir konuşma bir kadının en

büyük özelliği olabilir bazen. Sevecen insan güzeldir, alçakgönüllü kadın güzeldir.

Siz de biliyorsunuz, Tanrı'nın verdiği güzelliği savrukça kullanan, o güzelliği değerlendirmeyi bilmeyen ne çok güzel kadın var ortalıkta. Güzelliği; kaşlarını çatmak, tepeden bakmak, bağırarak konuşmak hakkını kendilerine veren bir şey sanan ne çok genç kız var çevremizde.

"Güzellik ile akıl her zaman birlikte gezmez" demiş Benjamin Franklin, çok doğru söylemiş. Akıllı kadınlarımız hem daha erken güzelliklerini keşfedip ortaya çıkarabiliyorlar, hem de güzelliklerinin ömrünü uzatabiliyorlar.

16 Akıllı kadın güzelliğin geçici olduğunu daha çabuk kavıyor galiba ve hem onu uzun süre elinde tutmanın çarelerini arıyor, hem ilerde bir gün onsuz yaşamaya kendini hazırlamayı biliyor, güzel uğraşlar buluyor kendisine.

Şöyle bir bakın eski güzellik kraliçelerimize, bazıları Greta Garbo gibi gözlerden ırak olmak istiyor. Güzellik, gençlik çağları geride kaldı diye evlere kapanmış. Bazıları dimdik ortalıkta, güzel uğraşlarla özdeşleştirmiş yıllarca önceki kraliçeliğini. Hangisinin akıllı olduğunu söylemeye gerek yok herhalde.

Şimdi bazılarımız bana "Amma yaptın, Greta Garbo aptal mı yani?" diyecek biliyorum. Bu ölümlü dünyayı kendine zehir etti. Otuz sekiz yaşından sonra, efsaneleşmek adına kapalı perdeler ardında yaşadı. Böyle büyük bir oyuncu aptal olamaz kuşkusuz; ama galiba büyük oyunculuğunu, eşsiz güzelliğini efsaneleştirmek hırsı için insan delilik yapabilir.

Biz Kadınlar

Doğaya karşı koymak delilik değil de nedir ?

*Akıllı, her şeyi olduğu gibi görebilmekten
başka bir şey değildir.*

Voltaire

Ölüm olmasa hayatı bu kadar sevmezdik.

Ölüm, herkesi eşit kılar.

*Hayat bir oyuna benzer; uzunluğu değil, iyi
oyunayıp oynanmadığı önemlidir.*

Seneca

Güne güzel başlayalım

18

Yarın sabah, gecedен yarım saat alarak başla-
yalım güne. Eğer kahvaltınızı hazırlayacak yardımcı-
nız ya da ailenizde bu işi üstlenecek kimse yoksa,
geceden ister mutfakta, ister yemek odasında küçük
bir kahvaltı sofrası hazırlayın. Kendinize çok yakışan
bir sabahlık giyin üstünüze.

Koşuşturmaya gerek yok ! Şaşkınca aydanlığı
ocağı koyarken, kibriti çakmadan dişini fırçalamaya
gidenlerden değilsiniz umarım. Yüzünüze nemlendi-
ricinizi sürüp, salına salına, telaşsız, zarif hareketlerle
buzdolabından öteberiyi çıkarırken, “Hay Allah, keş-
ke şu sofrada iek olsaydı” diyebilirsiniz birkaç gün
sonra.

Şimdi, “Ne sabahlığı, ne sofrası ? Pantolonu ek-
tim mi ayağıma, elimde krik krak, anca fırılıyorum so-
kağı” demeyin bana lütfen. Güne kadınca başla-
lım bundan böyle. Ben olsam, evliysem eşime gaze-

tesiyile birlikte bir kahve verir, “Ben giyinene kadar çay demlenmiş olacak canım” der, bir de öpücük kondururum yanağına.

Belki içinizde güne böyle başlayanlar olduğu kadar, “Yıllardır yapmadım, şimdi mi ?” diyenleriniz olacaktır. Evet şimdi, neden olmasın ? Gene içinizde “Kahvaltıyı zaten eşim hazırlar” diyenleriniz de olacak. Ama ben ısrar ediyorum, siz yarın sabah en güzel sabahlığınızla salına salına kahveyi götürün eşinize. Ne kaybedersiniz ? Hem zaten bütün bunları onun için değil, güne iyi başlamak için yapıyoruz biz, değil mi ?

Son söz: iki eliniz kanda bile olsa, günlük makyajınızı yapmadan oturmayın kahvaltı sofrasına.

19

Bir memleketin yükselmesi, ev ve aile sevgisine bağlıdır.

Charles Dickens

Ayna

20

Bilmem siz de mi öyle yaparsınız? Ben yataktan kalkar kalmaz ilk iş aynaya bakanım, üstelik kendime bile hissettirmemeye çalışarak. Önce ellerimle saçlarıma çekidüzen veririm. Aynaya düşen ilk görüntümüz, sanki günün nasıl geçeceğini haber verir bize. Ben az buçuk kendime çekidüzen vermeden bakmam aynaya.

Acaba aranızda, "Sabah sabah niye bakayım aynaya?" diyeniniz var mı? İnşallah yoktur, ~~çünkü aynadan vazgeçmek, kendinden vazgeçmektir.~~

Efendimiz Ayna:

Önceki sabah aynam bana, "Gözkapakların şişmiş, altları da torbalanmış" dedi. Bu konuda güzellik uzmanları, doktorlar değişik şeyler önerirler. Benim yöntemim şu: ilk önce yüzüme, özellikle gözlerime soğuk su çarparım uzun süre. Eğer durum vahimse, bir iki parça buzı bir naylon torbaya koyup şiş böl-

gede bir iki dakika gezdiririm. Ayrıca cildi ilgilendiren her sorunun iç organlarımızla da ilgili olduğunu bildiğimden, kahvaltıdan önce, içine bir kaşık bal karıştırılmış bir bardak greyfurt içtim mi, yarım saat sonra eski haline döner yüzüm.

Sanırım hepimiz çalışıyoruz. Ev kadınlığı, ağır işçi vasfıyla bilimsel olarak kanıtlandığına göre, hepimiz çalışıyoruz demek ki. Öyleyse günümüze çakı gibi başlayalım. İlk iş aynamıza bakalım ve onun önerilerine kulak verelim.

Belki kaşımızı almamız gerektiğini söyleyecektir, belki saçımızı boyama gününü geçirdiğimizi hatırlatacaktır, yüzünüzde çıkan bir sivilceyle ilgilenmenizi söyleyebilir, kalınlaşmaya başlayan belinizi gösterip, ekmeği bir süre sofranızdan uzak tutmanızı isteyebilir. Bence her söylediğini yerine getirmeliyiz. Bana bugüne kadar onun gibi sözünü geçiren kimse olmadığı için efendimdir ayna.

Bundan böyle, sizin de efendiniz olsun lütfen !

Güzel yüz aynaya âşıktır.

Mevlana

*Aynaya ne kadar çok bakarsan,
kusurunu o kadar çok görürsün.*

Gülriz

Yaşsız kadınlar

22

Şimdi sizlere yaştan söz etmek istiyor, genç yaşlı tüm kadınlara sesleniyorum. Çağımız kadını yaşsız olmalıdır. Önce moda bunu emrediyor. Her kadının ayağında blucin var, her yaştaki kadın makyajlı, spor giyim modasına ayak uydurmuş. Altmış yaşındaki kadın ile on sekiz yaşındaki kızın saç modeli aynı ve daha pek çok şey aynı.

Şimdi biraz gerilere dönelim, ellili yıllarda elli yaşındaki kadını seyredelim. O gün elli yaşındaki kadın saçını ya kısa keser ya da topuz yapardı. Genç kız gibi salkım saçak dolaşması yakışık almazdı. Kalın çorap, kısa ökçeli ayakkabı giyerdi, ince uzun topuklar garip kaçırdı. Kışın soğuktan donsa bile pantolon giymesi uygun olmazdı; ona ya deli ya rüküş ya da daha fenası hafifmeşrep diyebilirlerdi.

Şu anda günümüz kadınlarının böyle sorunları yok, şanslıyız doğrusu. Şimdi hepinize soruyorum. Biz

kadınların kaç tane yaşımız olduğunu biliyor muydunuz ? Eminim çoğunuz bilmiyorsunuz, haydi gelin beraberce sayalım:

1. Göründüğünüz yaş,
2. Hissettiğiniz yaş,
3. Nüfus kâğıdınızdaki yaş,
4. Söylediğiniz yaş,
5. Tıp yaşı.

Ve galiba en önemlisi de bu. Tıp yaşının önemi hafife alamayacağımız boyutlarda bugün. Bence insanın gerçek yaşını tıp yaşı belirliyor. Diyelim ki otuz yaşındasınız, ama kalbiniz altmış yaşında bir kadın kadar yorgun, yaşlanmış. Diyelim otuz beş yaşındasınız; ama bacaklarınız, karnınız, kollarınızın adaleleri altmış yaşındaki bir kadın kadar gevşek, sarkık. Diyelim yirmi beş yaşındasınız; ama karaciğeriniz yorgun, böbreğiniz iyi çalışmıyor, yetmiş yaşındaki birinden farkınız yok demektir.

23

Hangi yaşta olursak olalım bizi genç, dinç, dingin tutan tıp yaşımızdır, biyolojik yaşımızdır. Asıl yaşımızı belirleyecek olan, iç organlarımızın sağlığıdır.

Yaşını göstermeyen kadın, sağlıklı kadındır. Sağlıklı kadın sigara içmez. Safrakesesi, böbrekleri iyi çalışan kadının cildi de güzeldir.

Uykusunu almamış kadın güzel de olamaz, neşeli de... Ve de elli yaşında genç kız kalbine, karaciğerine sahip bir kadının yıllara meydan okuması doğaldır. Bu kadının neşeli olması da doğaldır.

Lütfen kaç yaşında olursanız olun, çevrenizdekilere "evladım, yavrum" diye seslenmekten vazgeçin; size de teyze, abla demelerine razı olmayın. Gençle-

rin sizi adınızla çağırmasına izin verin. Unutmayın, saygı, sen yerine siz demekle, ikiye katlanmakla kanıtlanmaz. Ne kibar eller eldivenle saplamışlardır hançerlerini.

Gençlerle arkadaş olun; sizi yaşsız kadına götürecekt en kestirme yol, gençlerle dostluk, arkadaşlık kurmaktan geçer. Önce fikirlerini benimsemeye başlarsınız, sonra da yaşamlarını. Eski kafalı olmaktan kurtulursunuz. Dünyayı yeni gözlüklerle seyrederse-
niz, yaşsız kadın olmaya hak kazandınız demektir.

*Yirmi yaşında istek, otuz yaşında zekâ,
kırktan sonra akıl önemlidir.*

(Bugün otuz, kırk, elli diye okuyalım bu rakamları.)

Yaş artmakla budalalık eksilmez.

Timsah

25

Geçenlerde genç, güzel bir dostum, "Kırk yaşına geldim, artık benim için her şey bitti, bundan sonraki yıllar beni ürkütüyor" diyordu, üstelik bana söylüyordu bunları. İçimden, en basit nezaket kurallarını bile unuttuğuna göre yalnız yaşlanmıyor, biraz da bunuyor mu, diye geçirdim. Sonra onun gibi düşünen ne çok kadın var kim bilir dedim ve...

Sevgili güzel hanımlar, bir gün daha yaşlandım diye her gün ovunup dünyayı kendine zehir eden hanımlar: şunu aklınızdan sakın çıkarmayın, yarın bugünden bir gün daha yaşlı olacaksınız ve hiçbir gün bugünden daha genç olamazsınız. Tadını çıkarmaya bakın en genç gününüzün. "Dün şöyleydim, evvelki yıl böyleydim" diye haram etmeyin günlerinizi.

En önce, yaşı başı düşünemeyecek uğraşlar yaratın kendinize. Unutmayın, yakın bir gelecekte "Çocuk doğurmak için en uygun yaş otuz beştir" deyive-

recek bilim adamları. O zaman, "Kırk yaşında kendi mi yaşlı sanırdım" diye hayıflanmayacak mısınız ?

Sevgili hanımlar, benim yaş konusunda tüm kadınlara bir önerim var: UNUTUN YAşINIZI. Baksanıza nasıl değişti dünya. Artık yirmi yaşında bir kızla elli yaşında bir kadın rahatça diyalog kurabiliyor, arkadaşlık edebiliyor. Eskiden herkes kendi kuşağı içinde kavrulup giderdi. Evet, unutulun yaşınızı. Tabii söylemesi kolay, ama başarılmayacak gibi de değil.

26 Vaktiyle adamın biri altın yapmayı keşfetmiş, ha bire altın yapar dururmuş. Bunu öğrenmekte gecikmeyen konu komşu, "Aman ne olur bize de  ğret" diye kapısında kuyruk olmuşlar. Adam akıllı bir adam, söyler mi hiç ? Ama günlerden bir gün, pek yoksul olan çok sevdiği komşusunun yalvarıp yakarmalarına dayanamamış ve anlatıvermiş nasıl altın yaptığını. "Bir kabın içine bir  l  kıl, bir  l  safran, bir  l  yosun, bir  l  kavak ağacının kabukları, bir  l  de deniz suyu koy, başla karıştırmaya" demiş, "yarım saat sonra altınların hazırdr". Yoksul komşu teşekkür bile etmeden kapıya seğirtmiş. Altın yapıcı seslenmiş arkasından, "Bütün bu malzemeyi karıştırırken aklına timsahı getirmeyeceksin" deyivermiş. Ne dersiniz, acaba zavallı yoksul altın yapmayı başarabilmiş midir ?

İşte böyle sevgili güzel hanımlar, asıl iş aklınıza timsahı getirmemekte...

İrade en kötü talihi yener.

Aleksis Kivi

Orta yaşlarda yine şanslısınız

27

Eğer ilk gençlik yıllarında fazla sporla uğraşmadı-
nızsa, şu sıralarda da orta yaşa merdiven dayamış-
sanız, yani kırk-kırk beş yaşlarındaysanız, kendinizi
dünyanın şanslı kadınları arasında sayabilirsiniz. He-
men yann sabahtan itibaren başlayacağınız jimnas-
tik, sizi yepyeni bir kadın yapacaktır birkaç ay içinde.

Jimnastik yapmaya alışkın olmayan kadınların yu-
muşak adaleleri kısa sürede gelişecek; bacakları, kol-
ları, karnı genç kız diriliğine kavuşacaktır. Yürüyüşü
değişecek, bir genç kız esnekliği gelecektir adımlarına.

Şimdi, gençliğinde sporla uğraşan hanımlar neden
aynı şansa sahip olmasın diyeceksiniz. Yazık ki, genç-
liğinde spor yapanlar ile yapmayanlar arasında önemli
bir fark var. Spor yapan kadının gelişmiş adaleleri,
sporu bıraktıktan sonra genişleyecek, gevşeyecek,
deforme olacaktır. Tabii yaşam boyu sporu bırakmaz-
sa sorun yok. Eski atletlerin, eski tenisçilerin, eski yü-

z c lerin bugünkü g r n   lerine bakın, nasıl ya ları-vermişler kaslar alı tıkları hareketleri yapmayınca.

Eğer bugüne kadar ciddi olarak bir sporla u ra madınızsa, hemen kolları sıvayın.  nce on dakika, sonra on be -yirmi dakika derken, yarım saat kadar sabahları jimnastik yapmaya alı tırın kendinizi.

Ben, yer jimnasti ine önem vermenizi öneririm. Bir burkulma, bir lif kopma olayı olmaması için.  nce ısınma hareketleri yapmayı unutmayın. Isınma hareketlerine, elinizde ip varmi  asına otuz kere ip atlayarak ba layın, bence en iyi ısınma hareketi budur.

Sonra balkonda, pencere önünde derin nefes alıp verin. Sonra da ister  sve  jimnasti i, ister dergilerde gördüğünüz, kendi vücudunuzda gereksinim duyduğunuz karın, kalça, bel, bacak, kol hareketlerini yapın ve en az yarım saat yürüyüş yapın günde.

28

  Ben ömrümde parma ımı bile oynatmadım, bu ya tan sonra mı ?   diyen sizlere sözlerim. Evet, özelikle bu ya tan sonra, kilo vermeden ölçülerinin de i ti ini, inceldi ini görmek hangi kadını mutlu etmez ?

 ki ay sonra bir genç kız gibi seke seke y r yece inize söz veriyorum. Haydi,   Yarın ba larım   demeyin, saat kaç olursa olsun, hemen bugün...

Bedenimiz bah emizdir, irademiz de onun bah vanı.

Zamanın kime dost kime düşman olacağı bilinmez.

Zaman, kimimizle rahvan, kimimizle t ns, kimimizle dört nala gider, kimimizle de olduğu yerde durur.

Her gün kremlenmeyin

29

Size biraz cildimizden söz etmek istiyorum. Bu konuda uzman değilim, ancak dikkatli bir kadın olmam, yıllarca ağır tiyatro makyajıyla haşır neşir olmam, bende "sizlere bazı konularda yardımcı olabileceğim" kanısını uyandırdı.

İsterseniz gelin deneyimlerime kulak verin. Belki söyleyeceklerim ilk ağızda önemli gözükmeyebilir, ama denemeye değer doğrusu.

- Kuru, yağlı, gözenekli, gözeneksiz, sorunlu, sorunsuz ciltli tüm hanımlara sesleniyorum. Vaktinden önce yüz adalelerinizin sarkmasını istemiyorsanız, cildinizin gerginliğini uzun yıllar korumasını istiyorsanız, her gün krem sürmekten vazgeçin. Cildinizi tanımaya çalışın, gerektiği kadar ve gerektiği zaman krem sürmeyi öğrenin. Çünkü kuru bir cilt bile her gün krem istemez.

- Yağlı bir cildi devamlı kremlmek, şişman bir in-

sanın her gün baklava börek yemesine benzer.

- Bazı hanımlar yüzün sarkması ile kırışması arasındaki farkı henüz bilmiyorlar ve birbirine karıştırmıyorlar. Kırışık, genç yüzlerde göze batmaz. Bizi yaşıllı gösteren kırışıklıklar değil, sarkmalardır.

- Tabii ki her gerçekçi kadın yerçekimine karşı koyamayacağımızı bilir. Ama her akıllı kadın da doğadan birkaç yıl  alabileceğini bilir. Bu başı başına ayrı bir konu. Şimdilik bir yana koyalım. Ben hâlâ yanlışlar yapmakta olan her yaştaki krem meraklısı hanımlara seslenmek istiyorum.

- Şimdi, eğer cildiniz normalse, ben, burun ve alın biraz yağlıca, göz çevresi kuru, yanaklar karma ciltlere normal diyorum. Çünkü pek çok kadının cildi bu özellikleri taşıyor.

30

Bu cildin kuru kısımlarına iyi cins bir kremi haftada iki kez sürün, sabahları yarım saat yeter. Diğer günler tüm yüzünüze süreceğiniz nemlendirici size yetecektir.

Boynunuzu hiçbir zaman unutmayın.

Eğer cildiniz yağlıysa haftada iki, normalse bir; eğer cildiniz kuruyorsa iki haftada bir, iyi bir sabunla (sodasız sabun) ve yüz fırçasıyla fırçalayın. Hiç korkmayın, fırçayla daireler çizerek yüzünüzü iki dakika fırçalayın. Gözenekler açılsın, cildiniz iyice temizlensin.  nce ılık, sonra soğuk suyla iyice durulayın yüzünüzü.

- Gerilse bile yarım saat hiçbir şey sürmeyin. Sonra gülsuyu ya da demlediğiniz ıhlamur suyuna batırdığınız pamukla silin. Daha sonra yukarıda anlattığım gibi cildinize göre ya krem ya da nemlendirici sürün.

Biz Kadınlar

- Burnunuza hiçbir zaman krem sürmeyin. Sabunladıktan sonra tonik ve sıkıştırıcı sürün. Yazın yarken bile yağ sürmeyin burnunuza. Gereksiz yere gözeneklerinizi büyütmemiş olursunuz böylece.

*Bilge kişi her şeye
şaşan kişidir.*

André Gide

Kusursuz bir cilt

32

Güzel bir tene sahip olmak öyle sanıldığı gibi yalnızca kremlere, cilt bakımına, cildin temizliğine bağlı değil. Cilt güzelliği en önce iç organlarımızın sağlıklı olmasına, teklemeden çalışmasına bağlı.

Bağırsaklarınız iyi çalışmıyorsa yüzünüzün rengi hemen kararır, sivilceler başlar. Böbrekleriniz iyi çalışmıyorsa göz altlarında mor halkalar belirir. Safra keseniz yorgunsa gözlerinizin akı ve cildiniz kirli sarı bir renk alır. Karaciğeriniz hastaysa lekeler basar yüzünüzü, her zamanki benler renk değiştirip koyulaşır, burnunuzda kızarıklıklar görülür. Mideniz bir gün bile bozulsaydı; yüzünüzden, dilinizin renginden anlaşılır.

Demek ki, biz kadınlar güzel bir cilde sahip olmak için her şeyden önce sağlığımızla ilgilenmeliyiz. Gözlerimizin, cildimizin, dişlerimizin, iç organlarımızın aynası olduğunu unutmamalıyız.

Güzel bir cilt için en önemli şey yeterli uykudur.

Kahve, fazla alkol, sigara, cildin rengini hemen bozar, tenin berraklığını yok eder. Cildinizi besleyecek şeyleri hem yiyip içmeli, hem de cildinize dıştan uygulamalısınız. Bal gibi, tereyağı gibi, ıhlamur gibi, hindiba, ebegümeci gibi.

Güne normal çay içerek başlamayın. Kekik, adaçayı, kuşburnu, ıhlamur ve kurutulmuş gül yapraklarından hazırlayacağınız bir çayla başlayın. Bugün bu kanşıma yeşil çay da katmanızı öneririm (Kongu yeşil Çin çayı benim favorim). Balla tatlandırın bu çayı. Ancak gece, ıhlamur, gelincik ve gül yapraklarından hazırlayacağınız bir çay için. Bu bitkiler hem insanı sakinleştirir, hem uyku verir. Uyarıcı özellikleri olan kekik ve adaçayı uyku kaçırır. Hindibayla (radika) hazırlayacağınız çay, idrar söktürür. Kadınların belli günlerindeki şişkinliğini giderir.

33

Hemen her fırsatta limon suyu için, limonu saf içerseniz midenizi yorabilir. En iyi yöntem sabah aç kamına ballı suya sıkıp içmektir. Yemeklerden sonra sıcak bir fincan limonlu su hazmı kolaylaştırır. Ayrıca yağlarınızın erimesine yardımcı olur. Dereotu, maydanoz, havuç, hindiba ve salatalık sularını sabahları limon suyuyla kanştırıp içiniz. Birkaç gün içinde cildinizdeki farkı göreceksiniz.

*Beyaz bir fil görmek, mutlu bir insanı
görmekten daha kolay oldu.*

Çehov

İhlamur, tereyağı ve cildiniz

34

Benim parolam, bazı yiyecek ve içecekleri hariçten ve dahilen kullanmak. İki tutam ıhlamuru akşamdan çay gibi demleyin. Sabah süzüp bir şişeye koyun, oldukça koyu bir sıvı elde edeceksiniz. Makyajınızı sileceğiniz pamuğu bu suyla ıslatın, eğer cildiniz kuruyorsa sabahları bu suyla silin, kurulamayın yüzünüzü, ıhlamuru iyice emsin, kısa sürede yararnı göreceksiniz. Normal ciltler, aynı toniğe bir iki yaprak da adaçayı karıştırlarsa daha iyi sonuç alırlar.

Tereyağı:

Ben yüzüme krem sürmeyeli yıllar oluyor. Pahalı kremler yerine haftada bir iki sabah tereyağı ve bal sürerim yüzüme. İyi bir tereyağı olmasına, bulabileceğim en saf tereyağı olmasına dikkat ederim. Sabah yüzümü ıhlamurla yıkadıktan sonra oda ısısında ki tereyağını krem sürer gibi, burnumun dışında tüm

yüzüme sürerim. Yarım saat sonra ılık suya batırılmış pamukla temizleyip, gene ıhlamur suyuyla durularım. Tereyağı, cildimiz için en önemli vitaminlerle doludur. A, D, E, B vitaminleridir bunlar.

Yüzümüze sürdüğümüz tereyağı kadar, yediğimiz tereyağının da doğrudan cildimizi beslediğini unutmayalım lütfen. Ayrıca kalsiyum ve fosfor yönünden de zengin olan tereyağı kemiklerimizin, dişlerimizin dostudur. Ben sahneye çıkmadan bir süre önce, iki dilim kızarmış ekmeğin üzerine bolca tereyağı sürüp yerim. Böylelikle hem ses tellerimi yağlamış olurum hem boğazımı yumuşatırım hem de kamım doyar.

Hiç yağ yemeyip inceliğini korumaya çalışan hanımların yüzlerindeki sert çizgilere ve kuruluğa dikkat edin lütfen. Belki bu hanımların vücutları marken çizgileri taşıyor, ama ya yüzleri? Hele belli bir yaştan sonra (belli bir yaş, her kadının kendi cildinin bozulmaya başladığı yaştır).

35

Seçim sizin, benden söylemesi. Estetik yaptırmış bir hanımın da cilt bakımına özen göstermesi gerektiğini unutmayalım lütfen. Estetik, yüzdeki adale sarkmasını onarır, cildi değil. Hatırlatmakta yarar var.

Ancak kolesterolünüz yüksekse tereyağı konusunu doktorunuza danışın lütfen.

Yağ cildimiz için çok önemli, deri hücreleri önemli ölçüde yağ içermelidir. Aksi halde, bilinçsiz yapılan diyetlerle cilt kınşır. Oysa cildin altındaki yağ tabakası cildin nem kaybını önler. Sağlıklı, kurumamış bir cilt (kaç yaşında olursak olalım), parlak saçlar, sağlam tırnaklar için dengeli yağ tüketimi gerekmektedir. Ancak aşırı yağ tüketimi vücudun yağlanmasıyla sonuçlanır.

Ebegümeci ve cildimiz

36

Gelin biraz daha cildimizle ilgilenelim. Yüzümüzü iyice temizleyip, öğrendiğimiz gibi fırçalayalım. Sonra bir demlikte çay gibi demleyerek pişirdiğimiz ebegümeciyi ister yaprak yaprak, ister ezip krem haline getirerek yüzümüzün her yanına uygulayalım.

En az yirmi dakika sırtüstü uzanıp, cildinizin ebegümecinin tüm gücünü almasını sağlayalım. Sivilceli yüzler eğer gün aşırı bu kompresi uygularlarsa kısa sürede bir mucizeyle karşılaşacaklardır. Hatta bazı günler ebegümecinin suyuna batırılmış bezle yapılan kompresler bile yararlı olacaktır.

Ayrıca ülkemizde hemen her mevsim bulabileceğiniz ebegümeciyi kendimiz toplayalım. Öyle uzaklara, kırlara gitmek zorunda değiliz bu sihirli bitkiyi elde etmek için. Çok alçakgönüllü olduğundan, hemen her köşede karşımıza çıkıverir. Örneğin evime yakın olduğundan ben Açık hava Tiyatrosu civarında bayır-

Biz Kadınlar

lardan topluyorum. (Bugün daha uzaklara uzanmam gerekiyor.)

Ebegümecinin kaslardaki şişkinliği indirdiğini, göğüs hastalıklarına iyi geldiğini biliyor muydunuz?

Hatminin yakın akrabası olduğundan, ebegümecinin suyuyla gargara bile yapabilirsiniz. Peklik giderir. Ebegümeciyi mutfağınızdan, güzellik araçlarınızın arasından eksik etmeyin. Ebegümeci, güzel kadının dostudur.

*Doğa, çok kez pislikleri bir güzellik
duvanyla çevirir.*

Shakespeare

Yüzümüz, cildimiz

38

Bir güzellik uzmanı değilim, ama uzun deneyler sonucu kendimi birçok uzmandan daha bilgili buluyorum. Bu bakımdan sizlere önerilerim, kendime uyguladığım cilt bakımı. Anlatacaklarımın pek çoğu bildiğiniz şeyler olabilir. Benim seçtiklerim deneye deneye kullanmaya karar verdiklerim, kesinlikle yararını gördüğüm şeylerdir.

Normal bir cildim var. Alnım, burnum yağlı; yanaklarım, çenem, boynum normal, göz çevrem kuru.

Haftada bir kez taze bir yumurtayı kırıp, sarısını saf zeytinyağıyla çırpın, kuru ve normal dediğimiz yerlere sürün. Akını da gene iyice çırpıp, yağlı dediğimiz bölgelere, yani alın ve burna sürün; belki çeneniz de yağlı olabilir, çenenize de sürebilirsiniz.

Tabii bu maskeyi yüzünüzü iyice temizledikten sonra yapmanız gerek. Maskeyi yapınca sırtüstü yatıp, başınızı oynatmadan yer jimnastiği yapın bisikle-

te biner gibi. Vakit daha çabuk geçer, hem de bir taşla iki kuş vurmuş olursunuz. Sonra yüzünüzü ıhlamurla ya da sütle temizleyin, ardından soğuk su çarpın.

Tonik olarak, çay gibi demlediğimiz ıhlamuru kullanacağımızı biliyoruz artık. Cildinizi ipek gibi yapacaktır. Buzdolabınızda saklayacağınız ıhlamur suyu, dört gün bozulmadan dayanır.

