

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>

BİZ KADINILAR

GÜLRİZ SURURİ



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

SİMAVİ YAYINL
SİMAVİ YAYINL
SİMAVİ YAYINL
SİMAVİ YAYINL
SİMAVİ YAYINL
SİMAVİ YAYINL

GÜLRİZ SURURİ
*
BİZ KADINLAR

SİMAVİ YAYINLARI
DENEME İNCELEME DİZİSİ: 6

Kapak: Mengü Ertel
Resimler: İsmail Gülgeç

Baskı:
Ercan Ofset
Tel: 541 58 58

GÜLRİZ SURURİ

Biz Kadınlar

SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI
SİMAV YAYINLARI

*"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."*

YÜAN MEİ

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.

Sizler gölgede oldunuz hep sahnedekiler için, hep gizlenmiş, ışıkların ardında oldunuz. Ben her oyunda görmeden sizleri tanımaya, keşfetmeye çalıştım. Beni sizlere pırıl pırıl 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 yaşta olursanız olun birer Piaf'sınızdır, eğer ben Zehra bacıysam sahnede sizler de Zehra bacısınızdır.

On sekiz yaşındaki okullu kızla büyük annesinin beğenisi, eşdeğerde oldu benim için. Sanki izleyicim yaşsızmış gibi gelir bana büyükanne, anne, torun, belki onun da çocuğu, 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 burda. Yepyeni bir ilişki bu. İtiraf edeyim: Heyecanlıyım.

Nelerden mi söz edeceğim sizlere bu kitapta? Biz kadınları ilgilendiren her konuya değinmeye çalışacağım. Örneğin: Yediden yetmişe hepimizi ilgilendirir, nedir o? (Bilmece gibi oldu değil mi?) Yaş, evet gerçekten yedi yaşındayken bir ay geçince yedi buçuk yaşındayım demedik mi çoğumuz? Sanki uğursuz bir rakammış gibi kırktan uzak durmaya çalıştığınız olmadı mı? Çocukluk arkadaşınızdan sekiz yaş genç durduğunuz için yetmiş yaşınızda nazar boncuğu takmayı düşünmediniz mi?

Yaştan, yaşlılıktan, gençlikten, güzellikten, beceriden, beceriksizlikten, keşfedilmemiş güzellik ve beceriden, ara sıra dikişten, yemekten, gezmekten, sevgiden, dostluktan, sözün kısası, günlük yaşamımızda 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 yaşamınıza yardımcı olmak istedim. Yürekten..

Gülriz

"Dünyada hiçbir şey şaşırtıcı değildir. Yazı hariç"

"KARA KİTAP", ORHAN PAMUK

GÜZELLİK VE BAKIM

Ayna

Bilmem siz de mi öyle yaparsınız? Ben yâttaktan kalkar kalmaz ilk iş aynaya bakarım, 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.

Şık bir Ayna:

Sanırım, her kadının yatak odasında ayna vardır. Eğer olmayanınız varsa, hemen en kolay tarafından ediniverelim birlikte. En az elliye elli bir ayna kestirin camcıya. Yüzünüzü net gösterecek kalınlıkta olsa yeter.

Belli kalınlıktan sonra fiyatı bir misli artar aynanın. Bir de ‘bizote’ pahalıdır. Yani kenarlarının traşlanması.

Siz bizote filan istemeden alın aynanızı, evde kenarlarına beş santimi önüne, beş santimi de arkasına gelmek üzere on santimlik bir sünger geçirin. Bu süngeri aynanıza yapıştırmadan önce yatak örtünüze uygun bir kumaşla kaplamayı unutmayın sakın. Eğer parça bohçanızda biraz kadifeye rastlarsanız, çok şık bir aynanız olacak demektir.

Acaba aranızda, “Sabah sabah ne diye bakayım aynaya?” diyeniniz var mı? İnşallah yoktur, çünkü aynadan vazgeçmek, kendinden vazgeçmektir.

Efendimiz Ayna:

Önceki sabah aynam bana, “Göz kapakların şişmiş, altları da torbalanmış” dedi. Bu konuda güzellik uzmanları, doktorlar değişik şeyler önerirler. Benim yöntemim şu: İlk önce yüzüme, özellikle gözlerime, soğuk su çarparım uzun süre. Eğer durum vahimse bir iki parça buzu yumuşak bir havluya sarıp şiş bölgede 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.



Hepimiz çalışıyoruz:

Sanırım hepimiz çalışıyoruz. Ev kadınlığı, ağır işçi vasfı ile 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 ekmegi 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.”

Yeni Bir Yıl, Yeni Bir Kadın

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

Elbette bu, her yıl böyle olmaz, bazı yeni yıllar eskisini hasretle aratır, ama gene de biz onu karşılarken, 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 eşyaların 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. Gardrobunuzu iyice gözden geçi-

rin, belki ufak bir değişiklikle eski bir giysiye yeni bir hava verebilirsiniz.

Yılbaşı sofrası için yapacağınız alışverişı 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, yenisinden 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 eliş kâğıtlarıyla (ben siyah ve kahverengi eliş ile yapılmış paketleri çok seviyorum) paketleyin. Bu paketleri güzel bir örtü serdiğiniz bir masanın üzerine kümeleyin, örtalarına 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 alınız evinize, bence hazırlık tamamdır.

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

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

Ve saat 24.00'te herkes kendisi seçsin diye hediye pake tini, 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 çökmez.”

SIMONE DE BEAUVOİR

Sevgili Güzel Hanımlar

Sizlere güzel hanımlar deyişime sakın şaşırmayın, “Biz Kadınlar” kitabı elinizde olduğuna göre kendinizle ilgilisiniz demektir. Kendisiyle ilgilenen her kadın da nasılsa güzelliğe 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 ilahi gülüş dudaklarınızdaysa, eğer ruhunuzun güzelliği bakışlarınıza yansiyorsa, küçücük gözleriniz için bile bir gün “Ne güzel gözleri var” dediklerini duymanız işten değildir. Tatlı sıcak bir ses, yalın bir konuşma, bir kadının en büyük güzelliği 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.

“Güzellikle, akıl her zaman beraber gezmez” demiş Benjamin Franklin, çok doğru söylemiş. Akıllı kadınlarımız hem daha erken güzelliklerini keşfedip ortaya çıkarabiliyorlar, hem de güzelliklerinin ömrünü uzatabiliyorlar.

Akıllı kadın güzelliğin geçici olduğunu daha çabuk kavırıyor 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 irak 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 da yaptın, Greta Garbo aptal mı yani?” diyecek biliyorum. Bu ölümlü dünyayı kendine zehir etti. 38 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.

Doğaya karşı koymak delilik değil de nedir?

“Akıl, 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 ıyı oynanıp oynanmadığı önemlidir.”

SENECA

Güne Güzel Başlayalım

Yarın sabah, gecedен yarım saat çalarak başlayalım güne. Eğer kahvaltınızı hazırlayacak yardımcınız veya ailenizde bu işi üstlenecek kimse yoksa, gecedен ister mutfakta, ister yemek odasında küçük bir kahvaltı sofrası hazırlayın. Kendinize çok yakışan bir sabahlık giyin üstünüze.

Koşuşturmaya gerek yok! Şaşkınca çaydanlığı ocağa koyarken, kibriti çakmadan dişini fırçalamaya gidenlerden değilsiniz umarım. Yüzünüze nemlendiricinizi sürüp salına salına telaşsız zarif hareketlerle buzdolabından öteberiyi çıkarırken, “Hay Allah, keşke şu sofrada çiçek olsaydı” diyebilirsiniz, birkaç gün sonra.

Şimdi, “Ne sabahlığı, ne sofrası pantolonu çektim mi ayağıma, ya da elimde kırık krak anca fırlıyorum sokağa,” demeyin bana lütfen. Güne kadınca başlayalım bundan böyle. Ben olsam, evliysem, eşime gazetesıyla 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: İki eliniz kanda bile olsa, günlük makyajınızı yapmadan oturmayın kahvaltı sofrasına.

“Bir memleketin yükselmesi ev ve aile sevgisine bağlıdır.”

CHARLES DICKENS

Yaşsız Kadınlar

Şimdi sizlere yaştan söz etmek istiyor, genç yaşlı tüm kadınlara sesleniyorum: Çağımız kadını yaşsız olmalıdır. Önce moda bunu emrediyor. Her kadının ayağında blue-jean var, her yaştaki kadın makyajlı, spor giyim modasına ayak uydurmuş. 60 yaşındaki kadınla 18 yaşındaki kızın saç modeli aynı ve daha pek çok şey aynı.

Şimdi biraz gerilere dönelim, ellili yıllarda 50 yaşındaki kadını seyredelim. O gün 50 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 kaçardı. Kışın soğuktan donsa bile pantolon giymesi uygun olmazdı, ona ya deli, ya da daha fenası hafif meşrep 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 alamayacağınız boyutlarda bugün. Bence insanın gerçek yaşını, tıp yaşı belirliyor. Diyelim ki 30 yaşındasınız, ama kalbiniz 60 yaşında bir kadın kadar yorgun, yaşlanmış. Diyelim 35 yaşındasınız, ama bacaklarınız, karnınız, kollarınızın adaleleri 60 yaşındaki biri kadar gevşek, sarkık. Diyelim 25 yaşındasınız, ama karaciğeriniz yorgun, böbreğiniz iyi çalışmıyor, 70 yaşındaki birinden farkınız yok demektir.

Hangi yaşta olursak olalım bizi genç, dinç, dıngin tutan

tıp yaşıdır. Asıl yaşımları belirleyecek olan, iç organlarımızın sağlığıdır.

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

Uykusunu almamış kadın, güzel de olamaz, neşeli de... Ve de 50 yaşında genç bir 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. Gençlerin sizi adınızla çağırmalarına izin verin, unutmayın saygı, sen yerine siz demekle, ikiye katlanmakla kanıtlanmaz. Ne kibar eller eldivenle sapsamışlardır, hançerlerini.

Gençlerle arkadaş olun, sizi yaşsız kadına götürecek en kestirme yol gençlerle dostluk, arkadaşlık kurmaktan geçer. Önce fikirlerini benimsemeye başlarsınız sonra da yaşamlarını, eski kafalı olmaktan kurtulursunuz. Dünyayı yeni gözlüklerle seyrederse, yaşsız kadın olmaya hak kazanmış demektir.

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

BENJAMIN FRANKLIN

“Yaş artmakla budalalık eksilmez”

Timsah

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

ALTIN GİBİ
ADAM.
BENİ ÇEKİYOR



ANNA
GÜL

aklınızdan sakın çıkarmayın, yarın bugünden bir gün daha yaşlı olacaksınız ve hiçbir gün bugünden daha genç olamazsınız. Tadını çıkarmaya bakın en genç gününüzün, “Dün söyledim, evvelki yıl böyleydım” diye haram etmeyin günlerinizi.

En önce yaşı, başı düşünemeyecek uğraşlar yaratın kendinize. Unutmayın yakın bir gelecekte, “Çocuk doğurmak için en uygun yaş otuz beştir” deyiverecek bilim adamları o zaman, “Kırk yaşında kendimi 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, unutulmuş yaşınızı, tabii söylemesi kolay, ama başarılmayacak gibi de değil.

Vaktiyle adamın biri altın yapmayı keşfetmiş ha bire altın yapar dururmuş. Bunu öğrenmekte gecikmeyen konu komşu, “Aman ne olur bize de öğret” 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 ölçü kil, bir ölçü safran, bir ölçü yosun, bir ölçü kavak ağacının kabukları, bir ölçü de deniz suyu koy başla karıştırmaya” demiş. “Yarım saat sonra altınların hazırdır.” Yoksul komşu teşekkür bile etmeden kapıya seğırtmiş. 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.”
ALEXIS KIVI

Orta Yaşlarda Yine Şanslısınız

Eğer ilk gençlik yıllarında fazla sporla uğraşmadınızsa, şu sıralarda da orta yaşa merdiven dayamışsanız, yani 40- 45 yaşlarındaysanız, kendinizi dünyanın şanslı kadınları arasında sayabilirsiniz. Hemen yarın sabahdan itibaren başlayacağınız jimnastik, sizi yepyeni bir kadın yapacaktır birkaç ay içinde.

Jimnastik yapmaya alışık olmayan kadınların yumuşak adaleleri kısa sürede gelişecek, bacakları, kolları, 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, gençliğinde spor yapanlarla yapmayanlar arasında önemli bir fark var.

Spor yapan kadının gelişmiş adaleleri sporu bıraktıktan sonra genişleyecek, gevşeyecek, deforme olacaktır. Tabii yaşam boyu sporu bırakmassa sorun yok. Eski atletlerin, eski tenisçilerin, eski yüzücülerin bugünkü görünüşlerine bakın, nasıl yağlanmışlar, kaslar alıştıkları hareketleri yapmayınca.

Eğer bugüne kadar ciddi olarak bir sporla uğraşmadınızsa, hemen kolları sıvayın. Önce 10 dakika, sonra 15 20 dakika derken, yarım saat kadar sabahları jimnastik yapmaya alıştırmak kendinizi.

Ben, yer jimnastiğine önem vermenizi öneririm. Bir burkulma, bir lif kopma olayı olmaması için. Önce ısınma hareketleri yapmayı unutmayın. Isınma hareketlerine elinizde ip varmışçasına 30 kere ip atlayarak başlayın, bence en iyi ısınma hareketi budur.

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

“Ben ömrümde parmağımı bile oynatmadım, bu yaştan

sonra mı?” diyen sizlere sözlerim. Evet, özellikle bu yaştan sonra, kilo vermeden ölçülerinin değiştiğini inceldiğini görmek hangi kadını mutlu etmez?

İki ay sonra bir genç kız gibi seke seke yürüyeceğinize söz veriyorum. Haydi, “Yarın başlarım” demeyin, saat kaç olursa olsun, hemen bugün...

“Bedenimiz bahçemizdir, irademiz de onun bahçevanı.”

“Zamanın kime dost, kime düşman olacağı bilinmez.”

“Zaman, kimimizle rahvan, kimimizle tırıs, kimimizle dötrnala gider, kimimizle de olduğu yerde durur.”

SHAKESPEARE

Her Gün Kremlenmeyin

Size biraz cildimizden söz etmek istiyorum. Bu konuda uzman değilim, ancak dikkatli bir kadın olmam, yıllarca ağır tiyatro makyajı ile haşır neşir olmam, bende “Sizlere bazı konularda yardımcı olabileceğim” kanısını uyandırdı.

İsterseniz gelin deneyimlerime kulak verin. Belki söyleyeceklerim ilk ağızda önemli gözükmebilir, 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 kremlemek, şişman bir insanın her gün baklava, börek yemesine benzer.

● Bazı hanımlar yüzün sarkması ile kırışması arasındaki farkı henüz bilmiyorlar ve birbirine karıştırıyorlar.

● Kırışık genç yüzlerde göze batmaz. Bizi yaşlı gösteren kırışıklıklar değil, sarkmalarıdır.

● Tabii ki her gerçekçi kadın yer çekimine karşı koyamayacağını bilir. Ama her akıllı kadın da doğadan birkaç yıl çalabileceğini bilir. Bu başlıbaşına 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.

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 fırça ile daireler çizerek yüzünüzü iki dakika fırçalayın. Gözenekler açılsın, cildiniz iyice temizlensin. Önce 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.

● Burnunuza hiçbir zaman krem sürmeyin. Sabunladıktan sonra tonik ve sıkıştırıcı sürün. Yazın yanarken bile yağ sürmeyin burnunuza.