İyi bir nemlendirici kullanın, kreme gerek yok. Gece yataırken kesinlikle hiçbir şey sürmeyin yüzünüze, çok kuru bir cildiniz varsa karışmam.

Gözenekleri açmak, cildi temizlemek için buhara tutmaya inanmıyorum. Buharın cildi yoracağına, sarkma olayını çabuklaştıracağına inanıyorum. Yumurta sarısı iyi bir temizleyicidir; ara sıra burnunuza tatbik edin, ardından sıkıştırıcı olarak gene yumurta akı. Patates dilimleriyle yapacağınız maske, cildinize su verecektir. Alkollü toniklere alışksanız, ıhlamurunuza birkaç damla alkol katabilirsiniz. Sonbahar geldi mi on beş günlük bir kuru üzüm kürü yapın. Sabah aç karnına başlayarak her gün iki kilo üzüm suyu için. Akşam normal yemeğinizi yiyin. Üzümlerin posalarını yüzünüze maske yapıp sırtüstü yatın, cildiniz tazelenecektir.

Unutmayın, cildimizin baş dostu uykuysa, baş düşmanı da sigaradır. Hatta sigara dumanı yoğun olan yerlerdir. Fazla alkol, fazla kızartma da cildimizin düşmanıdır; ancak biliyorsunuz ben hiçbir zaman perhizden yana olmadım, her zaman dengeden yanayım. Ballı su için sabahları, arada bir de yüzünüze sürün. Hem cildinizi besleyecek, hem yüzünüzün

Gülriz Sururi

kan dolaşımını sağlayacaktır. Bizim için su neyse, cildimiz için de oksijen, temiz hava aynı Şeydir. Her fırsatta yürüyün. Makyajsız, kremsiz olmalı bu yürüyüşlerde yüzünüz. Bu saydıklarımı EKSiKSiz yaparsanız, bir ay sonra beni sevgiyle anacağınıza inanıyorum.

Bilgi, b l ş ld k e artan bir hazinedir.

Bhartrihari

Saçlarınız ilgi bekliyor

Saçlarınızla gerektiği kadar ilgileniyor musunuz ?

41

Sözüm her hafta kuaföre gitmeyi ihmal etmeyen hanımlara değil, vakitsizlikten ya da pahalı olduğu için berbere gitmek istemeyen hanımlara.

Eğer saçlarınızla kendiniz ilgilenmek zorundaysanız, sizlere bu konuda elimden geldiğince yardımcı olmak istiyorum.

“Saçım yağlı, şu şampuanı kullanıyorum” demek yetmez. Eğer saçınız yağlı ise, alıştığınız şampuanı kullanın; ancak hiçbir zaman haftada iki defadan fazla yıkamayın, bu sefer saçınızın normal ihtiyacı olan, onu besleyecek olan yağı da alıp götürürsünüz. Yağlı saçınızın son suyuna biraz limon sıkın ya da sirke.

Eğer saçınız kuruysa ve üstelik inceyse haftada bir gün, yıkanmadan bir iki saat önce ya da gece yataken yağlayın badem yağıyla veya asitsiz zeytinyağıyla. Saçınız açık renkse, iki yumurta sarısını çırpıp

saçlarınıza iyice friksiyon yapın, başınıza bir naylon torba geçirip bir saat bekletin, sonra ılık suda yıkayın. Şampuanı gerek yok. Yumurta hem köprecek, hem de saçlarınızı güzelce temizleyecektir.

Eğer saçlarınız dklyorsa, kınılıyorsa, kurumuşsa, salatanıza saf zeytinyağı koymaya başlayın, her fırsatta çiğ zeytinyağı yemeye gayret edin, kısa zamanda farkı göreceksiniz. Kurt köpeklerinin tüyleri pırıl pırıl olsun diye haftada iki kez yemeklerine birer fincan zeytinyağı katılır.

Unutmayın, saçlarınız zayıfsa, onları grleştirmek istiyorsanız, kendiliğinden bir kabarıklığa kavuşmasını istiyorsanız, size kına yapın diyeceğim. Korkmayın, saçına her kına yapanın saçları kırmızı olmaz, yeter ki bilerek uygulayın kınayı. Saçı kına kadar besleyen, uzatan, grleştiren ikinci bir bitki olduğunu sanmıyorum.

Ben yıllardan beri kına yapıyorum saçlarıma. Saçlarıma kahverengi, daha net bir renk istediğim için, uzun yıllar siyaha boyadım. Zamanla boya saçlarıma hırpaladı. Bu sağlıksız görünümden kurtulmak için kına yapmaya başladım. Kısa sürede saçlarıma sağlığa kavuştuğunu gördüm. Bugün saçlarımda beyazlar var, aldırmıyorum, gene kına yapıyorum, beyazlar da biraz daha açık kırmızı rfleler halinde parlayıp duruyor aradan.

Şimdi sizlere kınayı saç rengine rahatlıkla uygulayabilmeniz için bir iki küçük sır vereceğim.

Saçlarınız siyah kalsın istiyorsanız, kınanızın içine biraz rastık karıştırm. lsn size Mısırarşısı'nda ki her baharatçı söyler. Ve zeytinyağı katın iki kaşık.

Eğer saçınız kahverengi kalsın dıyorsa renginin kı-

nayla kızıllaşmamasını istiyorsanız, ceviz yaprağını kaynatıp, kınanızı bu suyla halledeceksiniz. Koyu demli çay da katabilirsiniz.

Eğer kına kızılı istiyorsanız ve saçınız kahverengi ise, üç dört seferde istediğiniz rengi elde edebilirsiniz. Buradaki sır, kına, su, yarım limon suyu ve zeytinyağı. Eğer benim gibi "mahagoni" kırmızısı denen koyu kızıl bir renk elde etmek isterseniz, akşamdan bir avuç karanfili iki bardak içme suyunun içinde bekletin, çözülsün. Sabahleyin hafif ateşte bir saat kaynatın, simsiyah bir renk olacaktır. Kınanızı bu suyla yapın, gene bir kaşık zeytinyağı katın. Koyu kızıl, parlak saçlarınız olacak. Krem kullanmayın.

Dünyanın en ünlü kadınları kınalarla, rastıklarla haşır neşir artık.

Bizler de gerektiği kadar doğadan yararlanalım.

Doğadan ayrılmak, mutluluktan ayrılmaktır.

Samuel Johnson

Güzelliğimizin temel taşları, saçlarımız

44

Yüzümüzü çevreleyen saçlarımız, güzelliğimizin temel taşlarından birini oluşturmaktadır. Artık hepimiz biliyoruz bunu, onların bakımıyla hiç ihmal etmeden uğraşmamız gerekiyor.

Mevsim değişikliklerinde saçlarınızın dökülmesi sizi ürkütmesin. Ancak saçınızı fırçalayıp taradığınız zaman dökülenler normal saç uzunluğunda olmayıp, yansı kadar ya da daha kısaysa saçlarınız kınıyor demektir ki, derhal önlem almanız gerekiyor. Artık biliyorsunuz.

Hemen sofranızda çiğ zeytinyağı, beyaz peynir, yoğurt gibi yiyeceklere ağırlık verip, saçlarınızı asitsiz zeytinyağıyla haftada bir gün yağlayın.

Fön çekerken:

Eğer saçlarınıza fön çekiyorsanız, çok sıcak olmamasına dikkat edin. Ben, saçlarım düz olmasına rağmen, bazı uçlar içeri kıvrılsın diye fön çekerim ya

da kuaförüne çektiririm. Son zamanlarda kendi buluşum olan bir yöntem uyguluyorum, sizlere de söylemeden edemeyeceğim.

Kıvrıcık saçların fönle veya fırçayla çekile çekile düzeltilmesi normal. Ancak dikkat ettim, bazı kuaförler düz saçlara da aynı işlemi uyguluyorlar ve zavalı güzelim düz saçlar çekile çekile yapay olarak uzuyor, yay gibi geriliyor, yıkanınca da eski havasına kolay kolay kavuşamıyor. Sanki permalı saçmış gibi duruyor.

Benim bulduğum yöntem, düz saçları fırçayla çekiştirmeden, fönle ve tarakla kurutup uçlara şekil vermek, ılık fön ve fırça yerine geniş dişli tarak kullanmak. Önemli olan sonuç olduğuna göre, hem kuaför koltuğunda az vakit harcamak, hem de saçlarla fazla uğraşıp yıpranmasını önlemek elimizde artık. Ayrıca bugün çok hafif metal fırçalar var, onları kullanın. Tahata fırçaları bir ihtiyacı olana verin.

45

Sevgili düz saçlı hanımlar, denemenizi rica edeceğim. Kısa sürede alacağınız sonuç sizi memnun edecek, inanıyorum.

Bir de saç sağlığınız için, yürüyüş yaparken saçlarınızı açık bırakmanızı öneriyorum. Temiz hava her şeye olduğu gibi, saçlarınız için de çok yararlı. Bırakın, havalanıp uçuşsun saçlarınız.

*Herkes aynı şeyden hoşlanmaz ki.
Kimi gider gülü koparı, kimi dikenini.*

Seneca

En iyi mihenk taşı deneydir.

Eflatun

Değişiklik

46

Bahar mevsimlerinde hemen her kadın saç biçimini değiştirme isteği duyar. Yeni modayla birlikte gelen yeni saç modelleri, onları karşı konulması zor isteklere sürükler, upuzun saçlarını bazen bir mevsimlik moda uğruna kestirmek gibi.

Yeni saç modelleri harika. Öyle sanırsınız ki, foto-modeller az sonra kıyafet balosuna gidecek. Hatta aynı başın üzerinde üç dört renge boyanmış saçlara bile rastlamak mümkün. Çılgınlık deyip geçmek kolay, ama biraz daha geniş düşünecek olursak, pek de kolay kolay çılgınlık diyemeyiz bu modalara. Aslında yüzyıllarca önce yapılmış tüm çılgınlıklar. Bir Marie-Antoinette'i düşünün. Katerina'nın saç tuvaletine bakın. Vallahi bu soylu, bu ünlü kişilerin en akıllı başında olanı Kleopatra imiş galiba, onunki kadar kalıcı bir saç modası gelip geçmedi dünyadan. Geçenlerde bir arkadaşım, moda uğruna pat diye uzun

saçlarını kestiriverdi ve tabîî pek heves ettiği son moda, elektrik çarpmış gibi havalanan saç modeli de kendisine yakışmadı, şu ara iki gözü iki çeşme ağlayıp duruyor. Ama boşuna, eski güzel topuzuna kavuşabilmesi için en az iki üç yıl beklemesi gerekecek.

Çağımızda peruk diye bir icat var. Almasanız bile, bir perukçuya gidip, en yeni modelleri deneyebilirsiniz. Yüzünüze en yakışan çerçeveyi bulmanın en pratik yolu bu bence. Ayrıca belki de bir tane alırsanız, biraz değişik taranmış bir peruk bazı günler imdadınıza yetişecektir. Ne dersiniz, elinizin altında bir peruk bulundurmak fena fikir değil, değil mi ?

Esmersiniz ve içinizde bir heves var, bir gün saçlarınızı sarıya boyatmak. Ama lütfen önce bir sarı peruk geçirin başınıza, aynanın önüne oturun. Belki çok yakışır, belki de ilk bakışta fırlatır atarsınız başınızdan. Ne kolay değil mi ? Oysa boyatmış olsaydınız ne olacaktı sonuç ? Hüsrân ve eski saçlarınıza kavuşmak için bekleyişle geçen yıllar...

Değişikliğe, kendinizi yenilemeye hepinizin hakkı var, ama akıllı bir yolla, acele etmeden verelim kararımızı. Son pişmanlık fayda etmez. Şimdi söyleyin bakalım, ben saçlarımı kısacık kestireyim mi, kestirmeyeyim mi ?

Manzara eskir.

İlhan Berk

Deney, aklın babası, hafızanın anasıdır.

Thomas Fuller

İnsan akılla pir okur, ak saçla değil.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.net> **Mevlana**

Estetik

48

Bilmem size de olur mu ? Bazen kendimi gelgitler içinde bulurum. Kâh, "Ah keşke XVIII. asırda yaşasaydım, günümüz dünyasının gerçeklerine dayanmak zor" derim, kâh, "Ne şanslı kadınlar bugün yaşadığımız için. Dünyanın dört bir yanında bilim adamları bizleri mutlu etmek için kolları sıvamış, ha babam yeni buluşlar seriyor önümüze" diye düşünürüm.

Sizlere de öyle gelmiyor mu ? Onca gizlenmesine karşın, kanserin bile adresi bulundu, bulunacak. Henüz son anda adres değiştiren bir kaçak sanki, ama yakayı ele verecek gibi. Ondan sonra işimiz "ölmez otu"nun bulunmasına kaldı demektir.

Şaka bir yana, gerçekten dünya var olduğundan bu yana kadın, bu denli olanaklara sahip olmamıştı. Kuşkusuz, günümüzde kadınları mutluluğa götürecek en önemli buluş, estetik cerrahi.

Sanatçılar estetik ameliyatı yaptırmada başı çeki-

yor sanınız. Ortalıkta olduklarından, dergilerde, gazetelerde, magazin programlarında adları, resimleri olduğundan biliyor, öğreniyoruz onları. Oysa ülkemizde estetik yaptıran kadınlar inanılmayacak sayılara ulaşmış bugün.

Bütün güzel hanımlara sesleniyorum. Genç de olsanız, gerektiğine inanıyorsanız, estetik yaptırmaktan korkmayın. Hamileliğiniz sırasında sarkan karnınızı, bozulan göğüslerinizi, sizi komplekse düşüren gıdınızı muhakkak düzelttirin. Eğer perhiz, jimnastik artık olumlu sonuç vermiyorsa tabî. Doğa kanunu bu, hiçbir kadın belli bir zaman sonra yerçekimine karşı koyamaz. Kimisinde kırk, kimisinde elli-elli beş yaşlarında gerekebilir estetik, kimisinde altmışında, hiç durmayın. Belki biraz pahalı ama parayla alabileceğiniz tek mutluluktur, geri getireceğiniz gençliğiniz.

49

Evet, genç görünümünüzü geri getirmek elinizde ve ben duyarlı, hayatı seven, kendisiyle barışık bir kadının, iç dünyasının her zaman genç kalacağına inandığımdan, hemen estetik diye sesleniyorum sizlere.

Bacaklarınız mı sarkık, göğsünüz mü düşük, yüzünüzdeki kırışıklıklar güzelliğinizi mi gölgelemeye başladı, hatta artık kollardaki sarkmalar bile operasyonla düzeliyormuş, hiç durmayın kurtulun komplekslerinizden. Ama ne olur, "biraz büyük" diye gereksiz yere burnunuzu havaya kaldırmayın.

Bir de fazla yağlarınızı aldırmanın. Nasılsa, geri gelmemesi için diyet yapacaksınız. İlk baştan diyetle eritmeye çalışın uzun sürse de. Benden söylemesi.

Doğa, ilk bakışta biraz haksızlık etmiş gibi görünüyor bizlere. Öyle ya, neden sulhumuz, cinselliğimiz

aynı tempoda yaşlanmıyor, enerjimiz t kenmiyor ? Ama hayır, doğanın yanıldığı görülmüş m d r hiç ? Çok şeyi olduğu gibi, bunu da bir yere kadar getirip insana, bilime bırakmış, “keşfet ve yaşa” demiştir.

Düşünsenize, insan gözlüğü keşfetmemiş olsaydı, dünya bugüne ulaşabilir miydi ? Bir Bertrand Russell, bir Einstein, bir Maksim Gorki en verimli çağlarında, iyi göremediklerinden kalemi kenara koyacaklardı, öyle mi ? İnanılır gibi değil, değil mi ? İnanın gözlüğün önemini hiç bu kadar  nemsememiştim.

Haydi, hemen hiç vakit kaybetmeden takalım g zl klerimiz hanımlar, hatta siz beyler, sizler.

Bugün Botox gibi, cool touch gibi minik iğnelerle kırışıklarınızdan kurtulmanız mümkün. Günümüzde operasyonun son are olduğunu unutmayalım.

50

*İnsan ihtiya olmaya karar verdiği gün
ihtiyardır.*

Jean Anouilh

Kuru pantolonla balık tutulmaz.

Cervantes

Yapay dişler, yapay gülüşler

51

Yeri geldikçe, modanın tutsağı olmanın ne kadar yanlış olduğunu anlatmaya çalışıyorum. Şimdi de yapay diş konusuna değinmek istiyorum biraz. On-on beş yıl önce, tavşan diş modası inanılmaz boyutlara ulaşmıştı ülkemizde. Oysa dünya bu modayı çoktan rafa kaldırmıştı.

Doğal dişler, biraz çarpık da olsalar, ufak da olsalar, gene gündemde. Sinema yıldızları arasında bile. Ama biz hâlâ yansı ağızımızın dışında kalmış gibi ağızımıza bir numara büyük diş yaptırmakta ısrarlıyız. Yoksa dişlek modası başladı da, ben mi farkında değilim ?

Nedense, iri diş modaysa en irisini biz taktırnz ağızımıza, vatka modaysa en geniş omuz bizlerdedir, boyumuz kaç santim olursa olsun.

Biz yine konumuza dönelim. Modaya uyacağız diye sapasağlam dişlerini kestirip, ağızlarından taşan

dişlerle güzelleşmeye çalışan genç kızlarımıza, genç hanımlarımıza dönelim. Merak ediyorum, nasıl kıyabılıyorlar doğanın bağışladığı güzelim dişlerine ? Kazma diş modası geçince ne olacak ? Sa değil ki kestirdikleri, yeniden uzasın. En azından, kesilen dişlerin  m-r n n çok kısalacağını söylemek istiyorum onlara.

Eğer dişleriniz gerçekten bozuksa bir diyeceğim yok; estetik, sentetik, kozmetik biz kadınlar için, ama gerektiğinde, doğa bize sırtını çevirdiği zaman. İşte o zaman elinizden geleni ardınıza komayın. Ama ne olur moda uğruna sağlam dişlerinizden olmayın lütfen !

Dişlerinizle yeteri kadar ilgileniyor musunuz ? Eğer aşağıda okuyacağınız satırları dişlerinize uyluyorsanız, dişlerinizle yeterince ilgileniyorsunuz demektir.

52

1. Her yemekten sonra, yani günde en az   kez dişlerinizi fırçalıyor musunuz ?

2. Haftada en az   kez, dişetlerinizi kanatana kadar fırçalıyor musunuz ?

3. Dişlerinizle hiçbir sorunuz olmasa bile, yılda en az iki kez diş doktorunuza gidiyor musunuz ?

4. Dişlerinizi fırçalarken daireler çizip, fırçayı yüzünüze dik tutarak içeriden ve dışarıdan uzun süre fırçalıyor musunuz ?

5. Kesinlikle k rdan kullanmayıp, özel naylon diş iplikleriyle dişlerinizin arasında kalan yemek artıklarını temizliyor musunuz ?

Diş fırçanıza yarından başlayarak koyduğunuzun yarısı kadar macun koyun, hiçbir fark olmadığını göreceksiniz.

Biz Kadınlar

Diş macununuzun markasını her sefer değiştirin. Haftada bir kez neosterinle ağzınızı çalkalayın, gargara yapın.

Bazen çok güzel giyinmiş, modanın son çizgilerini üstünde taşıyan bir hanım görüyorum; ağız berbat, dişler bakımsız. Şaşırıp kalıyorum, neden haftada en az bir kere berbere gidip saçlarını yaptırmayı ihmal etmiyor da, dişleri için gereken vakti, gereken parayı ayırmıyor bu hanımlar ?

Hepimiz biliyoruz, kadın güldükçe güzelleşir. Ancak bakımlı, temiz bir ağızla.

*Gülmeden ölmek için,
mutluluğa kavuşmayı bekmeden
gülünüz.*

La Bruyere

53

*Göremediğiniz kemiklerinizin aynasıdır
dişleriniz.*

Gülriz

Gözler

54

Hepimiz biliriz, bir kadının en etkileyici yeri gözleridir. Gözler konuşur. Ağız “hayır” derken gözler “evet” bile diyebilir isterse. Kimliğimizin penceresidir gözler, sağlığımızın aynasıdır. Bazen bize istemeden ihanet eden de gözlerimizdir. Gizlemek istediğimiz duyguları o ele verir. Konuşurken bile, ağızımızdan çok gözlerimize bakarak dinlerler bizi. Çünkü gözler daha zor yalan söyler.

Yüzümüzün bu en değerli organına yeteri kadar değer veriyor muyuz ?

Bazen bir kadının makyajına takılıveriyor gözlerim. Gözlerinin üzerine gümüşî parlak far sürmüş. Açık renk parlak far, en güzel gözü bile çirkinleştirir. Bazen çevremdeki kadınlara dikkat ediyorum da, çoğu hâlâ kendine yakışacak makyajı bulamamış. Hâlâ dergilerde gördüğü resimlere kulak veriyor. Moda uçsuz bucaksızdır, makyaj modasında her ye-

niyi uygulamak olsa olsa safdilliktir.

Eğer hâlâ size en çok yakışan, vazgeçemeyeceğiniz makyajı bulamadınızsa, moda göre renk ve biçim değiştirip duruyorsanız çok yazık.

Bu konuda size en büyük yardımcı, eşiniz olacaktır.

Bir erkek kansına sokağa çıkarken, “Çıkar şu küpeyi” ya da “Ne biçim ruj rengi bu, sil lütfen” diyorsa, onu zevksizlikle suçlamayın lütfen. Mutlak söylediğinde bir hikmet vardır. Sizinle her zaman gurur duy-mak isteyen eşinizin eleştirilerine kulak verin.

Eğer doğuştan güzel gözlere sahipseniz çok şanslısınız. Ancak unutmayın, iyi makyaj yapmasını bilen bir kadın da çok şanslı bir kadındır. Makyaj bir sanattır, doğuştan yetenek ister. Sonradan da öğrenilir, ama biraz istek ve çaba gerek.

55

Yüzünüzü gözünüzü iyi temizleyip geçin aynanın karşısına. Eğer gözlerinizin akı yeterince beyaz değil-se, çay gibi demleyeceğiniz ılık maydanoz suyuyla banyo yapın. Eğer göz altlarınız morsa, ihlamur ban-yosu ve kompresi yapın. Gözleriniz yuvarlaksa hiç korkmayın, makyaja en elverişli gözler bunlardır. Ko-yu bir farla yakışan rengi deneyerek bulun. Kahve-renginin tonları ve kurşunîden siyaha kadar olan ton-lar üzerinde deneme yapın. Yuvarlak gözlere rimel pek yakışmaz. Siyah, iyi bir kalemle göz çevrenize kontür (çizgi) çekin, biraz şakaklara doğru uzatın çiz-giyi, gözkapaklarınıza yaptığınız gölgeyi de aynı pa-ralelde uzatmanız gerektiğini unutmayın. Alt kirpikle-rinizin içini boyamayı da unutmayın. İsterseniz, be-nim gibi far yerine gözkapığınızdaki gölgeyi kalemle

yapın, kontür olarak da ninelerimizden miras olan sürme kullanın.

Eğer gözleriniz küçükse, gene aynı kontürü çekin göz çevrenize; ancak kuyruk bölgesini birleştirmeyin ve gölgeyi hemen çizginin üstünden başlatmayın. Aradaki renk farkı iyice belirgin olsun. İçini de açık renk kalemle (ten rengi) çizip büyütün gözlerinizi. Şakaklara doğru uzanan hareketlerle bol bol rimel sürün.

Açık renk gözleriniz var diye, açık yeşil, açık mavi sürmek şart değil. Koyu renk farı hafif sürün, çok daha iyi sonuç alacaksınız. Parlak göz farları dikkati çekebilir, ama hiçbir yüzü güzelleştirmez. Yalnızca çok boyanmış görünümü verir.

56

Unutmayın, nasıl bir göz makyajınız olduğunu gözleriniz kadar gözkapakları da belirler. Kaş ile göz arasındaki uzaklık, makyajınızda büyük rol oynar.

2000'li yıllar, hafif makyaj izlenimi veren bir makyaj öneriyor hanımlara. Saçlarda da doğallık hâkim sanki, ancak bu doğallık için kuaförde biraz daha fazla vakit vermeniz gerekiyor.

Şimdi sizlere göz sağlığınız için biraz göz jimnastiği önereceğim. Sabahları uyanır uyanmaz yataкта göz çevresinde alabildiğince geniş daireler çizerek, on kez sağa, on kez sola dolaştırın. On kez yukarı, aşağı, sağa, sola olmak üzere, kesin hareketlerle çevirin. Bu jimnastiğin insana kısa sürede gözlük bile bıraktırdığını biliyor muydunuz ?

Gözlerin konuştuğu dil, her yerde aynıdır.

George Herbert

Biz Kadınlar

Göz, görmek istediğini görür.

Eugene O'Neill

*Ruhu seyretmek isteyince gözlerimizi
kaparız.*

Victor Hugo

Deniz ve kadın

58

Deniz mevsiminin en güzel günlerini yaşayan güzel hanımlara birkaç önerim var. Yanarken her birinizin değişik kremler, yağlar denediğinizi biliyorum. Hiç zeytinyağını denediniz mi?

Zeytinyağı ve limon:

Düşük asitli, saf zeytinyağını küçük bir şişeye koyun, içine biraz limon sıkın, eğer kokusu rahatsız ederse (ben bayılıyorum) birkaç damla kolonya o sorunu çözer. Üşenmez de iki günlük hazırlayabilirsiniz bu yağı, içine dörtte bir ölçü süt katmanızı öneririm.

Şişeyi iyice çalkalayıp bütün vücudunuzu bolca yağlayın. Benim için bundan daha sağlıklı ve iyi sonuç veren ikinci bir güneş yağı yoktur.

İki üç gün içinde, kızarıp bozarmadan nefis bir renk alacak vücudunuz. Sanırım çoğumuz, kendimiz-

le ne kadar ilgili olsak da kış boyu kremlenmeyi, nemlendirmeyi ihmal ettiğimiz olmuştur vücudumuzu. Korkmayın, zeytinyağıyla ipek gibi olacak cildiniz. Tek sakıncası, bacaklardaki tüyleri beslemesi (yalnız çok genç hanımların). O da günümüzde sorun olmamalı bence.

Yağı vücudunuz kuruyken sürmeyin, önce denize girin, deniz suyu üstünüzden süzülürken sürün yağınızı.

Kuru kuru yağlanırsanız, cildiniz deniz suyundan gerektiği gibi yararlanamaz. Tiroid bezlerini besleyen iyot, tuz, bazı mineraller ve en önemlisi denizin ana besini planktondan (100 kilosu çok iri bir balıkla eşdeğerde olan planktondan) gereği gibi yararlanmak için önce uzun uzun yüzün, sonra yağlanın.

59

Denize girerken kadınlar kendileriyle daha kolay ilgilenme fırsatı bulabilirler. Örneğin saçlarınızı deniz kenarında yağlayıp, gün boyu bu yağlı saçlarla denize girip çıkabilirsiniz, güneşlenebilirsiniz. Hem günün modasına uygun jöleli saçlarla dolaşmış olursunuz, hem de saçlarınız beslenir, güneşten korunur. Haftada bir gün saçlarınızı yağlamanızı salık vermiştim daha önce de. Güneşlenirken cildinizi sakın yağsız bırakmayın, yağlı bir cildiniz olsa bile.

Yüzünüze gelince, yanmadan önce çok faktörlü bir koruyucu, yandıktan sonra da iyi bir nemlendirici gerekli, o kadar. Denizden sonra iyice temizleyin yüzünüzü. Sakın burnunuza krem sürmeyin, çünkü gözeneklerinizi genişletmekten başka bir işe yaramayacaktır. Sakın korkmayın, ne hikmetse, nemsiz kalan burun kırırmaz.

Gülriz Sururi

Ben haftada bir gün bir ölçü krem bepanten, bir ölçü ya lı krem pertevi karıştırıp sürüyorum yüzüme g neşlendikten sonra. Denemekte yarar var.

Kadın deniz gibidir, hiç inanmak olmaz.

Tevfik Fikret

Denize dair

61

Bu yıl acaba hepimiz gereği gibi yararlanabildik mi denizden ? Bazılarımızın derdi yalnızca güneşlenip yanmak oluyor, renk değiştirmek oluyor.

Oysa denizin yararları arasında çok zaman üşendiğimiz jimnastik olayı en önemli yeri tutuyor, bilerek yüzersek tabii.

Sevgili hanımlar, karın kaslarınızı güçlendirmek, göbeğinizi eritmek istiyorsanız, sırtüstü yüzmenizi öneririm. Karın kaslarını çalıştıran en güçlü hareket, sırtüstü yüzmektir, ama tam yüzücü stiliyle sırtüstü yüzmek. Bir kez deneyin. Denize tam sırtüstü yattığınızda batmamak için kann kaslarınızın nasıl çalıştığını hemen hissedeceksiniz.

Kollarınızda kilo alıp vermekten ya da yaştan ötürü sarkma başlamışsa, kurbağalama yüzmenizi öneririm. Hareketi eğer bir yüzücü gibi tam yaparsanız, kollarınızla suyu güçlü bir hareketle yarıp iki yanınıza

ekerken kol kaslarınızın nasıl çalıştığını hemen fark edeceksiniz. Ayrıca kurbağalama yüzmek bacaklarınızın i kısmındaki adaleleri de güçlendirecektir. Bacaklarınızın kısa sürede sıkılaşıp toparlanmasını sağlayacaktır.

Eğer kravl yzyorsanız, vücudunuzun her kası ayrı çalışıyor demektir.