İhlamur, Tereyağı ve Cildiniz

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 yıkayın, kurulamayın yüzünüzü, ıhlamuru iyice emsin kısa sürede yararını göreceksiniz.

Normal ciltler, aynı toniğe bir iki yaprak da adaçayı karıştırırlarsa 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 ısısındaki 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 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 ince iki dilim kızarmış ekmeğin üzerine bolca tereyağı sürüp yerim. Böylelikle hem ses tellerimi yağlamış olurum, hem boğazımı yumuşatırım hem de karnım doyar. Hiç yağ yemeyip inceliğini korumaya çalışan hanımların yüzlerindeki sert çizgilere ve kuruluğa dikkat edin lütfen. Belki bu hanımların vücutları manken çizgileri taşıyor ama, yüzleri? Hele belli bir yaştan sonra (Belli bir yaş her kadının kendi cildinin bozulmaya başladığı yaştır).

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...

Ebegümece ve Cildimiz

Gelin biraz daha cildimizle ilgilenelim. Yüzümüzü iyice temizleyip, öğrendiğimiz gibi fırçalayalım. Sonra bir dem-

likte çay gibi demleyerek pişirdiğımız ebeğümecileri ister yaprak yaparak, ister ezip krem haline getirerek yüzümüzün her yanına uygulayalım.

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

Ayrıca ülkemizde hemen her mevsim bulabileceğiniz ebeğümecileri, 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 Açıkhava Tiyatrosu civarında bayırlardan topluyorum.

Ebeğümecinin kaslardaki şişkinliği indirdiği, göğüs hastalıklarına iyi geldiğini biliyor muydunuz?

Hatminin yakın akrabası olduğundan, ebeğümecinin suyu ile gargara bile yapabilirsiniz. Peklik giderir. Ebeğümeciyi mutfağınızdan güzellik araçlarınızın arasından eksik etmeyin. Ebeğümeci güzel kadının dostudur.

“Doğa, çok kez pislikleri, bir güzellik duvarı ile çevirir.”

SHAKESPEARE

“Doğadan ayrılmak, mutluluktan ayrılmaktır.”

SAMUEL JOHNSON

Kusursuz Bir Cilt

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. Safrakeseniz yorgunsa gözlerinizin akı ve cildiniz kirli sarı bir renk alır. Karaciğeriniz

hastaysa lekeler basar yüzünüzü, her zamanki benler renk değiştirip koyulaşır, burnunuzda kırmızı kızarıklıklar görülür. Mideniz bir gün bile bozulsa, 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, ıhlamur ve kurutulmuş gül yapraklarından hazırlayacağınız bir çayla başlayın. 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. Hindiba (radika) ile hazırlayacağınız çay, idrar söktürür, kadınların belli günlerdeki şişkinliğini giderir.

Hemen her fırsatta limon suyu için, limonu saf içerseniz midenizi yorabilir, en iyi yöntem sabah aç karnına ballı suya hemen sıkıp içmektir. Ayrıca yemeklerden sonra ılık bir fincan limonlu su, hazmı kolaylaştırır. Dereotu, maydanoz, havuç, hindiba ve salatalık sularını sabahları limon suyu ile karıştırıp içiniz. Birkaç gün içinde cildinizdeki farkı göreceksiniz.

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

ÇEHÖV

Yüzümüz, Cildimiz

Bir güzellik uzmanı değilim, ama uzun deneyler sonucu kendimi birçok uzmandan daha bilgili buluyorum. Bu bakımdan sizlere önerilerim, kendime uyguladığım cilt ba-

kımı. 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 zeytinyağı ile 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, bisiklete biner gibi, vakit daha çabuk geçer hem de bir taşla iki kuş vurmuş olursunuz. Sonra yüzünüzü ılık suyla ya da sütle temizleyin, ardından soğuk su çarpın.

Tonik olarak çay gibi demlediğiniz ıhlamuru kullanacağımızı biliyoruz artık. Cildinizi ipek gibi yapacaktır. Akşamları makyajınızı temizlerken pamuğunuzu ıhlamur suyuyla ıslatın. Buzdolabında saklayacağınız ıhlamur suyu, dört gün bozulmadan dayanır.

İyi bir nemlendirici kullanın, kreme gerek yok. Ancak haftada bir gün tereyağı sürün yüzünüze, yarım saat dursun. Haftada bir gün de sütün kaymağını. Gece yatarken, kesinlikle hiçbir şey sürmeyin yüzünüze, çok kuru bir cildiniz varsa karışınam.

Gözenekleri açmak, cildi temizlemek için yüzü buhara tutmaya inanmıyorum, buharın cildi yoracağına, sarkma olayını çabuklaştıracığına inanıyorum. Yumurta sarısı iyi bir temizleyicidir, araya 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 onbeş günlük bir kuru üzüm kürü yapın. Sabah aç karnına başlayarak her gün iki kilo üzüm suyu için. Akşam normal yemeğinizi yiyeceksiniz. 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 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 EKSİKSİZ yaparsanız bir ay sonra beni sevgiyle anacağınıza inanıyorum.

“Bilgi bölüşüldükçe artan bir hazinedir”
BHARTRIHABİ

Saçlarınız İlgi Bekliyor

Saçlarınızla gerektiği kadar ilgileniyor musunuz?

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 kuruyorsa ve üstelik inceyse haftada bir gün yıkanmadan bir iki saat ya da gece yatarken yağlayın bademyağıyla veya asitsiz zeytinyağıyla. Saçınız açık renkte iki yumurta sarısını çırpıp saçlarınıza iyice friksiyon yapın, başınıza bir naylon torba geçirip bir saat bekletin,

sonra ılık suda yıkayın. Şampuana gerek yok. Yumurta hem köpürecek hem de saçlarınızı güzelce temizleyecektir.

Eğer saçlarınız dökülüyorsa, kırılıyorsa, 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 katarlar. Unutmayın, saçlarınız zayıfsa onları gürleştirmek 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 gürleştiren ikinci bir bitki olduğunu sanmıyorum. Ben yıllardan beri kına yapıyorum saçlarıma. Saçlarım kahverengi daha net bir renk istediğim için uzun yıllar siyaha boyadım. Zamanla boya, saçlarımı hırpaladı. Bu sağlıklı görünümünden kurtulmak için kına yapmaya başladım. Kısa sürede saçlarımın sağlığa kavuştuğunu gördüm. Bugün saçlarımda beyazlar var, aldırmiyorum, gene kına yapıyorum, beyazlar da biraz daha açık kırmızı röfleler 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 karıştırın. Ölçüsünü size Mısır Çarşısı'ndaki her baharatçı söyler. Ve zeytinyağı katın iki kaşık.

Eğer saçınız kahverengi kalsın diyor, renginin kına ile 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, siyah bir renk olacaktır. Kınanızı bu suyla yapın, gene iki kaşık zeytinyağı katın. Koyu kırmızı 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

"Deneyim, herkesin yanlışlara verdiği addır."

OSCAR WILDE

Değişiklik

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

Yeni saç modelleri harika, öyle sanırsınız ki, fotomodeller 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 düşünce olursak, pek de kolay kolay çılgınlık diyemeyiz bu modalara. Aslında yüzyıllarca önce yapılmış tüm çılgınlıklar. Bir Marie Antuanet'i düşünün. Katerina'nın saç tuvaletine bakın. Vallahi bu soylu, bu ünlü kişilerin en akli 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 tabii pek heves ettiği son moda, elektrik çarpmış gibi hayalanan 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, almanız bile, bir perukçuya gidip en yeni modelleri deneyebilirsiniz, yüzü-

nüze 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 fırlatıp 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 moda ya uyup kısacık kestireyim mi, kestirmeyeyim mi?

“Manzara eskir”

İLHAN BERK

“Hakikatin ömrü sonsuzdur.”

F. HERCZEC

“Deney, aklın babası, hafızanın anasıdır.”

THOMAS FULLER

“İnsan akılla pir okur, ak saçla değil”

MEVLANA

Güzelliğimizin Temel Taşları, Saçlarımız

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, yarısı kadar ya da daha kısaysa saçlarınız kırılıyor demektir ki, derhal önlem almanız gerekiyor. Artık biliyorsunuz.

Hemen sofranızda çiğ teytinyağı, beyaz peynir, yoğurt

gibi yiyeceklere ağırlık verip saçlarınızı asitsiz zeytinyağı ile 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.

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

Benim bulduğum yöntem düz saçları fırça ile çekiştirmeden, fönle ve tarakla kurutup, uçlara şekil vermek, ılık fön kullanmak 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.

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 herşeye olduğu gibi saçlarınız için de çok yararlı. Bırakın havalanıp, uçusun saçlarınız.

“En zor ueda edilen şey alışkanlıktır.”

OVIDIUS

“Herkes aynı şeyden hoşlanmaz ki, kimi gider gülü koparır, kimi dikenini.”

SENECA

“En iyi mihenk taşı, deneydir.”

EFLATUN

Estetik

Bilmem, size de olur mu? Bazen kendimi gelgitler içinde bulurum. Bazen, "Ah keşke 18. yüzyılda yaşasaydım, günümüz dünyasının gerçeklerine dayanmak zor" derim. Bazen, "Ne şanslı kadınlarız, bugün yaşadığımız için, dünyanın dört bir yanında bilim adamları bizleri mutlu etmek için kolları sıvamış, hababam 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 "ölmezotu"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 çekiyor sanırız. Ortalıkta olduklarından dergilerde, gazetelerde, magazinlerde 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, tabii. Doğa yasası, bu hiçbir kadın belli bir zaman sonra yerçekimine karşı koyamaz. Kimisinde 40, kimisinde 50 - 55 yaşlarında gerekebilir estetik, kimisinde 60'ında, hiç durmayın. Belki biraz pahalı, ama parayla alabileceğiniz tek mutluluktur, geri getireceğiniz gençliğiniz.

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



Bacaklarımız mı sarkık, göğsünüz mü düşük, yüzünüzdeki kırışıklıklar güzelliğinizi mi gölgelemeye başladı, hiç durmayın kurtulun komplekslerinizden. Ama ne olur “biraz büyük” diye gereksiz yere burnunuzu havaya kaldırmayın.

Doğa, ilk bakışta biraz haksızlık etmiş gibi görünüyor bizlere öyle ya neden ruhumuz ve cinselliğimiz aynı tempo-da yaşlanmıyor enerjimiz tükenmiyor? Ama hayır, doğanın yanıldığı görülmüş müdür 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 önemsememiştim.

Haydi hemen hiç vakit kaybetmeden takalım gözlüklerimizi hanımlar, hatta siz beyler!..

“İnsan ihtiyar olmaya karar verdiği gün ihtiyardır.”

JEAN ANOUILH

“Kuru pantolonla balık tutulmaz.”

CERVANTES

Yapay Dişler, Yapay Gülüşler

Yeri geldikçe modanın tutsağı olmanın ne kadar yanlış olduğunu anlatmaya çalışıyorum. Şimdi de yapay diş konusuna değinmek istiyorum biraz. Son yıllarda “tavşan diş” modası inanılmaz boyutlara ulaştı ülkemizde. Oysa dünya bu modayı çoktan rafa kaldırdı bile. Doğal dişler, biraz çarpık da olsalar, ufak da olsalar, gene gündemde, sinema yıldızları arasında bile.

Nedense iri diş modaysa en irisini biz taktırırız ağzımıza, vatka modaysa en geniş omuz bizlerdedir, boyumuz kaç santim olursa olsun. Biz yine konumuza dönelim. Modaya uyacağız diye sapsağlam dişlerini kestirip ağızlarından ta-

şan dişlerle güzelleşmeye çalışan genç kızlarımıza, genç hanımlarımıza dönelim. Merak ediyorum nasıl kıyabiliyorlar doğanın bağışladığı güzelim dişlerine? Kazma diş modası, pardon tavşan diş modası geçince ne olacak? Saç değil ki, kestirdikleri, yeniden uzasın. En azından kesilen dişlerin ömrünün çok kısılacağını 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 uyguluyorsanız dişlerinizle yeterince ilgileniyorsunuz demektir:

1. Her yemekten sonra yani günde en az üç kez dişlerinizi fırçalıyor musunuz?
2. Haftada en az üç kez, diş etlerinizi kanatana kadar sert bir fırçayla 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 içerden ve dışardan uzun süre fırçalıyor musunuz?
5. Kesinlikle kürdan 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.

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

Bazen çok güzel giyinmiş, modanın son çizgilerini üstünde taşıyan bir hanım görüyorum, ağız berbat, dişler bakımsız. Şaşırp 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 beklemeden gülünüz.”

LA BRUYERE

“Göremediğiniz kemiklerinizin aynasıdır dişleriniz.”

GÜLRİZ

Gözler

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 gümüşü 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 yeniyi tatbik etmek olsa olsa safdilliliktir.

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, erkeğiniz olacaktır.

Bir erkek karısına 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 duymak 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.

Yüzünüzü gözünüzü iyi temizleyip geçin aynanın karşısına. Eğer gözlerinizin akı yeterince beyaz değilse çay gibi demleyeceğiniz ılık maydanoz suyuyla banyo yapın. Eğer göz altılarınız morsa ıhlamur banyosu ve kompresi yapın. Gözleriniz yuvarlaksa hiç korkmayın, makyaja en elverişli gözler bunlardır. Koyu bir farla yakışan rengi deneyerek bulun. Kahverenginin tonları ve kurşuniden siyaha kadar olan tonlar üzerinde deneme yapın. Yuvarlak gözlere rimel pek yakışmaz. Siyah iyi bir kalemle göz çevrenize kontür (çizgi) çekin, biraz şakaklara doğru uzatın çizgiyi, gözkapagınıza yaptığınız gölgeyi de aynı paralelde uzatmanız gerektiğini unutmayın. Alt kirpiklerinizin içini de boyamayı unutmayın. İsterseniz benim gibi far yerine gözkapagındaki 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 görünüümü verir.

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

Şimdi sizlere göz sağlığınız için biraz göz jimnastiği önereceğim. Sabahları uyanır uyanmaz yatakta göz çevre-

sinde alabildiğince geniş daireler çizerek on kez sağa, on kez sola dolaştırın. On kez yukarı, aşağı sağa sola olmak üzere keskin hareketlerle çevirin. Bu jimnastiğin insana kısa sürede gözlük bile bıraktırdığını biliyor muydunuz?

“Gözlerin konuştuğu dil, her yerde aynıdır.”

GEORGE HERBERT

“Göz, görmek istediğini görür.”

EUGENE O'NEILL

“Ruhu seyretmek isteyince gözlerimizi kaparız.”

VICTOR HUGO

Deniz ve Kadın

Son bir kaç yıldır öyle yoğun bir çalışma içindeyim ki, yaz gelmiş geçiyor, farkına bile varamıyorum. Herkes yanıyor, yanmayan hanımlar da özel kremlerle boyanıyor. Hani neredeyse bir ben kalmışım akça pakça, İstanbul sokaklarında, bir de ortadirek.