Eskiden hanımlar yan yzerlermiş. Bu nedenle çoğu kadının göğüs kafesinin bir tarafı fazla gelişmiş.

Uzun yüzmek yararlıdır. Fazla hareket yapmasanız bile, uzun süre suyun içinde kalmak yararlıdır. Bilirsiniz, balık adamlar avlanırken hemen hemen hareketsizdirler. Buna rağmen hepsi vücutlarında kışın biriken yağları kısa sürede denize bırakıyorlar. Çünkü dururken bile kalori harcarız suda.

Deniz kenarında domates, salatalık yiyerek geiştirebilirsiniz öğle yemeğinizi. Domates yemek, kolay yanmanızı sağlayacaktır ayrıca.

O kadar yazıldı ki, güneşin çoğu zarar azı yarar demekten bile çekiniyorum. Ancak kendi yöntemimi söylemeden edemeyeceğim. Ben haftada iki kez, bir iki saat kadar yüzümü yakıp, rengimi korumaya çalışıyorum. Özellikle sabah saatlerini tercih ediyorum yüzüm için. Diğer saatlerde geniş kenarlı bir şapkayla koruyorum güneşten kendimi. Hele ozon tabakasının delinmesinden beri, kesinlikle saat 11'den sonra güneşte kalmamaya çalışıyorum.

Eğer yüzme konusunda yetersiz hissediyorsanız kendinizi, denizde jimnastik yapın. Ayağınız yerdeyken bile yapabilirsiniz. Belinize kadar suyun içinde,

Biz Kadınlar

kıyı boyu uzun uzun ama süratli yürüyün ve devam edin, ayağınız yerden kesilince de yürüyün adımlarınızı mümkün olduğunca açmaya çalışarak. Kısa zamanda, ciddi bir jimnastik olduğunu fark edeceksiniz.

Köpeklerin dudaklarıyla deniz kirlenmez.

Mevlana

Bahar geldi geçiyor

64

Mevsimler değıştikçe giysi dolabımız tıka basa dolu bile olsa, gözümüz vitrinlere takılır. Orada sergilenen rengârenk yeni modeller bize, "Vallahi sırtıma geçirecek doğru dürüst bir elbisem yok" dedirtir hemen.

Bu cümlelerin anlamı, "Yeni bir giysi istiyorum, eskilerden bıktım"dır kadın dilinde.

Bütün akıllı ve becerikli kadınlara bu sözleri artık rafa kaldırıp, biraz daha çağdaş davranmaları gerektiğini hatırlatmak istiyorum ve hemen diyorum ki, "Ebemkuşağı renklerine bulanarak şık olamazsınız, hemen yeni bir elbise alarak şık olamazsınız. Şıklık da çok şey gibi beyinle ilgilidir, yeni giysilerle değil".

Diyelim ki bu bahar pembe moda. Yaza kadar başka bir renk biz kadınları tutsak edecektir kuşkusuz. Sizlere birkaç kez "modanın tutsağı olmayalım" diye seslendim. Eğer beni biraz ciddiye aldınızsa, bu mevsim moda diye kendinize pembe bir pantolon ve

pembe alacalı bir tişört almazsınız sanırım.

Düşünebiliyor musunuz, gelecek bahar yüzüne bile bakmak istemeyeceğiniz alaca renkli bir sürü giysi sırtacak dolabınızdan. Her semtin vitrinleri aynı renkler ve aynı modellerle donatılmış, insanı daha ilk anda itiveriyor; eğer ben de bir üniforma alıp kalabalığa katılayım, diyenlerden değilseniz.

"Yumurta mı tavuktan çıkar, tavuk mu yumurtadan" örneği, biz kadınlar mı istiyoruz tekdüzeliği, yoksa modacılarımızda yaratma gücü mü yok, anlamadım.

Seçkin olmak isteyen kadın, pembe modaysa giymek ister tabii. Yansıtan giyiminize pembeyi. Örneğin bej bir pantolon takım içine uçuk pembe bir bluzla.

Modacılarımıza sesleniyorum, lütfen moda diye her şeyi aynı renge boyamaktan vazgeçin. İnsan neredeyse aynı giysideki hanımların aynı kafa yapısına sahip olduğunu düşünecek. Strech giysiler moda diye kilonuz altmışın üstünde ise giymekte ısrar etmiyorsunuz değil mi?

Neyse sevgili güzel hanımlar, sizi biraz üzdüm galiba, ancak fazla üzülmenize de gönlüm razı değil.

Gelecek bahar, pembe alacalı giysilerinizi koyu bej bir boyaya batırabilirsiniz ya da desenlerini bile örtecek koyulukta bir renge.

Zevk en uçucu şeydir.

Sait Faik

Bir güzel kıyafet, iyi bir tavsiye mektubudur.

Cenab Şahabeddin

Aşırı olmaktan kaçalım

66

Sevgili güzel hanımlar, makyaj der demez hemen moda olanı uygulamaya kalkmak bence çılgınlık, bir yerde kendi fiziğini tanımamak.

Moda dergileri, magazinler her gün yeni bir şey önermek zorunda; ama sizler her yeniliği kendi yüzünüzde uygulamak zorunda değilsiniz.

Doz:

Son günlerde makyajlar, saç modelleri alabildiğine cüretkâr. Doğrusu yakışanda seyretmek keyif veriyor, ama yakışmayanda... Örnek vermek isterim. Ben gözlerimin üzerine yıllardır siyah kalemle gölge yaparım. Şimdi morlar, eflatunlar, lacivertler moda. Ben de bu renkleri gözkapaklarımda uygulayıp, sonra siyah kalemle belli bir dozda koyultuyorum.

Böylelikle hem şaşırtıcı bir değişiklik yapmamış oluyorum, hem de bir ölçüde modayı kendime yara-

şır biçimde uygulamış oluyorum.

Teniniz çok beyazsa, moda diye şeftali rengine boyamayın yüzünüzü. Ne olursa olsun maske gibi duracaktır bu makyaj ve yapay kalacaktır. Boyalı bebek gibi durmayı siz de istemezsiniz değil mi ?

Ama o rengi ille de kullanmaya kararlıysanız, yalnız yanaklarınıza uygulayın derim.

Uçları san röfleli, dipleri koyu saçlar moda, ama bazı yüzler bu modayı kaldırmıyor. Sanki boyasının vakti gelip geçmiş pasaklı bir kadın izlenimi veriyor çoğu kadında bu moda. Değer mi ?

Bazı hanımlarımız da öyle bir giyinip fırlıyorlar ki sokağa, sanırsınız az sonra büyük bir otelimizdeki kokteyle yetişecekler. Oysa bir de bakıyorsunuz mütevazı bir mağazada yün rengi seçmekle meşgul ya-

67

Yaşama biçimine uygun giysi seçmek önemli. Dikkat ettim, yurdumuza gelen yabancılar, hanımlarımızın her an baloya gider gibi giyinmeye çalışmalarına çok şaşıyor. Günün her saatinde aşırı makyaj yapmalarına çok şaşıyor.

Sık sık kokteyllere gitmiyorsanız, kalabalık davetler yerine küçük dost toplantılarına yer veriyorsanız yaşamınızda, ilginç bir tek giysi yeter de artar bile kırk yılda bir katılacağınız büyük davetler için.

İnsan sırtına giydiği üniformanın adamı olur.

Napolyon

Ne, nerede, ne zaman?

68

Hepimizin karakteri dış görünüşümüzü etkiler, kuşkusuz giyinişinizi de. Kişilikli kadın giyiminden belli olur, bir tarzı vardır giyinişinin, bir tavrı vardır oturuşunun, yürüyüşünün.

Şimdi bir model seçelim. Diyelim ki, modelimiz bir iş kadını. Genellikle spor bluzlar, pantolonlar giyiyor, az makyajlı, kısa saçlı, havalı bir kadın. Davranışları rahat. Erkeksi bacak bacak üstüne atmalar, pantolonun tanıdığı rahatlıkla bacakları gelişigüzel özgür kullanmalar kendisine çok yakışıyor.

Ancak kahramanımızı bir gece büyük bir davette, sırtını beline kadar açık bırakan, dekoltesi de oldukça cömert kesilmiş bir giysiyle görüyoruz. O havalı kadın gitmiş, yerini giydiği güzel elbiseyi sanki başkasından ödünç almış gibi taşıyan bir kadına bırakmış, o uzun ökçeli ayakkabılarının üstünde bile sanki ayaklarında espadril varmışçasına rahat, geniş

adımlar atarak yürüyor.

Şimdi bu hanım ne yapmalı ? Ya tavrını değiştirmeye, bir ölçüde giysisine uymaya çalışmalı ya da gene alıştığı şömizye tipli bir gece elbisesi seçip, rahatına bakmalı.

Rahat eden kadın, karşısındakini de rahatlatır. Ancak ille de o tür kadınsı elbiseler giymek istiyorsa, boy aynası karşısında kendini kontrol edip eleştirmeli, vücuduna yeni bir tavır getirmelidir.

Bazen de bunun tam tersini görüyoruz. Sabahın köründe uzun ökçelerin üzerinde zor yürüyen, dekolte bluzunun yakasını eliyle çekiştirerek kapamaya çalışan bir kıza takılıyor gözüm. "Madem rahatsızsın, ne demeye giydin sabah sabah bu bluzu ?" demek geliyor içimden.

69

Şıklığın da, zarafetin de, giysiden çok neyi nerede, ne zaman giyeceğimizi bilmekle, giysimizi nasıl taşıdığımızla ilgisi sandığımızdan çok. En şık giysinizle bir davette ellerinizi göğsünüzün üzerine kavuşturup oturursanız, şıklığınızdan eser kalmaz. Şişman-sanız, ayak ayak üstüne atmak zorunda olmadığınızı bilmeniz gerekli.

Akıllı kadın şık bir tuvaletle başka yürür, spor bir tayyörle başka yürür. Hatta evinde sabahlıkla bile. Ancak yapmacık olmamalı bu değişmeler, çok ekonomik olmalı, kişiliğinizin dışına çıkarmamalı sizi. Örneğin dekolte tuvaletle zarif olacağım diye dozu kaçırırsanız, bu sefer "kırtıyor" deyiverirler insana. Doz her zaman hepimiz için çok önemlidir.

Ben şu günlerde plajlarda üstsüz güneşlenen hanımların nasıl yürüdüklerini merak ediyorum. Yatak

Glrlz Sururl

odasında gibi mi, banyoda gibi mi, yoksa striptizci gibi mi yürüyorlar acaba ? Davranışlarını nasıl etkiliyor çıplak yürümek, kadınlı erkekli bir topluluk içinde ? Ben bu güvenle soyunan batı kızlarının “topless” yürüyüş diye bir yeni yürüyüş bulduklarını sanıyorum. Ya bizimkiler ? Hem soyunuyorlar hem de bu çıplaklıktan rahatsız oldukları her hallerinden belli oluyor. Bazısı elleriyle örtünmeye bile çalışıyor. Herhalde güneşten utanıyor olmalı !

Kadınlann bizi mutlu etmek için tek yollar vardır, bedbaht etmek için binlerce yollar.

Heinrich Heine

Elbise dikmek için her zaman dikiş bilmeye gerek yok

71

Günümüzde birçok dükkânda karşınıza çıkan bir desen var diyelim. Üstelik bir sürü rengi de var, ayrıca çok ucuz. İki boy kestirin, ortadan ikiye katlayıp iki yanını dikiñ. "T" harfi gibi olmak üzere kolları ekleyin.

Yakayı hiç oymadan, eteği size yakışan boyda kıvrın, sabahlık gibi geçirin sırtınıza. İyice üst üste bindirerek geniş bir kemer takın, biraz bluzan olması için elinizle biçim verin.

Eğer bugüne kadar hiç dikiş dikmemişseniz, ben bu elbiseyi iki üç saatte dikip giyeceğimize inanıyorum. Kendi diktığınız elbiseyi giymenin keyfi de bir başka oluyor doğrusu.

Söz giyimden açılmışken sorayım. Eskimiş, fakat hâlâ atamayacak kadar sevip vazgeçmediğiniz kazaklarınızı, süveterlerinizi ne yapıyorsunuz ?

Eğer kolları, dirsekleri yenmişse kesin kolları, kol yuvalarını düzeltin, biraz genişletin. Düz renk pazen-

den kol takın göğüs altından ya da size nasıl yakışıyor, aynı pazenden gene büzerek epey uzunca bir etek takın. Harika ve pratik bir ev elbisesi elde edeceksiniz.

Ben olsam,  me in kaza ım açık bej gibi açık renkteyse, beyaz üstüne küçük desenli pazenden yaparım elbiseyi ve diktikten sonra ikisini birden boyarım.  me in kırmızı kahve ya da hak , zeytin  gibi bir renge.

Genellikle o pek kimselerin yüz vermediği, küçük desenli çamaşırlık pazenleri çok severim ve değişik renklere boyayıp bol etekler, elbiseler yaparım.

Bunlar özellikle genç kızlar için ucuz ve kolay  ıklıklardır.

72

Haydi sıvayın kolları. O küçük desenleri, pastel renklere boyayınca, herkes, "Nereden aldın ? Ben böylesini bulamıyorum" diye soracaktır.

 alı mak, dinlenmenin hardalıdır.

Cenab  ahabeddin

Evlilik üzerine

73

İki bayram arası bitti. Yaz geldi geçiyor, ama günlerin ardı arkası bitmiyor. Ne savaş, ne barış, ne enflasyon, ne güvenoyu, ne irtica korkusu, ne Çiller vakası evlilikleri etkiliyor. Herkes evleniyor. Bu yıl sonunda istatistiklere bakacağım. Kaç çift dünya evine girmiş merak ediyorum.

Genç yaşlı, güzel çirkin, uyumlu uyumsuz, zengin fakir insanlar evleniyor. Neden ? Üstelik günümüz gençliği bugün evlenmeden de beraber yaşamak özgürlüğüne sahipken. Günümüzde kadınların istikbali varlıklı kocaya endekslenmemişken, bir kesim kadınıımız ekonomik bağımsızlığını kazanmışken. Politikacısı, futbolcusu, sanatçısı, yazarı, okuru, çizeri, çizmeyen evleniyor. Neden ?

Küçükken anneanneme sormuştum: "Anneanneciğim, neden krallar da evleniyor ?" Bu sözcüklerim ailede yıllarca anlatıldı. Herkes çok güldü bacak

kadar kızın ağızından çıkan bu sözlere. Hatırlıyorum, anneannem "aile" dedi, "ocuk" dedi, "düğün" dedi, "soyun devamı" dedi, gak dedi guk dedi, arkasını getiremedi.

Doğru cevap hiçbir zaman kolay değıldir. Çünkü evlenmek için insanların nedeni çoktur, ama bence en önemli neden paylaşma isteğidir. Dünyanın en hasis insanı bile eşiyle her şeyini paylaşmak ister.

Kralların, kraliçelerin, en güzel top modellerin, en yakışıklı film yıldıızlarının da paylaşmaya ihtiyaı vardır.

İnsan duygularını, başarısını paylaşmak ister. Dertlerini, başarısızlığını, bir lokma ekmeğini paylaşmak ister. Bir sanat eserini izlerken, dinlerken, duygularını paylaşmak ister. Koşullar ne olursa olsun, insanın "benim" diyebileceği, "onunum" demek isteyeceği bir eşe ihtiyaı vardır. İnsan sevdiğiyle her duyguyu paylaşmaktan mutluluk duyar. Dostlarımızla, arkadaşlarımızla çok şey paylaşırız. Ama evimizi, ya-tağımızı sevdiğimizle paylaşabiliriz ancak.

Mademki alışkanlık hepimizin yaşamına egemendir,  yleyse ne yapıp yapıp iyi birine alışalım.

Bacon

Birliktelik

75

Kimileri der ki, evlilik alışkanlıktır. Eğer bu söz doğruysa, bizler de doğru insana alışmalıyız. Tabii bu çok zor bir şey, çünkü evlilik en önce güven ister. Güvenimizi kaybettiğimiz bir dostla belki ahbaplık etmeye devam edebiliriz, ama güvenimizi kaybettiğimiz insanla evliliği sürdürmeyi başarmak hayli zordur.

Hani insanlar günü gelmeden sigarayı bırakamazlar ya, onun gibi, günü gelmeden de bekârlıktan vazgeçmemelidirler.

Evlilik sizin için ne ifade ediyor ? Ya onun için ? Çiftin ikili yaşamdan ne bekledikleri çok önemli. Örneğin kız, "Yakışıklı, varlıklı bir eşim olacak, gezmeyi de seviyor. Her gece o gazino senin bu kulüp benim eğleniriz" diye düşünürken, erkek de, "Yıllardır her gece diskolarda, barlarda sürttüm durdum. Artık evleniyorum. Şöyle ayağımı uzatıp ev hayatının tadını çıkartayım" diye düşünebilir. Doğrusu altı ay sonra

Gülriz Sururi

sinek olup o çiftin evine girmek, olup bitenleri izlemek isterdim.

Evlilik bakım ister, ilişkiyi eskitmemek gerek. En azından geç eskitmek elinizde. Ayrıca sağlıklı bir evlilik biraz da dünyaya, olaylara aynı gözlükten bakıp bakmadığınıza bağlı sanırım. Bu yaş farkından da, sınıf farkından da daha önemli. Hele günümüz Türkiyesi'nde.

Yeni evlenen bütün çiftleri kutluyorum.

Hayli müşkildir kişi terk eylemek mutadını.

Hayal 

Şimdi rejim, perhiz gibi
sempatik (!) konulara
girmeden bir önerim var:
pazar geceleri erken
yatın

Pembe bir yalan:

77

Pazar geceleri erken yatmakta yarar var. Ne nedenle olursa olsun vazgeçmeyin bu güzel alışkanlıktan. Bundan böyle pazar akşamları hiçbir daveti kabul etmeyin. "Sözüm var" diye pembe bir yalan uydurmayın. Pazar çok ters bir günse başka bir gün seçin, ama o günü hiç değiştirmeyin.

Haftada bir akşam evinizde konuk ağırlamaya, bir akşam da davetlere gitmeye alıştığınız kendinizi. Bu gecelerin hazırlık faslını da hesaba katarsak, eder dört gece. İnanın fazlası da yorar insanı. Eşiniz de haftanın üç gecesini evde onunla baş başa geçirmek istediğiniz için mutluluk duyacaktır.

Konuklarınıza en sevdiğiniz yemekleri hazırlayın. Bilirsiniz, insan sevdiği yemekleri daha güzel pişirir. Gönülünüzce yiyip için o gece, hatta içki dozunu aşsanız ne olur? Az sonra yatağınızdasınız. Ev sizin.

Devamlı yardımcınız yoksa, gündelikçinizin geleceği günden bir gece önce ağırlayın konuklarınızı. Korkmayın, gece ışığında eviniz tertemiz görünecektir. Biraz çiçek, biraz mum, biraz müzik, oldu bile. Endişeniz gereksiz, sizden başka kimse görmez gördüklerinizi, siz bile bildiğiniz için görüyorsunuz inanın bana. Ertesi gün tam bir sefa süreceksiniz.

Eviniz temizlenirken, artan yemekleri buzdolabına yerleştirmek ve bütün gün limonlu lapa yemekten başka bir işiniz yok. Sakın gecedan kalanları atıştırmaya kalkmayın. Unutmayın kürdesiniz. Akşam lapanıza biraz beyazpeynir didin ya da birkaç kaşık yoğurt katın. Üç öğün yiyin. Ama katı bir şey yemeyin sakın. Meyve, greyfurt, suluca lapa ve muhakkak elma.

78

Bol kavun, karpuz:

Davetli olduğunuz gece de lütfen "Ondan alsam mı acaba? Bundan yesem mi?" diye etrafın keyfini kaçırmayın. Her şeyi yiyin, ancak ertesi gün yalnız meyve yiyeceğinizi de bilin. Karpuz, armut, kavun, elma, şeftaliyi dilediğiniz kadar yiyin.

Ara sıra, evdeki yemek artıklarından kocaman bir sandviç yapıp geçin televizyonun karşısına. Birer şişe de buzlu bira. Hemen korkmayın lütfen, haftada bir şişe, hatta iki şişe bira bir şeycikler yapmaz. Olsa olsa, "Ben bira bile içsem şişmanlamam" deme fırsatını verir insana.

*Yemekte ve içmekte itidale riayet
etmeyenler, kendilerinin düşmanıdır.*

Hız. Ali

Devamlı perhiz aptallık, durmadan tıkinmak saygısızlık

79

Devamlı perhiz aptallık, durmadan tıkinmak saygısızlık diye düşünmüşümdür her zaman. Kişinin hem vicdanı hem morali hem de keyfi yerinde olmalı. Benim arada bir, özellikle mevsim değişikliklerinde uyguladığım bir kür var. Eğer sizlerin de akli yatarsa çok sevineceğim. Küre, pazar günü kocaman bir kahvaltıyla başlayın. Sabah kısa bir yürüyüş yapıp, çörek, börek, taze ekmek, ne seviyorsanız alıp dönün eve.

Sevdiğiniz yiyeceklerle donanmış bir sofraya kurun. "Çayın fazlası sinir yapar, ekmeğimi zeytinin yağına batırmayayım" gibi, vicdanınızı titretecek saçmalıklardan uzak durun ve öğle yemeği yerine de geçecek olan kahvaltınıza, saat 11.00'den önce başlamayın. Denize girme olanağınız varsa, akşama kadar meyve yiyerek geçirin gününüzü. Bol bol da su için. Kıssa yürüyüş, sonra sinema, tiyatro.

Bu da benim perhizim:

Son yıllarda hemen her gün her gazetede, dergi-
de, magazin programlarında baş köşeye kurulmuş
bir konu var: Nasıl zayıflayabilirsiniz, fazla kilolarınızı
nasıl atabilirsiniz ? Hemen hepsine ister istemez bir
göz atıyor insan.

Bir sürü bildiğimiz, bilmediğimiz yöntem öneriyor
her biri. Bazı hanımlar bazı uzmanların önerisine ku-
lak verir, bazısı kendi içgüdüsüne. Kimisi  abuk za-
yıflayayım diye kendini açlığa mahk m eder, kimisi
aerobikten medet umar.

Ben de bütün bu okuduğum, işittiğim öneriler
 zerine, kendi doğru bildiğim, uyguladığım yöntemi
anlatmaya karar verdim. G l r z'in yöntemi de bu !

80

Kesinlikle insanı a  bırakan rejimlerin karşısında-
yım. Karbonhidratı azaltmayı, sofrada pilav, makar-
na, börek gibi yiyeceklerle, ekmeğe daha az yer ver-
meyi doğru buluyorum, ama vazgeçmeyi asla.

Doğal ilaç buğday:

Buğdaydan vazgeçmek, giderek insanın g z n-
deki feri bile söndürür. Çünkü sinirlerimizin tek doğal
ilacıdır buğday, midemizin merhemidir buğday. Sof-
ramızdan hiçbir gün eksik etmemeliyiz, ama az ve  z.

Mümkünse kara buğdaydan yapılmış ekmeklere,
keklere, çorbalara yer verin sofranızda.

Ben yemek olayından özel zevk alan biriyim. Bel-
ki çabuk kilo almam, ancak yorucu geçen bir kış
mevsiminden sonra yağlandığımı fark ettiğim olmuş-
tur. İşte o zaman rejim yapmam gerekir.

Benim rejimim, yiyecek türlerinde hiçbir değişik-

lik yapmadan porsiyonları küçültmektir. Bu, uzun sürede, ama kesin sonuç verir. Ya da öğle yemeğini meyve, yoğurt gibi hafif yiyeceklerle geçiştiririm. Aslında herkese, akşam yemeklerini hafif yemelerini salık veririm. Ben beceremiyorum. Oyundan sonra yediğim yemek ve içtiğim iki kadeh içkiden vazgeçmek elimden gelmiyor. İnandığım en sağlıklı zayıflama biçimi bu bence.

Tereyağından vazgeçmeyin:

Sabah kahvaltısında tereyağından kesinlikle vazgeçmeyin, ancak dört dilim ekmek yiyorsanız ikiye, iki dilim ekmek yiyorsanız bire indirin. Reçel ve şeker yerine bal kullanın. Hiçbir kadının, hiçbir yiyecekten vazgeçmesini doğru bulmuyorum.

81

Ekmeği sofranızdan kaldırdığınız gün pilav yiyin, ama garnitür olarak, koca bir tabak değil. Sebzeyi ilk yemek olarak yiyin, daha çabuk doyduğunuzu fark edeceksiniz. Arada bir öğle yemeğini iyi hazırlanmış bir tabak salatayla geçiştirin. İşte hepsi bu.

Ben üç dört hafta böyle kontrollü beslenmeyle aç kalmadan, sağlığımı tehlikeye atmadan üç kilo verebilirim. Herkes de verebilir sanıyorum. Sonsöz: "Az yiyin, öz yiyin, ama sofranızdan çeşitleri eksiltmeyin." Böyle ölçülü bir beslenmeye kendinizi alıştıırırsanız, perhize gerek duymadan yaşamınızı sürdürebilirsiniz.

Bugün Montignac rejimi moda. Çok da iyi ve doğru sonuç veriyor bu rejim. Biliyorsunuz, miktar önemli değil bu rejimde, yeter ki karbonhidrat ile proteini aynı öğünde yeme. Tamam, çok kilo almışsanız bir süre yapabilirsiniz, ama daha fazlası "devam-

G lrlz Sururi

lı perhiz aptallık"a girer ki, ben bir tabak yemek yiyeceksem o tabakta et, sebze, patates kızartması ya da pilav olmasını isteyenlerdenim. Porsiyon k   lt  p hem t  m besinlerden yararlanırım, hem kilo almam.     kadah   rap i  iyorsanız ikiye indirin, ka   y  z kalori eksik almı   oldu  unuzu hesap edin. *Azaltın, eksiltin.* Bu s  zc  kleri, sofraya otururken aklınıza getirin. Zaten birkaç g  nde mideniz k    lecek, daha   abuk doycaksınız.

  ok yemek hastalık mayasıdır.

Feridettin Attar

Diyet: iş karar vermekte

Yıllardan beri söylediğim şeyleri, artık bütün dünya söylüyor. Yabancı söyleyince doğrudur, Türk söyleyince şüphelidir her zaman. Bazen yazarın isminin yabancı olması bile yeter, o yazar kimmiş, sahtekâr mıdır, büyük adam mıdır, araştırmaya gerek duymadan bütün söylediklerini yapmaya başlarız.

83

Mösyö X söyledi diye etten ekmekten vazgeçeriz. Mösyö X istedi diye günde sekiz-on bardak su içeriz. Sonra başka bir Mösyö X, başka bir teori atar ortaya. Sorgusuz sualsiz, bu kez onu uygulamaya başlarız. Çevrem, gereksiz yere sekiz bardak su içip yüksek tansiyon hastası olan, ekmekten vazgeçip sinir hastası olan, aç kalıp ülser olan insanlarla dolu. Neden ? Çünkü onlar her şeyi bizden daha iyi bilir. Bu ne aşağılık kompleksidir, bu ne garip koşullanmadır, anlamak mümkün değil.

Evet, yıllardan beri söylerim, yazarım; zayıflamak

için aç kalmaya gerek olmadığını, yiyerek zayıflamanın mümkün olduğunu dilim döndüğünce anlatmaya çalıştım. Aylardan mart, önümüz bahar, yaz. İki ay sonra mayolar giyilecek. Sizin için de zayıflamak sorunsa eğer, bu yaz Gülriz'in metoduyla bu sorunu sorun olmaktan çıkarabilirsiniz. İşte önerilerim:

1. PORSiYON KÜÇÜLTÜN. Dört dilim ekmek yiyorsanız ikiye, iki dilim yiyorsanız bir dilime indirin.

2. Etten, sebzeden, tahıldan, hatta hamurdan vazgeçmeyin. PORSiYON KÜÇÜLTÜN. İki börek yerine bir börek yiyin. Aynı yemekten ikinci porsiyon yemeyin. PORSiYON KÜÇÜLTÜN.

3. Sabah kahvaltısını atlayın, haftada üç güne indirin. Pazar, salı, cuma neden olmasın ? Pazartesi, çarşamba, perşembe ve cumartesiye meyveyle geçiştirin (muz, incir, üzüm yasak). Bakın haftada kaç kalori eksik almış oluyorsunuz böylece.

4. Haftada en az üç öğün et yiyin. Çünkü biz etobur yaratılmışız. Hücrelerimizin yenilenmesi için ET YEMEMİZ GEREK. (Eğer damar sertliği, yüksek kolesterol sorunuz yoksa.) Kaç yaşında olursak olalım, bir genç gibi yaşamaya devam etmek elimizde. Özellikle orta yaşlı hanımlara seslenmek istiyorum. "Yaşlanıyorum, şunu bunu yemeyeyim" dersiniz, erken yaşlanırsınız. Doktorunuz özel bir rejim vermemişse, lütfen her şeyi yiyin. Mevsiminde kestane, nar, mısır, hünnap, şalgam muhakkak yiyin, çünkü doğa onları bizim için var etti. Et, balık, tavuk haftanın günlerine göre sofranızda yer almalı, günde bir öğün protein yemeniz kâfidir.

5. Sofranızda her türlü yağa yer verin. Çünkü cil-

dimiz, saçımız, parlaklığını, gençliğini önce yediğimiz yağlardan alır, sonra sürdüğümüz kremlerden. Aynıca bağırsakların iyi çalışması da yağlara bağlı.

6. Akşam yemeğini erken yiyin. Tok karnına asla yatıp uyumayın.

7. Günde üç-dört öğün yemek yiyin, ama arada abur cubur asla.

8. Sokakta sandviç, hamburger yemek yasak.

9. Ekmek banacak tencere yemeklerine biraz ara verin.

10. Bazı öğünleri az yağlı salatalarla geçiştirin.

Hepsi bu. Bir de çikolata ve tatlılardan uzak durun. Kahvaltıdaki bal hariç. Eğer isterseniz size ayrıntılı, bir aylık bir liste bile hazırlayabilirim. Bu tarzı benimseyebilirsiniz, ömür boyu ince kalabilirsiniz. Yaavaş yavaş, fakat kesin inceleyeceğinizi de bilin.

85

Eğer çok daha çabuk zayıflamak istiyorsanız, protein ve karbonhidratı aynı öğünde yemekten vazgeçin diyorum. Yani iki tabak dolusu, bitkisel yağ ve domatesle hazırlanmış makarna, yanında salata yiyebilirsiniz; ama yanında bir lokma bile et, tavuk, balık, hatta peynir yiyemezsiniz. Öteki öğünde haşlanmış ya da ızgara, dilediğiniz kadar tavuk ve salata yiyebilirsiniz, ama etin yanında bir kaşık bile pilav yiyemezsiniz. Bu, Montignac yöntemi. Acele (benim acelem bir ay) iki kilo vermek istiyorsanız başvurun bu yöntem, yoksa ağzınızın tadını bozmayın.

Bu rejimde her an toksunuz. Ancak lezzetleri aynı anda tatmak isteyen bir gurme için biraz fedakârlık gerek. Bu rejimde iki yasak var: süt ürünleri ve ek-

mek. Bir ay içinde farkı göreceksiniz.

Zayıflamak isteyenlere bir iki küçük önerim daha olacak. Tuzu azaltın, çay, kahve gibi, toksin tutan içecekleri de azaltın ve bol hareket edin, bir spor yapın, en azından yürüyün. Göreceksiniz, hiç a kalmadan, sinir hastası olmadan da incelmek mümkünmüş meğەر. Sevgili hanımlar, önerilerim zaman zaman başvurduğum ve yüzde yüz sonuç aldığım rejimlerdir. En önemlisi, rejim yapmaya yemekten kalktıktan sonra değil, yemeğе otururken karar verin.

Ha, unutmadan... Yüksek tansiyonunuz yoksa, günde iki litre su için. oğunu ğleye kadar tkedin.

1998

Benim savım doğruymuş

87

Yıllardan beri tıp sayfalarının esiri olup yaşadık. Her buluş, söylenmiş her son söz, yememizi içmemizi, dolayısıyla hayatımızı etkiledi. Çoğu insan bir araya gelince, eski alışkanlıkların ne kadar yanlış olduğunu, ailelerimizin bizleri ne kadar yanlış beslediğini konuştu. Çocuklarımıza bile ilerde kolesterolü yükselmesin diye yumurta yedirmekten vazgeçtik. Tereyağı şişmanlatıyor, kolesterol yapıyor; yumurta kötü kolesterol içeriyor; kırmızı et kolesterol yapıyor; sakatatlar kolesterol deposu diye, her okuduğumuzu tatbik ederek, tahıl şişmanlatır, mercimek et yerine protein olarak yenebilir diyerek bu günlere geldik.

Çoğumuzun mutfağında bitkisel yağla pişirilmiş sebzelerden başka yemek pişmez oldu. Ve böylece yıllar geçti. Bu arada sokaklarda nitratlı içecekler, yiyeceklerle karnını doyuran çocuklarımızın sağlıksız beslenmesinden pek söz eden olmadı.

Bugün bilim adamları, pek çok önemli ilaçları piyasadan kaldırtıp yasaklarken "pardon" dedikleri gibi (o ilaçlar yüzünden ölen yüzlerce, hatta binlerce insan olduğu kanıtlanmış bulunuyor), bazı yiyecekleri de aklamaya başladı. Örneğin yumurta ve kırmızı et bence en önemli iki yiyecek. Evet, bu iki yiyecek maddesi de aklanmış bulunuyor. Demek sonunda bilim adamları insanların etobur olduğunu hatırladı. İnanması zor belki, ama kanıtlaması kolay.

88 On yıl önce yazdığım gibi, et dahil hiçbir yiyecekten vazgemememiz gerektiğini savundum. Televizyonda yaptığım A La Luna programlarında, her fırsatta, "Hiçbir yiyecekten vazgeçmeyin, porsiyon küçültün" dedim. Çünkü ben yazılan ve söylenenden çok, deneylerime kulak verdim. Ve yıllardan beri biliyorum ki, enerjimi, sağlığımı, genç kalışımı "Gülriz'in mutfadına" borçluyum. şimdi sizlere mutfakla ilgili bazı inançlarımı sıralayacağım.

Et yemezsem kafamın iyi çalışmayacağına inanırım. Örneğin eğer rolm ezberliyorsam, o gün canım et ister ve yerim.

Ekmeksiz yaşayarak incelmektense, şişman yaşamayı tercih edecek kadar buğdayın yararlarına inanıyorum. Sinirlerimizin doğal ilacı olan buğdayı kilo alınca azaltınm, dört dilimi ikiye indiririm; ama asla vazgeçmem.

Tereyağı yemezsem, en doğal B vitaminini almamış olurum. Haplardan alacağım B vitaminini, günde bir dilim tereyağlı ekmekten almayı her zaman tercih etmişimdir.

Zeytinyağından asla vazgeçmem. Onu iğ ola-

rak, günde en az bir kahve fincanı tüketirim. Çünkü inanırım ki, karaciğerimin baş dostudur. Karaciğerimizin kalbimizden sonra en önemli organımız olduğunu da iyi bilirim ve onu sabahları aç karnına yediğim iki-üç kuru kayısıyla şımartırım.

Aç karnına içilen kahvelerin, çayların zararını bildiğim için, sabahları kışın greyfurt, yazın da bal-lı suyla başlarım güne. Sonra elmayla. Böylelikle akşamüstü çok sevdiğim dört-beş bardak çayı içmeye hak kazanırım.

Galiba insan çok ciddi bir hastalığı yoksa, kendi kendinin doktoru olabilmeli, bedeninin isteklerine, yasaklarına kulak verebilmelidir.

Dert insana yol gösterir.

Mevlana

Denemesi bedava

90

Meğer ne çok okurum varmış, meğer ne çok aç kalmadan incelmek isteyen hanım varmış. Sizlere bugün arzunuz üzere, kemerimin deliklerini değiştirdiğim zaman başvurduğum rejimi yazdım. Unutmayın, irade en kötü talihi yener.

İşte benim diyetim:

1. gün:

Sabah: kahvaltı yok. Portakal, greyfurt suyu ve bir elma.

Öğle: bir katı yumurta, beş adet zeytin ve kibrit kutusu kadar beyaz peynirle zenginleştirilmiş salata. Yeşillik, havuç, lahana vb. Bol limon, bir çorba kaşığı bitkisel yağ ya da soya.

Akşamüzeri: çay ya da kahve ile iki kurabiye.

Akşam: biftek, ızgarada ya da teflonda. Yanına yağsız, haşlanmış, otlarla tatlandırılmış kabak, havuç,

kereviz. Mümkün olduğu kadar erken saatte yiyin.

Yatarken: nişastasız hafif bir kâse yoğurt.

2. gün:

Sabah: bir çay kaşığı balla tatlandırılmış adaçayı, kekik, ıhlamur, bir poşet yeşil çay karışımı çay. Bir saat sonra ikinci fincan çayla bir ince dilim kepek ekmeği ve kibrit kutusu kadar beyaz peynir.

Öğle: ızgarada veya haşlanmış, derisi çıkarılmış tavuk (istediğiniz kadar yiyebilirsiniz). Yanında, haşlanmış ıspanak kökleri ya da herhangi bir yağsız salata.

Akşamüzeri: çay veya kahve.

Akşam: beyaz peynir, salatalık, sivri biber, havuç, marul, iki adet katı yumurta, istenirse bir kadeh rakı.

Yatarken: bir elma.

91

3. gün:

Sabah: limon, greyfurt, bir kaşık balla.

Öğle: haşlanmış söğüş et veya tavuk, zeytinyağlı taze fasulye (yağın yarısı bitkisel olmalı).

Akşamüzeri: çay, kahve serbest.

Akşam: büyük bir tabak karışık salata, üzerine öğleden kalan küçük et parçaları. Bir bardak şarap. (Sodali içerseniz hem iki kadeh içmiş gibi olursunuz, hem ertesi sabah başınız ağrımaz.)

4. gün:

Sabah: bir dilim yağlı esmer ekmek ve çay ya da kahve.

Öğle: gelin bugün öğle yemeğini atlayalım. İçiniz ezilirse bir havuç kemirin.

Akşamüzeri: kekikli adaçayı.

Akşam: bol karidesli, bol sebzeli bir Çin yemeği.
Bir kadeh rakı veya şarap.

5. gün:

Sabah: bir bardak ballı süt.

Ögle: bitkisel yağla hazırlanmış domates soslu makarna. (iki tabak bile yiyebilirsiniz, ama yanında başka hiçbir şey yok.)

Akşam: sebze çorbası ya da tavuk çorbası. Biraz tavuk didin.

Yatarken: elma.

6. gün:

Sabah: greyfurt.

Ögle: haşlanmış enginar, limon sosla. Az yağlı ya da k rpeyse çiğ yiyebilirsiniz.

Akşamüzeri: esmer ekmek üzerine, az olmak şartıyla yağ ya da beyaz peynir,  ay.

Akşam: etli dolma, yoğurt, bir dilim kızarmış esmer ekmek.

7. gün:

 gleye doğru ciddi bir kahvaltıyı hak ettiniz doğrusu. Peynir, reçel, zeytin, yumurta, meyve suyu, kızarmış    dilim ekmek.

Akşam: ızgara tavuk, balık ya da etli salata.

Porsiyon küçültmek esasını unutmayın. Yanında başka bir şey yemezseniz, koca bir tavuğu bile yiyebilirsiniz. Derisi çıkmış ve haşlanmış olacak. Ya da iki

tabak makarna, hatta bitkisel yağla pişmiş pilav bile yiyebilirsiniz, yanında protein almazsanız. Dilediğiniz kadar balık yiyin, kızarmış olmasın yeter. (O küçük hamsiler elektrik ızgarasında harika oluyor.)

Yemek aralarında bol su için, bol karpuz yiyin, yanında asla beyaz peynir yemeyin. Elma, armut, portakal yiyin. Üzüm, incir, muz yasak. Korkmayın canım, incelene kadar. Bağırsaklarınızın iyi çalışmasını iş edinin. Az pişmiş sebzeler, iyi pişmiş etler yiyin. Biraz yürüyün ve yer jimnastiğiyle rejiminizi destekleyin. Olur da bir akşam rejimi bozmak zorunda kalırsanız, sakın moralinizi bozmayın. Ertesi gün kaldığınız yerden devam edin.

İkinci hafta

93

8. gün:

Sabah: ballı greyfurt, yoksa portakal-limon karışımı.

Öğle: sebze çorbası, iki tabak yenebilir.

Akşamüzeri: fırında iki dilim peynirli kaneppe, çay.

Akşam: içine iki yumurta doğranmış cacık, bir kadeh rakı (istenirse).

9. gün:

Sabah: ballı adaçayı, kekik, kuşburnu karışımı.

Öğle: haşlanmış ya da ızgara et, yanına haşlanmış sebze.

Akşam: yağsız, domatesli pirinç çorbası. İçine soğan, yeşil biber katabilirsiniz.

10. gün:

Sabah: ballı greyfurt, bir dilim beyaz peynir, iki dilim esmer ekmek.

  le: altı tane zeytinle süslenmiş bol havuç salatası.

Ak am: ızgara ci er, bol soğan, sarmısak, marul, domates.

11. gün:

Sabah: rafadan bir yumurta, beyaz peynir, zeytin, bal,    dilim kızarmış ekmek, çay ya da kahve.

  le: bir k se yoğurt ya da iki adet  i  havuç.

Ak am zeri: kahve veya çay, iki bisküvi.

Ak am: az ha lanmı  ıspanak, üzerine bol sarmısaklı yoğurt, kızarmış ekmek.

94

12. gün:

Sabah: havuç, kereviz, elma, limondan oluşan sebze ve meyve suları kokteyli.

  le: elektrik ızgarasında pi irilmı  mantar, tavuk, domates ve biber.

Ak am zeri:  ay ya da kahve.

Ak am: tavuk suyuna, parça tavuklu  ehriye  orbası.

13. gün:

Sabah: ballı, limonlu greyfurt.

  le: mantar ve bol so anla, bitkisel ya la yapılmış soslu makarna ve salata.

Ak am zeri: kahve veya  ay.

Akşam: karışık meyve.

Yatarken: süt (yağsız).

14. gün:

Sabah: meyve ve sebze suları.

Öğle: ızgara ya da haşlanmış balık, salata.

Akşam: az bitkisel yağ, bol soğan, domatesle pişmiş etsiz türlü.

Şimdi bazı hanımlar, "Bütün gün aç dolaşıyoruz da kilo veremiyoruz, bu kadar çok yiyerek nasıl kilo verilir?" diye düşünebilirler. Denemesi bedava. Bu rejimle biraz yavaş, ama yağlarınızı eriterek, kesin zayıflayacaksınız.

Akıl vücudun efendisidir.

Alfred de Vigny

Şişman ve zarif

96

Eğer şişmansanız, kaç yaşında olursanız olun, saçınız, eliniz, ayağınız her zaman bakımlı olmalı. Tabii bu her kadın için geçerli, ama sizler için çok önemli.

Dikkati yüzünüze çekmeyi başarmak zorundasınız. Yüzünüze yakışacak saç modelini bulana kadar bıkmadan deneyin. Renksiz bir saçınız varsa, kınayla kızılaştırın ya da bir iki meçle açık röfleler verin. Silik, soluk olmaktan kurtulun; netleşin.

Eğer kilonuz elli beşin üstünde ve boyunuz uzun değilse, pantolon giymekten vazgeçin, bol pantolonlardan bile.

Her zaman iyi seçilmiş ayakkabılar giyin. Bakımlı eller, bakımlı ayaklar, şıklığın temelidir.

Dar etekleri unutun. Sizi salam gibi göstermekten başka bir işe yaramayacak olan bu etekleri, ancak güzel truvakarla ya da kalçanızı örten uzun bluzlar-

la değerlendirin. Truvakarlar insanı çok şık gösterir.

Giysilerinizde genellikle birbirini tamamlayan renkler seçin, zıt renklerden kaçının.

Moda diye iri kolyeler takmak zorunda değilsiniz. Zarif inci kolyeler, ucuna hoş bir şey takılmış zincirler size daha çok yakışır.

Lütfen kırmızı, cart yeşil, portakal sarısı, parlak mor gibi renkleri giymekten vazgeçin. Pastel renklerden oluşsun gardırobunuz.

Biliyor musunuz, insanı en zayıf gösteren renkler hangileridir? Kahverengi ve lacivert. Evet, bu kanıtlanmıştır. Öyleyse muhakkak gardırobunuzda lacivert dar bir etek ve bol bir tunik bulundurun. Renkli ve desenli bir eşarpla süsleyin giysinizi. Eşarbin uygun bir yerine eski, havalı bir broş takın.

97

Ayakkabınız, giysinizin tonlarında dolaşsın ve sizin ince topuklu olmasın. Kilonuzu taşımakta zorluk çıkarmayın ayaklarınıza. Unutmayın zarif yürümek, rahat ayakkabıyla mümkündür ancak.

Eğer kemikleriniz iriyse, doğuştan yapılı bir tipseniz unutmayın, şişmanlık kusur değildir. Fazla yağlanmayı atmaya çalışın, çünkü fazla yağlar sağlığa zararlıdır. Ama adalelerinizi atmaya boşuna uğraşmayın. Göğüs kafesinizi daraltmak için sağlığınıza oynamayın.

Korkmayın, şıklık ve zarafet her zaman zayıflarla dolaşmaz.

Yakışıklı bir çocukluk arkadaşım vardı, genç yaşında güzel ve şişman bir kızla evlenmişti. Çok mutluydular, ancak yıllar geçtikçe bu yakışıklı arkadaşım kansının fazla kilolarından utanır olmuştü sanıyorduk.

Gülriz Sururi

Geçenlerde duydum, eşinden ayrılmış, yeniden evleniyormuş ve yeni eşi eski eşinden biraz daha şişmanmış. Ne dersiniz ? Ben çok şaşmadım.

Son söz, ben derim ki zayıf ve rüküş olmaksansa, şişman ve zarif olmak daha iyidir ve daha kolay. Şişman, zayıf, uzun, kısa, bütün güzel kadınlara mutluluklar diliyorum.

Güzellik belalı bir nimettir.

Alfred de Musset

Ruhun güzelliği bedenın güzelliği kadar kolaylıkla görülmez.

Aristoteles

Dost acı söyler

99

Biz kadınlar, acaba hepimiz gerçek tipimizi değerlendirep ortaya çıkarmayı biliyor muyuz ? Her kadının bir tipi vardır ve her kadının da yaşamı boyunca sırtında taşıyacağı yaşı. Nasıl olur demeyin hemen. Hani bazen, “Şekerim, on sekizinde de yaşlı görünürdün” ya da “Ellisine geldi, hâlâ genç kız gibi” demez miyiz bazı hanımlardan söz ederken ?

Diyorum ki, yaşımız ne olursa olsun, önemli olan tıp yaşımız, bunu hiçbir kuvvet değiştiremez. Sakın değiştiririm de sanmayın.

Eğer tipinizi iyi tanıyıp ona göre seçerseniz makyajınızı, giysilerinizi; tipinizi ortaya çıkarırsanız, daha kişilikli bir görünümünüz olacaktır. Bunun tersini yapmakta olan çok hanım var. İlle moda diye genç kız gibi giyinmek sevdasından gülünç duruma düşen ne çok kadın görüyorum sokaklarda.

Değiştiremiyorsanız, tipinizi kabul edin:

Çoğu kadın yaşamının uzun bir bölümünü aynı yaşta geçirir, örneğin genç bir kızken bile olgun kadın görünümünde. Dolgun vücutlu, hatları erken ge- lişmiş bir yüzün sahibi ne kadar genç olursa olsun, genç kız giyiminde, makyajında ısrar etmemelidir. Örneğin moda diye alına bant bağlamamalı, saına fiyonk takmamalıdır. O, yaşamının uzun bir bölümünü kırk yaşlarında bir kadın olarak geçirecektir.

Somut bir örnek vermek isterim. Rahmetli Adile Naşit. Adile, bundan otuz yıl önce tiyatroda annem, kayınvalidem rollerini oynardı. Ve otuz yıl aynı rolleri başarıyla oynamayı sürdürdü. Sözün kısaşı, otuz yıldır aynı yaşlarda görünüyordu Adile Naşit. Bazı kadınların genç yaşta saçları ağanır. Bu, kimi yüze çok yakışır, yaşlı göstereceğine aydınlık bir ereve yapar kadına. Bazı kadınlar da beyaz saçlarından ötürü, ömür boyu kırk beş-elli yaşlarında gösterir. Eğer isterlerse, bu tipler saçlarını boyayarak en az on yaş daha genç gösterebilirler.

Ne tip bir kadınsınız ? Hemen sorun kendinize. Seksi, erkeksi, sporcu, çocuksu, yaşlı görünümlü, ağırbaşlı, her dem taze ve başkaları. Lütfen tipinizi iyi tanıyın, kabullenin. Değiştirmeye değil, ortaya çıkar- maya çalışın.

Gerçek yaş ve tipiniz:

şışman bir genç kız eğer tüm uğraşlara rağmen kilo veremiyorsa, dar pantolon giymekten vazgeç- mek zorunda olduğunu kabul etmelidir.

Elinize bir ayna alıp boy aynasının karşısına geçin. Pantolonla arkadan nasıl g r nd ğ n z , sizi nasıl

gördüklerini öğrenin. Giyimde estetik denge sağlanmadıkça ne yaparsanız, ne giyerseniz şık olmayacağınızı kabul edin. Önemli olan, yaşamınızın otuz kırk yılını hangi yaşta bir kadın olarak taşıyacağınızı bilip kabul etmeniz.

Bir iki somut örnek daha vermek istiyorum. Benim için tüm yaşamında sanki Jeanne Moreau hiç genç kız, hatta genç kadın olmamıştır. O, ilk filmini çevirdiği günden beri orta yaşlı bir kadın olarak sürdürdü yaşamını. Joan Collins de sanki hiç genç kız olmamıştır. O her zaman genç bir kadın görünümündeydi. Brigitte Bardot, uzun yıllar genç kız tipini korudu, ancak bir türlü genç kadın olmayı başaramadı, genç kız tipiyle birlikte bitiverdi her şey. Grace Kelly ilk filminde gençecik bir kızken bile hanımefendi görünümündeydi, hiç genç kız havası olmadı onun; ama o tipini çok iyi değerlendirdi, hemen leydiliğe soyundu. Kızları da ne kadar farklı tipler. Caroline, daha şimdiden anaç bir kadıncık oluverdi. Stephanie ise uzun yıllarını bir genç kız olarak sürdüreceğe benzer, hatta oğlan çocuğu.

101

Her şey biraz dikkat ve gerçeği kabullenmekle, gerçek yaş tipinizin altını çizmekle başlıyor ve bitiyor. Kararlı, giydiği yama gibi kalmayan, fiziğinin insanı dedirten bir kadın olmak en doğrusu, en güzeli. Bu arada yaşı da, tavn da her giydiğiyle değişen şanslı hanımlar da var tabii. Biz de onlardan söz ederken, "Ne giyse yakışır" diyoruz zaten.

Yeryüzünde insanın kavuşabileceği en büyük mutluluk, kendisinden memnuniyet olmasıdır.

Thomas Mann

Modanın tutsağı olmayalım

102

Hepimiz güzelliğimizle az çok ilgiliyizdir. Ama acaba kaçımız Tanrı'nın bize bağışladığı güzelliği aklımızla, bilgimizle iki üç katına çıkarmayı başarıyoruz ?

Güzelliği iki üç katına çıkarmak önce kusurlarını görmek, sonra bu kusurları acımasızca kabul etmekle başlar. Kusurlarını gören insan onu gizlemeyi başarabilir; ancak gelin efendimiz aynanın önüne güzelleşmek için değil de, kusurlarımızı görmek, incelemek için oturalım.

Bazı kadınlar, yıllarca önce, "Kalın kaş bana gitmez" ya da "Yüzüm köşeli, saçları düz tarayamam" gibi kararlar vermişlerdir. İyi ama, o yıllarca önceydi, bugün en olmayacak sandığınız şeylerin size çok yakışacağını, hatta "Bu yaşa geldim, hâlâ bugüne kadar tipimi bulamamışım meğer" dedirteceğini hiç düşündünüz mü ? Yüzümüzün yılların etkisiyle biraz dolgunlaşması ya da tersine avurtların hafif

çökmesi, inanılmaz bir güzellik katabilir bazen bir kadına. Eğer saçınıza, makyajınıza, yeni yüzünüze göre biçim verebilirseniz.

Kimimiz de kendimize yakışanı bir kenarda unutup, yakışsın yakışmasın, modanın tutsağı oluruz. Moda, çağdışı kalmadığımız sürece, bize yakışandır. Bu, pek çok kadının sık kullanıp pek uygulayamadığı bir cümledir.

Her güzel insanın bir çirkin yanı, her çirkinin de güzel bir iki tarafı vardır. Önemli olan, bu güzellikleri ortaya çıkarabilmektir. Nasıl ki dünyada hiç kimse yalnız iyi, yalnız kötü olamazsa, hiç kimse de acımasızca ikide bir söylediğimiz gibi çirkin olamaz.

Ben bu kitapta sık sık, sizde var olduğuna inandığım güzellikleri ortaya çıkarmanıza yardımcı olmaya çalışacağım. Çünkü biliyorum ki, pek çok kadın Tanrı'nın verdiğiyle yetinmiş, kendilerinde var olan gizli güzellikleri ortaya çıkaramadan göçüp gitmiştir.

Sözlerimi Karacaoğlu'nın bir deyişiyle noktalamak istiyorum izin verirseniz:

"Netmeli güzeli huy olmayınca."

Erkeği erkek yapan kadındır.

Émile Zola

Sevilen bir kadın, kadınların en güzelidir.

Balzac

Çalıydı, çırpıydı, evimdi ya!..

104

Günümüzde ev sahibi olmak ne kadar zor. Eski-den daha mı kolaydı bilemiyorum, çünkü ben kendimi bildim bileli, ülkemizde bir ev, bir kat sahibi olmak zordu. Biz kadınlar içinse “ev”, önce yuva kavramıdır. İçine emek verilmeye değer dört duvardır. Güvencedir, bir yerde kadın kısmının kalesidir.

Sanırım böyle düşünmeyen kadın hemen hemen yok gibidir. Eğer varsa, ya barlarda dirsek çürüten bir tiptir ya da daha bir erkek ruhludur o kadın.

Ev sorunu nedeniyle ayrılan çiftler gördüm ben, sıcak bir yuvanın birleştirdiği çiftler de. Günümüzde gerçekten büyük bir sorun olan konut olayı bazı kadınları bunalıma bile sürükleyecek boyutlarda.

Karı koca çalışıp çabalayıp, ancak ev kirasını denkleştirebilirken, yirmi yıl sonra bile bu koşullarda ev sahibi olamayacağının bilincine varınca, kadın kısmı kolayca bunalıma düşebiliyor.

Yaşamını İsviçre'de sürdüren bir dostum bir gün şöyle demişti:

"Eh, artık çocuklar büyüdü, yakında hepsi bir tarafa uçacak. Biz de karıkoca bu büyük evde yaşamaktansa, daha küçük bir ev kiralayıp bu evi satacağız. Böylelikle hayatımızın geri kalan yıllarını hem işi kolay görülen, zahmeti az bir evde geçireceğiz, hem de gönlümüzce harcamak için paramız olacak."

Ne kadar şaşırmıştım.

Elli yaşlarına yaklaşan bu çift, ileriye dönük yaşamı böylesine soğukkanlı programlasın. Bizler, eğer aileden kalmamışsa, en iyi hesaplarla ancak elli yaşlarında kendi evimizin sahibi olabiliyoruz. Ve günün gelse bile, evimizden, toprağımızdan ölene kadar vazgeçmeyi düşünmek bile istemiyoruz. Belki de bu korkunun atalarımızdan miras, kalıtımsal bir nedeni vardır. Ne de olsa aslımız göçebe.

105

Yılların elimizden çekip aldığı yaşama zevklerini, dişimiz tımağımızla savunmalıyız.

Montaigne

Sonrası kolay

106

Hayata başlarken genç bir insan çok "ilk"ler yaşar. Bu yaşanan ilk önemli şeylerden biri aşksa eğer, öteki "ilk" de, kazanılan paradır kuşkusuz. İlk maaş, ilk hisse, ilk kâr, yani ilk hak ediş. Ne müthiş bir duygudur o. İlk öpüş kadar etkiler insanı. Kime sorsanız hatırlar ilk maaşıyla, ilk hak ettiği parayla neler yaptığını.

Ben ilk maaşımı on iki yaşımda almıştım. İstanbul Şehir Tiyatrosu çocuk bölümünden. 28 lira. 28 000 değil, 28 TL. (Eyvah, şimdi bir meraklısı çıkıp 28 TL'nin maaş olabildiği yılları bulursa, bunca yıldır koruduğum yaşsız kadın sıfatım sona ermiş olacak.) Cumartesi, pazar, haftada iki gün sabah 11'de oynuyorduk çocuk oyunlarını. Oyun başına üç buçuk lira.

İlk maaşımla babama kravat almıştım. Bugünkü aklım olsa, kumbarama atar, kendime ev satın alana kadar da hiçbir hovardalık, hiçbir müsriflik yapmazdım. "İnsan ilk maaşını aldığı gün para biriktirmeye başlaya-

bilir mi ?" diye hafif gülümsediğinizi görür gibiyim.

Şöyle bir geriye bakın, eğer aileden kalmamışsa ne kadar gecikmişsinizdir ev sahibi olmakta değil mi ?

"Güzel bir ev" ilk düşüneceğiniz, ilk gerçekleştireceğiniz şey olmalı. Huzurlu bir çalışma hayatı, huzurlu bir evlilik, mutlu çocuklar... Sizin olan, sizin kişiliğinizi yansıtan bir evle mümkündür. İster kadın olun ister erkek, bu böyle.

Güzel bir ev sizi eve bağlar, ev hayatının tadına erken yaşta varırsınız. İyice ölçüp biçtiğiniz ev; ister yaptırın, ister satın alın, ister onarıp sahip olun, o ev size yaşam boyu hizmet verecektir. Ona erken sahip olmak için verdiğiniz uğraşı, yaptığınız fedakârlıkları kat kat ödeyecektir.

Düşünsenize, ilk günden kitaplığınız yerli yerinde, ilk yıllar belki biraz boş. Bir de kiralık bir evden ötekine taşınırken harap olan, yıllardır biriktirmiş olduğunuz kitapları düşünün. Ya bahçeniz ? Her yıl çocuklarınızla birlikte boy atan ağaçlar, o belki de elinizle dikmiş olduğunuz ağaçlar, mutluluğun ta kendisi değil midir ?