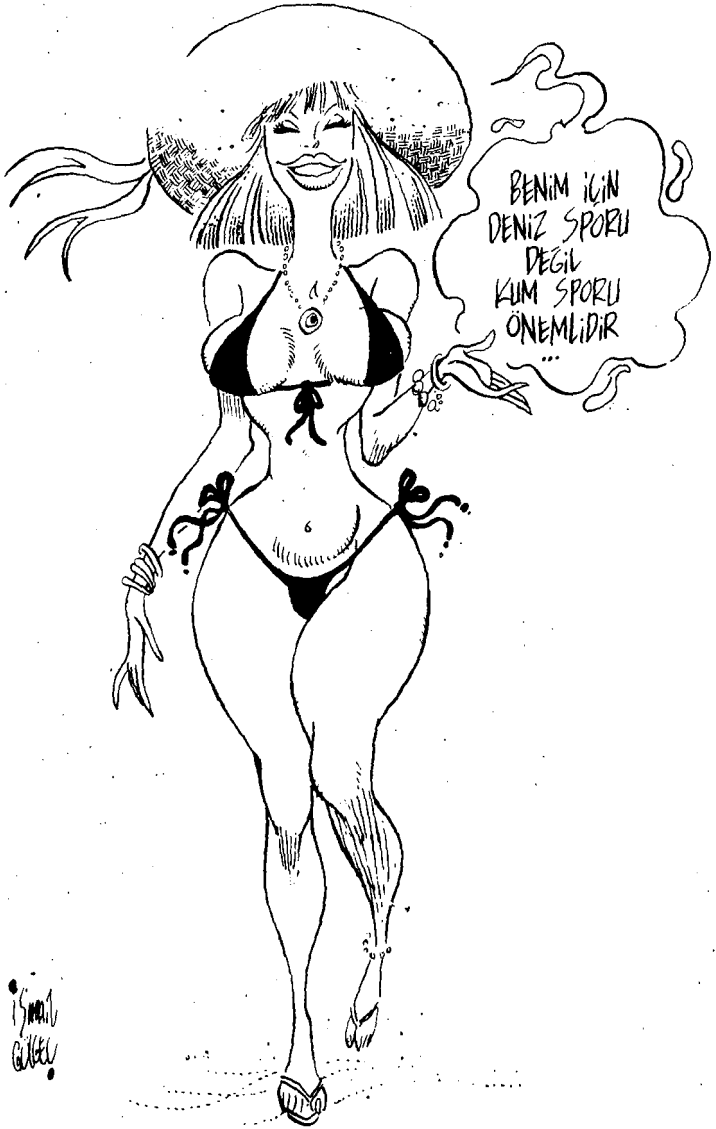
Benim denizi hangi gün, yakından göreceğim belli değil ama siz deniz mevsiminin en güzel günlerini yaşayan güzel hanımlara birkaç önerim var. Yanarken herbirinizin değişik kremler, yağlar denediğinizi biliyorum. Hiç zeytinyağını denediniz mi?

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 hazırlayabilirseniz bu yağ, 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 deniz yağı yoktur.

İki üç gün içinde kızarıp bozarmadan nefis bir renk alacak vücudunuz. Sanırım çoğumuz kendimizle ne kadar ilgili olsak da kış boyu krelemeyi, nemlendirmeyi ihmal



ettiğimiz olmuştur vücudumuzu. Korkmayın zeytinyağıyla ipek gibi olacak cildiniz, tek sakıncası bacaklardaki tüyleri beslemesi, 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 plankton-dan (100 kilosu çok iri bir balıkla eşdeğerde olan plankton-dan) gereği gibi yararlanmak için önce uzun uzun yüzün, sonra yağlanın.

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 vermişim daha önce de. Güneşlenirken cildinizi sakın yağsız bırakmayın yağlı bir cildiniz olsa bile.

Yüzünüze gelince, iyi bir krem, yandıktan sonra da iyi bir koruyucu 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.

Ben haftada bir iki gün bir ölçü krem bepanten, bir ölçü yağlı krem pertevi karıştırıp sürüyorum yüzüme güneşe çıkmadan. Denemekte yarar var.

“Kadın deniz gibidir, hiç güven olmaz.”

TEVFİK FİKRET

“Deniz sakinken dümeni herkes tutar.”

PUBLILIUS SEVERUS

Denize Dair

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

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

Sevgili hanımlar, karın kaslarınızı güçlendirmek, göbeğini eritmek istiyorsanız sırtüstü yüzmenizi öneririm. Karın kaslarını çalıştıran en güçlü hareket, sırtüstü yüzmektir, ama tam yüzücü stili ile sırtüstü yüzmek, Bir kez deneyin.

Denize tam sırtüstü yattığınızda batmamak için karın 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 çekerken, kol kaslarınızın nasıl çalıştığını hemen fark edeceksiniz. Ayrıca kurbağalama yüzmek bacaklarınızın iç kısmındaki adaleleri de güçlendirecektir. Bacaklarınızın kısa sürede sıkılaşıp toparlanmasını sağlayacaktır.

Eğer kravl yüzüyorsanız, vücudunuzun her kası ayrı çalışıyor demektir.

Eskiden hanımlar yan yüzerlermiş. 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 geçiştirebilirsiniz öğle yemeğinizi. Domates yemek, kolay yanmanızı sağlayacaktır ayrıca.

O kadar yazıldı ki, güneşin çoğu zarar, azı yarar demek-
ten 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 saatler-
de geniş kenarlı bir şapkayla koruyorum güneşten kendimi.
Hele ozon tabakasının delinmesinden beri kesinlikle saat
11'den sonra güneşte kalmamaya çalışıyorum.

“Köpeklerin dudaklarıyla deniz kirlenmez.”

MEVLANA

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

Devamlı Perhiz Aptallık, Durmadan Tıkinmak Saygısızlık

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 aklı yatarsa, çok sevineceğim. Küre, pazar
günü kocaman bir kahvaltı ile başlayın. Sabah, kısa bir
yürüyüş yapıp, çörek, börek, taze ekmek ne seviyorsanız
alıp, dönün eve.

Sevdiğiniz yiyeceklerle donanmış bir sofraya kurun. “Ça-
yın fazlası sinir yapar, ekmeğimi zeytinin yağına batırma-
yayım” gibi, vicdanınızı titretecek saçmalıklardan uzak
durun ve öğle yemeği yerine de geçecek olan kahvaltınıza,
saat 11.00'den önce başlamayın.

Denize girmek olanağınız varsa, akşama kadar meyve
yiyerek geçirin gününüzü. Bol bol da su için.

Pembe Bir Yalan:

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 uydururun.

Haftada bir akşam evinizde konuk ağırlamaya, bir akşam da davetlere gitmeye alıştırın 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 gündən, bir gece önce çağırın 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 gecedən kalanları atıştırmaya kalkmayın. unutmayın, kürdesiniz. Akşam lapanıza biraz beyazpeynir didin, ya da birkaç kaşık yoğurt katın.

Bol Kavun, Karpuz:

Davetli olduğunuz gece de, lütfen, “Ondan alsam mı acaba? Bunu yesem mi?” diye etrafın keyfini kaçırmayın. Her şeyi yiyin, aneak ertesi gün, yalnız meyve yiyeceğinizi

de bilin. Karpuz, armut, kavun, şeftaliyi dilediğiniz kadar yiyin.

Ara sıra, evdeki yemek artıklarından kocaman birer sandviç yapıp, geçin televizyon 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” demek fırsatını verir insana.

“Yemekte ve içmekte itidale riayet etmeyenler kendilerinin düşmanıdır.”
Hz. Ali

Bu da Benim Perhizim

Son yıllarda heñen her gün, her gazetede, dergide, magazinde 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 hamımlar bazı uzmanların önerisine kulak verir, bazısı kendi içgüdüsüne, kimisi çabuk zayıflayayım diye kendini açlığa mahkûm eder, kimisi aerobikten medet umar.

Ben de bütün bu okuduğum, işittiğim öneriler üzerine, kendi doğru bildiğim, uyguladığım yöntemi anlatmaya karar verdim. Gülriz’in yöntemi de bu!

Kesinlikle insanı aç bırakan rejimlerin karşısındayım. Karbonhidratı azaltmayı, sofrada pilav, makarna, börek gibi yiyeceklere, ekmeğe daha az yer vermeyi doğru buluyorum, ama vazgeçmeyi asla.

Doğal İlaç Buğday:

Buğdaydan vazgeçmek giderek insanın gözündeki feri bile söndürür. Çünkü sinirlerimizin, tek doğal ilacıdır buğday, midemizin merhemidir buğday. Soframızdan hiçbir gün eksik etmemeliyiz, ama az ve öz.



İsmail
Gökçe

Mümkünse kara buğdaydan yapılmış ekmeklere, kek-
lere, çorbalara yer verin sofranızda.

Ben yemek olayından özel zevk alan biriyim, belki
çabuk kilo almam. Ancak yorucu geçen bir kış mevsimin-
den sonra yağlandığımı farkettiğim olmuştur. İşte o zaman
rejim yapmam gerekir.

Benim rejimim; yiyecek türlerinde hiçbir değişiklik yap-
madan porsiyonları küçültmektir. Bu, uzun sürede ama
kesin sonuç verir. Ya da öğle yemeğini, meyve, yoğurt gibi
hafif yiyeceklerle geçiştiririm. Aslında herkese akşam ye-
meklerini, hafif yemelerini salık veririm. Ben beceremi-
yorum, 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 vazgeç-
meyin, 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.

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 salata ile
geçiştirin. İşte hepsi bu.

Ben üç, dört hafta böyle kontrollü bir beslenmeyle aç
kalmadan, salıgımı tehlikeye atmadan 3 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.

“Çok yemek hastalık mayasıdır.”
FERİDETTİN ATTAR

Şimdi size aç kalmadan keyifle yapabileceğiniz iki haftalık bir diyet programı veriyorum.

BİRİNCİ GÜN:

Sabah: İlk gün kahvaltı yok.

Öğle: İki katı yumurta, beş zeytin, kibrit kutusu kadar beyazpeynirle süslenmiş bol yeşil ve havuç rende salatası. Az saf zeytinyağı, bol limon. İçine taze soğan sarmısak doğrayın. Yanında ince bir dilim kızarmış ekmeğe ya da iki tost melba.

Akşamüzeri: Çay, iki küçük kurabiye.

Akşam: Sebze çorbası, biftek, sote kabak, havuç, elma.

Yatarken: Bir kâse yoğurt (şu ara Kanlıca yoğurdu nişastasız).

İKİNCİ GÜN:

Gün boyu sekiz bardak iyi su içmeyi unutmayın.

Sabah: Adaçayı, kekik, ihlamur karışımı çayınızı bir kaşık balla tatlandırıp küçük bir parça beyazpeynirle bir dilim kepek ekmeğiyle için.

Öğle: Izgara tavuk, yanına çok az yağda sote edilmiş ıspanak kökleri. Az şekerli komposto.

Akşamüzeri: Hiçbir şey yok. İsteddiğiniz kadar çay, kahve.

Akşam: Beyazpeynir, bir salatalık, yarım domates, sivri biber, çiğ havuç, marul, bir katı yumurta, istenirse bir kadeh rakı.

Yatarken: Bir elma.

ÜÇÜNCÜ GÜN:

Sabah: Limonlu, ballı greypfrut.

Öğle: Söğüt et (nuar olabilir). Haşlanmış bir patates. Zeytinyağlı taze fasulye. Ekmeğe yok.

Akşamüzeri: Çay, kahve, az şekerli.

Akşam: Büyük bir tabak karışık salata, iki dilim nuar, bir kadeh sodalı şarap (insan iki kadeh içmiş gibi oluyor), ayrıca ertesi sabah baş ağrımıyor.

Yatarken: Yoğurt.

DÖRDÜNCÜ GÜN:

Sabah: Bir dilim tereyağlı taze ekmek, en iyisi nasıl seviyorsanız ve çay.

Öğle: Gelin bugün öğle yemeğini atlayalım, içiniz ezilirse bir çiğ havuç yiyin, ya da bir elma.

Akşamüzeri: Adaçayı, kekikli çay.

Akşam: Karidesli bol sebzeli Çin yemeği, isterseniz iki tabak. Bir bardak sodalı şarap.

BEŞİNCİ GÜN:

Sabah: Bir bardak ballı süt.

Öğle: Ya ızgara, ya haşlanmış balık, salata. Ekmek yok.

Akşamüzeri: Bir dilim kekle çay.

Akşam: Tavuk çorbası şehriyeli veya sebze çorbası.

Yatarken: Elma.

ALTINCI GÜN:

Sabah: Greyfrut, ya da süt.

Öğle: Haşlanmış enginar saf zeytinyağı ve bol limonlu sosla yenecek. Başka bir şey yok.

Akşamüzeri: Çay.

Akşam: Etli dolma, yoğurt, bir dilim kızarmış ekmek.

YEDİNCİ GÜN:

Geç kalkın, öğlene doğru sofraya oturun. Öğle yemeği yerine de geçebilmek zengin bir kahvaltı yapın. Sevdiğiniz peynirler, reçeller, tereyağ, yumurta, zeytin, meyva suyu. İstedığınız kadar ekmek. Hakettiniz doğrusu. Arada hiçbir şey yemek yok.

Akşam: Izgara et, salata, meyve.

Sevgili güzel hanımlar. Sizlere disiplin, irade, mutluluk dolu bir hafta diliyorum. Ben de sizlerle beraber bu programı uygulamaya çalışacağım. (Eğer bir davette perhizi bozarsanız moraliniz bozulmasın, bir öğün atlayarak programı uygulamaya devam edin). Kolay gelsin.

Not: Biliyorsunuz içkileri içmeye mecbur değilsiniz. Ama günde 10 bardak su mecburi. Bu hafta sonu tartılmak yasak.

Sevgili güzel hanımlar,

İlk yedi gün yalnızca bu reçete ile yetinmemeliyiz tabii ki. Reçetenin yanı sıra mutlaka jimnastik de gerekli. İlk günler on dakika, sonra on beş, sonra da yirmi dakika sürmeli, bu yorulmadan yapılacak jimnastik hareketleri.

Pencereyi açarak derin nefes alıp vermelerle başlayın. Isınma hareketleri ikinci basamak işimiz. Isınma hareketlerini ip atlama hareketleri ile gerçekleştirin. Sonra iki kolumuzla birden daireler çizin. Sırtüstü yüzer gibi kollarınızla ardarda kulaç atın. Daha sonra kolları iki yana açıp yalnızca bileklerden kendi çevresinde küçük daireler çizin, öne arkaya doğru. Ayrıca, bir eli koltuk altına kıvrıp, ötekini bacağınıza paralel mümkün olduğunca uzatın.

Böylelikle kollar, bel, kalça, göğüs kaslarınız çalışmış olacaktır. Şimdi de biraz zor hareketlere geçelim.

Yere yatın, ellerinizle bir yere tutunun (koltuk, karyola vs.), iki ayağınızı yumuşak bir biçimde yukarı toplayın sonra bir bacağınızı göğsünüze çekerken ötekini iyice gererek yere değdirin ve iki bacak havada karşılaşırken, bir sağ, bir sol bacak olmak üzere her bacak için 10 kez hareketi tekrarlayın. Beri yanda pazılarınız şişmiş, kollarınız çalışır olsun.

Sırtüstü bir dakika dinlenin.

Bacaklarınızı kalçanızı ezerek yandan ortaya toplayın, tekrar uzatın bu kez soldan kalçanızı ezerek ortadan toplayın ve gene yerine, onar kez. Mümkün olduğu kadar omuzları yerden ayırmadan ve belden aşağısı iyice yan dönerek yapmaya çalışın bu hareketleri.

Yüzükoyun hayvan gibi kollar ve bacaklar açık olarak diz üstünde karnınızı iyice sarkıtın ve birden çekin toplayın. Hareket süratli olmalı, pozisyon değişince içinizden beşe kadar sayın, 20 kez.

Sırtüstü yatıp dizleri kırın ellerinizi dizinize değdirip yana koyun. Yirmi kez.

Bakalım bu hafta neler yiyeceğiz?

SEKİZİNCİ GÜN:

Sabah: Ballı greypfrut.

Öğle: Elma, armut, muz, bol limonlu meyve salatası. Bir kaşık balla tatlandırılabilir.