Küçücük bile olsa, insan bahçeli bir evde yaşarsa sağlıklı yaşar, uzun yaşar. Özellikle İstanbul'da yaşayanlar için çok gerekli; çünkü anneannemin dediği gibi, İstanbul'un yazı kışı yoktur, lodosu poyrazı vardır. Bir lodos olur, bir güneş açar kış günü, kapalı yerler dar gelir insana.

Bana kalırsa, hele siz sevgili gençler, çabuk tutun elinizi. Yolculuklar, mücevherler, benzersiz giysiler, güzel bir evde yaşarken güzel. Benim diye gururlanacağınız şeylerin başında eviniz gelmeli. Sonrası kolay. Tabii şimdi diyebilirsiniz ki, "Sonrası kolay de-

nesi kolay. Hadi evi yaptık diyelim, ya gerisi ? Bugün bir evi döşemek de zor". Haklısınız, ama dünyada zor olmayan ne var ki ?

Bence zoru başarmaktır güzel olan, insana zevk veren. Bu konuda zevk, paradan daha önemlidir. Bol parayla döşenmiş ne evler gördüm ben! Ev döşemek konusunda önemli olan, acele etmemektir. Eşya seçimi aceleye getirilmeyecek kadar önemlidir. Bu konuda benim tek önerim, "kendinize bir ev düşününüz, konuklarınıza değil". Sonra yıllarca eşinizle on iki kişilik masada iki kişi yemek yemek zorunda kalabilirsiniz. Varsın iki değerli koltuğunuz olsun, "takım" olmasın. Yeter ki, bacağınızın boyuna göre seçmiş olun koltuğunuzu. Acısını çekenler, ne dediğimi hemen anlamışlardır. Yavaş yavaş tamamlayın evinizi, hem yıllarca yeni eşya heyecanınız bitmemiş olacak, hem her yıl gelişen bu sektörün son modellerine sahip olacaksınız.

Klasik bile d   yorsanız evinizi, yeniliklerle dolu bir klasik ev   ok ho   olacaktır. Belki gere  i kadar ba  aramıyorum ama benim prensibim; az,   z, de  erli, se  ekin par  alarla d    enmi   bir ev.   inde yalnızken rahat edebilece  imiz bir ev. Konuklarınız, ku  kusuz dostlarınızdır. Onlara rahat rahat oturacakları bir s  r   kanep  e koltuk sunaca  ınıza, ya  am k  lt  r  n  z   sunmu   olursunuz b  ylece. Sıcak bir atmosfer, iyi   lık d  zeni, abartılmamı   bir ikram, i  te hepsi bu. Gerisi kolay.

Deniz sakinken dümeni herkes tutar.

Flavius Severus

Kiracılara hikâye

109

Yoksul bir köylü, "Toprağım yok" diye dertlenip, "Şu ağanın bu kadar toprağı varken, benim neden bir karış toprağım yok?" der dururmuş. Bunu duyan ağa insafa gelmiş nedense ve köylüyü buldurtmuş. Ona uçsuz bucaksız topraklarını göstermiş. "Ne kadar toprağa ihtiyacın var, söyle" demiş, "dilediğin kadarı senin".

Köylü şaşkın, yürümeye başlamış. "Buraya kadarı benim olsun mu?" demiş korkuyla. Ağa gülmüş, "Yürü, yürüyebildiğin kadarı senin" demiş. Köylü şaşkın, başlamış koşmaya. Ağa ve adamları da atla izlermiş. Köylü nefes nefese bir tepeye ulaşmış. "Burası benim ha, vay anasını, bu kadar toprağım var ha?" Ardına bakmış, ağa gülmekte, "Daha?" demiş, "daha istemez misin?" Köylü çıldırmış sevinçten, başlamış koşmaya. Bir koşmak ki, artık ardından atlılar bile yetişemiyor. "O tepe de benim, bu tepe de

benim" diye sonunda nefes nefese dizlerinin üstüne düşmüş, ardına bakmış, ağa güler bre güler. "Daha" demiş, "daha..." Artık yürüyemeyen, emeklemeye başlayan köylü, sonunda, "O tepe de benim, bu tepe de benim" diye, tıkana tıkana tam en son tepeye ulaşacakken, yığılıp kalmış toprağa. Ve ölmüş.

Ağa varmış yanına köylünün, gülerek bakmış ölüsüne, dönmüş adamlarına, "Meğer iki metre toprağa ihtiyacı varmış" demiş, "gömün şuraya".

İşte böyle sevgili güzel hanımlar. Bu hikâyeyi imkânsızın üstüne giderek sağlığımızla oynamaktan vazgeçelim diye anlattım.

Kadını olmayan ev, teki kaybolmuş çanğa benzer.

Aleksis Kivi

Evlilik bakım ister

Kaç yıllık evlisiniz bilmiyorum. Ama kaç yıllık evli olursanız olun, evliliğinizi bayatlatmamak için çaba göstermeniz gerektiğini biliyorum.

111

Bu görev sizlere düşüyor sevgili hanımlar. Sakın, ben henüz iki yıllık evliyim, çiçeğimiz burnumuzda filan demeyin, her şeyin bir başlangıcı vardır.

İlk önerim, “İlk günleri, ilk yılı rafa kaldırmayın” demek olacaktır. İlk günleriniz anı olmaya başladı mı, evliliğiniz dönüşü olmayan bir yola girmiş demektir. Bu yol, kuşkusuz aynlık yolu değildir; ama bir umursamazlık, bir aldırmazlık çıkmazına götürebilir sizi pekâlâ.

Bundan on beş-yirmi yıl önce bir film seyretmiştim: “Gece”. Jeanne Moreau, Marcello Mastroianni paylaşıyorlardı başrolleri.

Eskimiş bir evliliğin aydın iki insan arasında geçen son sahnesini hiç unutmadım. Çok gerilimli bir

gece yaşanmıştır, kadın çantasından bir mektup çıkarır ve okumaya başlar. Bu, gerçekten insanı etkileyen bir mektuptur. Deliler gibi seven bir erkeğin coşku dolu, şiir dolu mektubudur. Birden erkek bağırır: "Demek bir âşığın var. Kim yazdı sana bu mektubu, kim?" Kadının cevabı bence tüyler ürperticidir: "Yıllar önce sen yazmıştın."

İlk anılarınızı arada bir hortlatın. Yaşadıklarınızı kimse sizden alıp götüremez, yaşanmış yaşanmıştır. Öyleyse onları anmaktan utanmayın; o eski mektupları sevgiyle okuyun eşinize, o eski yerlere gidin birlikte, hiçbir şeyi unutulmaya terk etmeyin.

Hani unutamadığınız pazar sabahı vardı ya, onu yeniden sahneye koyun. Velhasıl, iki kişilik yaşam yolculuğunuzu renklendirin.

112

Anılara dönmek sizi ileriye, daha sıcak, daha renkli günlere götürecektir. Kaç yaşında olursanız olun, kaç yıllık evli olursanız olun, evlilik bakım ister; onu geç eskitmek sizin elinizde.

Sevgi, saygı ve mesafeyle, en önemlisi de bu galiba, sonsuz bir yakınlık ve mesafe.

Aşk büyüktür ama sonsuz değildir.

Balzac

Sevgisiz evlilik, inanmadan ibadet etmek kadar alçakça bir iştir.

Çehov

Birlikte susmak, birlikte yaşamak

Geçen gün genç hanım arkadaşlarımdan biri (sırası gelmişken söyleyeyim, genç kalmanın en büyük sırlarından biri, her kuşakla dostluk etmekten zevk almanızla ilgilidir.

113

Ben, yaşitlarımla olduğu kadar, onların kızlarıyla, oğullarıyla da arkadaşlıklarımı büyük bir zevkle sürdürüyorum), evet bu genç hanım arkadaşım, "Erkek işinden gelince televizyon başına geçmeye, kadın pazar günleri çamaşır yıkamaya devam ettiği sürece, birliktelikler hep aynı renksizlikte sürecektir" dedi ve beni bir süre düşündürdü.

Tabii ki, bu genç dostumun yorumuna katılmıyorum; çünkü bence erkek televizyon seyredirken kadın yemek hazırlıyor ya da çamaşır yıkıyorsa, bu birlikteliklerin en güzellerinden biridir. Eğer eşinin dinlenmesinin, hatta keyif çatmasının huzurunu içinde duyabiliyorsa.

Ancak kadın “ amaşın asmama yardım eder misin ?” dediğı zaman, eşi televizyondaki maçı birkaç dakika bırakıp onun yardımına koşuyorsa geçerli bu.

Sevgili genç çiftler, genç çiftler diyorum, çünkü diğ rl ri birlikte yaşanan uzun yıllara bu s zge  lerden ge  erek ulaşmışlardır kuşkusuz.

Evet, sevgili genç evli hanımlar; birliktelikten, beraber yaşamaktan ne anlıyorsunuz ? Neden arada bir i  eride oturup kitap okuyan, televizyon izleyen eşiniz olmasa da aynı işler i  in aynı vakti sarf edeceğinizi d    nm  yorsunuz ?

114 Yalnız olsanız otelde mi s  rd  receksiniz yaşamınızı ? Birliktelik, paylaşmakla başlar. Bu paylaşmanın i  ine neler girmez ki ? Biriniz kitap okurken   teki bir ş  yler onanrsa, bu, yaşamı paylaşmanın en g  zel bi  imlerinden biridir.

E  er evliliğınızda buraya ulaştınızsa korkmayın.

Birlikte susabiliyorsanız, beraber yaşamayı   ğrendiniz demektir. Susmak doğaldır. Susan birine “nen var” demekten vazge  in l  tfen.

Eşikle konuşt  ğ  kadar susabilen insanın daha az canı sıkılır. Yeter ki işin i  ine bencillik girmesin. Birlikteliğınızı tek sarsacak ş  y bencilliktir. Kendinizi arada bir sınavın, bencillikten iradenizle vazge  meye   alışın.

İradesini kullanmak, bir kadının kendisine olan saygısını artırır.

Unutmayın,   nemli olan, televizyonu kapattıktan sonra birlikte neleri paylaşıyorsunuz ? İşte bu,   st  nde uzun uzun d      lmeye de  er.

Biz Kadınlar

*Evlilik davaya benzer, mutlaka memnun
olmayan bir taraf vardır.*

Balzac

En zor veda edilen şey alışkanlıktır.

Ovidius

Evlilik üzerine

116

Bir arkadaşım, eşinin kendisiyle yeteri kadar ilgilenmediğinden söz ediyor, hatta ta başından beri kendisine gerektiği gibi "bakmadığını" ya da "görmez gözlerle" baktığını anlatmaya çalışıyordu.

Bir evlilikte şu ya da bu nedenle yakınmalar başladı mı, durumu etraflıca incelemek gerekir. "Üzerinde durmaya bile değmez" dediğimiz küçük anlaşmazlıkların başladığı günlere, gerilere dönmek, anımsamak gerekir. O gün üzerinde durmaya değmez dediğiniz incir çekirdekleri, ince elenip sık dokunmazsa, giderek çığ gibi büyüyüp, en beklenmedik anda başınıza inecektir. Bazıları buna "Şimdi kafa dama dank etti" diyorlar.

Sözünü ettiğim arkadaşımın eşi ile arasında somut bir anlaşmazlık yok. Eşi, evine bağlı dediğimiz, karısına düşkün dediğimiz bir erkek. Ayrıca sıradan bir insan da değil, özel bir insan.

Bana göre, birbirlerini tamamlayan, "Ne kadar mutlular" dedirten bir çift. Ancak kız, günlerden bir gün, birden eşi tarafından "fark edilmediğini fark etmişti".

"Bunca yıl beni önemsememiş, bana bakmış, ama beni görmemiş" diyordu. Üzgündü, her şeyi geç fark ettiği için bir kez daha üzgündü. Dikkat ettim; daha çok birbirine güvenen, aradığı, düşlediği insanı eşinde bulmuş olan çiftler arasında yıllar sonra bu tür sorunlar ön plana çıkıyor.

Yıllarca fark edilmeden bir insanla birlikte yaşamaya hiçbir kadın razı olamaz. Ama bazı kadınlar kendi mutfaklarında özene bezene bir yemek hazırlayıp, günün birinde o yemeğin lezzetsiz olduğunu fark ediyorlar. Kısacası, kendi hazırladığı "birliktelik" modelini kendi yavan bulmaya başlıyor. Şuna inanıyorum ki, evin içindeki ikili ilişkide uydu olan erkektir, günlük yaşamı genellikle kadın biçimlendirir.

117

Kadın seyrettirmek istiyorsa seyrettirir kendini, bazen de görünmez oluvermek ister. Ama kararı her zaman kendisi verir.

Bazı kadınlar, uzun birliktelikler sonucu adını koymaya çekindikleri bir tür tekdüzelik içinde bulurlar kendilerini. Bu da onları günlük yaşamda tembelliğe, isteksizliğe götürür.

Eğer eşinizle göz göze gelemiyorsanız ya da artık öyle sanıyorsanız, suçu eşinizde aramayın, yaşam koşullarının zorlaşmasında aramayın. Geçip giden yıllarda da aramayın. Ama ille de suçu birine yüklemek sizi rahatlatıcaksa, suçluyu aramaya devam edin. Bulmak için nasılsa pek uzağa gitmeniz gerekmeyecek.

Konuyu biraz hafifletelim: Diyelim ki, bir erkek akşam eve dönünce kansını  pmeyi  det haline getirmiştir. Her akşam kapıyı  alıyor, o sırada ayaklarını paspasa siliyor ve kapıyı a an karısını  p p, elindeki paketi vb veriyor. Ertesi akşam gene kapıyı  alıyor, ayaklarını kapı a ılana kadar paspasa s rt p duruyor. Kapı açılınca, karısını tam  pecek, i inden “Ter içindeyim, elimi yüzümü yıkamadan  pmesem belki daha iyi” diye geçiriyor ve karısını  pmeyiveriyor.

Ve... Ve kansı gecenin en ilgisiz bir saatinde, “Bugün sende bir tuhaflık seziyorum, neyin var senin ?” diyebilir. Hoppala...

118 Ertesi akşam gene kapıyı  al, ayaklarını paspasa iyice temizle, kapı bir türlü a ılmasın, sen  almaya devam et. Uzun bir zaman sonra koşturarak kapıyı a an kannıza neden kapıyı geç açtığını mı soracaksınız, yoksa onu öptükten sonra mı soracaksınız ? İşte sorun burada...

Ve durup dururken bir gün bu kapı  n  öpüşmesi size saçma gelebilir, yapay gelebilir. Bu geleneksel  p şt n vazgeçmek için yanıp tutu ursunuz.

“Ya alınırsa, ya yanlış şeyler düşünürse, alt tarafı yana ından  pece im, bir anlık iş.”

“Ama her akşam her akşam ben mecbur muyum yani ?”

“Ayıp ediyorum, o benim, o benim bir tanecik sevgili kanm, ne kadar güzel, onu öpmeye bayılıyorum.”

“Hayır hayır, her kapıyı a ışta bayılmıyorum.”

“Kim başlattı bu işi ? Allah kahretsin.”

Ne kadar komik değil mi ? Evet, doğrusu durum

Biz Kadınlar

hem komik hem trajik. Hiçbir şeyi alışkanlık haline getirmeye çalışmayalım. Değişiklikler her zaman daha güzel, daha doğaldır. İçinizden geldiği gibi buluşmaya çalışın eşinizle, her konuda.

Evlilik, dünyanın en güzel birlikteliğidir. Ona özen gösterin. Onu yıpratmamaya, mümkün olduğunca geç eskitmeye çalışın.

Alışkanlık, insanın ikinci huyudur.

Montaigne

*Evlilik, erkeklerin özgürlüklerini,
kadınların mutluluklarını ortaya koyduğu
bir piyangodur.*

Madam de Rieux

Güçlü kadınlar ve eşleri

120

Her fırsatta sizlere GÜÇLÜ olmanızı önerdim. Ayaklarının üstüne sağlam basan, evinden, eşinden, varsa çocuklarından artan vaktini değerlendirmesini bilen, çağdaş bir kadın olmanızı öğütledim.

Güçlü olmak... güçlü olmak en önce dünyanın bizi bekleyen türlü hallerine göğüs germekle başlar.

Boşanmaların asıl nedeni:

Ne yazık ki erkeklerin çoğu, güçlü kadınların kocası olmaktan hoşlanmıyor. Eşlerinin bir adım geriden gelmesini, yaşam savaşında bile bir adım geride kalmasını tercih ediyor. Sözüm, bunu sorun haline getirmeyen bazı aydın çiftlere değil, ÖTEKİLERE, yani çoğunluğa...

Bazen bir konu üzerinde tartışırken, kadının savunduğu fikrin daha akla yakın olması bile erkeği çileden çıkarmaya, hatta mutsuz etmeye yetiyor. Önem-

li bir sorun. Çoğu zaman başka nedenlerin altında yapıp gizleniyor ve boşanmaların gerçek nedeni olabiliyor.

Bu soruna her kesimde, her çevrede rastlanabiliyor. Ancak çalışan çiftler arasında daha çok rastlıyoruz. İlk günlerde kansasının ev giderlerine katkısından hoşnut olan bir erkek, bir süre sonra eşinin kendisinden daha fazla para kazanmasından, daha çabuk yükselmesinden rahatsız olmaya başlıyor. Anlamsız bir aşağılık kompleksine düşüyor ve her yerde artık kendisini eşinden daha güçsüz hissetmeye başlıyor. Gerçek olmasa bile öyle sanmaya başlıyor. Ve her fırsatta, eşinden daha üstün olduğunu kanıtlamaktan başka bir şey düşünemez oluyor.

Ok yaydan çıkmıştır artık. Kankoca arasında bir savaş başlamıştır. Eğer çiftler belli bir kültür düzeyinde birbirlerini tamamlıyorlarsa, soğuk bir savaş olacaktır bu. Aksi halde erkek, eşini eş dost arasında hırpalamaya, kendi üstünlüğünü ancak böyle kanıtlamaya ve rahatlamaya başlayacaktır.

Korkunç, değil mi? Bu yolun sonu genellikle boşanmadır. Çünkü güçlü dediğimiz kadın, karakteri icabı aşağıdan almayı, eşine inanmadığı halde, "Sen aslansın, sen kaplansın, benim başarılarım rastlantı" demeye yanaşmayacaktır.

Güçlü kadın ve boşanma:

Doğrusu durum vahim. Eşini seven, becerikli bir kadın, en önce yaşam koşullarını rahatlatmak adına yaptığı işte başarıya ulaşmaya çalışır. Hiçbir kadın, eşi kendisinden az kazanıyor diye, bazı konu-

lara kendisi daha kolay çözüm getiriyor diye eşini daha az sevmeyiz. Ama iş bu konuda sık sık tartışmaya dökülürse, erkeğin huysuzlukları, eşine olan değişik davranışları giderek alışkanlık haline gelirse, güçlü dediğimiz kadın, kendini daha güçlü hissedip, yalnız yaşama kararı verebilir.

Gerçekten ters bir durum. Çalışmayan, eşinin eline bakan bir kadın olsa, boşanmayı ömür boyu düşünmeyecek belki. Diyeceksiniz ki, zaten ortada böyle bir kararı verdirecek sorun da olmayacak.

Dikkat ettim, güçlü kadınların kocaları eşlerini daha kolay aldatabiliyor. Kolay bir tür "G" kanıtı olsa gerek bu. Bazıları da yerli yersiz eşlerini kıskandırmaya çalışıp, onun üzüldüğünü görmekten zevk alıyor.

122

şimdi bu durumdaki kadın ne yapsın? Bence biraz sabredip, eşinin gerçeği görmesine yardımcı olsun. Ama sakın karakterini değiştirebileceğini düşünüp, tutamayacağı sözler vermesin.

En doğrusu, erkek gerçekleri görmeye çalışıp, eşiyle olan durumunu iyice incelemeli. Onu rahatsız eden durumun, başka açıdan bakiıldığı mutluluk nedeni olabileceğini görebilmeli. Ve eşine arada bir de olsa, ne kadar güzel olduğunu söylediği kadar, becerilerinden ötürü onunla nasıl gurur duyduğunu da anlatmalı.

Biliyorum, güçlü bir kadının kocası olmak, güçlü kadını taşımak kolay değil, hatta zor. Ama güçlü kadının eski kocası olmak daha da zordur bazen. Dikkat ettim, bu kocalar genellikle daha sonra, "Sen bilirsin, nasıl istersen"den başka bir şey için ağzını amayan kadınlarla sürdürüyorlar yaşamlarını.

Biz Kadınlar

*Güzel olan sevgili değil, sevgili olan
güzeldir.*

Balı yapan da andır, insanı soka da.

Halide Edip

*Evlenme, boşanma işleri yalnız kadınların
elinde olsaydı, bir tek nikâh sağlam
kalmazdı.*

Dostoyevski

Al gülüm ver gülüm

124

Hepimiz biliriz ki, dünya bir alışveriş dünyasıdır. Kimse kimseye almadan vermez bu dünyada ya da ilerde almayı düşünerek verir. Çocuk anaya, ana evlada bile... Böyle kurulmuş bu düzen. "Ben onun için gecemi gündüzüme katıp çalışıyorum, evde bir güller yüz bile bulamıyorum" diyen erkekler çoğalıyor son günlerde. Biliyorum, siz de haklısınız, siz de bütün gün evde boş durmadınız, yoruldunuz; bazen canınızdan bezdiğiniz anlar bile oldu. Günün yorucu geçen saatleri ilerledikçe sizde de dert yanmak, biraz mızıldanmak, hatta kendinizi acındırmak ihtiyacı doğuyor. Çok doğal bu ve... Ve...

İşte kocanızın geleceği saat yaklaşıyor. Kendinize biraz çekidüzen vermek için telaşlanıyor, iki ayağınızı bir pabuca sokuyorsunuz ve eşiniz bir saat gecikiyor, olur a... Vah zavallı adam. Bütün günün hır-sını ondan çıkarveriyorsunuz. Gün boyu yolunda git-

meyen her şeyi ekşi bir suratla iki dakikada sıralayıveriyorsunuz. Oysa, "Neden geciktin sevgilim ? Çok üzüldüm, hiç değilse bir telefon etseydin" deseniz ? Anlıyorum. Haklısınız da, kadın kısmının neyi neden söylediğini ben anlamayacağım da, başkaları mı anlayacak ? Haklısınız, haklısınız da, pek sık tekrarlamamakta yarar var. Benden söylemesi...

Peki siz sevgili yakışıklı beyefendiler. Eşinizin kapıyı açar açmaz parlayıp sinirlenmesine ille de işi tartışmaya dönüştürerek mi cevap vermeniz gerek ? Bir kez olsun o kalabalık sözcüklerin arasına sıkışmış gerçekleri ayırt etmeyi öğrenmeye çalışsanız ?

Kimse kimseyi yılanmış huylarından vazgeçirmeye çalışmamalı.

Neden bir fare görünce kadın kısmı ciyak ciyak bağırır da, erkek daha fazla korksa da "Küçücük fareden korkulur mu kancığım ? Hah hah hah..." der ? Öyle olması gerekir de ondan. Üzerinde fazla kafa yormaya gerek yoktur; gerekli olan, eşinizin fare karşısında çılgın atmasına kendinizi alıştırmanızdır.

125

*Kanlar dört türlüdür. Biri solduran soptur.
Biri dolduran toptur. Biri evin dayanağıdır.
Biri ne dersen de bayağıdır.*

Dede Korkut

*Gene de bir iştir beklemek. Korkunç
olan, bekleyecek bir şeyi olmamaktır.*

Cesare Pavese

*Kuşkular, mutluluğu bize haram etmeye
yeter.*

André Gide

G lrlz Sururl

Kadınlar yalnız bal değil, zehir tesiri de yaparlar.

Halide Edip

Kadınların fenası bunaltır, iyisi de sıkar.

Oscar Wilde

Mutluluk

127

Kuşkusuz, her birimiz mutluluğu başka şeylerde buluruz. Bazı kadınlar mutluluğu özgürlükte arar, bazıları da evlilikte bulur. Kimimiz için güzel, sağlıklı çocuklar, kimimiz için de şıklıktır, güzel giyinebilmektir mutluluk.

Mutluluk, bir an olabileceği gibi, bütün bir yaşam da olabilir. Bu mutluluktan ne anladığımıza bağlı, mutluluğu ne sandığımıza bağlı.

Çoğu insan için, daha doğrusu pek çok kadın için mutluluk, erişilmesi, ulaşılması zor bir yerdedir nedense. Size "Mavi Kuş" masalı anlatmak istemiyorum ama, hani, bizim kadınlarımıza ara sıra bu masalı anlatmakta pek yarar yok değil.

Bir düşünelim birlikte: on dört saatlik gün boyu kaç kez mutluyum dediğiniz oluyor kendinize? Sabah uyandığınızda ilk aklınıza gelen ne? "Gene felaket bir gün başlayacak, Allah kahretsin" ya da "Oh

harika, Őunları Őunları yaptıktan sonra dilediğim gibi değerlendirebileceğim    koca saatim var, nefis bir gün olacak bugün." İŞte siz mutluluğu kendinde bulan, baŐlatan kiŐisiniz.

 tekinden söz etmek bile istemiyorum; çünkü o, o gün düğüne de gidecek olsa "Allah kahretsin" diye başlayacaktır güne.

İyimser ile k t mserden de söz etmek istemiyorum, sizi ŐaŐırtmayayım. Ancak mutluluğun, mutluluk duygusunun, yaşama sevinci olan kiŐilerde, kendini psikolojik açıdan geliŐtirmiŐ kiŐilerde var olduğuna inanıyorum ve kişinin sınıf atlar gibi, ruhsal sınıfını deĐiŐtirebileceĐine de inanıyorum.

128 Kendini geliŐtirebilmiŐ insan daha çok acı  eker belki, ama daha çok da mutlu olabilir sanıyorum.

"Sorunlarımı   z ml yeyim, yaşama başlarım" diyen insan, mutsuz günlerine mutsuz yıllar  kle-mektedir. Sorunlarınızla birlikte yaşamaya alıŐın. Kuşkusuz, onları   z ml meye çalışın; ancak hayatınız, bir daha geri gelmeyecek günleriniz, sorunlarınızın tutsağı olmasın. Kendinizi geliŐtirin, yaşamınıza biçim vermek elinizde, ne yapın edin, psikolojik dingingiliğe ulaŐın.

Fiziği ne olursa olsun, "mutlu kadın güzeldir". Başka bir deyiŐle "güzelliğin yolu mutluluktan geçer". Kendini geliŐtirmiŐ kadın, en önce kendini neyin mutlu edeceğini bilir, yanlış adreslerde vakit harcamaz, daha önemlisi uzanamayacağı raflarda aramaz.

Aynı sofrada yemek yiyen iki insan düşünelim. Birisi damak zevki yerinde, her yediğinin tadına varan, her içtiği kadehin keyfini çıkaran, sofraya zaman-

Biz Kadınlar

lamasını bilen biri. Öteki de aynı sofrada ne bulduysa yiyip içip tadına varamayan, sonra da setliçlerle, karbonatlarla midasını düzeltmeye çalışan kişi.

İşte size en basitinden mutlu ve mutsuz iki insan örneği. Siz bu kahramanları bir sürü konuya yerleştirebilirsiniz. Hiçbir şeyin fark etmediğini göreceksiniz. Önemli olan, kişinin kendini geliştirip mutluluğu elde etmeyi bilmesi.

Mutlu olmaktan çok, mutlu görünmek için çabalar dururuz.

Geç gelen mutluluk acı ve gücendirici bir şeydir.

Turgenyev

Çocuklar insandır

130

Bu sözler benim değil, Yaşar Kemal'in. Ondan duydum, ondan okudum ilk kez. Çok benimsedim.

Çocuklar insandır, onlarla ne kadar insanca konuşursak, o kadar çabuk farkına varır insan olduklarının. O güzel bebeklere "agucuk gugucuk" diyeceğimize, "mam mam, ham ham" diye yemek yedirmeye çalışacağımıza, "Yemeğini bitirmelisin kızım" desek, daha güzel ve daha çabuk konuşmaya başlayacaklarını biliyor musunuz ?

Bazı arkadaşlarımla, yakınlarımla nasıl çocuk yetiştirdiklerini izleme fırsatım oldu. Bu çocuklardan bazıları bugün evli. Ama benim henüz anne olmuş, bebeği kucığında arkadaşlarımla da var.

Kuşkusuz annelik kutsal bir görev. Ancak her kadının bu istek uğruna anne olmaya kalkışmadan, iyice düşünüp taşınmalı. En önce "Ben acaba bir insan yetiştirecek güce sahip miyim ?" diye sormalı kendi-

ne. Bebeğimin haynna gerekenleri soğukkanlılıkla yapabilir miyim ? Ağladığı zaman duymazlıktan gelip, onu daha minicikken koynumdan ayırıp, kendi odasında yatırabilir miyim ? Hoşuma gidiyor diye attamatta demeyip, "Sokağa çıkıyoruz oğlum" diyebilir miyim ? Hastalansa –ki çok sık olacaktır bu bebeklik yıllarında– onun için gocunmadan uykusuz kalabilir miyim, çocuğum duymasın diye kocamla tartışmamı yarıda kesebilir miyim ? Ve daha sonu gelmez bir sürü soruyu cevaplayıp öyle karar vermeli insan anne olmaya.

Bir kadın kaç yaşında olursa olsun, kendini anne olmaya hazır hissedince anne olmalı. Eşiyle iyi geçinemeyen çok kadın, çocuk yapmakta aramıştır çareyi. Ne yazık ki sonu hep hüsrana olmuştur bu uyumsuz çiftlerin ve arada kompleksli, ezik bir çocuk yetiştirilmiştir. Çocuk hiçbir evliliği kurtarmamıştır. Dünyada çocuklu dullar, çocuksuzlardan daha fazla, biliyor muydunuz ?