Akşamüzeri: Beyazpeynir, yeşil biber, domates karışımı (ezme) sürülmüş iki ince dilim ekmekle hazırlanmış fırında kanepe, çay.

Akşam: İçine iki katı yumurta, 1 salatalık doğranmış cacık.

DOKUZUNCU GÜN:

Sabah: Adaçayı, kekik çayı, ballı.

Öğle: Izgara et, haşlanmış sebzeler, bir elma.

Akşamüzeri: Tereyağlı bir ince dilim kızarmış ekmek, çay yahut sütlü kahve.

Akşam: Sebze çorbası. İki tabak olabilir.

ONUNCU GÜN:

Sabah: Ballı greypfrut, bir dilim beyazpeynir, iki tost melba.

Öğle: Izgara ciğer, bol taze soğan, sarımsak, marul.

Akşamüzeri: İki çiğ havuç.

Akşam: Beyazpeynir, salata, iki kadeh rakı, zeytinyağlı bir tabak sebze.

ON BİRİNCİ GÜN:

Sabah: Tam bir kahvaltı. Kızarmış ekmek, rafadan yumurta, beyazpeynir, az tereyağ, muhakkak zeytin, bal.

Öğle: Yemek yok. Bir kâse yoğurt ya da iki çiğ havuç.

Akşamüzeri: Kahve çay,iki bisküvi.

Akşam: Az haşlanmış bol sarımsaklı yoğurtlu ıspanak doyana kadar, iki tost melba.

Yatarken: Bir elma.

ON İKİNCİ GÜN:

Sabah: Sebze ve meyve suları kokteyl (kereviz, havuç, elma, limon).

Öğle: Haşlanmış tavuk. Patates salatası, bol soğanlı.

Akşamüzeri: Çay.

Akşam: Tavuk suyuna şehriye çorbası.

Yatarken: Yoğurt ya da elma.

ON ÜÇÜNCÜ GÜN:

Sabah: Limon sıkılmış ballı greyfurt.

Öğle: Bol kıymalı soğanlı, yoğurtlu makarna veya kıymalı tepsi böreği. Bir küçük şişe bira ya da ayran.

Akşamüzeri: Kahve, çay.

Akşam: Karışık meyve.

Yatarken: Süt.

ON DÖRDÜNCÜ GÜN:

Sabah: Meyve, sebze suları.

Öğle: Haşlanmış ya da ızgara balık, rende havuç ve yeşil salata.

Akşamüzeri: Çay.

Akşam: Haşlanmış dereotlu kabak, havuç, kereviz, yoğurt.

Şimdi, bazı hanımlar, bu kadar çok yiyerek nasıl kilo verilir diye düşünecekler. Denemesi bedava.

Dost Acı Söyler

Biz kadınlar, acaba hepimiz gerçek tipimizi değerlendirip 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, o on sekizinde de yaşlı görünürdü” 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.

Genç Kız, Olgun Kadın:

Çoğu kadın yaşamının uzun bir bölümünü aynı yaşta geçirir, örneğin, genç bir kızken bile olgun kadın görünümünde. Dolgun vücutlu, hatları erken gelişmiş bir yüzün sahibi ne kadar genç olursa olsun, genç kız giyiminde, makyajında ısrar etmemelidir. Örneğin, moda diye alınana bant bağlamamalı, saçına 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 tiyatrodan annem, kayınvaldem rollerini oynardı. Ve otuz yıl aynı rolleri başarıyla oynamayı sürdürdü. Sözüün kısası otuz yıldır aynı yaşlarda görünüyordu Adile Naşit. Bazı kadınların genç yaşta saçları ağarır, bu kimi yüze çok yakışır, yaşlı göstereceğine aydınlık bir çerçeve 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:

Şişman bir genç kız eğer tüm uğraşlara rağmen kilo veremiyorsa, pantolon giymekten vazgeçmek zorunda olduğunu kabul etmelidir.

Elinize bir ayna alıp boy aynasının karşısına geçin, pantolonla arkadan nasıl görüldüğünüzü, 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 Jeanné 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, hâlâ da genç bir kadın. 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 gencecik 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 sürdürdüğü benzer, hatta oğlan çocuğu. Her şey biraz dikkat ve gerçeği kabullenmekle, gerçek yaş tipinizin altını çizmekle başlıyor ve bitiyor. Kararlı, giydiği yama gibi kalımayan, fiziğinin insanı dedirten bir kadın olmak en doğrusu, en güzeli. Bu arada yaşı da, tavrı da her giydiği ile değişen şanslı hanımlar da var tabii. Biz de onlardan söz ederken, “Ne giyse yakışır” diyoruz zaten.

*“Yeryüzünde insanın kavuşabileceği en büyük mutluluk,
kendi kendinden memnun olmaktır.”*

THOMAS MANN

MODA

Modanın Tutsağı Olmayalım

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 önünde güzelleşmek için değil de, kusurlarımızı görmek, incelemek için oturalım.

Bazı kadınlar, yıllarca önce “Kalın kaş bana gitmez” ya da, “Yüzüm köşeli, saçlarımı 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, bir türlü tatbik edemediği 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 iki de 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 verdiği ile yetinmiş, kendilerinde var olan gizli güzellikleri ortaya çıkaramadan göçüp gitmişlerdir.



Sözlerimi Karacaoğlan'ın bir deyişi ile noktalamak istiyorum, izin verirseniz:

“Netmeli güzeli huy olmayınca.”

“Erkeği erkek yapan kadındır.”

EMİLE ZOLA

“Sevilen bir kadın, kadınların en güzelidir.”

BALZAC

Çalışmak sıkıntıyı, kötülüğü ve yoksulluğu uzaklaştırır.”

ANDRE MAUROİS

Eteklerinizle Başınız Dertte mi?

Hepimizin sorunu, etek boyları, bir uzayıp bir kısalıyor. Bizler de bazen ne yapacağımızı şaşırıp kalıyoruz. Çünkü eteklerimizi kazaklarımıza, bluzlarımıza uygun renklerden seçmiş oluyoruz genellikle.

Ben birkaç yıl önce buna bir çare buldum ve kaç yıldır da başarıyla uygulayıp duruyorum. Gönlüm sizlerin de benim gibi, eski kısa eteklerinizi değerlendirmenizi istiyor. Fazla dikiş bilgisine de gerek yok. Ben akıllı hanımların her işin üstesinden geleceklerine inanırım.

Şimdi, size göre kısalmış eteğinizin belini sökün. Kalınca bir külotlu çorap giyin. Belini söktüğünüz eteği kalça ölçünüze göre büzün ve çorabın üstüne giyin

Ne boy istiyorsanız kalçanızın uygun bir yerinden külotlu çoraba iğneleyerek tutturun.

Tek zahmeti, bu işlemin üzerinizde yapılmasında. Eteğin arka kısmına belki bir arkadaşınız yardım eder. Benim kollarım biraz uzun galiba, yardımsız halledebiliyorum. Sonra çıkarıp gevşekçe teyelleysin ve bir daha giyin kontrol edin.

Kusur yoksa bence elinizle gevşekçe iğne ardı dikin. Eğer kalçanız genişse büzgüleri ön ve arka ortaya toplamaya çalışın, kalçalara pek büzgü vermeyin, daha ince durursunuz.

Sonra eteğinizi ters çevirip külotlu çorabınızı uygun bir yerinden kesin, sürfileye bile gerek yok, hemen giyebilirsiniz.

Şimdi her yerde renk renk çoraplar var, bence eteğinize uygun bir renk çorap seçin, daha hoş olacaktır. Yenilenmiş eteğinizi güle güle giyin.

Bunları benden ve sizden başkası bilmiyor.

Vatka modası pek kolay geçeceğe benzemiyor, siz de her giysinizde aynı çizgiyi korumak istiyorsanız, bir çift vat-kayı yedek bir sütyeninize askıların altından diki. Artık rahat rahat değiştirebilirsiniz bluzlarınızı, kazaklarınızı.

Giymekten yorulduğunuz bir giysinizi belinden kesin. Eteğin beline lastik geçirin. Üstün etek kısmını bastırın. Şu ara pek moda olan etek ve mini ceket olarak şık bir sütyen üzerine giyin.

“Eski giysiler, eski dostlar gibidir.”

VICTOR HUGO

Elbise Dikmek İçin Her Zaman Dikiş Bilmeye Gerek Yok

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 diki. (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 giyeceğinize inanıyorum. Kendi diktiğiniz elbiseyi giymenin keyfi de bir başka oluyor doğrusu.

Söz giyimden açılmışken sorayım. Eskimiş, fakat hâlâ atamayacak kadar sevip vazgeçemediğiniz kazaklarınızı, sü-veterlerinizi ne yapıyorsunuz?

Eğer kolları, dirsekleri y nmi se kesin kolları, kol yuvarlarını düzeltin, biraz geni letin. Düz renk pazenden kol takın, bilekleri b z n, göğüs altından ya da size nasıl yakı ıyorsa,  rdan gene büzerek epey uzunca bir etek takın. Harika ve pratik bir ev elbisesi elde edeceksiniz.

Ben olsam örneğin, kaza ım açık be  gibi açık renkteyse, beyaz üstüne küçük desenli pazenden yaparım elbiseyi ve diktikten sonra ikisini birden boyarım. Örneğin, kıızıl kahve ya da haki, zeytuni gibi bir renge.

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

Bunlar özellikle genç kızlar için ucuz ve kolay  ıklıklardır.

Hadi sıvayın kolları. O küçük desenler pastel renklere boyayınca, herkes “Nereden aldın? Ben böylesini bulamıyorum” diye soracaktır.

“ alı mak, dinlenmenin hardalıdır.”
CENAP  AHABETT N

Biraz Emekle...

Mevsim başında ben de kendime, modaya özenip bir tulum elbise aldım. Ancak alı veri te çok dikkatli olmama karşın, az sonra bu kez aceleci davranmış olduğumu gördüm.

Bana tulum yakı mıyor, ya da bu tulum yakı madı. Oysa renkleri ve üst kısmı hoşuma gidiyor. Fakat iki kez giydikten sonra baktım ki, içime sinmiyor, kullanışlı bir tür giysi de değil. Örneğin, tuvalete gitmek gerekince baştan a a ı soyunmak gerekiyor, bırakın yabancı yerleri, evde bile sıkıcı.

  enmedim bir gün, aç kısmından ba layıp, pa alarına kadar s k verdim. Üzerime giyip i neledim. Etek haline

getirdim, söküp dikmek iki saatimi aldı. Bana kalırsa onca emeğe değdi, şimdi rahat rahat her yerde giydiğim bir elbisem var. Dilerseniz, modası ilerde geçebilecek tulumlarınızı iki saatlik bir uğraşla şömiziye bir elbiseye çevirebilirsiniz.

Günümüz koşullarında hiçbirimizin modası geçti diye bir giysiyi kolay kolay rafa kaldırmaması gerektiğini, hepimiz kabul etmek zorundayız. İşte bu yolda benden, becerikli hanımlara pratik bir çözüm. Kolay gelsin.

*“Yoksul kadın, hiçbir şeyi olmayan kadın demektir.
Halbuki kadın denen varlık bizatihi zengin bir varlıktır.
Onun yoksulluğu olamaz.”
ATATÜRK*

Bahar Geldi, Geçiyor

Mevsimler değiştikçe 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 cümlenin 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, anlayamadım.

Seçkin olmak isteyen kadın, pembe modaysa giymek ister tabii. Yansıtın 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 60’ın üstünde ise giymekte ısrar etmiyorsunuz değil mi?

Neyse sevgili güzel hanımlar, sizi biraz üzdüm galiba, ancak fazla üzülmeye 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.”

SAİT FAİK

“Bilge kişi, her şeye şaşan kişidir.”

ANDRE GIDE

“İnsan sırtına giydiği üniformanın adamı olur.”

NAPOLEON

“Bir güzel kıyafet iyi bir tavsiye mektubudur.”

CENAP ŞAHABETTİN

Aşırı olmaktan kaçalım

Sevgili güzel hanımlar, makyaj der demez, hemen moda olanı uygulamaya kalkmak bence çılgınlık, bir yerde kendini, 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 cüret-kâr. 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 göz kapaklarımda uygulayıp sonra siyah kalemle belli bir dozda koyultuyorum.

Böylelikle hem şaşırtıcı bir değişiklik yapmamış oluyorum, hem de bir ölçüde modayı kendime yaraşır biçimde uygulamış oluyorum.

Yün Seçmeye mi? Kokteyle mi?

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 sarı 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

yetiŖecekler. Oysa bir de bakıyorsunuz müttevazi bir mağazada yün rengi seçmekle meşgul yanı başınızda!..

Az... Öz...

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.

Ne, Nerede, Ne Zaman?

Hepimizin karakteri dış görünüşümüzü etkiler, kuşkusuz giyinişimizi 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 ayak 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 giysi ile görüyoruz. () havalı kadın gitmiş, yerini, giydiğı 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 şömiziye 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 eli ile çekiştirerek kapamaya çalışan bir kıza takılıyor gözüm. “Madem rahatsızsın, ne demeye giydin sabah sabah bu bluzu?” demek geliyor içimden.

Şıklığın da, zerafetin 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. Şışmansanız 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 değişimler, çok ekonomik olmalı, kişiliğinizin dışına çıkarmamalı sizi. Örneğin, dekolte tuvaletle, zarif olacağım diye dozu kaçırırsanız, bu sefer “kırıtıyor” deyiverirler insana. Doz her zaman hepimiz için çok önemlidir. Ben şu günlerde plajlarda üstsüz güneşlenen hanımların nasıl yürüdüklerini merak ediyorum.

Yatak 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? Hemsoyunuyorlar, hem de bu çıplaklıktan rahatsız oldukları her hallerinden belli oluyor. Bazısı elleri ile örtünmeye bile çalışıyor. Herhalde güneşten utanıyor olmalı!..

*“Kadınların bizi mutlu etmek için tek yolları vardır,
bedbaht etmek için binlerce yolları.”*

HEINRICH HEINE

“Dert daima insana yol gösterir.”

MEVLANA

Şişman ve Zarif

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 55'in üstünde ise pantolon giymekten kesinlikle 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 truvalarlarla ya da kalçanızı örten uzun bluzlarla değerlendirin. Truvakalar insanı çok şık gösterir.

Giysilerinizde genellikle birbirini tamamlayan renkler seçin, zıt renklerden kaçının.

Moda diye, iri kolyeler takmak zorunda değilsiniz, zarif ince kolyeler, ucuna hoş bir şey takılmış zincirler size daha çok yakışır, ya da bir iki sıra inci.

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

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

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

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

Korkmayın şıklık ve zerafet 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 karısının fazla kilolarından utanır olmuştı nedense. 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 olmaktansa, 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 bedenin güzelliği kadar kolaylıkla görülmez."

ARİSTOTELES

Siyah ve Kadın

Geçenlerde bir düğüne gittim. Birbirine çok yakışmış bir gelinle damat buldum. Yıllardır görmediğim dostları, tanışları birarada gördüm.

Ana babalar, büyükannele, genç çiftin yakınları birkaç kuşağı bir araya getirmişti.

Ben, bu düğünde, güzellik ve şıklığın egemen olduğu birkaç saat yaşadım. Yaşı ne olursa olsun, zevkli bir kadının her zaman güzel olabileceğine bir kez daha karar verdim.

O gün, o düğünde bazı şişman hanımların bilinçli giyinince nasıl şık ve zarif olduğunu bir kez daha gördüm. Kısa

etek modasının güzel bacaklı hanımlara çok şey kazandırdığını gördüm. Özenli bir makyajın, silik bir hanımı nasıl çarpıcı yaptığını gördüm.

Yılın modasından ötürü çoğunluk siyahlar içindeydi. Payetler, boncuklar, tüller, danteller, kadifeler, brokarlar, siyah, siyah, siyah... Ancak her kadının siyahı kendince yakıştırıp taşıdığını gördüm. (Transparan giysiler çok kadınsı oluyor) Siyahlar içinde biz kadınların her zaman çok şık, çok cazip olabileceklerini gördüm.

Ve dal gibi bir gelinin onca siyah arasında, kusursuz dikilmiş ama çok sade bir gelinlik içinde nasıl çiçek gibi durduğunu gördüm.

"Aşk insana vakar, ağırbaşlılık, hatta güzellik verir."

BERNARD SHAW

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

MADAM DE RIEUX

"Kadının fenası bunaltır, iyisi de sıkar."

OSCAR WILDE

EVLİLİK

Çalışdı, Çırpıydı, Evimdi Ya!...

Günümüzde ev sahibi olmak ne kadar zor. Eskiden 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 karı koca 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 günü gelse bile evimizden, toprağımızdan ölene kadar vazgeçmeyi düşünmek bile istemiyoruz. Belki de bu korkunun atalarımızdan miras, kalıtsal bir nedeni vardır. Ne de olsa aslımız göçebe.

Kiracılara Hikâye:

Yoksul bir köylü, “Toprağım yok” diye ovunup, “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 Pollyanna’cılık yapalım diye anlatmadım sizlere. İmkânsızın üstüne giderek, sağlığımızla oynamaktan vazgeçelim diye anlattım.

“Kadını olmayan ev, teki kaybolmuş çarığa benzer.”

ALEKSİS KIVI

Birlikte Şusmak, Birlikte Yaşamak:

Geçen gün genç hanım arkadaşlarımdan biri (Sırası gelmişken söyleyeyim, genç kalmanın en büyük sırlarından biri, her kuşakla dostluk etmekten zevk almanızla ilgilidir. Ben yaşıtımlarla 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 süre, birliktelikler hep aynı renksizlikte sürecektir” dedi ve beni bir süre düşündürdü.

Tabii ki, bu genç dostumun yorumuna katılmıyorum, çünkü bence, erkek televizyon seyrederken, kadın yemek hazırlıyor ya da çamaşır yıkıyorsa, bu birlikteliklerin en güzellerinden biridir. Eğer eşinin dinlenmesinin, hatta keyif çatmasının huzurunu içinde duyabiliyorsa. Ancak, kadın, “Çamaşırı asmama yardım eder misin?” dediği zaman, eşi televizyondaki maçı birkaç dakika bırakıp onun yardımına koşuyorsa geçerli bu.

Sevgili genç çiftler, genç çiftler diyorum, çünkü diğerleri birlikte yaşanan uzun yıllara bu süzgeçlerden geçerek ulaşmışlardır kuşkusuz.

Evet, sevgili genç evli hanımlar birliktelikten, beraber yaşamaktan ne anlıyorsunuz? Neden arada bir içerde oturup kitap okuyan, televizyon izleyen eşiniz olmasa da, aynı işler için aynı vakti sarf edeceğinizi düşünmüyorsunuz?

Yalnız olsanız otelde mi sürdüreceksiniz yaşamınızı? Birliktelik, paylaşmakla başlar. Bu paylaşmanın içine neler girmez ki? Biriniz kitap okurken, öteki bir şeyler onarırsa bu, yaşamı paylaşmanın en güzel biçimlerinden biridir.

Eğer evliliğinizde buraya ulaştınızsa, korkmayın.

Birlikte susabiliyorsanız, birlikte yaşamayı öğrendiniz demektir. Susmak doğaldır. Susan birine “Nen var?” demekten vazgeçin lütfen. Eşi ile konuştuğu kadar, susabilen insanın daha az canı sıkılır. Yeter ki, işin içine bencillik

girmesin, birlikteliğinizi tek sarsacak şey bencilliktir. Kendinizi arada bir sınavın, bencillikten iradenizle vazgeçmeye çalışın.

İradesini kullanmak, bir kadının kendisine olan saygısını artırır. Unutmayın, önemli olan televizyonu kapattıktan sonra birlikte neleri paylaşıyorsunuz? İşte bu, üstünde uzun uzun düşünölmeye değer.

“Evlilik davaya benzer, mutlaka menun olmayan bir taraf vardır.”

BALZAC

Evlilik Bakım İster

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

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 ayrılık yolu değildir, ama bir umursamazlık, bir aldırmazlık çıkmazına götürebilir sizi pekâlâ.

Bundan yirmi küsur yıl önce bir film seyretmiştim: “La Notte” (Gece). Jeanne Moreau, Marcello Mastroianni paylaşıyorlardı başrolleri.

Eskimiş bir evliliğin öyküsünü anlatan filmin 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 bu mektubu sana, kim?” Kadının yanıtı 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 unutmadığınız Pazar sabahı vardı ya, onu yeniden sahneye koyun, açıkçası iki kişilik yaşam yolculuğunuzu renklendirin.

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

Mutluluk

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, yolculuktur mutluluk.

Mutluluk; bir anı, 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 arasına bu masalı anlatmakta pek yarar yok değil.

Bir düşünelim birlikte, 14 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, şunları şunları yaptıktan sonra dilediğim gibi değerlendirebileceğim üç koca saatim var, nefis bir gün olacak bu gün.” İşte siz mutluluğu kendinde bulan, başlatan kişisiniz.

Ötekinden söz etmek bile istemiyorum, çünkü o, o gün düğüne de gidecek olsa, “Allah kahretsin” diye başlayacaktır güne.

İyimserle kötümserden de söz etmek istemiyorum, sizi şaşırtmayayım. Ancak mutluluğun, mutluluk duygusunun, yaşama sevinci olan kişilerde, kendini psikolojik açıdan geliştirmiş kişilerde var olduğuna inanıyorum ve kişinin sınıf atlar gibi ruhsal sınıfını değiştirebileceğine de inanıyorum.

Kendini geliştirebilmiş insan, daha çok acı çeker belki, ama daha çok da mutlu olabilir sanıyorum.

“Sorunlarımı çözümleyeyim yaşamaya başlarım” diyen insan, mutsuz günlerine mutsuz yıllar eklemektedir. Sorunlarınızla birlikte yaşamaya alışın. Kuşkusuz onları çözümlmeye çalışın, ancak hayatınız bir daha geri gelmeyecek olan günleriniz, sorunlarınızın tutsağı olmasın. Kendinizi geliştirin, yaşamanıza biçim vermek elinizde, ne yapın edin psikolojik dinginliğe ulaşın.

Fiziği ne olursa olsun, “Mutlu kadın güzeldir”. Başka bir deyişle “Güzelliğin yolu, mutluluktan geçer.” Kendini geliştirmiş 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 zamanlamasını bilen biri, öteki de aynı sofrada ne bulduysa yiyip içip tadına varmayan sonra da setliçlerle, karbonatlarla midesini 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

Ah Şu Kıskançlık

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 görmesi ile 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? “Şekerim, benim ondan neyim eksik? Şans, şans...” diye hayıflanan genç yaşlı tüm hanımlara seslenmek istiyorum. Mutlak bir şeyiniz eksik, hatta bir değil birkaç şeyiniz eksik demek istiyorum.

Önce eksiklerinizi görmeye, kusurlarınızı kabul etmeye alıştırmın kendinizi. Tembelleştikini sandığım mantığınızı kullanmaya çalışın. O zaman işyerinizde Ayşe’nin daha fazla övgü toplama nedeninin şans olmadığını görürsünüz belki. Bir davette Fatma’nın neden bütün bireyleri

SÖYLER MİSİN,
BENİM
ONDAN
NE FARKIM
VAR??



İsmail
Gültekin

çevresine kolayca topladığını kıskanç gözlerle değil de, merakla izleyin.

Sanırım en azından gerçekleri üzülmekten kabul etme hasletine kavuşacaksınız. 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 başarılarını kıskançlık duymadan kutlayabilsin.”

AGAMEMNON

“Hayattayken ünlü birini kıskanmakta, öldükten sonra da onu övmekte ustayızdır.”

MİMNERMUS

Al Gülüm Ver Gülüm

Hepimiz biliriz ki dünya, bir alışveriş dünyasıdır. Kimse kimseye almadan vermez bu dünyada, ya da ileride almayı düşünerek verir. Çocuk anaya, ana evlada bile... Böyle kurulmuş bu düzen. “Ben onun için gecemi gündüzüme katıp çalışıyorum, evde bir güler yüz bile bulamıyorum” diyen erkekler çoğalıyor son günlerde.

Biliyorum siz de haklısınız, siz de bütün gün evde boş durmadınız yorulduunuz, 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 koyuyorsunuz ve eşiniz bir saat gecikiyor olur a... Vah zavallı adam... Bütün günün hırsını ondan çıkarıveriyorsunuz. Gün boyu yolunda gitmeyen her şeyi ekşi bir suratla iki dakikada sıralayıveriyorsunuz. Oysa, “Neden geciktin sevgilim, çok üzüldüm, hiç değilse bir telefon etseydin” deseniz? Anlıyorum. Haklısınız da “Kadın kıs-

mının 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 size 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 yıllanmış huylarından vazgeçirmeye çalışmamalı.

Neden bir fare görünce kadın kısmı cıyak cıyak bağırır da, erkek daha fazla korksa da, “Küçücük fareden korkulur mu karıcığım hah... hah... hah...” der. Öyle olması gerekir de ondan. Üzerinde fazla kafa yormaya gerek yoktur, gerekli olan eşinizin fare karşısında çığlık atmasına kendinizi alıştırmanızdır.

*“Karılar 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
“Kadınlar yalnız bal değil, zehir tesiri de yaparlar.”
HALİDE EDİP

Çocuklar İnsandır

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 varırız 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 arkadaşlarımın, yakınlarımlarımın nasıl çocuk yetiştirdiklerini izleme fırsatım oldu. Bu çocuklardan bazıları bugün evli. Ama benim henüz anne olmuş, bebeği kucağında arkadaşlarım da var.’

Kuşkusuz annelik kutsal bir görev. Ancak her kadın bu istek uğruna anne olmaya kalkışmadan, iyice düşünüp taşınmalı. En önce, “Ben, acaba bir insan yetiştirecek güce sahip miyim?” diye sormalı kendine. Bebeğimin hayrına gerekenleri soğukkanlılıkla yapabilir miyim? Ağladığı zaman duymazlıktan gelip, onu daha minicikken kœynumdan ayırıp, kendi odasında yatırabilir miyim? Hoşuma gidiyor diye, attaya mattaya demeyip, “Sokağa çıkıyoruz oğlum” diyebilir miyim? Hastalansa –ki, çok sık olacaktır bu bebeklik yıllarında onun için gıcınmadan uykusuz kalabilir miyim, çocuğum duymasın diye kocamla tartışmamı yanında 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. Eşile iyi geçinemeyen çok kadın çocuk yapmakta aramıştır çareyi. Ne yazık ki sonu hep hüsrân olmuştur bu uyumsuz çiftlerin ve arada kompleksli, ezik bir çocuk yetiştirilmiştir. Çocuk hiçbir evliliği kurtarmamıştır. Dünyada çocuklu dullar, çocuksuzlardan daha fazla biliyor muydunuz?

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

“Benim kızım dünyanın en güzel kızıdır” diye çocuğunuza 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 öğrenme-

sini engellemekte olduğunuzu ve onu zihin tembelliğine ittiğinizi biliyor musunuz?

Anne olmak belki kolay, ama topluma sağlıklı, her bakımdan sağlıklı bir evlat kazandırmak pek kolay değil.

Özveri yetmez. Önce soğukkanlı olmak, anneliğe hazırlanmak gerek. Ve de şunu hiç hatırdan çıkarmamak: “çocuklar insandır.”

“Çocukluğunu tam yaşayamamış insan, kolay kolay tam bir insan olamaz.”

HÖLDERLİN

“Çocuk trajediye güler, ihtiyar komedide ağlar.”

UNAMUNO

“Çocuklar vardır, her zaman da olacaklardır, önemli olan anne olmaktır.”

GÜLRİZ

“Her kadın anne olana kadar bir çocuktur.”

STRİNDBERG

“Kadınlar zavıftır, ama analar kuvvetlidir.”

VİCTOR HUGO

Evlilik Üzerine

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 dokunmassa, giderek çığ gibi büyüyüp, en beklenmedik anda başınıza inecektir. Bazıları buna “Şimdi kafama 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 farketttiği 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.

Kadın seyrettirmek istiyorsa seyrettirir kendini, bazen de görünmek 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 rahatlatacaksa, suçluyu aramaya devam edin. Bulmak için nasılsa pek uzağa gitmeniz gerekmeyecek.

Konuyu biraz hafifletelim: Diyelim ki, bir erkek akşam eve dönünce, karısını öpmeyi âdet haline getirmiştir. Her akşam kapıyı çalıyor, o sırada ayaklarını paspasa siliyor ve kapıyı açan karısını öpüp, elindeki paketi vb. veriyor.

Ertesi akşam gene kapıyı çalıyor, ayaklarını kapı açılana kadar paspasa sürtüp duruyor. kapı açılınca, karısını tam öpecek, içinden “Ter içindeyim, elimi yüzümü yıkamadan öpmesem belki daha iyi” diye geçiriyor ve karısını öpmeyi veriyor.

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

Ertesi akşam gene kapıyı çal, ayaklarını paspasa iyice temizle, kapı bir türlü açılmasın, sen çalmaya devam et. Uzun bir zaman sonra koşturarak kapıyı açan karınıza neden kapıyı geç açtığını mı soracaksınız, yoksa onu öptükten sonra mı soracaksınız? İşte sorun burada...

Ve durup dururken bir gün bu kapı önü öpüşmesi size saçma gelebilir, yapay gelebilir. Bu geleneksel öpüşten vazgeçmek için yanıp tutuşursunuz.

“Ya alınırsa, ya yanlış şeyler düşünürse, alt tarafı yanığından öpeceğim, bir anlık iş.”

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

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

“Hayır, hayır, her kapıyı açışta bayılmıyorum.”

“Kim başlattı bu işi, ‘Allah kahretsin’”

Ne kadar komik değil mi? Evet, doğrusu durum 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

“Mademki alışkanlık hepimizin yaşamına egemendir öyleyse ne yapıp yapıp iyi birine alışalım”

BACON

Hayli müşkildir kişi terkeylemek mutadını

HAYALİ

Cinselliğimiz

Her kadının cinsellik anlayışı farklıdır. Böyle olması da doğal. Kimi kadın göğüslerini nerdeyse uçlarına kadar gösteren dekolte giysilerle anlatmaya çalışır cinselliğini. Kimisi kendinden geçmiş, kısık bakışlarla “Ben buradayım” der. Bazı kadın, sanki seksiz bir yaratılmış gibi davranmak çabası içindedir. Cinselliğini kutu kutu içinde, bedeninin ulaşılmaz derinliklerinde saklar.

Bazısı da giyinişiyle, tavıyla cinselliğini ön plana çıkarmasa da öyle bir “Nasılsınız?” der ki adama, bu “Nasılsınız?”ı her erkek rahatça, “Nerde, nasıl, kaçta buluşalım” a tercüme edebilir.

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

Her zamanki gibi “doz” önemli.

Bir kadın hiçbir zaman giyinişiyle, sesiyle, bakışlarıyla cinselliğini “şeker tabağı” gibi ortaya koymamalı. Hele yürüyüşüyle hiç. Kırıtarak yürüyen bir kadın kadar, itici bir görüntü düşünemiyorum . Kendisi hiçbir şekilde altını çizmese de, hatta farkında bile olmasa, 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.