131

Özgür bir çocuk yetiştirmek isterken sorumsuz bir insan yetiştirmek tehlikesini unutmayın !

"Benim kızım dünyanın en güzel kızıdır" diye çocuğunuzu olur olmaz pohpohlarsanız, (olur a) büyüyünce pek güzel bir kız olmazsa, size düşman olacağını biliyor musunuz ?

Çocuğunuzun derslerini onunla birlikte yapmayı alışkanlık haline getirirseniz, onun kafasını kullanmayı öğrenmesini engellemekte olduğunuzu ve onu zihin tembelliğine ittiğinizi biliyor musunuz ?

Anne olmak belki kolay, ama topluma sağlıklı, her bakımdan sağlıklı bir evlat kazandırmak pek ko-

Gülriz Sururi

lay değil. Özveri yetmez. nce soğukkanlı olmak,
anneliğe hazırlanmak gerek. Ve de şunu hiç hatırdan
ıkarmamak: "ocuklar insandır".

*Çocukluğunu tam yaşayamamış insan,
kolay kolay tam bir insan olamaz.*

Hölderlin

*ocuk trajediye güler, ihtiya komedide
ağlar.*

Unamuno

*Çocuklar vardır, her zaman da
olacaklardır; önemli olan anne olmaktır.*

Gülriz

132

*Her kadın anne olana kadar bir
ocuktur.*

Strindberg

Sözüm gene annelere!

133

Yakında okullar açılıyor. Anneler şu günlerde büyük bir telaş içindeler. Okul giysileri, defterler, kalem-ler, çantalar, daha kim bilir neler peşindeler. Yardımcılı yardımcısız bütün annelere sesleniyorum. Kendinizi çocuğunuza esir etmeyin. Hele, "Kendime bakacak vaktim bile yok" diyenlerdenseniz, öncelikle sizlere sesleniyorum. Çocuğunuza her alanda yardımcı olmaya kalkarsanız, bilinci daha geç gelişecek, hele kişiliği, belki de gelişmeyecektir.

Bırakın bir an önce kendi kanatlarıyla uçmayı öğrensin. Onunla ilgileniyorum derken, onu kendinize esir etmeyin. Bırakın bir an önce seçici olabilsin. Ufak kararlar verebilsin.

Çok yakın bir tanıdığım, günü gelip evlendiğinde annesine telefon açıp, "Bugün sofraya hangi örtüyü koyayım" diye sormuştu. Daha sonraki yıllarda annesine düşman oldu, onu hiç bağışlamadı. Ve kendini

geliştirmesi yıllar aldı. Biliyorum bu çok uç bir nokta, ama bu duruma düşmek çok kolay.

Hayatımızda denge, ölçü ne kadar önemli. Sevgide, ilgide, ilgisizlikte, dostlukta, annelikte ölçü, sandığımızdan daha önemli bir yere oturuyor. Eskiler "ölçülü" derlerdi, "ne olsa ölçüyü kaçırmaz" derlerdi. Ne kadar doğru. İçkide, sevgide, israfta, evlâdın üstüne düşmekte ölçüyü kaçırmak, tamiri imkânsız yaralar açabiliyor.

Aslında söze başlarken, kendinize vakit ayırın demek istiyordum. Sözüm annelere! Bu yıl okullar başlayınca, yepyeni bir program uygulayın. Hayatınızda yeni bir sayfa açın. Boş vakit çok, sakın yok demeyin. Ama ne yazık ki biz ırk olarak, boş vakit dediğimiz saatleri kurabiye yapıp ikram saatleriyle harcamaya bayılırız. Dinlenmeyi çok severiz. Dinlenirken kitap okuyorsak, iş işliyorsak, bir şey onarıyorsak iyi. Ama daha da iyisi sergiler, tiyatrolar, filmler, konserler izleyerek dinlenmek. Hadi gelin, bu yıl takvimlerimizden birini sosyal olaylara programlayalım. İnanın, evinizde huzur rüzgârları esecektir.

Çocuğunuz küçükse, onu bu yıl muhakkak birkaç çocuk tiyatrosuna götürün. Büyümekteyse, klasik konserlere alıştırın. TV'ye esir etmeyin. Boş vakitlerinizde ne kendiniz esir olun, ne de esir edin çocuğunuzu. En önemlisi de bu galiba. Hepiniz bilirsiniz, annesiz büyüyen çocuklar çabuk gelişir, olgunlaşır ve kendini korumayı daha iyi bilir.

Kadınlar zayıftır, ama analar kuvvetlidir.

Victor Hugo

Ah şu kıskançlık

135

Bilirim, kıskançlık birbirini seven iki insan için doğaldır. Hatta sevgiyi kanıtlaması bakımından gereklidir. Seven insan sevdiğinin başkasına kendisine baktığı gibi sevgi dolu gözlerle bakmasına bile katlanamaz.

Âşık, “uçan kuştan, esen yelden” bile kıskanmış sevdiğini. Benim söz etmek istediğim kıskançlık, bunun dışında kalan tüm kıskançlıklar. Sanırım kıskançlığın kişinin kendisini dev aynasında görmesiyle bağlantısı var. Genellikle işinde başarılı kişiler, evinde mutluluğu bulmuş kişiler, iyi kötü fiziğinden memnun kişiler daha az kıskanç oluyor.

Gerçekçi insanlar daha az kıskanç oluyor. Ama kendini bulunduğu yere bir türlü layık göremeyen, nedense hep hakkının yendiğini düşünen, Ahmet’in karısı olmak varken Mehmet’in karısı olduğu için yaşamı kendine zehir eden kadınlar tanıyorum.

En önemli derdi de hayal olan ne çok insan var çevremizde, farkında mısınız ? “ ekerim, benim ondan neyim eksik ? Şans,  ans...” diye hayıflanan genç ya lı tüm hanımlara seslenmek istiyorum. Mutlak bir  eyiniz eksik, hatta bir değil, birkaç  eyiniz eksik demek istiyorum.

 nce eksikliklerinizi görmeye, kusurlarınızı kabul etmeye alı tırın kendinizi. Tembelle ti ini sandı ım mantı ınızı kullanmaya çalışın. O zaman i yerinizde Ay e’nin daha fazla övgü toplama nedeninin şans olmadığını g r verirsiniz belki. Bir davette Fatma’nın neden bütün bireyleri çevresine kolayca topladı ını kıskanç gözlerle değil de, merakla izleyin.

136

Sanırım en azından gerçekleri  z lmeden kabul etme hasletine kavu acaksınız. Sevecen gözlerle bakalım çevremize, aranan, el üstünde tutulan biri olmak için en azından.

Gerçekçi olalım lütfen. Akıllı kadınlar gerçekleri görmezden gelmeyen kadınlardır.

*Pek az kişi vardır ki, bir dostun
ba anlarını kıskançlık duymadan
kutlayabilsin.*

Aishilos

*Hayattayken  nl  birini kıskanmakta,
Öldükten sonra da onu  vmekte
ustayızdır.*

Mimnermos

Cinselliğimiz

137

Her kadının cinsellik anlayışı farklıdır. Böyle olması da doğal. Kimi kadın göğüslerini neredeyse uçlarına kadar gösteren dekolte giysilerle anlatmaya çalışır cinselliğini; kimi, kendinden geçmiş, kısık bakışlarla "ben buradayım" der. Bazı kadın, sanki sekssiz bir yaratılmış gibi davranmak çabası içindedir. Cinselliğini kutu kutu içinde, bedeninin ulaşılmaz derinliklerinde saklar.

Bazısı da giyinişiyle, tavrıyla cinselliğini ön plana çıkarmasa da öyle bir "Nasılsınız?" der ki adama, bu "nasılsınız"ı her erkek rahatça "nerede, nasıl, kaçta buluşalım"a tercüme edebilir.

Derin yırtmaçlı etek modaysa, otururken eteğini çekiştirip bacağını kapamaya çalışan kadın, genellikle kendisinde olmayan bir cinselliğin peşinde demektir.

Her zamanki gibi "doz" önemli.

Bir kadın hiçbir zaman giyinişiyile, sesiyle, bakışlarıyla, cinselliğini "şeker tabağı" gibi ortaya koymamalı. Hele yürüyüşüyle hiç. Kırtarak yürüyen bir kadın kadar itici bir görüntü düşünemiyorum. Kendisi hiçbir şekilde altını çizmese de, hatta farkında bile olmasa da, cinselliği hemen fark edilen kadınlar vardır. Erkeklerin, "Ne kadar çekici, ne kadar seksi" dedikleri kadınlardır onlar. Kadın, yeri ve zamanı gelince ister istemez cinselliğini ortaya koyacaktır, bundan daha doğal ne olabilir? Ama genelde kadına yakışan belli belirsiz, dozunda, hatta gizli bir cinselliği ortaya koymaktır.

138

Bazı kadınlarımız bu konuda olduklarından başka görünme çabasında, özellikle dans ederken, gözə batan bir yalancılıkları oluyor. Dans ederken keyiflenmek doğal, ama neden bazı kadınlar "keyif alır gibi"yi oynar pistte ve neden romantik bir parça çalar çalmaz kurulu bir bebek gibi, hiçbir şey hissetmese de "gereği budur" gibilerden yanak yanağa geliverir partneriyle ve olmadık bir cinsellik gösterisine girer?

Anlamak zor ve yazık ki Türk kadınlarına özgü bir tutum bu. Nereden öğrendik, bilmiyorum. Yoksa hâlâ erkeklerle dans olayı bize yabancı mı? Bu kış, birkaç danslı davette bulundum. Yukarıda anlatmaya çalıştığım izlenimler, bu birkaç gecenin sonucunda edinildi.

Oysa yaz aylarında bazen Bodrum'da açık hava diskolarında gençleri seyrederim. Neşeleri, cinsellikleri, coşkunlukları ne kadar gerçektir. Kendileri için dans eder, kendileri için sokulurlar, çevre umurlarında değildir. Yapmacıksız. "Demek" derim, "bu konu-

Biz Kadınlar

da bile istikbal gençlerde". Mutluluk dolar içime, neşeleniveririm birden.

*Dünyadaki en iyi kadın, anasından
doğmayandır.*

Firdevsî

*İnsanda arzuyla birlikte saygı
uyandırmayan kadın ne zavallıdır.*

K. Kısfaludy

Yılbaşı

140

Yeni bir yıl, yeni umutlar demektir. Ben, sanki yıl boyu yaşanan dertler, kötülükler, sıkıntılar, eski yıllar benden gidecek, her şey renk değiştirecek, pembe olacak sanırım çocukluğumdan beri.

Elbette bu her yıl böyle olmaz, bazı yeni yıllar eskisini hasretle aratır, ama gene de biz onu karşılar-ken, saygıda kusur etmeyelim de olacıklardan kendi utansın, değil mi ?

Şimdi önce evimizi kıyı bucak bir güzel temizleyelim, saçımızı gerekiyorsa boyatalım, manikür, pedikür gibi işlerimizi son güne bırakmayalım. Cildimize özenli bir bakım uygulayalım, maske yapalım.

Evimizdeki, salonumuzdaki eşyalann yerini o gece için biraz değiştirelim. Bir gece için bile olsa, bu, evimize taze bir görünüm kazandıracaktır. Ve sevgili hanımlar, o gece için ne giyeceğinize hemen karar verin, ne takı takacağınızı bile önceden bilin derim

ben. Gardırobunuzu iyice gözden geçirin, belki ufak bir değişiklikle eski bir giysiye yeni bir hava verebilirsiniz.

Yılbaşı sofrası için yapacağınız alışverişi bile son güne bırakmayın. Son gün hem aradığınızı bulamazsınız, hem o gün ne hikmetse fiyatlar birden iki misline çıkar. Eh, nasılsa buzdolabımızdan nasıl yararlanmamız gerektiğini hepimiz öğrendik son yıllarda.

İlk iş, buzluktaki buzları naylon torbalara koyup, yeniden buz kalıplarına su doldurun. Bu işlemi iki gün içinde birkaç kez tekrarlayın. Buzluğumuzda naylon torbalarda buzlarımız hazır olsun. Çok rahat edeceksiniz.

Evinizde öteye beriye tıklılmış bir sürü ıvır zıvır vardır sanırım. İşte bunları değerlendirmenin tam sırası. Artık hoşunuza gitmeyen bir vazo, bir biblo, bir poster, ne bileyim tek bir kadeh, eski bir çift küpe, bir eşarp, bir şiir sayfası ve yeni satın alacağınız bir iki şey daha, işte bunları renk renk elışı kâğıtlarıyla (ben siyah ve kahverengi elışıyla yapılmış paketleri çok seviyorum) paketleyin. Bu paketleri güzel bir örtü serdiğiniz bir masanın üzerine kümeleyin, ortalarına iki uzun mum yerleştirin, belli bir saatte yakmak üzere.

Evinizdeki güzel bir çanağa kuruyemiş çeşitlerini karıştırıp doldurun; üzerlerine kayısı, üzüm, erik kuruları ile ufak doğranmış pestiller, dut kuruları serpiştirin. Ayrıca bir tepsiye bütün geceye yetecek kadar meyve doldurun. Portakallar, mandalinalar ışık saçsın odanıza. O tepsiyi de uygun bir köşeye yerleştirin. Meyvelerin arasına da uzun mumlar koyun. Sağa sola küçük kâselere ve uzun vazolara biraz çiçek

de koydunuz mu, eviniz süslendi demektir. O gece için yeni bir plak, bir iki değişik kaset alın evinize, bence hazırlık tamamdır.

Konuklarınız olmasa bile, siz daha sonra bir yere gidecek olsanız bile, erkenden giyinip s slenin o gece. Mankenlerde görüp  zendiğiniz, fakat yapmayı uygun görmediğiniz aşırı değişik bir makyaj yapın, korkmayın. Bu gece yılbaşı. Biraz şımarabiliriz biz kadınlar.

Eğer evde yiyecekseveniz, yılbaşı sofranızdan hindi ya da tavuğu eksik etmeyin derim. Yemeğin yanındaki salatayı ve mezeleri de zevkinize bırakıyorum.

Ve saat 24.00'te herkes kendi se sin hediye paketini, siz vermeyin. İnanın o zaman herkes kendi hediyesini çok sevecektir ve bu ufak tefek hediyeler sizleri neşelendirecektir. Dans edelim o gece sevgili hanımlar, dertlerimiz ne olursa olsun, onları eski yılda bırakmaya karar verelim. Yeni bir yıl, yeni bir umut, yeni bir kadın demek diye düşünün. Yeni bir anlam getirsin yaşamınıza yeni yıl.

Yıllar bütün omuzlara aynı ağırlıkta   km z.

Simone de Beauvoir

Yeni bir yıl, yeni bir kadın

Bazılarımız için göz açıp kapayana kadar geçiverdi koca yıl; kimimiz için de günler, geceler dar geldi, bitmek bilmedi.

143

Şimdi yeni bir yıla giriyoruz, yeni bir yıldan yenilikler, yeni şeyler beklemek hepimizin hakkı diye düşünüyorum. Gelin, geçen yıla ait bütün olumsuzlukları geride bırakmaya karar verelim.

En önce, yolunda gitmeyen işleri unutmaya karar verelim. Peşini bırakalım, yeniye yönelelim. Yeni sözcüğü bile güzel. Duygunun yenisi, işin yenisi, aşkın yenisi, giysinin yenisi, evin yenisi ve daha bir sürü yenilik. Yeni yıl, her birimiz için "yeni bir şey yapmak yılı" olsun. Yeni bir şeye başlayın bu yıl, mutlak. Yaşamınıza radikal bir şeyler katın. Bekârsanız evlenin, evliyseniz... hayır, boşanmayın.

Çalışmayan bir kadınsanız hemen bir iş edinin. Belki bazılarınız anne olmaya karar verebilir bu yıl.

Yalnızsanız mutlak yaşamınıza bir insan katın; zor değil canım, biraz gayret gerek yalnızca. Bir de beyaz atlı prens diye bir şey olmadığına inanmak.

Yılın ilk sabahı spora başlayın, ne bileyim bir kursa başlayın. Evinizi değiştirin, evinizi değiştiremiyorsanız eşyanızı değiştirin, eşyanızı değiştiremiyorsanız yerlerini değiştirin. Ama önce işe bazı alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışarak başlayın. Örneğin, YÜZÜNÜZ GÜLSÜN. Bu, elinizde işte. Mesela bir köpek alın.

Geçen yılın "biz kadınlar" için zor bir yıl olduğunu biliyorum, evini çekip çevirmek sorumluluğunu taşıyan kadınların ne zor günler geçirdiğini biliyorum. Yeni yılda çoğunuzun ek işler, ek gelirler araması gerekecek. Güçlü kadınlar çok şeyin üstesinden gelecek yeni yılda.

144

En önemlisi, yüzünüzden tebessümü eksik etmemeniz. Balla börekle de olsa, zeytin ekmekle de olsa kutlayın yeni yılı. Gözlerinizden, dudaklarınızdan tebessümü eksik etmeden girin yeni yıla.

Biz kadınların yeni yılda daha güçlü, daha mutlu olması ve gelecek yılın bu yılı aratmaması dileğiyle...

*Para yitirilirse
Bir şey yitik demektir
Umut yitirilirse
Çok şey yitik demektir
Yürek yitirilirse
Her şey yitik demektir*

(Bu satırları bir yılbaşı kartında Kulis'in meşhur Jorj'u yollamıştı bana.
Toprağı bol olsun.)

Para, para, para...

145

Günümüzde, "En çok kullandığımız sözcük nedir?" diye bir anket yapılsa, "para" birinci sırayı alırdı kuşkusuz.

Bizler eskiden de her şeyi parayla alırdık, para yer, para içerdik, parayla gezer, parayla otururduk, ama hiçbir zaman bu kadar para konuşmazdık.

Yaşı kırkın üstünde olanlar hatırlamakta güçlük çekmeyeceklerdir sanırım. Bir zamanlar, gelişigüzel paradan söz etmek ayıptı, neredeyse görgüsüzlüktü. Kimse kimseye uluorta "Üstündeki elbiseyi kaç aaldın?" demezdi, yakışık almazdı. Oysa günümüzde iki kişi karşılaşır karşılaşmaz, "Nereden aaldın, kaç aaldın, çok para, ucuz, vb..."

Evet, merhabadan sonra ilk akla gelen şey para. Artık hemen herkes, komşusunun faizde kaç parası olduğunu, ne kadarını bozup fona yatırdığını, ne kadar döviz hesabı olduğunu biliyor.

Parası olmayanın da ne kadar parasız olduğunu biliyoruz, kime borcu olduğunu biliyoruz. "Parayla imanın kimde olduğu belli olmaz", "Kol kırılır, yen içinde kalır" gibi atasözleri çoktan unutulmuş sözler rafına kalktı.

Kaç yıl olduğunu hatırlamıyorum, bir bankerlik furyası dönemi olabilir. Evet, o tarihlerde ben de paradan söz edenlerin arasında az buçuk yerimi aldım. Hayır, bankerzede değilim, faize para da yatırmamıştım. Ama parayı hep parası olanların konuşmadığını, zenginlin parasının züğürdün çenesini yordüğünü da unutmayalım.

146

Bugün, paradan söz etmemek elimizde değil artık. Çocuklar papağan gibidir, bilirsiniz, ne duyarlarsa onu tekrarlarlar. Geçenlerde bir dost evinde, daha doğru dürüst konuşamayan, minicik bir yavru, birden o yarım yamalak konuşmasıyla sunturlu bir küfür savurdu. Buz gibi hava esti ortalıkta. Çocuğun babası çaresiz, "Kim öğretiyor bu pis küfürleri bu çocuğa?" diye, karısına güya azarlar gibi baktı. Ben de "Kim olacak, siz herhalde beyefendi" dememek için zor tuttum kendimi. Onun gibi... Bizler de her gün televizyonda, "Eskisini ver, yeni iki tane verelim", "Daha ucuz", "Bedava", "Parasız", "Bugün alan kazanıyor", "Paranızı şu tahvile yatırın", "Bu senedi alın" sözcüklerini dinledikten sonra, sohbeti edebiyattan, şiirden açacak değiliz ya ? Olsa olsa parayla ilgili bir fıkrayla bağlayacağız sözü.

Temel ile İlyas kalpazanlık yapmaya, para basmaya karar vermişler. Bakmışlar işler tıkırında, basım işini çırağa bırakıp kahveye gitmişler. Döndüklerinde

bir de ne görsünler, akıllı çırak elli binlik basmayı bırakmış, "kâğıttan tasarruf olsun" diye yetmiş beş birlikler basmaya başlamış.

Temel ile İlyas yetmiş beş birliklere bakıp kalmışlar. Bir süre sonra "Bir tanesini bakkal Sefer'e götürüp bir deneyelim" demişler. Temel uzatmış parayı tezgâha. "Paa piraz boziklik lazim oldi da." Bakkal Sefer, İlyas ve Temel'den geri mi kalacak yani? O da gayet lakayt, hemen atmış yetmiş beş binliği çekmeye, iki tane gıcır gıcır otuz yedi bin beş yüzlük uzatmış Temel'e.

Üzülmemek elde değil. Para... Para... Para... Nasıl bu hale geldik diye bir soru açmak, karşınızdakini aptal yerine koymak olur. Ama acı gerçek ortada ki, mutluluğu parada bulan, paraya bağlayan bir toplum olup çıktık. Oysa hepimiz biliriz, yalnız para, mutlu olmaya yetmez.

147

Parayla satın alınamayacak şeyler de var çok şükür. Parayla satın alınamayacak değerlerdir henüz bizleri insan kılan.

"Sevgi, aşk, dostluk, bilgi, yetenek, namus, akıl ve iyi insan olmak."

Bunların birkaçına sahip olan insan, devalüasyona uğramayacak olan tükenmez bir servetin sahibidir. Züğürt tesellisi değil söylediklerim.

Diyeceksiniz ki, "Hepsi iyi, güzel de, parasız yaşanmaz ki. Bu parayla yaşanamaz ki."

Vallahi yaşıyor herhalde. Ben de nasıl olduğumu henüz anlayamadım, ama hâlâ nefes aldıklarına göre... Bu mucizeyi gerçekleştiren yurttaşlarımız çoğunlukta olduğuna göre...

Gülriz Sururi

Parasız adam oksuz yay gibidir.

Thomas Fuller

*Her Şeyin parayla ölçüldüğü bir yerde
toplumsal adalet ve rahatlık hiçbir zaman
gerçekleşmez.*

Sir Thomas Moore

8 Mart

149

Her yıl olduğu gibi bu yıl da, bazı gazete ve dergilerden, TV kanallarından, günün mana ve ehemmiyetini anlatmak için yapılan etkinliklerden (!) çağnlar geldi. Sorular soruldu; ben de yıllardır olduğu gibi, elimden geldiğince, dilimin döndüğünce duygularımı, düşüncelerimi dile getirmeye çalıştım. Bu yıl Türk kadınının profiline şöyle bir dönüp baktığımda gördüğüm, son elli yılda fazla bir yol kat etmediğimizdi.

Düşündüm, Türkiye genelinde Türk kadını hâlâ yok sayılmakta. Kırsal kesimdeki kadın, benimle röportaj yapan kameranın arkasında durduğu gün, gazeteci olarak bana sorulan sorduğu gün, değil Dünya Kadınlar Günü'nü, Türk Kadınlar Günü'nü kutlamak isterim güle oynaya. Ama küçük kızlarımızın başı bağlanıp, minicik ellerine kalem yerine kırk türlü ev işi, mutfak işi, tarla işi verildiği günümüzde, ben hangi kadınlar gününü kutlayayım ?

On beşine varmadan başlık paralarına satılan, bebekle oynamadan kucaklarında doğurdukları bebekleri bulan, korkak, ürkek, sindirilmiş çocuk kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü mü kutlayayım ?

Ya mutlu azınlık diyebileceğimiz, okumuş, üniversite bile bitirmiş kızlarımızın hali ? Yıllarını verdikleri eğitim döneminden sonra iş bulamadıkları ülkelerinde sersefil, kapı kapı iş aramalarını mı; "ne iş olsa yaparım" hallerine düşmelerini mi kutlayayım ?

23 Nisan Çocuk Bayramı'nın bana düşündürdükleri de daha farklı değil.

Bebek ölümlerinde en yüksek rakamlara ulaşmışken, çocuklarımızın büyük bir kısmına ilkökul eğitimi bile götüremezken; en iyi giysileri satın alabilen, en sağlıklı görünen, seçilmiş ailelerin seçilmiş çocuklarının iki üç dakika cumhurbaşkanı, başbakan koltuklarında oturtulup, öğretilmiş demeçler verdirildikleri 23 Nisan Çocuk Bayramlarını mı kutlayalım ?

Oysa ilk çocuk bayramı, Cumhuriyetimizin çocukları adına 1929 yılında ülkemizde başlatılmış dünyanın ilk ve tek çocuk bayramıdır.

Ayrıca, 1934 yılında Türk kadını seçme ve seçilme hakkını kazanmıştır. (1935 seçimlerinde 18 kadın milletvekili meclisteydi.)

50 yıl önce meslek sahibi kadınlarımız, sayı itibarıyla dünyaya ciddi bir fark atıyordu.

İşte, Dünya Kadınlar Günü ilan edilmiş 8 Mart'ın bana bugün düşündürdükleri.

Ya o Analar, Babalar günü kutlamaları ? Ya huzur evlerinde büyüklerini ziyarete giden varıl ailelerin televizyonlardaki görüntüleri ? İnanın, midemi bulandırıyor.

Biz Kadınlar

Galiba bu kutlama günlerinin en iyisi, Dünya Sevgililer Günü kutlamaları. Hiç değilse iki kişi arasında olup biten bir kutlama. Kutlasınlar doya doya. Oh ne güzel okul, eğitim, sağlık gibi konularla kafa yorup, uykularımızı kaçtırmadan kutlanacak bir gün buldum sonunda. Yaşasın dünyadaki yaşlı genç, güzel çirkin, akıllı aptal tüm sevgililer! O 14 Şubat'taydı, bugün 8 Mart filan deyip keyfimi kaçırmayın lütfen. Herkesin bayramı kendine, ayrıca deliye her gün bayram.

8 Mart 2003

Çalışmak sıkıntıyı, kötülüğü ve yoksulluğu uzaklaştırır.

André Maurois

Geçtiğimiz günlerde iki dost kaybettim, iki dostun cenaze törenine katıldım. Oysa son katıldığım cenaze töreninde kendime söz vermiştim "Bu son" diye. Hiç olacak şey mi ? O iki dostu son mekânlarına uğurlamaktan insan ne pahasına olursa olsun vazgeçebilir mi ?

İstediğim kadar "Ben artık hiçbir cami avlusunda ölüye saygı duymayan kimselerle omuz omuza olmak istemiyorum" diyeyim. Gittim tabî, oldum tabî. Evet yanılmıyorsunuz, yazımın başındaki bölük pörçük cümleler, cami avlularında yıllardan beri duymaktan kurtulamadığım konuşmalardan örnekler. Azınlıkta da kalsalar, beş-on kişinin bu tür davranışı, saygın bir töreni mahvetmeye yetiyor.

Kimseden dindar olmasını istemek hakkım değil. Kişinin kendi dininin icaplarını ne kadar bileceği de, yerine getireceği de kendi bileceği iş. Ama soruyorum. Bir ödül töreninde, bir baloda, bir düğün töreninde titizlikle her şeyin gereğini yerine getirmeyi pek güzel beceren insanımız, neden cenaze töreninde aynı başarıyı gösteremez ?

Nasıl bir düğünde gelin ve güveyle kalkıp oynuyorsak, bu mutlu günüm sevinerek katılıyorsak, öyle bir günde somurtup oturmanın yakışık almayacağını biliyorsak, lütfen cenaze törenlerinde de aynı saygıyı taşıyalım. En azından gerekli gereksiz konuşmak zorunda olmadığımızı bilelim. Susmak bile başlı başına bir saygı göstergesidir.

Ne çıkar yarım saatçik ölümle haşır neşir olsak ? Ölen insanı düşünsek, kendi ölülerimizi düşünsek, çevremizde, dünyamızda ölüp gidenleri düşünsek ve

başka hiçbir şey düşünmemeye çalışarak birkaç dakikacık ruhumuzu arındırsak. Sanırım aramızdan ayrırlıp dünyamıza veda eden insanın da (eğer s yleyebilseydi) bizlerden son beklediği de bu olacaktı.

Bunu yapamıyorsanız cenaze törenlerine katılmayın. Cami avlusunda karşısındaki sandukanın içinde artık yaşamayan, ama hâlâ o olduğunu bildiğiniz insanın, en azından bedeninin bizimle olduğu bu son dakikalarda onu düşünelim, onun söylediklerini analım, yazdıklarından söz edelim.

Dinimizin icaplarını yeterince bilmeyebiliriz belki, ama bunun insanlık icabı olduğunu bilmeliyiz.

Ölümün eşiğini herkes yalnız açar.

Selma Lagerl f

Tatil

155

Son yıllarda tatil köyleri tatillerimizi sorun olmaktan büyük ölçüde kurtardı. Gazeteler, ülkenin dört bir yanından çekilmiş çağdaş tatil köyü fotoğraflarıyla dolu. Her biri birbirinden çekici görünüyor fotoğraflarda.