Bazı kadınlarımız bu konuda olduklarından başka gö-

rünme çabasında, özellikle dans ederken, göze 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 bebek gibi, hiçbir şey hissetmese de “gereği budur” gibilerden yanak yanağa geliverir part-neriyle ve olmadık bir cinsellik gösterisine girer?

Anlamak zor ve yazık ki Türk kadınlarına özgü bir tutum bu. Nerden öğrendik, bilmiyorum. Yoksa, hâlâ erkekle 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 konuda bile İSTİKBAL GENÇLERDE.” Mutluluk dolar içime, neşeleniveririm birden.

“Dünyadaki en iyi kadın, anasından doğmayandır.”

FİRDEVSİ

“İnsanda arzu ile birlikte saygı uyandırmayan kadın ne zavalıdır”

K.KISFALUDY

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

KONFÜÇYÜS

Güçlü Kadınlar ve Eşleri

Her fırsatta sizlere GÜÇLÜ olmanızı önerdim. Ayakla-
rının üstüne sağlam basan, evinden, eşinden, varsa çocukla-

rından 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 ikinci planda 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 çıkar-maya, hatta mutsuz etmeye yetiyor. Önemli bir sorun. Çoğu zaman başka nedenlerin altında yatıp, gizleniyor ve boşanmaların gerçek nedeni olabiliyor.

Bu soruna her kesimde, her çevrede rastlanabiliyor. Ancak çalışan çiftler arasında daha çok rastlıyoruz. İlk günlerde karısının 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. Karı koca 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 daha az kazanıyor diye, bazı konulara kendisi daha kolay çözüm getiriyor diye, eşini daha az sevemez. 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 verecek sorun da olmayacak.

Dikkat ettim, güçlü kadınların kocaları eşlerini daha kolay aldatabiliyor.

Kolay bir tür, “GÜÇ” kanıtı olsa gerek, bu. Bazıları da yerli yersiz eşlerini kıskandırmaya çalışıp, onun üzüldüğünü görmekten zevk alıyor.

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 bakıldığında mutluluk nedeni olabileceğini görebilmeli. Ve eşini 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 ağızlarını açmayan kadınlarla sürdürüyorlar, yaşamlarını..

“Güzel olan sevgili değil, sevgili olan güzeldir.”

“Balı yapan da arıdır, insanı sokan da.”

HALİDE EDİP

“Evlene, boşanma işleri, yalnız kadınların elinde olsaydı, bir tek nikâh sağlam kalmazdı.”

DOSTOYEVSKİ

ŞUNDAN BUNDAN

Ne Desem Bilmem ki?

Artık birbirimizi dinlemez olduk. Kimse, kimsenin derdine kulak vermiyor, karşısındakinin sözünü ağzına tıkıveriyor. Örneğin A, “Bugün başım ağrıyor” dese, B, çıkarıp bir aspirin vereceği yerde “Benim de, benim de” diye başlıyor, A’dan önce yakınmaya.

A, “Bu sabah kocamla tartıştım, ona dedim ki” diyecek olsa B, “Ben de şekerim, ben de” diye sözü A’nın ağzından alıp, acele kendi derdini dile getiriyor. Ve bu uzayıp gidiyor.

A, “Bir etekliğe ihtiyacım var,” dese, B, “Benim de, benim de” Nasıl bir eteklik istiyorsun dese olmaz mı? Hayır olmaz, dinlemiş olur o zaman, gereğini yapmış olur.

A, “Evden taşınmayı düşünüyorum”, B, “Ben de; ben de.”

A, “Sanırım kocam ve ben birbirimizden bıktık”, B, “Sus, sus, galiba biz de.”

Eee, pes doğrusu, kadınlığın şanından olan merak, dedikodu bile ilgisini çekmiyor, sadece kendi derdini dile getirmek istiyor artık çoğu kadın. Peki neden sözü kesmeden sonuna kadar dinleyip dostumuzun derdine çare bulmak için bir düşünüp, iki söz etmiyoruz.

İkide bir, “Ben de, ben de” demek, hep kendine dönük yaşamak, karşısındakini adam yerine koymamak değil de nedir?

Korkarım yakın bir gelecekte ahbaplık etmeyi bile unutacağız. Bize sohbeti unutturan TV dizileri, video filmleri mi yoksa?

Korkarım yeni yeni fark ettiğim bu birliktelik türü, çoktantır yerleşti yaşantımıza. TV’nin giremediği meyhanelerde, restoranlarda, gazinolarda öyle bir elektronik müzik bekliyor ki bizi, kimse kimseyi dinlermiş gibi görünmek zahmetine de katlanmıyor buralarda.

Bir tempo tutmak, iki sallanmak işte günümüzün sohbeti, beraberliği; zaten iki laf etmeye kalkarsanız müziği

bastırmak için, ertesi gün sesiniz kısılır. Aygıtları daha fazla sever olduk galiba. Bu da benim gücüme gidiyor.

Göz göze gelelim diyorum, daha bir insanca, gerçek sözcük anlamıyla, DOSTÇA...

“Bencil insan tek başına kalmış meyvesiz bir ağaç gibi kurur.”

TURGENYEV

Biliriz, Biliriz de

Görüyorum ki, son günlerde biz kadınlar daha bir hırçın, daha bir huysuz olmaya başladık. Biliyorum, hepimizin derdi başından aşkın, ama bu, karşımızdakinin canını sıkmamıza neden olmamalı, herhalde söylenecek bir sürü şey varken birden,

“A, sen kilo almışsın şekerim” diye başlayıveriyoruz söze. Ya da “Nen var senin, biraz yorgun görünüyorsun, gözlerinin altı çökmüş” gibi masum sözcükler sıralayıveriyoruz.

Düşünmeden ağzımızdan kolayca çıkıveren bu sözcükler, bazen birilerinin neşesini bir anda alıp götürmeye yetiyor, hatta bütün gününü karartabiliyor.

Hele birde o hanım, fazla kilolarını o gün fark edip perhize başlamışsa... İnsanları üzmemek ne kadar kolay, değil mi? Hele biz kadınlara iki sözcük yeter de artar bile.

İnsanları mutlu etmeye de iki sözcük yeter de artar. Kuşkusuz, bunu hepimiz biliriz, biliriz de...

“Deney Aklın babası, hafızanın anasıdır.”

“Tecrübe çok pahalıya alınmamışsa iyidir.”

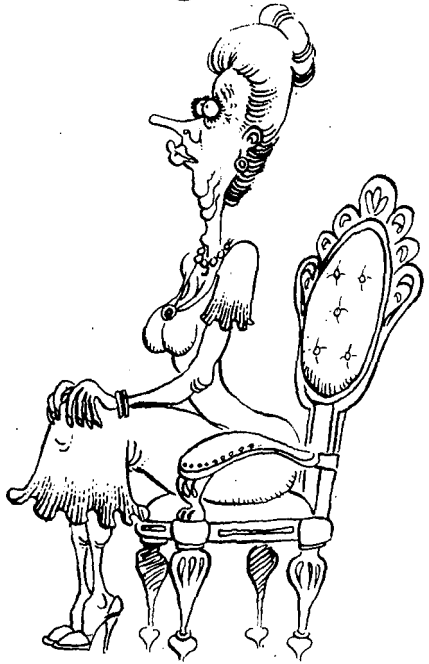
THOMAS FULLER

Genç Kızlarımız ve Seks

Sevgili güzel kızlarımız,

Son zamanlarda nedense bir başka türlü ilgimi çeker oldunuz, siz genç kızlarımızı incelemeye çalışıyorum. “Bi-

TESKÜREDERİM,
NASİHATLARINIZDAN
ÇOK YARARLANDIM.
TAM TERSİNİ
YAPINCA
ÇOK EYLENCİLİ
OLUYOR
...



zim zamanımızda” diye söze başlamamak için bu çabam. Mesleğim gereği bu dikkatim ve belki de gençliği hiçbir zaman elden bırakmak istemediğim için, gençlere yabancı düşmemek için.

Benim genç kızlık dönemimle, bugünkü gençlik arasında büyük fark görüyorum. Bu çok doğal, ama bir kuşak öncesiyle bu kuşağın farkına ne demeli? Günümüz kuşağının özellikle karşı sekse bakışları gerçekten ilgiyle izlenmeye değer. Bir genellemeye gitmek istemiyorum, yanlış olur. Ancak ortalıkta, sağımızda solumuzda hemen dikkatimizi çekiveren bir kesimden söz etmek istiyor ve onlara sormaktan kendimi alamıyorum.

Sevgili güzel kızlarımız, flörtten ne anlıyorsunuz? Bazılarımız bu soruyu bir an bile düşünmeden erkeklerin kollarında buluveriyor kendini gibi geliyor bana. “Erkeği tanımanın en doğru, en kestirme yolu, yataktır” diye düşünüyor, bazı kızlarımız.

Yatakta, erkeği ancak bir yönü ile tanıyabilirsiniz. Bilmeyi isterim, seksin egemen olduğu birliktelik, temelsiz bir şatoya benzer. Kuşkusuz, seks insan yaşamının vazgeçilmez bir yanı. Ancak kafaca anlaştığınız, size göre değerli olan, daha da önemlisi, seks dışında da size değer verdiğini bildiğiniz saygın bir erkekle düşünün seks.

Her ilişki evlilikle bitmez, kuşkusuz. Ancak hiçbir ilişki de seks adına başlatılmamalıdır bir genç kız için.

Güzel bir birlikteliğin bir seremonisi olmalı, 18. yüzyıl romantizmi ile günümüzün gerçekçiliğini bağdaştırın, benim önerim bu. Pişmanlık dolu günler yaşamamak, kendinizi harcanmış hissetmemek istiyorsanız, her şey için zaman tanıyın, hiçbir şeye sondan başlamayın.

Geçenlerde berberde genç güzel bir kız, kendi sesini duyamadığı için kurutma makinesinin içinden bağıra bağıra arkadaşına anlatıyordu: “Eğer bu kadar görgüsüz, bu kadar aptal olduğumu bilseydim hiç onunla” falan filan anlıyorsunuz değil mi? Bir insanın aptallığını hadi biraz geç anlasak bile, görgüsüzlüğünü anlamak için iki gün yeter

sanırım. Ahlakçı görünmekten hoşlanmıyorum, ama çevremdeki olaylar beni şaşırtır oldu. Bir bakış, bir elektriklenme, cup yatak. Hayır, sevgili güzel kızlarımız, hiçbir şeyin ucuzu, güzel değildir. Hayat bir oyundur elbet, siz de oyununuzu oynayın, ama ne olur, sanat değeri olan bir yapıt seçin kendinize, orta oyunu oynamayın.

“Er geç bir gün gelir, zevk kendini ödetir.”

W. SHAKESPEARE

“Akıl, vücudun efendisidir.”

ALFRED DE VIGNY

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 gerek, bu güzel gelenekten vazgeçmemek gerek. Bu konuda zorluk çeken bazı hanımlara önerilerim var.

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, ayrıca el emeğinizin nasıl sevinçle karşılandığını göreceksiniz. Turşu yerine reçel de olabilir, hatta evinizde yıllık reçel ve turşularınızı yaparken birkaç şık kavanozu armağan vermek üzere ayırın. Günü gelince nasıl imdadınıza yettiklerini göreceksiniz.

Hepimizin evinde bir daha okumayı düşünmeyeceğimiz

kitaplar birikir. Boş bir gününüzde onları ayıklayın, gerektiğinde özellikle gençlere rahatlıkla armağan edebilirsiniz. Birikmiş dergilerinizi çöpe atmayın, ufak bir posta masraflıyla hapishanelere yollayın, gazetelerde bu konuya değinen ilanlar sizin de gözünüze çarpmıştır.

Bir arkadaşınıza ona yakışacağını umduğunuz bir kumaş armağan etmeyi düşündünüz mü? Üç metre kumaş, ucuzluktan da almış olabilirsiniz bu kumaşı ve ödeyeceğiniz para yarım kilo çikolata parasıdır. Eğer arkadaşınızın eli iğne tutuyorsa, nasıl makbule geçeceğini düşünün.

Yakınınız olan birine önemli gününde çek vermenizi öneririm, sizin bilemeyeceğiniz bir eksikliğini karşılar, örneğin 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 peçetesinin altına gizleyin armağanınızı. Sofrada iki çiçek, 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 bir şeker kutusu da olsa mücevher kutusu da olsa, hemen açmanız gerektiğini biliyorsunuz sanırım. Paketi açmadan konuğunuzu gönderirseniz sizin için hiç de iyi şeyler düşünmeyecektir, unutmayın. Yolculuklardan dönüştü, eşinize, dostunuza ufak da olsa armağanlar getirin, getirdiğiniz armağan önemsiz de olsa hatırlanmak çok önemlidir.

Ben bir kez Adapazarı'nda bir kilo patates getirmiştim, bir sevdiğime.

*“Az veren candan çok veren maldan”
Mürüvete endaze olmaz”
ATASÖZÜ*

Tatil

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 sıyrıp geçerse, tatiliniz haram olmuş demektir.

Ya da tatil deyince eğlenmek, dans etmek, sabahlamak geçiyor içinizden ve. Seçtiğiniz, büyük umutlarla geldiğiniz güzel deniz kıyısında, disko ne gezer, herhangi bir müzik kaseti koymayı bile gürültü sayıyorlar, tatiliniz haram oldu gitti.

Diyelim ki şişman birisiniz, mayoyla pek hoşnut 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 uyanmıştım. Hemen pencereye koştum, sokakta oldukça kalabalık bir köpek sürüsü toplanmıştı. Bilirsiniz genellikle soğuk kış gecelerinde sürü halinde dolaşır sokak köpekleri. Ama öyle sıradan bir sokak köpekleri toplantısı değildi bu. Hepsi sakattı, hepsi özürlüydü bu köpeklerin. Önce dehşete düştüm, çok heyecanlandım. Çoğu topal, kimisi kör, kimisi çolak bir sürü köpek buluşmuştu.

Birbirlerini nasıl bulmuşlardı, sık sık buluşuyorlar mıydı bilemiyorum, ancak bildiğim tek şey, birlikte çok güçlü gözüküyorlardı. Kimse kimsenin yanında komplekse düşmüyordu. Ben bazen yalnız dolaşan sakat bir köpeğin kuyruk sallayışına bakıp, “Farkında değil sakatlığının, ne kadar mutlu” diye düşünmüşümdür, yanılmışım.

Bizler de tatilde kendimize benzeyen kişilerin arasında rahat edeceğimizi aklımızdan çıkarmasak, gittiğimiz yerde, kimlerle karşılaşacağımızı az çok öğrenmeye çalışsak, tatilimizden dinlenmiş olarak döneriz gibi geliyor bana. Ne dersiniz?

“En hoşumuza giden insan, kendimize benzettiğimiz insandır.”

MOLIERE

Pazara Gitmek Ayıp Değil

Bir gün Beşiktaş tanzim satış pazarında alışveriş ediyordum. Gözüm, mahalleimde oturan genç, zarif bir hanıma takıldı. Gerçi tanışmıyoruz, ancak yıllardır aynı mahalle sakinleri olarak selamlıyoruz.

Birden garip bir şeyin farkına vardım. Bu genç hanım, kendini benden saklamaya çalışıyor. Ne garip, pazarda, özellikle ucuz bir pazarda gördüğü için utanıyor. Sanki hırsızlık yaparken yakalanmışçasına başını, önünde duran adamın gövdesi ardına saklamaya çalışıyor.