Sonuçta hangisine gitseniz, denize girip güneşleneceksiniz. Belki birisinin yemekleri biraz daha iyidir, sivrisinek sorununu halletmiştir; ama siz o seçtiğiniz yerde yine de rahat etmeyebilirsiniz.

Çünkü ülkemizde henüz çocuk yaşlarını yaşayan turizm, gideceğiniz tatil köyünde ne tür insanlarla karşılaşacağınıza dair bilgi veremez size.

Diyelim ki, orta yaşlarda, tatil deyince dinlenmeyi anlayan bir çiftsiniz. Gittiğiniz tatil köyünde disko gürültüsünden uyuyamazsanız, gündüz çevrenizde devamlı hareket eden, size çok saçma gelebilen, gürültücü bir gençlik bulursanız, denizde toplar başınızı

sıyrnp geçerse, tatiliniz haram olmuŗ demektir.

Ya da tatil deyince eğlenmek, dans etmek, sabahlamak geçiyor içinizden ve seçtiğiniz, büyük umutlarla geldi iniz güzel deniz kıyısında, disko ne gezer, herhangi bir müzik kasedi koymayı bile gürültü sayıyorlar. Tatiliniz haram oldu gitti.

Diyelim ki Őiŗman birisiniz, mayoyla pek hoŗnut değilsiniz kendinizden. Minicik bikinili, gencecik, incecik kızların yanında yerinizden kalkıp denize yürümek bile gelmiyor içinizden. Haydi... Haram oldu tatiliniz.

Yıllar önce bir gece, sokaktan gelen büyük bir gürültüyle uyanmıŗtım. Hemen pencereye koŗtum, sokakta oldukça kalabalık bir köpek sürüsü toplanmıŗtı. Bilirsiniz, genellikle soğuk kıŗ gecelerinde sürü halinde dolaŗır sokak köpekleri.

156

Ama  yle sıradan bir sokak köpekleri toplantısı değildi bu. Hepsi sakattı, hepsi  z rl yd  bu köpeklerin.  nce dehŗete d ŗt m, çok heyecanlandım. Çoğu total, kimisi k r, kimisi  olak, bir sürü köpek buluŗmuŗtu.

Birbirlerini nasıl bulmuŗlardı, sık sık buluŗuyorlar mıydı bilemiyorum, ancak bildiğim tek Şey, birlikte çok g cl  gözüküyorlardı. Kimse kimsenin yanında komplekse d ŗm yordu. Ben bazen yalnız dolaŗan sakat bir k pe in kuyruk sallayıŗına bakıp, "Farkında değil sakatlı ının, ne kadar mutlu" diye d ŗ nm ŗ md r, yanılmıŗım.

Bizler de tatilde kendimize benzeyen kiŗilerin arasında rahat edeceğimizi aklımızdan  ıkarmasak, gittiğimiz yerde kimlerle karŗılaŗaca ımızı az çok   -

Biz Kadınlar

renmeye çalışsak, tatilimizden dinlenmiş olarak dö-
neriz gibi geliyor bana. Ne dersiniz?

*En hoşumuza giden insan, kendimize
benzettiğimiz insandır.*

Molière

Sigarayı bugün bırakabilirsiniz

158

Benim de elime on altı yaşındayken sigara tutuşturan yakışıklı bir hayır sahibi çıktı. Öksüre tıksıra, büyüdüğümü kanıtlamak adına, sonuna kadar içtim o bir tek sigarayı. Sonra... Sonra sigaraya alışmayan, harika bir bünyem olduğu çıktı ortaya.

Zaman zaman bir iki sigara tellendirdiğim olur. Bir toplantıda, herkes içerken katılmış olmak için belki, o kadar. Toplasam, tüm yaşamımda yirmi paket sigara içmiş olabilirim en fazla.

Anneannemi kaybettiğim gün ilk kez bir paket sigara aldım. San paketli bir Harman sigarası. O gün, iki üç paket Harman içtim. 1962 yılıydı. Her akşam sahneye çıkıyordum. İki üç günde sesim tarazlandı, boğazıma bir gıcık yapıştı, sabahları, müzmin bir bronşitim varmış gibi siyah kışeler tükürür oldum.

Sahne de iyice rahatsız olduğumu fark ettim bir gün, sigarayı tablada bırakıp sinemaya gittim. İki bu-

çuk, dört buçuk matinelerinde günde iki film seyrediyor, tiyatroya gelip, hazırlanıp sahneye çıkıyordum. O gün için hayatımın en büyük acısını yaşıyordum; ama bir üzüntüyü hafifletmek, avunmak için içki, sigara gibi uyuşturuculara, oyalayıcılara başvurmanın yanlışlığını hemen anlamıştım.

"Adamsende"ci bir tip olmadığım için bıraktım sigarayı. "Biraz şişmanım. Adam sen de, bu rol kaldırı", "Sesim sigaradan bozuldu, zararı yok bu rol kaldırır" demedim. Zararını çok erken keşfettiğim için, bugün BEN SİGARA İÇMEYEN BİR İNSANIM. Ancak mesleğim gereği bir türlü sigaradan kurtulamadım. Meslektaşlarımın onda dokuzu sigara içer; çalıştığımız derme çatma, sonradan olma tiyatro salonları ne gereği gibi havalandırılır, ne gereği gibi ısıtılır. Yoğun sigara dumanı altında prova yapmak beni birkaç günde hasta eder, ama başka çare mi var?

Eğer sigarayı bırakmadınızsa, bugün bırakın lütfen. Sağlığınız için, güzelliğiniz için, sevdikleriniz için...

159

*Önemli olan kahramanca ölmek değil,
kahramanca yaşamaktır.*

Cenab Şahabeddin

Kuvvetli insan, kendini yenen insandır.

Hız. Muhammed

Zafer, "Benim" diyebilenindir.

K. Atatürk

Kuşak farkı

160

Kuşak farkı son yıllarda büyük sorun olup çıktı karşımıza. “Şekerim, annemle oğlumun anlaşması imkânsız, biri on sekiz, öteki altmış yaşında.”

“Kocamla büyük oğlum iyice sorun yaratıyor evde. Birbirlerine hiç anlayış göstermiyorlar, kuşak farkı.”

“Anneanneme bir şey söylemeye gelmiyor, anlamıyor artık beni, yaşlandı artık, kuşak farkı.”

Çoğumuza yabancı gelmiyor değil mi bu sözler? Son yıllarda “kuşak farkı” sözü ne çok kullanılır oldu. Kuzum, eskiden, benim gençliğimde, genç kızlığım da bu sorun yok muydu ?

Bilirsiniz ben yaşa, yaşlılığa pek pabuç bırakmam.

Akla inanırım, çağdaş kafaya inanırım. Yenilikleri hemen elinin tersiyle itmeyip, gerekeni kabul eden insana inanırım. Bu, her yeniye benimsemek anlamına gelmez. Aklın yardımına başvurmadan karar vermekte acele etmeyelim anlamına gelir. Kaç yaşına

gelirsek gelelim, beyin jimnastiğinden vazgeçmeye-
lim. "İşleyen demir paslanmaz."

Benim bir anneannem, bir de babaannem vardı
çocukluğumda, ilk gençlik yıllarımda. Hemen hemen
aynı yaşlardaydı ikisi de. Ama ben biriyle arkadaşım,
dosttum. Ötekiyle aramızda "kuşak farkı" vardı, ne-
dense birbirimizi bir türlü anlayamıyorduk.

Bugün de yaşı yetmişin üzerinde, sohbetine do-
yulmayan çağdaş dostlarım var. Onların çocuklarıyla,
torunlarıyla sorunları yok ne hikmetse.

Günümüzde yaşlılık eskisi gibi köşeye çekilip ölü-
mü beklemeyi gerektirmiyor. En yeni konulara ilgi
duyarak gündemde olmak, sözü dinlenir, fikri kabul
edilir olmak mümkün. Ama sakın her yeniyi, sorgu-
suz sualsiz kabul etmeye kalkmayalım. O zaman da
bunak deyiverirler adama.

161

1988

*Akı ve dirayetin ak saçlı gibi,
yüreğin küçük bir çocuğunki gibi olsun.*

Schiller

*Birbirine bağlı bir çiftin birlikte ihtiyarlama
mutluluğu, ihtiyarlığın acısını unutturur.*

André Maurois

Sonu nereye varacak

162

Bu yıl, birbirinden güzel filmler seyrettim. En ünlü Hollywood starları, çiftler, üçer, beşer başrolleri paylaşmışlar. Seyrine doyulmaz teknik numaralar soluk kesiyor. *Çakal* Bruce Willis, Richard Gere, *Şeytan'ın Avukatı* Al Pacino, *Cop Land (Güçlüler Bölgesi)* Sylvester Stallone, Harvey Keitel, Robert de Niro. Böyle daha on beş tane sayabilirim. *Beşinci Güç*, *Ucuz Roman* vb.

Böceklerin hücumu, kötü Marslıların baskını, vampirler, kurt adamlar, şeytanlar, sapık uzaylılar derken, *Ağır Roman* gibi bir de yerli film. Hepsinin tek ortak noktası, kan, vahşet, ölüm, işkence, kıran kırana güç gösterisi. Peki sonra... Kaç yıldır artınlarak ölüm seyrettiriyor dünya bize. Neden?

Bu bir arz ve talep meselesi mi? Bir koşullandırma programı mı? Eğer sanat yaşamın aynasıysa, biz "o" muyuz? O filmler dünyayı mı yansıtıyor?

Çocukluğumun *Baytekin* çizgi romanlarında, minik ekranda bir düğmeye basınca Ming'in beliren yüzünü gören insanlar, daha sonraki yıllarda televizyon diye hayatlarına girecek olan aleti ilk görüşleri olduğunu düşünemezlerdi bile. O çizgi romanı çizen için ne hayal gücü ne adamdı diyebilirdiler. Ama bir gün o hayal hakikat oldu. Uzayda cirit atıldı. Ay'a gidildi. Televizyon icat oldu.

Üstelik yalnız Ming gibi hükümdarların değil, herkesin evinde bir tane var. Şimdi merak ediyorum. Kaç yıldır seyrettiğim filmler, yaşama mı dönüşecek, yoksa dönüştü mü ?

Ben küçükken savaş filmi diye bir tür vardı. Vurdulu kırdılı, ölümlü, vahşet diyebileceğimiz boks filmleri. Ama aşk filmleri, gençlik filmleri, müzikaller de vardı.

163

Bu bir eskiye özlem yazısı değil. Bir merakımı, hatta belki de bir korkumu dile getiriyorum. Nereye varacak bunun sonu ?

Bir aşk filmine gittiğimi sanıyorum, bir de bakıyorum format aynı. O büyük aşk; kan, silah, bomba, ölüm fonu önünde geliyor. Ritim, tempo inanılmaz. Her şey klip gibi. Anlamli anlamsız çılgın bir ses düzeni. Dolby digital. Kurşun beynimize sıkılıyor. Bomba cebimizde patlıyor. Ellinci kattan sizi atıyorlar sanki. Acaba günün birinde sakın, sessiz bir film izlersem çok mu modası geçmiş bulacağım diye ciddi ciddi düşünmekteyim. Ya bu tür filmlerin Oscar'a aday oluşuna ne demeli ? Gerçekten nereye gidiyoruz ? Yoksa Ming'in beyaz ekranının evimdeki televizyona dönüşmesi gibi, yaşadığımız dün-

Gülriz Sururi

ya çoktan cehenneme dönüştü de, ben mi geç fark ediyorum ?

"Korkunun ecele faydası yok."

1998

Dünyada hiçbir şey şaşırtıcı değildir yazı hariç.

Kara Kitap, Orhan Pamuk

Yaşama sanatı

Yeni yıl hayatımıza gireli çok olmadı ama, ben bugün sizlere "Mutlu yıllar değil, mutlu anlarla dolu bir yıl" diliyorum. Aslında hepimiz biliriz mutlu yıllar olmayacağını. Nedense dilimiz alışmış bir kere. Koca bir yılı, ne sandığımız kadar mutlu ne de korktuğumuz kadar mutsuz geçiririz. Ayrıca unutmayalım, Marcel Proust diyor ki: "Bu denge nasıl kurulmuş henüz bilmiyorum, ama böyle işte. Saraydaki bir kraliçenin de, hapishanedeki bir mahkûmun da bir yıl içinde mutlu ve mutsuz anları vardır, bizlerin de. Hayatımızdaki mutlu anları çoğaltmak için yaşama sanatını öğrenmemiz gerekir."

165

"Yaşamak bir sanattır." Yaşamak; uyuyup, uyanıp, yiyip içip uyumak değildir. Kazanma mücadelesi verirken tüketilen hayat, yaşamak değildir. Yaşamak, doğru yaşamak, bütün bu günlük işleri yaparken yaşadığının farkında olmakla başlar. Kendinize

saygı duymakla, inandığınız işleri yapmakla, yanlışla-
rınızı kabul etmekle başlar. Bu da hayatımızdaki
mutlu anları çoğaltır.

Çevremde bile, bir hayhuy içinde günün tempo-
suna kendini kaptırmış, yorgun, çatık kaşlı bir sürü
insan var. Ne yedirip içirip okula gönderdiği çocuğu-
nun keyfini sürebiliyor, ne telaş içinde alışveriş yapıp
pişirip kotardığı yemeğin tadına varabiliyor. Bir gün,
"günü geldiğinde istediği gibi yaşayacak" sanıyor.
Oysa hayat, içinde bulunduğu andır insanın. O anı,
içinde bulunduğu anı değerlendirmek; çocuğuna, pi-
şirdiği yemeğe, eşine, dostlarına, evinin eşyalarına
farklı bakmasını saçlar insanın. Fark ettim, çoğu in-
san çok şeyi sonraya bırakıyor.

166

Örneğin kitabı ilerde vakit bulunca okuyacak, şu
filmi görmeye vakit bulamadı, şu giysiye kilo verince
alacak. Yok böyle bir şey. Yaşam ertelemeye gel-
mez. Unutmayın, bin millik bir yol bile bir adımla baş-
lar. Önce yaşamı, o beğenmediğiniz yaşamı sanat
haline getirmeye karar verin. Çünkü yaşamak bir sa-
nattır.

Hayatınızda koklamadan attığınız gül demeti ol-
duysa, farkına varmadan yaşayanlardansınız demek-
tir. Yaşadıkları her anın farkında olarak yaşayanları
kutluyorum, ama ötekiler... Bir an önce şöyle kendi-
nizi karşınıza alıp bir seyredin.

Yaşadığınız şu an çok önemli, geriye dönüş yok.
Ama hızla geçip gidecek olan gelecek, bu an önü-
müzde henüz. İşte onu hamur gibi yoğurup biçim
verin istediğiniz gibi. Bunu yapacak gücünüz oldu-
ęunu biliyorsunuz değil mi ?

Biz Kadınlar

*15 yaşında kendimi öğrenmeye verdim,
30 yaşında irademe sahip olabildim, 40
yaşında sezgiş yoluyla her şeyi kavradım,
70 yaşında doğru olan şeylere zarar
vermeyen kalbimin isteklerini yerine
getirebildim.*

Konfüçyüs

En güç veda edilen şey alışkanlıktır.

Firdevsî

Evde bir dost

168

Ev hayvanlarıyla aranız nasıl ? Genelde Türkler kediye evet, köpeğe hayır diyorlar hâlâ.

Peygamber Hazretlerimizin bile bir köpeği vardı. Adı "Kıtmir"di. Nedense bir kısım Müslümanlar köpeğe mekruh demekte ısrarlıdılar. "Şafî" olmadıkları halde. (Bilirsiniz, Şafîlerde köpeğe dokunulmaz.)

Aslında evde hayvan besleyenler ve beslemeyenler nasıl ikiye ayrılıyorsa, hayvan beslemeyi bilenler ve bilmeyenler diye de ikiye ayrılıyor. Sokakta minik bir kedi yavrusunu görüp merhamete gelerek hemen kapıp eve götüren çok insan vardır. Gerisini, ilerisini düşünmeden. Biraz büyüyüp, o minik yavru kediye dönüşünce eski ilgilerini kaybeder sahiplerinin. Sütle, etle evde beslenen yavru, kısa sürede bir yük olup çıkar artık.

Demek ki o insan asla etraflica düşünmeden hayvan almamalı. Ha kedi, ha köpek, ha insan yav-

rusu, aslında hiç fark yoktur aralarında; hepsi önce sevgi, şefkat, sonra doğru bakım beklerler bizden. Bunları vermeye yüreğiniz, vaktiniz varsa evinize hayvan alın, yoksa sakın almayın, sonra mutsuz bir hayvanın mutsuz sahibi olursunuz.

Kedilere nankör derler, hırsız derler. Ben bunu kabul etmiyorum. Avlanmak genlerinde var bu hayvanların. Ben kedimi mutlu etmek için, avlandığını sansın diye, yiyeceklerini değişik yerlere sakladım. Örneğin kütüphanemin en üst rafına filan. Nasıl mutlu olurdu anlatamam.

Köpeğe gelince, eğer ona bir yıl vakit ayırıp iyi eğitirseniz, o size bu bir yılı on beş yıl en sadık dostunuz olarak ödeyecektir. Vakit ayıramıyorsanız mutlaka okula verin. Altı ayla bir yaş arası tam okul çağı, öğrenme zamanıdır. Örneğin sekiz aylıkken bir ay okula yollayın, o bir ayda neler öğrendiğine siz de şaşacaksınız.

169

Hazır ulusça Avrupalılaşma savaşı verirken, bu konuda da Batı'yı taklit edip her eve mutlak bir köpek diyelim. Ancak bahçeniz yoksa büyük hayvan almayın. Bir de alacağınız köpeğe karar verirken iyi araştırın.

Artık hangi yaşa, hangi karaktere hangi köpek, biliniyor çünkü. Köpeğinizi mutlaka satın alın, kıymetini daha çok bilirsiniz.

Biz vaktiyle kurt köpeklerinin yavrularını eşe dostta, her isteyene dağıtırdık ve sonları genellikle hüsrana olurdu. Sonra gazeteye ilan verip satmaya başladık. İnanın hâlâ o köpeklerin nasıl yaşadıklarını, nasıl mutlu olduklarını biliyorum. Evde bir hayvan sinir ila-

Gülriz Sururi

cı gibidir. Sizi mutlu etmekten başka bir Şey düŐün-
meyen bir dost istemez misiniz ?

Ham düŐünceleri ancak akıl piŐ rir.

Firdevsî

Biraz da sanat

171

Yaz bitti. Çoğumuz gelip geçtiğini bile fark edemedik. Denize yeterince girme olanağı bulamayanlarımız, bulanlardan çok sanırım. İstanbul güzel, uzun sonbaharlarından birini yaşamakta henüz. Sorumluluk taşıyan hanımlar, kış hazırlıklarını yapmışlardır bile. Saçlarına, ciltlerine, vücutlarına gereken kürü uygulamışlardır. Yazlıklarını kaldırıp, naftalinlerini silktikleri kışlık giysilerini dolaplarına yerleştirmişlerdir. Ufak tefek eksiklerini tamamlamak için çarşıya bile çıkmışlardır.

Çocuklarınızın, eşinizin dolapları da bakım ister. Her şeyi elden geçirmek gerek. Atılacaklar, fakir fuکارaya verilecekler, yenilenip oranılacaklar ve eksikler ortaya çıkar böylece. Alışverişi en sona bırakın derim ben, boş yere gereksiz para harcamaktan kurtulursunuz böylece.

Bu kış için herhalde bir iki giysi ekleyeceksiniz dolabınıza, gerekme de modanın çizgilerine uy-

malı insan, diye düşüneceksiniz. Haklısınız da. EEEEEET... Kış karşılamaya bir bakıma hazırsınız.

Peki bu kış artık ülkemizde iyice yoğunlaşan sanat hareketlerini izlemeyi düşünmüyor musunuz ?

Eğer böyle bir alışkanlığınız yoksa, size önerilerim olacak. Evinize aldığınız günlük gazetenin, haftanın sanat çizelgesi sayfasını, aile bireylerinin rahatça görebilecekleri bir yere asın (okuyup geçmek başka, göz önünde olması başkadır) ve hep birlikte oturup bir program yapın. Önce bütçenizi, sonra vaktinizi inceleyin. Kararlarınız kesin olmalı. Örneğin, "Ben bu ay bir tiyatroya, bir sinemaya, bir konsere gidebilirim" deyin. Sergilerden sizi ilgilendiren bir ikisini işaretleyin, hatta televizyonda izleyeceğiniz programları da önceden kararlaştırın, televizyon karşısında boş vakit harcamazsınız. Hele artık ülkemizin çehresini değiştiren festivaller, tiyatroyu mu seviyorsunuz, dünya tiyatrosunun en yeni örnekleri ayağınızda. Sinema, müzik, klasik, caz, seçin sevdiğinizi.

172

Sanat olaylarına katılmak, sosyal yaşama katılmanın en seçkin yoludur. Toplumla birlikte hissetmek, aynı duyguyu paylaşmak mutluluğuna erişin. İnsanımızın çoğu, televizyon bahanesiyle evine kapanır oldu. Kurtarın kendinizi bu tutsaklıktan. Ancak değer bulduğunuz programları izleyin. "Bakalım bu akşam ne var ?" diye televizyonun başına geçerseniz, giderek konuşma yeteneğinizi yitirebilirsiniz.

Artık hemen her semtte tiyatro var. Ulaşım, trafik gibi bahaneler bulmaktan vazgeçin ve yeni yıla sanatla haşır neşir, bambaşka bir insan olarak girmeye karar verin.

Ülkemizde tiyatro biletleri, yarım kilo kıymayla bir kilo kıyma fiyatı arasında değişiyor. Sinema bileti, bir demet yeşil salata fiyatıydı eskiden, artık ne yazık ki tiyatrodan pahalı oldu. Bir açıdan çok şanslısınız, çünkü dünyanın hiçbir ülkesinde bu fiyata sanat sunulmaz, bu kadar ucuz sanat ancak Türkiye’de mümkün.

Ben yıllarca önce Avrupa’ya ilk gidişimde modern bir bale seyretmek için, alacağım pardösüden vazgeçmek zorunda kalmıştım. Kişiliğinizi geliştirmek, dünya görüşünüze yeni boyutlar kazandırmak elinizde. Tanımadığınız insanlarla birlikte bir sanat olayını canlı olarak paylaşmanın zevki bambaşkadır. “Bu zevki tadın.” Sanırım tiyatro televizyona reklam verecek güçte olsaydı, bu “zevki” daha kolayca tatmaya karar verebilirdiniz. Ama ülkemizde sanatın bu en geçerli reklam aracına verecek parası olmadı bugüne dek.

173

Dünyanın belli başlı ülkelerinde yapılan istatistikler, konser, sinema, tiyatro biletlerini kadınların aldığını, görülecek sanat olayına kadınların karar verdiğini söylüyor. Siz de bu alışkanlığı edinin. Eşinizle paylaştığınız güzelliklere bir yenisini eklemiş olacaksınız böylece. Bir oyunu seyrettikten sonraki sohbette beğenilerinizi, eleştirilerinizi dile getirirken, o güne kadar fark etmediğiniz yanlarınızı da keşfedebilirsiniz.

Birlikte ağlamak, birlikte gülmek fırsatını bulacaksınız, hem de bir kilo kıyma fiyatına. Az şey mi ?

Sanat uzun, hayat kısadır.

Goethe

Gülriz Sururi

Dünya aydınlık olsaydı, sanat olmazdı.

Albert Camus

*Sanat da tıpkı hayat gibi,
insan içine girdiği zaman zenginleşiyor.*

Goethe

Gelenek güzeldir

Refah iktidarında dinî bayramlarımız daha bir başka kutlanıyor. Cumhuriyet'le başlayan millî bayramlarımızın, belki de istemeden gölgelediği dinî bayramlar ve ramazan, bu yıl ilgili ilgisiz herkesin, hemen her kuruluşun bir başka türlü gündeminde. Eskiden adı Şeker Bayramı olan bayramımız da bu vesileyle Ramazan Bayramı olarak anılmakta. Bütün büyük oteller iftar sofraları açıyor, iftar davetleri veriyor. Hayatında bir kez bile oruç tutmayanlar oruç tutuyor, orucun yararlarından dem vuruyor. Aslında yanlış tabîî. Orucun yararından çok zararı var. Akşam kadar aç kal, akşam alabildiğine tıkın, rehavet içinde geceyi geçirip erkenden uyu, sabaha karşı uyanıp ya da davul sesiyle uyandırılıp, tekrar, iftarı hazmedip acıkmadan çorbalı, börekli sahur yemeği ye ve gene uyu. Buna ne kalp ne mide dayanır. Ne de tansiyon.

Gelenek güzeldir. Bir millet gelenekleriyle vardır. Ancak biz, her konuda olduğu gibi bu konuda da ifrat ve tefrit arasında gidip gelmekteyiz. Yani ya en azı, ya en fazlası.

Cumhuriyet, dinî bayramlarımızı, ramazanı ya-saklamamıştı ki. Neden uzun yıllar unutulmaya çalışıldı ? Ve bugün neden böylesine gündemde ? Bazı büyük oteller iftar davetiyelerine iftar mnsn de yazıyorlar. "Gelenek Güzeldir." Ama günümüzde aynı sofrada hem piliç ızgara, hem tavuklu bamya da ne oluyor anlamadım. Hem pilav, hem börek neden anlamadım.

176

Eski ramazanlarda, benim çocukluğumda Kalamış'ta deniz kenarındaki kşkmzde de iftar sofraları kurulurdu. İftar sofrasında mutlaka zeytin, peynir, reçel, sucuk bulunması âdetti. Ama sonra eski ramazanlar gibi çorba, börek, pilav, et, tavuk, balık, dolma, etli sebze, zeytinyağlı sebze, beş çeşit tatlı, meyve aynı sofrada yenmezdi. Her türden bir çeşit seçilir, medenî bir akşam yemeği yenilirdi. Sahurda da bir çorba filan. Gelenek güzeldir. Ama bugün çok şeyde olduğu gibi iftar sofralarını da çağdaşlaştırmak zorundayız.

Vaktiyle padişah efendi kolesterolü bilseydi, paça çorbası üzerine kuzu dolması yiyip, yorganı üstüne çeker miydi ? Sabahın beşinde ramazan davuluyla değil, enfarktüs kriziyle uyanacağını bilirdi. Neyse, daha ramazan bitmedi, lütfen biraz itidal. Ramazan "NEFSE HÂKİM" olmak için, irademizi kullanmak için düşünülmüştür. Bütün gün aç kalabilmek, daha da önemlisi susuz kalabilmek, ramazanın hikmeti bu-

dur. İftarda, sahurda üç misli yiyip, gündüz yemediklerinin acısını çıkarmak değildir.

Hepimizin ramazanını ve Şeker Bayramı'nı kutluyorum. Unutmayalım, Şeker Bayramı eskiden beri çocukların bayramıdır. Onları sevindirmek, yüzlerini güldürmek Şeker Bayramı'nın en eski âdetidir.

Not: Ayrıca unutmamamız gereken bir şey daha var. Eski ramazanlarda iftardan sonra Direklerarası'nda ortaoyunu, Karagöz, kukla gibi gösterilere girip seyredip eğlenmek âdetti. Kadınli erkekli, çoluklu çocuklu. Bu geleneği unutmayın lütfen. Haydi iftardan sonra Beyoğlu'na buyrun ailece.

*Mide ile şehvet ikiz kardeşirler, biri
rahatladı mı öbürü ayaklanır.*

177

Sadi

Bugün yılbaşı, bugün ramazan

178

Bu yıl ramazan ve yılbaşı birbirine karıştı. Bence çok da iyi oldu. İsteyen istediği gibi, yılbaşı gecesi sahura mı kalkacak, yoksa yılbaşı yemeği mi yiyecek, kendi kararını kendi versin.

Geçen yıl Refah iktidarında bazı memurlar, o güne kadar yapmadıkları bir şeyi yapıp, sanki Müslümanlığın ispatıymış gibi, oruç tutmayı seçmişlerdi ve çalıştıkları yerleri camiye çevirip olduk olmadık yerlerde namaza durmuşlar, çevrelerinde oruç tutmayanları bazen dövecek kadar ileri gidip, Müslümanlığa hiç sığmayan tavır sergilemişlerdi. İnşallah bu yıl daha demokratik bir ramazan geçirir, özgür bir yılbaşı kutlarız.

Ben bu yıl kimseye yılbaşı hediyesi almayacağım. Ramazan Bayramı'nda zekât da vermeyeceğim. Sağımdaki solumdaki fakirden daha fakir bırakılan, Doğu'daki eğitim fakiri çocuklarımıza yardım edeceğim.

sekiz yıllık eğitim programının gerçekleşmesi için birey olarak elimden geleni yapmamın bir parçası da bu olacak.

Siz de zekâtınızı sekiz yıllık eğitime vermeyi düşünmez misiniz ? Televizyon haber programlarında, gazetelerde görmüşsünüzdür. Şırnak'ta asker eşleri kolları sıvamışlar, kadın subaylarımız da öyle. Yazları okuyunca göğsüm kabardı.

"Siyaset Meydanı"ndaki çocukları gördünüz mü ? Bu zeki pırl pırl Doğulu çocuklar, bizim çocuklarımız. Kendimizin de bazen anlamsız bulduğu, sağa sola yaptığımız müsriflikleri, giysi ve yiyecek paketleri haline sokup, onlara yollasak, kısa zamanda bu çocuklar bizim gururumuz olabilir. Hatta bu yıl kurban kesmeyip, o parayı Doğudaki çocuklara, onların okullarına yollasak, milletçe bu kararı alabilsek, en büyük sevabı yapmış oluruz. İnanın, Sırat köprüsünden zavallı bir koçun sırtında geçmeyi ummaktansa, minicik bir öğrencinin elini tutarak, uçarcasına geçmek de mümkün. Birey olarak devlete böyle yardımcı olalım bu kez.