Şaşırdım kaldım. Oysa ben de onu gördüğüm an, “Niha-yet akli başında bir hanım” demiştim. Kalkıp arabasına atlamış, hesaplı diye buraya alışverişe gelmiş demiştim, yanılmışım.

Ayazpaşa’da oturuyorum. İstanbul’un en pahalı semtlerinden biri. Çevre, konsolosluklarla dolu, elbette her şey pahalı olacak. Pazarda 3000 liraya aldığımız armutu, Ayazpaşa’da 10.000 liradan aşağı almanıza olanak yoktur. O gün Ayazpaşa’da tanesi 500 liraya satılan salatalığın kilosu bin liraydı pazarda. “Bu nasıl iş” demeye bile hakkımız

yok. Tek çare, tek yapılacak şey, haftada bir gün en yakın pazara gitmek.

Ancak, sanırım bazı hanımlarımız, pazarda, tanzim satış merkezlerinde görünmekten utanıyor. Yukarıda anlattığım rastlantı, bunun tipik bir kanıtı, ne kadar yanlış, ne kadar üzücü.

Günümüzde bir hanımın hesaplı davranması övünülecek bir şey, utanılacak bir şey değil. Hanımlarımız pazar dönüşü bir hesaplarsa haftalık alışverişini üçte bir fiyata mal ettiğini görebilir. Aldığınız her şeyi seçme şansına da sahipsiniz, pazarda.

Evinize taksi ile bile dönseniz, akıllı davranmış durumdasınız. Domatesi bin liraya almak varken, mahalle manavından beş bin liraya almak akıl kârı değil.

İnsanın fazla parası olması, kazıklanmasını gerektirmez. Bu seçimin zenginlikle, yoksullukla bir ilgisi olduğunu sanmıyorum. Olsa olsa beceri ile akılla, biraz da zamanla ilgisi olabilir.

Lütfen çağdaş bir kadın gibi mahalle manavınızı ve portföyünüzü şaşırtın biraz, ama en önemlisi eşinizi şaşırtmanız olacaktır.

İnanın, “Ben, artık haftada bir gün pazara gidiyorum” dediğiniz an, sizinle övünecektir eşiniz.

“Tuzağa saçığın taneler, cömertlik sayılmaz ki.”

MEVLÂNÂ

“Kadının akli cebinde değil, başında olmalıdır.”

BALZAC

Alışverişe Çıkarken

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 dolaşıp nerde ne var, görün. İlk gördüğünüz mağazaya dalmayıp başkalarına da baktığınıza çok sevineceksiniz. Fiyatların nasıl farklı olduğunuzu göreceksiniz, kumaşların da farkını hissedeceksiniz. Belki de “Ah iyi ki hemen o dükkâna girip almamışım o mantoyu, iki sokak ötede hem daha ucuz, hem daha havalısı varmış” diyebilirsiniz.

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

Sakın 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 hoşlanırsınız, ama o gün kulak asmayın, sağduyunuza güvenin.

Alışverişe sakın bir arkadaşla çıkmayın, almayacağınız bir şeyi almak zorunda kalabilirsiniz, ya da çok beğendiğiniz bir modeli arkadaşınıza kaptırabilirsiniz. Gene yola çıkmadan gradrobunuzu 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 kurtulmuş olursunuz böylece.

Mevsim başında yapmayın alışverişinizi. Eski modelleri, geçen yılın iskartalarını ya da yeni modanın en abartılmış örneklerini almak zorunda kalırsınız. Moda mevsimin ortalarına doğru en iyi çizgisini bulur, bilirsiniz.

Son olarak bildiğiniz bir şeyi yinelemekte yarar görüyorum, az ve öz almaya alıştırın kendinizi, kalıcı şeyler alın, çünkü hiçbirimiz ucuz şeyler giyebilecek kadar zengin değiliz.

“Ucuzdur vardır illeti, pahalıdır vardır hikmeti”

ATASÖZÜ

Konuk Ağdırlamak Sorun Değil

Gelin, hem göz alıcı bir sofrayla konuklarımızı ağırlayalım, hem bütçemiz sarsılmasın, ekonomik olsun.

İsterseniz “Türk rakı sofrası” kuralım, isterseniz “Yemek Sofrası“. Ben, sizin iki ayrı model ekonomik sofra kurmanıza çalışacağım, seçmesi sizden.

“Lokantaya, meyhaneye gittiğinizde size kaç parça börek veriyorlar? Tabağına ne kadar peynir, ne kadar meze koyuyorlar?”

Bunu gözünüzün önüne getirin, pek aç kalkmıyorsunuz bu sofradan değil mi? Zaten adı üstünde, meze tadımlık olmalı. Ama biz Türk hanımları, nedense her meze tabağını, baş yemek gibi dolu dolu koca tabaklarla sunmaya bayılırız.

Önce 250 gr. fasulyeden, az havuçlu, patatesli, kerevizli bir pilaki yapın. Lütfen “Yapılmışken hiç olmazsa yarım kilo yapayım da yarına da kalsın” demeyin. Üstüste yerseniz şişmanlatır fasulye.

Beyazpeynir artık çok pahalı, siz 150 200 gr. çökelek peyniri alın, biraz kırmızı biber, zeytinyağıla ezin, ister incecik kesilmiş taze soğanla, ister ufacık doğranmış sivri biber ve domatesle, iyice gene ezerek karıştırın, güzel bir meze tabağına yerleştirin.

Buzdolabınızda kalmış bir havuç, yahut bir kabak, hatta bir tek patatesle ve bir baş soğanla seçtiğiniz sebzeyi de nerdeyse çentercesine ufak doğrayarak az yağda hafifçe kavurun, varsa gene ince çentilmiş kereviz yaprağı katın, ya da ıspanak, iki yaprak yeter. Tuz, biber katın, maydanoz katın. Börek içi hazırdır, artık. Bir tek yufkayla börek yapın. İster sigara, ister muska. Sigaraböreği, serçe parmağınızdan uzun olmasın. Gördünüz mü, koca bir meze tabağı börek oldu.

Bir büyük tabağa ince uzun havuç kesin halka halka, kesilmiş bir tek şalgam doğrayın. Bir tek salatalığı halka halka kabuğunu soymadan doğrayın. Sapiyla birkaç dal maydanoz koyun, üzerlerine limon sıkın.

Şimdi de Pahalısı:

250 gr. karides alın balık pazarından. 5000 lira ödeyeceksiniz bu mezeye. Çok az haşlayın. Her karidesi önce ikiye ayırıp, barsaklarını temizleyin, sonra gene ikiye bölün, bir kaba koyun. Üzerine haşlanmış bir küçük patatesi zar büyüklüğünde doğrayın. Çiğ bir küçük havucu şöyle diyeyim, ölçüyü anlatmak için, bir kahve fincanı, zardan da küçük kesilmiş havucu ekleyin. Bir küçük kornişonu gene zardan küçük doğrayın. Tuz, biber katın, hepsini harmanlayın. Bir yumurta ve bir bardak çiçekyağıyla yaptığınız mayoneze bir kaşık konyak katın karıştırıp, malzemelerin üzerine dökün. Gene iyice harmanlayıp küçük bir kayık tabağına yerleştirin. Tabağın kenarına isterseniz salata yaprakları, isterseniz katı yumurta dilimleri ekleyebilirsiniz.

Bu, sofranın ortasına koyacağınız en fiyakalı meze tabağınız olabilir. Bence bu kadar meze yeter. Ama gözünüz doymuyorsa küçük bir tabak da sarımsaklı yoğurtlu harmanlanmış haşlanmış ıspanak tabağı hazırlayın. Arkasından ya hamsi buğulama, ya istavrit tava ya da iyi bir soslu makarna öneriyorum. Sos kıymasız olabilir.

Tatlı olarak, bildiğiniz bir yerden kaç kişiyseniz o kadar

tavuk göğsü almanız uygun olur. Üşenmeyip sofraya kızarmış sıcak ekmek koyarsanız, konuklarınız çok hoşlanacaklardır.

Bu ölçülerle altı kişiyi ağırlayabileceğinizi hatırlatırım. Önemli olan o gece, televizyonu açmayıp, hafif bir müzik eşliğinde sofrta sohbetini uzatmanız, kendi sorunlarınızı unutup, konuklarınızla ilgili konulara ağırlık vermenizdir.

Size ayrıca bu sofranın yaklaşık maliyetini de vermek istiyorum.

Fasulye pilakisi yaklaşık 2000 lira, sigaraböreği yaklaşık bin lira, peynir ezme yaklaşık 1500lira, mayonezli karides yaklaşık 7000 lira, çiğ sebze tabağı yaklaşık bin lira, kıymalı makarna yaklaşık 5000 lira, tavuk göğsü 6 tane yaklaşık 10.000 lira, ekmek, yağ, yumurta, limon vb. yaklaşık 3000 lira. Toplam 30.500 lira. Makarna yerine balık seçerseniz şu ara hamsi, istavrit, en fazla kilosu 10.000 lira toplam 50 bin filan. Ne dersiniz gerçekten de becerikli kadının mutfağından değil mi?

“Balıklar ve konuklar üç günde bayatlarlar.”

JOHN LYL

Bütçemizi Sarsmadan Konuk Ağırlıyoruz:

Şimdi de ucuz yemek sofrası için ikinci öneri. Malzemelerin iyisini seçip mutfağınızda hazırladıktan sonra bütçenizi sarsmadan konuklarınızı ağırlayabilirsiniz.

“Kızarmış ekmek, tereyağı, karışık salata, bildircin ya da tavuk ızgara, ıspanak püresi, patates kızartması, havuç, kabak sote, pilav, meyve salatası, şarap.” Yeşil salata, havuç, turp rende, salatalık ve domatesle hazırlanmış limonlu karışık salata.

Fırın ızgarasında pişirilmiş dört tavuk budu, (kemikleri çıkarılmış, dövülmüş, tuzlanmış, biberlenmiş), ya da 4 bildircin.

Yarım kilo ıspanaktan hazırlanmış püre. Patates kızartması.

Beyaz pilav ve bir kabak, iki havuçla hazırlayacağınız sote.

2 muz, 1 elma, 1 armut, 2 mandalina, varsa birkaç kabuğu çıkarılmış badem ve ceviz. Evde varsa vişne liköründen ya da vişneli votkadan çıkarılmış beş altı tane vişne ve bir kadeh likör katarak hazırlayacağınız meyve salatası.

Sunuşumuza gelince:

Önce küçük tereyağı parçaları ve ince kızarmış ekmekle yemeğe başlayıp salata servisi yapın. Ya da büyük cam çanaklarda salatalar porsiyon olarak herkesin tabağının solunda hazır dursun.

Biraz sonra, en doğrusu birinci kadeh şaraptan sonra yemeği getirin. Büyük servis tabağında patates kızartması, ıspanak püresi, sote sebzeler, düzenli bir şekilde yerleştirin, tavuk veya bildircinleri bir köşeye dizin. Yalnız pilavı aynı zamanda, fakat ayrı kapta sunun.

Hem sebze, hem protein, hem karbonhidratı içeren bir menü. Eğer meyve salatanızı kıvamında hazırlamışsanız ve boşalan şarap kadehlerini konuklarınız hatırlatmadan doldurabildiyseniz, sofradan yalnız iki kez kalkarak konuklarınızı ağırlamış başarılı bir ev sahibisiniz demektir. Afiyet olsun.

MALİYET:

4 bildircin	30.000
Pilav	5.000
Ispanak	2.000
Süt	1.000
Patates	1.500
Salata, limon, turp, soğan, maydanoz	5.000
Meyve salatası	10.000
Yağ, ekmek, un biber, vb.	3.000
Toplam	57.500

Eğer kitabımı 91'den sonraki yıllarda okuyorsanız, rakamları fıkra niyetine okuyup gülebilirsiniz.

“Konuk gelmeyen kara evler yıkılsa daha iyi.”
DEDE KORKUT

Uğraşmak

Çoğumuz küçük evlerde, daracık odalarda sürdürmeye çalışıyoruz yaşamımızı. Hele çoluk çocuk da varsa, iki göz bir evi rahat yaşanır hale sokmak büyük sorun.

Ancak böyle koşullar altında bile bir kadının kendi özel işlerini ortalıkta yapmayıp, ne yapıp edip evinde bu işler için bir yer edinmesi gerektiğine inanıyorum. Örneğin, çalışan bir hanımsanız, pek çok işinizi pazar günleri evinizde halletmeniz doğaldır. Siz siz olun, pazar günü eşiniz gazetesini okurken, onun yanında aynanın karşısına geçip saçınızı boyamaya kalkmayın. Ya da yatak odasında, banyoda ağda yaparken yakalanmayın. Kendine pedikür yapan birini seyretmeyi ben bile istemem. Bir gözünüzün önüne getirin lütfen.

Evet, haklısınız, sabah kahvaltısı, yemek hazırlığı, az da olsa temizlik de gerekir sabahları; hiç değilse bir toz almak gibi. Sonra da televizyonun karşısına geçip, ayaklarınızı uzatmak istersiniz. Hava güzelse, bir yürüyüş, bir dost ziyareti. “Ben ne zaman, nerde yapayım, özel işlerimi” diyorsunuz. Acaba, Cumartesi akşamı el ayak çekildikten sonra biraz uykusuz kalsanız olmaz mı peki?..

Pazar sabahı biraz erken kalksanız? Evet, evet anlıyorum, tek uykuya doyduğunuz sabah, erken kalkmak zorunda olmadığınız sabah, Pazar sabahları. Evet, korkarım en başa döndük. Kendinize ne yapıp, edip bir köşe edinin, özel işleriniz için. Eviniz küçücük de olsa, bunu başarmaya çalışın. Önce kocanıza, sonra aile bireylerine saygınızı gösterir bu. Perdeyle ayıracağınız bir köşe bile olabilir bu.

Orada saçınızı, manikür pedikürünüzü, ağdanızı rahatça yapabilirsiniz. Bu işler için en uygun yer banyo gibi gözüксе de, kalabalık bir evde en yanlış seçimdir. İki bir, banyodan kovulacağınızı sakın aklınızdan çıkarmayın.

“Akıl her şeyi olduğu gibi görmekten ibarettir”
VOLTAIRE

Biraz da Sanat

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 kürleri uygulamışlardır. Yazlıklarını kaldırıp, naftalinlerini silktikleri, kışlık giysilerini dolaplarına yerleştirmişlerdir. Ufak tefek eksikliklerini tamamlamak için çarşıya bile çıkmışlardır.

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

Bu kış için herhalde yeni bir iki giysi ekleyeceksiniz dolabınıza, gerekme de modanın çizgilerine uymalı insan, diye düşüneceksiniz. Haklısınız da. EEEEEET... Kışı 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 ol-

malı. 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.

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 fiyatına. 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 ve sinema, 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.

Dünyanın bellibaşlı 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 getirir-

ken, o güne kadar fark etmediğiniz yanlarınızı da keşfedebilirsiniz.

Birlikte ağlamak, birlikte gülmek fırsatını bulacaksınız, hem de bir kilo kıyma fiyatına az şey ini?

“Sanat uzun, hayat kısadır.”

GOETHE

“Dünya aydınlık olsaydı, sanat olmazdı.”

ALBERT CAMUS

“Sanat da tıpkı hayat gibi insan içine girdiği zaman enginleşiyor.”

GOETHE

Yalnız Kadınlar

Yalnız yaşayan kadınlar... Yalnız bırakılmış kadınlar... Yalnız yaşamayı seçmiş kadınlar... Hayatta kimsesi kalmamış kadınlar... Hangi yaşta olursanız olun, yalnız yaşamının öğrenilmesi gereken bir şey olduğunu biliyor musunuz?