Hep devletten bekleyeceğimize, biz el uzatalım devlete. Atatürk'ün istediği gibi, Lazı, Kürdü, Pomağı demeyip birlik olalım. O okullar bizim, o öğretmenler bizim, o çocuklar bizim çocuklarımız diyelim. Bu devlet de bizim !..

Bu konuda Şırnak Valisi Sn. Halil Ulusoy bize yol gösteriyor. Okulunuzu bilecek, hatta yardım ettiğiniz öğrencinizi bile tanıyabileceksiniz. Bu olayı gerçekleştirerseniz, o gece nasıl huzurla uyuyacağınızı biliyor musunuz ?

G lrlz Sururi

Hepinizin yeni yılını, ramazanını ve Şeker Bayramı'nı kutluyorum. Acaba Doğudaki çocuklarımız yeni yılı ve bayramı nasıl kutluyor? Biraz düşünelim lütfen.

1998

Almak da güzel, vermek de

Armağan vermek de güzeldir, almak da. Ancak bazı hanımlar için büyük sorundur. Bazı hanımlar bilgisizce dünya kadar para harcar ve verdiği armağan da içine sinmez. Günümüzde, eskisi gibi her fırsatta armağan vermek pek kolay değil, çarşıda pazarda çoğumuz sıfırları karıştırır olduk. Ama her şeye rağmen hediye olayını yaşamak, bu güzel gelenekten vazgeçmemek gerek. Bu konuda zorluk çeken bazı hanımlara önerilerim var.

181

Diyelim ki bir dostunuza yemeğe davetlisiniz. Öyle büyük bir davet filan değil; ailece yenecek, sohbet edilecek bir yakın dost sofrası. "Hiç değilse bir kutu çikolata götüreyim" diye düşünürsünüz. İşte bunu yapmayın. Çikolata yerine, evde kendi hazırladığınız turşuyu güzel bir kavanoza koyun, renkli kurdelelerle şık bir paket yapın. Kavanozuyla birlikte, çikolataya vereceğiniz paranın üçte birini harcamış olacaksınız.

nız, ayrıca el emeğinizin nasıl sevinĐe karşılındığını göreceksiniz.

Hepimizin evinde, bir daha okumayı dşnmeyeceğimiz kitaplar birikir. Boş bir gününüzde onları ayıklayın, gerektiğinde özellikle genĐlere rahatlıkla armağan edebilirsiniz. Birikmiş dergilerinizi çöpe atmayın, ufak bir posta masrafıyla hapishanelere yollayın, gazetelerde bu konuya değinen ilanlar sizin de gözünüze çarpmıştır.

Bir arkadaşınıza, ona yakışacağını umduğunuz bir kumaş armağan etmeyi düşündünüz m ?  metre kumaş. Ucuzluktan da almış olabilirsiniz bu kumaşı ve deyeceğiniz para, yarım kilo okolata parasıdır. EĞer arkadaşınızın eli iğne tutuyorsa, nasıl makbule geğeceğini düşünün.

182

Yakınınız olan birine, önemli gününde ek vermenizi öneririm, sizin bilemeyeceğiniz bir eksikliği karşılar, meğin tatil parasını tamamlayabilir.

Ancak sevgiliniz, nişanlınız, eşiniz iÇin geÇerli değil bu önerilerim. İnsanın yakınıyla nasılsa para alışverişi vardır, sakın "Para verdim, istediğini alır" diye düşünmeyin. İnsan sevdiğinin önemli gününde küçük de olsa, seçkin, kalıcı bir armağan vermelidir.

Akşam yemek sofrasında peğetesinin altına gizleyin armağanınızı. Sofrada iki iğek, bir kadeh iÇki, gecenizi özel bir akşama dönüştürebilir.

Kendi elinizle verdiğiniz hediye paketinin iÇine bile duyarlı iki satır yazıp öyle kapatın paketi. Ayrıca size armağan verildiği zaman, bu şeker kutusu da olsa, mcevhr kutusu da olsa, hemen açmanız gerektiğini biliyorsunuz sanırım. Paketi açmadan konu-

Biz Kadınlar

ğunuzu gönderirseniz, sizin için hiç de iyi şeyler düşünmeyecektir, unutmayın.

Yolculuklardan dönüşte, eşinize dostunuza ufak da olsa armağanlar getirin. Getirdiğiniz armağan önemsiz de olsa, hatırlanmak çok önemlidir.

Ben bir kez Adapazarı'ndan bir kilo patates getirmiştim bir sevdiğime.

Az veren candan, çok veren maldan.

Mürüvete endaze olmaz.

Atasözü

Gizli kalmış güzellikler.

184

Bir Şeyler yaratmayı, bir Şeyler üretmeyi, günlük yaŐamımızı aŐan bir Şeylere imza koymayı hangimiz istemeyiz ? Ancak kaçta kaçımız, kendimizde olan yeteneĒin farkındayız ? Farkında olanların kaçta ka ı, bunu ortaya çıkarmak gücünü kendinde buluyor ?

Acı olan, çok insanın var olan yeteneĒini, mükemmele ulaŐamama endiŐesi yüzünden ortaya çıkarmaktan vazgeçmesidir. Kusursuza ulaŐamama endiŐesinden, yazdıĒı   k y , Őiiri çekmecesine hapseden, "Ya beĒenmezlerse, ya alay ederlerse, ya eleŐtirirlerse ne yaparım, nasıl cevaplanm" diyen çok insan var. Ne kadar yanlış.

YaptıĒınız ilk resim neden kusursuz olsun ki ? YazdıĒınız ilk Şiir tabi  ki hayran olduĒunuz Őairden esintiler taŐıyacak. İlk   k n z kendi yaŐamınızdan bir parça gibi sanki, deĒil mi ? Ama başka türlü olması düŐünülemez bile.

Bırakın utanmayı sıkılmayı bir yana. Elinizin, aklınızın erdiği uğraşa verin kendinizi bir an önce.

İyinin iyisi, mükemmelin mükemmeli, kusursuzun kusursuzu daima olacaktır. Önemli olan, bir şeyler yaratmaktır. Daha da önemlisi, onu ortaya koymaktır. Yazdığını, çizdiğini çekmecelerde küflenmeye terk etmek, kendine saklamak, hastalıklı bir davranıştır olsa olsa.

Ben yazdığı mektubu beğenmeyip on kez yazan, sonra da hiçbirini beğenmeyip hepsini çöpe atan, derdini telefonda anlatmaya kalkan insanlar tanıdım.

Herkesin iyi kötü, farkında olmadığı bir becerisi vardır. Deneyin, yaşamınızı değiştirmek, kişiliğinize değer kazandırmak elinizde ve bunun yaşı yoktur. Dil öğrenmeye de başlayabilirsiniz, roman yazmaya da.

185

Biraz uğraşın ve neye yeteneğiniz olduğunu keşfedin. Göreviniz yalnızca evi temiz tutup yemek yapmak olmamalı. Belki elbise dikebilirsiniz, yün örebilirsiniz kolaylıkla. Ama hiç denemeyi düşünmedinizse, nereden bileceksiniz bunu ?

Dehanın yüzde biri ilham, yüzde doksan dokuzu terdir.

Thomas Edison

Ustayı tecrübe yapar.

G. Keller

Alışverişe çıkarken

186

Alışveriş çok güzel tatlı anlar, saatler yaşatır biz kadınlara. Hele giysilerle ilgili ise alışveriş, daha da keyif verir.

Bazılarınız, eve döndüğünde aldığı şeylerden hoşnut olmayan, hatta pişman olanlardansanız, önemli önerilerim olacak, kulak verin.

Alışverişe çıkarken, kendinize bir pantolon, elbise alacağınız zaman biraz zaman harcayın ve birkaç saatinizi yalnızca ve yalnızca vitrin görmeye ayırın. Yanınıza para almayın o gün. Mümkünse soyunması zahmetli bir şeyler giyin, pantolon üzerine çekilmiş çizme, dar yakalı kazak gibi. Sizi vitrinde baştan çıkaran giysileri giymekten kolayca vazgeçirebilir bu giysiler.

O gün iyice gezip dolaşın, nerede ne var görün. İlk gördüğünüz mağazaya dalmayıp başkalanna da baktığınıza çok sevineceksiniz. Fiyatların nasıl farklı olduğunu göreceksiniz, kumaşların da farkını his-

sedeceksiniz. Belki de "Ah, iyi ki hemen o dükkâna girip almamışım o paltoyu. İki sokak ötede hem daha ucuz, hem daha havalısı varmış" diyebilirsiniz.

Ayrıca ihtiyacınız olmayan şeyleri alıp, gereksiz masraf etmekten de korur sizi programlı alışveriş gezisi. Ertesi gün alışverişe çıkınca, artık ne alacağınızı iyice biliyorsunuz. Çantanıza o gün irice bir ayna almayı unutmayın. Önü düğmeli bir bluz, etek ve mokasen, en ideal alışveriş kıyafetidir. Yemekten sonra çıkın alışverişe. Aldığınız pantolonun, eteğin belini gevşetmek zorunda kalmazsınız yemeklerden sonra.

Sakin unutmayın, satıcı kızın görevi, size ne giydirirse, "Bu size çok yakıştı, bu sizi çok açtı" demektir. Bu komplimanlara kulak asmayın. Çantanızdan aynayı çıkarıp, giysinin arkadan nasıl durduğunu görmeye çalışın. Hepimiz komplimandan hoşlanınız; ama o gün kulak asmayın, sağduyunuza güvenin.

Alışverişe sakın bir arkadaşla çıkmayın. Almaya-
cağınız bir şeyi almak zorunda kalabilirsiniz ya da çok beğendiğiniz bir modeli arkadaşınıza kaptırabilirsiniz. Gene yola çıkmadan, gardırobunuzu iyice gözden geçirin, gerekiyorsa renk seçimi ve uyumu için bir bluzunuzu aliverin yanınıza. Seçeceğiniz tayyörün içine yakışacağını sandığınız bluzun, ne kadar ters bir tonda olduğunu eve dönünce fark etmekten kurtulursunuz böylece.

Eski giysiler eski dostlar gibidir.

Victor Hugo

*Tuzağa saçığın taneler, cömertlik
sayılmaz ki.*

Mevlana

Giyim kuşam üstüne

188

Ülkemizde her gün beni şaşkınlığa düşüren olaylarla karşılaşmam giderek o kadar çoğaldı ki, bir de baktım, artık her şeye o kadar çabuk şaşamıyorum. Aslında şaşma yeteneğini kaybetmek, insanın saflığını kaybetmesi gibi üzücü bir şeydir.

Olmayan vakitlerimden vakit yaratıp "çarşıya" çıktım ve bu vesileyle, ülkemizde yeni açılmış olan yabancı ünlü markaların mağazalarına bir göz atayım dedim. İnanın, kaybettiğimi sandığım şaşma yeteneğimin yeniden devreye girdiğini görmek mutlu etti beni. Önce Marks & Spencer, aman Tanrım bu ne kalabalık? Nişantaşı'nda hiçbir mağazada böyle her yaşta, şık, bakımlı hanımı bir arada göremezsiniz. Abartmıyorum, gerçek bir "izdiham" söz konusu. Satılan mallar sıradan, hem öyle sıradan ki, modeller "Mahmutpaşa işi". Bir malı küçümsemek istediğimiz zaman söylediğimiz gibi, sıradan, bıkılmış modeller.

Ancak fiyatlar gerçekten astronomik. Ama hanımlar iki dakikada askılardaki tüm giysileri indirip, kasanın önünde kuyruk oluşturdular bile. Alacak hiçbir şey bulamadan çıktım ve Kenzo'ya bakmaya karar verdim. Ama ne yazık ki orada da beni hayal kırıklığı bekliyordu. Gerçi bazı giysiler zevkli, ama ülkemiz için "yeni" diyebileceğim tek bir model bile yoktu. Acaba hayran olduğum Kenzo, Türk kadınlarına "üçüncü sınıf" muamelesi mi yapıyordu ? Yoksa İstanbul'u Arap Emirlikleri'yle mi karıştırmıştı ? Sonuç olarak, yıllardır bir pardösüsünü giymek isteyip de yanına yanaşmadığım Burberry's'e uğramaya karar verdim. Keşke uğramasaydım. Orada da sıradan modeller bekliyordu beni.

Diyeceksiniz ki Burberry's klasiktir, sen de değişiklik bekleme. Haklısınız sevgili hanımlar, ben de o yıllardır bildiğim klasik modelleri aradım zaten. Ama yok. Sıradan kaşmir kazaklar, yaşlı işi dediğimiz modeller, bildiğimiz ekose çantalar kapış kapış satılıyor. Fiyat filan soran yok. Birbirinin eşi ekose çantalarla hanımlar, sinemalarda, kafelerde kendilerini nasıl farklı hissedecekler acaba ?

189

Bir pardösü giyeyim dedim, 37 milyon TL, ama siz bu yazıyı okurken, o sterlin hesabıyla kaç milyon olmuştur, kim bilir. Artı, aradığım klasik model yok. Neden ? Hanımlar yağma etmişler, ikinci parti gelmiş, onu da iki günde bitirmişler. Pazartesi yeni parti mallar gelecekmiş. Şaşkınım, ama bu üç mağazanın sahipleri benden de şaşkın. Bugüne kadar böyle bir sürüm görmemişler hayatlarında.

Ben hemen bütün işimi gücümü unutup, alışık ol-

duğum, sevdiğim bazı ünlü mağazalarımıza uğradım ve bir durum değerlendirmesi yaptım. İnanın, Beymen, Deri Show, Vakko, Mudo, Yargıcı gibi mağazalarımızda öyle değışik, zevkli, günün modasını yansıtan modeller satılıyor ki (bugün bunlara Mango ile Zara'yı da katabilirim), farkı görünce şaşmamak elde değıl. Ben zaten alışverişimi bu mağazalardan ve semt pazarlarından yaparım. Gene  yle yaptım. Sevgili hanımlar, lütfen alışverişe çıkarken yabancı marka peşinde koşmayın; bir zahmet birkaç mağaza daha gezip ihtiyacınıza, zevkinize göre alışveriş yapmaya çalışın.

190

Çocukluğumda, Yerli Malı Haftası'nda okul m samesinde zeytin rolüne çıkmış birinin saflığı mı acaba bu söylediklerim diye düşündüm bir süre. Ama hayır, yukarda okuduğunuz satırlar, soğukkanlı, hemen her gördüğü mala saldırmayan, "düşünüp taşınarak" alışveriş yapmaya alışmış, hesaplı kitaplı, biraz da zevkli bir kadının  nerileri.

Söylemeden edemedim.

1998

Kadının akli cebinde değıl, başında olmalıdır.

Balzac

Henüz geç kalmadık

191

Bilmem hâlâ birbirine benzeyen TV eğlence programlarından, hiçbir inandıcılığı kalmayan dizilerden bıkmadınız mı ? Beni de TV'ye bağlayan, kaliteli haber programlarının günlük içeriğinden bıkmadınız mı ? Mideniz bulanmadı mı ?

Sağım, solum, önüm, arkam pislik, rezillik, ihanet, aptallık, cehalet, sahtekârlık çemberiyle çevrilmiş.

Üzücü olan bir başka şey de; sunuşu, yorumu, kalitesi özgün olan üç program izleme olanağımız var. Yapımcıları kutluyorum amaaa... Ya içerik ? Susurluk, kamyon, Fadime, Emire, Çillerler, Aczmendiler, Bucaklar, Ağarlar, Çatlılar, kızları, eşleri, Ali Kalkancı. Birbirinin elinden ekmek kapayım derken çamurlara yuvarlanan bahtsız insanlarımız, bizim kadınlarımız, bu sevabı işleyen insanlar, beyaz zehir, kara para...

Peki ya sonra ? Ya  zel yaşamınız ? Onu unuttuk mu ? Arada geçip giden günleri aylara, ayları yıllara katan olaylarla gerçek yaşamımızı dipfrize mi kaldırıyoruz ? (İmk n olsa keşke.)

Bu kendimize, yaşamımıza, bize bağışlanan hayata ihanetlerin en büyüğü değil mi ?

Biz  zel yaşamımızı unuttuk, bizler birer TV aptalı olup çıktık. Her katıldığımız fikir doğru, karşı olduklarımız yanlış, yalan diye peşin hükümlerle izler olduk üstelik bu programları.

Bugüne kadar “koyun sürüsü” sıfatını hak ettiğimiz, vurdumduymazlığımızdan silkinip, Kuvayı Milliye ruhuyla çizmeleri çekip, temiz toplum savaşına katılımlım. Bu savaşta herkes elinden geldiğince uğraş verebilir.

şu anda ülkemizin bize ihtiyaı olduğunun bilincinde olmamız gerek. Toplum olarak hak etmediğimiz bir yerde olduğumuzdan yakınmak yerine, kendimiz layık bulunduğumuz ortamı yaratalım, onu kazanalım.

Biliyorum ki hepimiz, istersek her zorun üstesinden gelebiliriz. Henüz geç kalmadık.

1988

Hakikatin  mr  sonsuzdur.

F. Herczeg

Hep birlikte

193

Bazen insan hiç beklemediği anlarda yoğun sevinçler yaşayabiliyor. İnsan olduğumuza, bu dünyada bu çağı yaşadığımıza göre. Hepimiz biliyoruz ki, bugün bütün duygular, büyük gelgitler içinde yaşıyor. Paranızı borsaya mı, dolara mı, euroya mı, faize mi yatırdınız ? Sonuç bir tahterevalli misali bir sevinç bir üzüntü. Eğer yumurtalannızı aynı kefeye koymama akıllılığını göstermişseniz; yani, bir kısım döviz, bir kısım faiz yatırımı yapmışsanız, dudağınızın sağ yanı tebessüm ederken sol yanı palyaço misali aşağıya sarkar. Olsun, ne ileri ne geri. Hiç değilse kaybetmediniz.

Aşklar da bir başka türlü yoğun yaşanıyor bugün. Ölümüne birliktelikler, ani ayrılıklar birbirini kovalıyor. Hoş, aşkta istikrar beklenmez ama, bu şüuratlı değişimler beni şaşırtıyor gene de. Fiyatlar istikrarsız, havalar istikrarsız. Velhasıl, sabah uyanınca gazeteler-

deki haberden havaya, trafikten sabah siyah dediği-
ne, içine geldiği için akşam beyaz diyebilen politika-
cılara kadar her şey bir sürpriz  lkemizde. Ama
sürpriz olmayan, her gün aynı dakikada başlayan,
yüreğimizi sevinçle dolduran bir eylem istikrarla de-
vam etmekte.

“Aydınlık bir Türkiye için bir dakika karanlık” eyle-
mi.

Ben hepinizin bu olaya katıldığınıza inanıyorum
nedense.

Bir ülkede çorap s k ğ  gibi birbiri ardına  z -
len pisliklerden bir dağ oluşmuşsa; onu örtmek, ka-
ranlıklarda saklamak imk nsızlaşıyorsa, olayları ay-
dınlığa çıkarması için medet umduğumuz insanlar-
dan daha etkili olduğumuzu, her gece ışıklarımızı ya-
kıp söndürürken bir birey olarak hissediyorsak sevi-
nelim. Bir şeyleri değiştirmek için bir şey yapmanın
mutluluğunu yaşayalım hep birlikte.

Er geç bir gün gelir, zevk kendini  detir.

Shakespeare

Deyişler

195

Bugün bilmem neden, bazı deyişler beynimde resmi geçit yapmaya başladı. Ben de onları sizlerle paylaşmak istedim.

1. "Yüksek bir mevkiye çıkan alçak bir insan kadar tehlikeli bir şey yoktur." Aishilos

2. "Bir milletin büyüklüğü, nüfusunun çokluğuyla değil; ahlak, fazilet sahibi adamlarının sayısıyla belli olur." Victor Hugo

3. "Hata yapmak insanlara mahsustur. Aynı hatayı tekrarlamaksa aptallara." Benjamin Disraeli

4. "Uyanan bir düşünce kolay kolay uyuyamaz." Thomas Carlyle

5. "Elde edilecek bir menfaati olduğu halde adaleti düşünen, tehlike karşısında hayatını hiçe sayan ve eski taahhütlerini unutmayan insan, mükemmel bir insandır." Konfüçyüs

6. "Acı da olsa hakikati görmekten bir an geri kal-

mamak lazımdır. Kendimizi ve birbirimiz aldatmak mecburiyeti yoktur." 1927, K. Atatürk

7. "Medeniyetin coşkun seli karşısında mukavemet boşunadır. Medeniyet gafil ve itaatsizler hakkında çok amansız davranır." 1925, K. Atatürk

8. "Kılıcın yapamadığını kalem yapar." Kanunî Sultan Süleyman

9. "Yapmakta olduğumuz inkılapların gayesi, Türkiye Cumhuriyeti halkını tamamen modern ve özgür, bütün mana ve şekliyle olgun topluluk haline getirmektir." K. Atatürk

10. "Gerçeği konuşmaktan korkmayınız." K. Atatürk

11. "Kuvvetli insan, kendi kendini yenen insandır." Hz. Muhammed

12. "Ahlak ve karakter olmadıkça, cemiyette esaslı bir iş görmeye imkân yoktur." İsmet İnönü

13. "Şerefe giden en düz yol namustur." Herakleitos

14. "İnsanın yalnız ekmeğe değil, haysiyete de ihtiyacı vardır." Lacordaire

15. "Toplumda herkes her şeyden sorumludur." Dostoyevski

16. "Adam olmayanın eline bir mevki geçti mi, her şeyden önce rezilliğini sergileyen kendisi olur." Mevlana

17. "Her şeyin parayla ölçüldüğü yerde, toplumsal adalet ve rahatlık hiçbir zaman gerçekleşemez." Sir Thomas Moore

18. "Akıl, her şeyi olduğu gibi görmekten başka bir şey değildir." Voltaire

Biz Kadınlar

19. "Yaş artmakla budalalık eksilmez." B. Franklin

20. "Ey Türk gençliği, birinci vazifen Türk istiklalinin, Türk Cumhuriyeti'ni ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir." K. Atatürk

Acı da olsa doğruyu söyleyiniz.

Hız. Muhammed

17 mart 2003

Yalnız yaşamayı öğrenmeden birlikte yaşamak zordur

198

Sevgili güzel hanımlar, yalnız yaşamayı başaramadan sağlıklı bir birlikteliği yürütmenin ne kadar zor olduğunu biliyor musunuz ?

Demem o ki, genç evlenip genç boşanan çiftlerin boşanmalarının altındaki bu gizli neden, bütün öteki nedenlerin anası olabiliyor. Evlilik asla bir "katlanma", çaresizce "kabullenme" olmamalıdır hiçbir insan için. Yalnız yaşayıp, kendine her açıdan yeten, ekonomik bağımsızlığını elde etmiş (ister göz nuru döküp iş işleyerek, ister bilgisayar başında, ister işinin patronu olarak), mutlaka hayatını kazanabilen kadınların evliliği daha uzun ömürlü oluyor.

Tabii ki genç bir kızın ilk aşkıyla evlilik yapması çok romantik, ancak başarılı bir evliliğe giden yol genellikle o adresten geçmiyor. Ömür boyu süren, uzun evliliklerde bir taraf genelde uydu görevini üstleniyor. Yani katlanıyor, razı oluyor, kişiliği gerektiği

gibi gelişemiyor. Çok ileri yaşlarda bir kadın için ya da erkek için "Otuz yıl sonra boşandılar, kırk yıl sonra ayrıldılar, hayret, oysa çok mutlu gözüküyorlardı" dememiz biraz da bu yüzden. (Boşanmaların çoğu aldatma nedeniyle olmuyor.)

Kendine yeten kadın, özel bir kadındır. Günümüzde bile. Kendine yeten kadın kaç yaşında olursa olsun, tek başına her şeyin üstesinden geleceğini bilir. Yalnız yemek yemenin, yıllar boyu şartlandırılmak istendiği gibi "kötü, zavallı, üzücü" bir şey olmayıp, "özgür, rahat, keyifli" bir şey olduğunu bilir. O kadın kolay kolay uzaktan kumanda koşullandırılmaz, çünkü ne yaptığının, neyi yaşadığının farkındadır.

Günü gelince, özgür iradesiyle karar verdiği gün, yaşamı birisiyle paylaşır, evlenir ve o muhakkak seçilmiş bir erkektir. Sanırım çok daha akıllı bir evlilik yapmış bir erkektir üstelik.

199

Bazen de ömür boyu yalnız yaşamak tercih edilebilir, neden olmasın? Neden sorun yaratsın? Çalışan kadına bugün sosyal hayatın kapıları sonuna kadar açık. İsteddiği filmi seçmek, istediği müziği dinlemek, istediği insanlarla dostluk etmek gibi bir sürü rahatlığı var üstelik. Bağımsızlık, her alanda bağımsızlık.

Benim bu konuda söyleyeğim son şey: yalnız yaşama deneyimini yaşaması gerektiğine inanan bir kadının, her konuda ikinci bir insana gereksinim duymadan, tek başına yaşamayı başarabilmesi gerektiğini bilmesi. Her şeyi, orgazmı bile.

Bu kitabı okuyan siz güzel, siz akıllı, siz bilge, siz deneyimsiz, deneyimli, çalışan, çalışmayan, siz özür-lü, siz genç, siz yaşlı tüm kadınlar; hepiniz bende

Glrlz Sururi

varsınız. O nedenle kitabımın adı *Biz Kadınlar* oldu zaten.

Hayatın biz kadınlar için biraz daha "farklı" algılanması ve yaşanması umuduyla.

Dünya cesurlanndır.

Victor von Scheffel

20 şubat 2003

Merhaba...	11
Sevgili güzel hanımlar	15
Güne güzel başlayalım	17
Ayna	20
Yaşsız kadınlar	22
Timsah	25
Orta yaşlarda yine şanslısınız	27
Her gün kremlenmeyin	29
Kusursuz bir cilt	32
İhlamur, tereyağı ve cildiniz	34
Ebegümeci ve cildimiz	36
Yüzümüz, cildimiz	38
Saçlarınız ilgi bekliyor	41
Güzelliğimizin temel taşları, saçlarımız	44
Değişiklik	46
Estetik	48
Yapay dişler, yapay gülüşler	51
Gözler	53
Deniz ve kadın	58
Denize dair	60
Bahar geldi geçiyor	64
Aşırı olmaktan kaçalım	66
Ne, nerede, ne zaman?	68
Elbise dikmek için her zaman dikiş bilmeye gerek yok	71
Evlilik üzerine	73
Birliktelik	75
Şimdi rejim, perhiz gibi sempatik(!) konulara girmeden bir önerim var: pazar geceleri erken yatın	77
Devamlı perhiz aptallık, durmadan tıkmak saygısızlık	79
Diyet: iş karar vermekte	83
Benim savım doğruymuş	87
Denemesi bedava	90

Şişman ve zarif	96
Dost acı söyler	99
Modanın tutsağı olmayalım	102
Çalıyordu, çırpıyordu, evimdi ya!... ..	104
Sonrası kolay	106
Kiracılara hikâye	109
Evlilik bakım ister	111
Birlikte susmak, birlikte yaşamak	113
Evlilik üzerine	116
Güçlü kadınlar ve eşleri	120
Al gülüm ver gülüm	124
Mutluluk	127
Çocuklar insandır	130
Sözüm gene annelerel	133
Ah şu kıskançlık	135
Cinselliğimiz	137
Yılbaşı	140
Yeni bir yıl, yeni bir kadın	143
Para, para, para... ..	145
8 Mart	149
Avlu parti	151
Tatil	155
Sigarayı bugün bırakabilirsiniz	158
Kuşak farkı	160
Sonu nereye varacak	162
Yaşama sanatı	165
Evde bir dost	168
Biraz da sanat	171
Gelenek güzeldir	175
Bugün yılbaşı, bugün ramazan	178
Almak da güzel, vermek de	181
Gizli kalmış güzellikler	184
Alışverişe çıkarken	186
Giyim kuşam üstüne	188
Henüz geç kalmadık	191
Hep birlikte	193
Deyişler	195
Yalnız yaşamayı öğrenmeden birlikte yaşamak zordur ..	198

“On sekiz yaşındaki okullu kız ile büyükannesinin beğenisi eşdeğerde oldu benim için. Sanki izleyicim yaşsızmış gibi gelir bana. Büyükanne, anne, torun, belki onun da çocuğı, yani kadın, biz kadınlar... Bende tüm duygularınızla varsınız. Hepinizi oynadım çocuk tiyatrosundan başlayarak. Sevdik, nefret ettik, sevindik, ağladık, hayatın kendisinde olan tüm duyguları birlikte yaşadık. Kimi zaman dans ettik, coşup şarkılar söyledik, kimi zaman öldük, biz kadınlar.

Şimdi izninizle bu kitapta satırların arasında özdeşleşmeye çalışacağım sizlerle. Aramızda köprü kuracağımız ‘Mary’ler, ‘Zilha’lar olmayacak burada. Yepyeni bir ilişki bu. İtiraf ediyorum...

Hayatın her anında bir kadın daha “farklı” ailesiyle bir kadın umuduyla yazıldı bizi...

Kapaktaki Gülriz Sururi portresi:
Altan Erbulak

DK
DOĞAN
KİTAP

ISBN 975-293-



9 789752 1931