Ülkemizde yalnız kadın, zor koşullar altındadır çoğunlukla. Eğer, sosyal yaşama elverişli bir mesleği yoksa, gerçekten yalnız yaşamaya mahkûm bırakılır nerdeyse. Geçenlerde uzun süredir yalnız yaşayan bir hanım ahbabımı oyunuma davet ettim, cevabı “Ah, nasıl dönerim sonra tek başıma geç vakit evime” oldu. İşte ben de bu yazıyı yazmaya, yalnız kadınlarımızı bir kez daha düşünmeye karar verdim.

Sözünü ettiğim hanım, kırklarında var yok. Hoş bir hanım, geçinecek kadar bir geliri var. Çalışmıyor, ilk yanlış da burada başlıyor zaten... “Evde nasıl vakit öldüreceğim, yaşım da geçiyor” diye hayıflanarak günlerini dolduran kadın, bence yaşamıyor demektir.

Yalnız yaşamayı eğer yaşama biçimi olarak seçmedinizse, öğrenilmesi gereken bir şeydir. Ben, en önce koşulları ne olursa olsun, bir kadının çalışması gerektiğine inanıyorum.

Çağımıza ayak uydurun lütfen. Yalnız yurumeye, sine-maya, tiyatroya yalnız gitmeye alışın. İki hanım sinemada, kafeteryada göze çarpmıyor da tek kadın neden dikkatimi-zi çeksin hâlâ?

Yalnız hanımlar, hafife alınmaktan korkmayın. Hafif kadınlar yanlarında erkek de olsa, üçü, dördü bir arada da olsalar fark edilirler. Kendinize güvenin, yalnız yürüyüşe çıkın, elinden tutulacak çocuk değilsiniz artık. Ben, yalnız gezmek için hoşlanmadığı erkeklerle çıkan, bu erkeğe “kavalye” diyen hanımları çok komik buluyorum.

Hiç evlenmemiş, boşanmış, eşinizi kaybetmiş olabilirsiniz. En önce eski ev düzeninizi devam ettirmeye çalışarak başlayın işe. “Yalnızım” diye, başka bir yaşama biçimi aramaya kalkmayın. Çevre değiştirmek için önemli bir nedeniniz yoksa, sakın eski eşinizden dostunuzdan kopmayın.

Yalnızlık utanılacak bir şey değildir. Ama nedense bekâr erkek, her evin baş tacıdır da... Kadın?

Feminizm, feminizm diye feryat eden bir sürü insanın, yalnız kadını nasıl dışlamaya çalıştığını gözlerimle gördüm.

Ankêtlerde ikide bir feminizmden ne anladığınızı sorup dururlar. İşte benden de sizlere bir feminizm anlayışı. Boşanarak yalnız yaşayan, dul arkadaşı ile ilişkisini eskisi gibi sürdüren kimseler feministtirler.

“Evlilik, iki kişilik yalnızlıktır.”

ÖZDEMİR ASAF

“Asıl yalnızken, yalnız değilim”

SCHILLER

“Gerçek dostu olmamak, yalnızlıkların en kötüsüdür.”

BACON

Gizli Kalmış Güzellikler

Bir şeyler yaratmayı, bir şeyler üretmeyi, günlük yaşamımızı aşan bir şeylere imza koymayı hangimiz istemeyiz?

Ancak kaçta kaçımız kendimizde olan yeteneğin farkın-

dayız? Farkında olanların kaçta kaçını bunu ortaya çıkarmak gücünü kendinde buluyor?

Acı olan, çok insanın var olan yeteneğini mükemmele ulaşamama endişesi yüzünden ortaya çıkarmaktan vazgeçmesidir.

Kusursuza ulaşamama endişesinden, yazdığı öyküyü, şiiri, çekmecesine hapseden, “Ya beğenmezlerse, ya alay ederlerse, ya eleştirirlerse ne yaparım, nasıl cevaplarım” diyen çok insan var.

Ne kadar yanlış. Yaptığınız ilk resim neden kusursuz olsun ki? Yazdığınız ilk şiir, tabii ki hayran olduğunuz şairden esintiler taşıyacak. İlk öykünüz kendi yaşamınızdan bir parça gibi sanki, değil mi? Ama başka türlü olması da düşünülemez 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 atıp, 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.

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?

Para Kazanabilirsiniz:

Bir arkadaşım zamanının bol olduğu bir gün, parça bohçasından bulduğu kumaş parçalarını ekleyip boyayıp bezbebekler yapmıştı. Bunu rastlantı sonucu gören bir dostumun yüreklendirmesi üzerine, bu işi meslek haline getirdi. Bugün bu işten hem para kazanıyor, hem boş vakitlerini değerlendiriyor.

Açılın dünyaya. Paylaşın bildiğinizi, zevkinizi. Yararlı olmak güzel. Kişiliğinize yeni bir kişilik katıp, çok yönlü bir insan olmanın mutluluğunu yaşayın. Ben her birinizde gizli bir cevher olduğuna inanıyorum.

“Dehanın yüzde biri ilham, yüzde doksan dokuzu terdir.”

THOMAS EDISON

“Ustayı, tecrübe yapar.”

G. KELLER

İş Bilenin...

Çoğumuzun evinde, işe yaramadığı için bir yana attığımız eşya parçaları vardır. Ben bunları yeniden canlandırıp yaşama katmayı çok severim. İşte şimdi size son uğraşımdan söz edeceğim.

Evimde yemek masamın üzerinden sarkan beyaz opal bir lamba var. Yıllarca önce bir kenarı çarpık diye çok ucuza almıştım. Kenarına çarpıklığını örtecek biçimde dengeleyerek eski paşa apoletlerini süsleyen sırmalardan geçirmiştim. Böylelikle hem içine koyduğum sppt, ampul gibi gözüküyor, hem lamba düzgün duruyordu.

Yıllar, her şeyi süratle eskitirken, benim lambayı da unutmadı. Güzelim paşa sırmaları uyuz kediye dönüşüverdi birkaç yılda. Ben de, sonunda yeni bir lamba almaya karar verdim. Hem fiyatlar, hem birbirinden farksız vitrinler dolusu abajur, beni yeniden hasretle eski lambama döndürdü.

Sevgili güzel lambam, gözüme pek güzel, pek kullanışlı gözüktü yeniden. Onu yerinden söküp sırmalarını çıkardım. İstanbul'un eski antikacılarından Atam Usta'nın yolunu tuttum. Orada işimin uzayacağını tahmin ettiğimden saçlarımı kınalayıp önce naylonla sarıp, üzerine güzel bir türban yaptım.

Atam Usta hemen anladı ne istediğimi. Deposunda yarım saat süren bir aramadan sonra, eski bakır bir çemberle çıkageldi depodan. Tam istediğim ölçüde çarpığı örtecek genişlikteydi.

Ölçtük, biçtik. Atam Usta orasını burasını vurup düzeltti. Hemen yollatıp cilalattı, pırıl pırıl çemberi lambaya takıverdi. Çaylı, ıhlamurlu, bol dedikodulu iki saatten sonra sonunda lambamı alıp döndüm eve."

İnanın yeni bir lamba beni bu kadar mutlu edemezdi. Bugün Atam Ustayı rahmetle anıyorum.

"Hayat Tanrı'nın armağanıdır, fakat iyi yaşamak felsefenin armağanıdır."
SENECA

Küçük Yenilikler

Yeni bir masa örtüsü, yeni tabaklar, yeni bardaklar, yeni bir sofraya düzeni, biz kadınların vazgeçilmez özlemi olmuştur. Ama nedense bu değişikliği gözümüzde büyütür, büyük masraf kapısı açmaktan korkarız. Oysa, her şeyin olduğu gibi bunun da çaresi var, pratik yolları var.

Az para, çok vakit harcayarak yepyeni bir sofrada kendiniz, eşiniz ve konuklarınız keyifli akşamlar yaşayabilirsiniz.

Ünlü fabrikalarımızın defolu mallarını yok pahasına elden çıkarmak istediği fabrika civarındaki küçük dükkânlardan alışveriş yapmayı hiç düşünmüş müydünüz?

Altıgenleri bitiştirince renk uyumunu sağlayan mezelerle, sofranın ortasında birleştirilmiş üç tabak güzel duruyor.

Formları çok sempatik. Altıgen tabaklar, mezeler, çorbalar, özellikle Çin yemeği için ideal.

Bence ev ekonomisini bilen kadın, bu iş için bütçesinden para ayırmaz. Balık alacağı bir gün, balık yerine o akşamı omletle geçirmeye karar verirse, hem hoşlandığı tabaklara kavuşur, hem de parasız, bütçesini sarsmadan. Bu tür ekonomilerden hoşlanan kadın, bence iyi ve akıllı bir ev hanımıdır. Biraz gezmek, hemen karar vermemek şartıyla, evinizde, sofranızda, mutfağınızda hoş yenilikler yapmak elinizde.

Geçenlerde fabrika artığı beş tane tabak aldım. Lacivert üzerine beyaz kabartma, çiçekli altıgen tabaklar, tanesi 7000 lira. İstesem de altıncısı yok. Bir anlamda antika. Bir kilo balık fiyatına soframda çiçekler açtı.

Günümüzde artık “takım” diye tutturmak anlamsız ve lüks. Kaliteli dört tabak mı buldunuz? Hemen alın, 12 tane olsa ne olacak yani?

Dört kişilik sofralar sohbet için idealdir, ayrıca. Ne dersiniz? Size de öyle gelmiyor mu?

“Dünya cesurlarındır”

VICTOR VON SCHEFFEL

“Yılların elimizden çekip aldığı yaşama zevklerini dişimiz, tırnağımızla savunmalıyız”

MONTAIGNE

Kuşak Farkı

Kuşak farkı son yıllarda büyük sorun olup çıktı karşımıza. “Şekerim annemle, oğlumun anlaşması imkânsız, biri 18, öteki 60 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 kızlığımda 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 yeniyi benimsemek anlamına gelmez. Aklın yardımına başvurmadan karar vermekte acele etmeyelim anlamına gelir. Kaç yaşına gelirsek gelelim, beyin jimnastiğinden vazgeçmeyelim. “İşleyen demir paslanmaz.”

Benim bir anneannem, bir de babaannem vardı çocukluğumda, ilk gençlik yıllarımda. Hemen hemen aynı yaşlardaydı ikisi de. Ama ben, biri ile arkadaşım, dosttum. Öteki ile aramızda “kuşak farkı” vardı, nedense birbirimizi bir türlü anlayamıyorduk.

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

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

“Ham düşünceleri ancak akıl pişirir.”

FİRDEVSİ

“Akıl ve dirayetin ak saçlı gibi, yüreğin küçük bir çocuğunki gibi olsun.”

SCHILLER

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

ANDRÉ MAUROIS

Sigarayı Bugün Bırakabilirsiniz

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 satın aldım. Sarı 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 buçuk, 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, oyacıılara başvurmanın yanlışlığını hemen anlamıştım.

“Adamsende”ci bir tip olmadığım için bıraktım sigarayı. “Biraz şişmanım, adam sende bu rol kaldırır”, “Sesim sigaradan bozuldu, zararı yok bu rol kaldırır” demedim. Zararını çok erken keşfettiğim için, bugün BEN SİĞARA İÇMEYEN BİR İNSANIM. Ancak mesleğim gereği bir türlü sigaradan kurtulamadım. Meslektaşlarımda 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?

Genellikle yönetmenler çalışırken, sigara üstüne sigara yakarlar ne hikmetse.

Neyin var, Hasta mısın?

Küçük makyaj odasında gün olur, beş altı hanım bir arada makyaj yapar, soyunur giyiniriz. Benden başka herkes tiryaki. Gencecik kızlar, birini yakar, öbürünü söndürür, aslında kendimden geçtim, onlara içim yanıyor. Bazısının sesi şimdiden kompozisyon.

Siz içmeseniz de, yoğun sigara dumanı altında iki üç saat geçirirseniz bir paket sigarayı aralıksız içmiş gibi dönüyorsunuz evinize.

Benim başım ağrıyor, gözlerim kızarıp şulanıyor, hapşıırıyorum ve inanın ertesi sabah telefonda sesimi kimse tanımıyor. Eşim dostum, “Neyin var, sesin kısık, hasta mısın?” diyor.

Güzelliğimiz üzerine yazdığım bir yazıda sigaranın zararlarını anlatmış, cildimizin baş düşmanı olduğunu söylemiştim. Tekrarlamakta yarar var.

Sigara cildimizi şarartır, sesimizi yaşlandırır, parmaklarımızı sarartır, nefesimiz leş gibi nikotin kokar. Dişlerimizin doğal rengi bir daha geri dönmemecesine kararır. Saçlarımız parlaklığını kaybeder.

Bu güzelliğimizle ilgili olan yani. Ya sağlığımızı tehdit eden yanı? Kanser! O yanından hiç söz etmeyeyim daha iyi. Nasılsa her gün okuyorsunuz.

Çok değer verdiğim, sohbetine doyamadığım bir dostumu artık eskisi kadar sık göremez oldum. Sigara yüzünden. Evime her geldiğinde, ertesi gün yataklık hasta olduğumu fark ettim. Aslında bayağı zor durumdayım. Sigara yüzünden eşimi dostumu kaybetmekten de korkuyorum, sağlığımı kaybetmekten de. Tabii ben burada aşırı sigara içenlerden söz ediyorum ve bu nedenle eşimin, dostumun daha az sigara içmeleri için elimden geleni yapıyorum.

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

“Önemli olan kahramanca ölmek değil, kahramanca yaşamaktır.”

CENAP ŞEHABETTİN

“Kuvvetli insan, kendini yenen insandır.”

HZ. MUHAMMED

“Zafer, ‘Benim’ diyebilenindir.”

K. ATATÜRK

Avlu Parti

A- “Şükür görüştürene, yahu amma değişmişsin, hadi hemen kararlaştıralım, hangi akşam bize geliyorsunuz?”

B “Ah... Canım, bu renk sana ne kadar yakışmış...”

C “Deme Allah aşkına gülmekten bayılacağım, ayıp oluyor.”

D “Sen kilo mu verdin, dön şöyle bakayım. Çok iyi olmuş.”

G “Yalnızsınız galiba, dönüşte sizi gideceğiniz yere bırakayım. Vaktiniz varsa bir yerde bir şeyler içer, birbirimizi daha iyi tanımak fırsatını buluruz.”

K “... dedin de aklıma geldi, adamın biri...”

H “Sen bu Laz fıkrasını biliyor muydun?”

L “Yahu iyi ki gelmişsin, sana rastladım. Ara beni hafta sonu, telefon et mutlaka, laflayalım.”

O “Öyle ucuz ki, sen de al bir tane.”

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.”

rum” diyeyim. Gittim tabii, oldum tabii. 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 kokteylde, bir düşün 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 güne 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 başlıbaşına bir saygı gösterisidir.

Ne çıkar yarım saatçik ölümle haşır neşir olsak? Ölen insanı düşünsək, kendi ölümlerimizi düşünsək, çevremizde, dünyamızda ölüp gidenleri düşünsək ve başka hiçbir şey düşünmemeye çalışarak birkaç dakikacık ruhumuzu arındırsak. Sanırım, aramızdan ayrılıp dünyamıza veda vededen insanın da (eğer söyleyebilseydi), bizlerden son beklediği bu olacaktı.

Bunu yapamıyorsanız cenaze törenlerine katılmayın. Cami avlusunda karşısındaki sandukanın içinde artık yaşamayan, ama hâlâ o olduğunu bildiğiniz insanın, 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 eşliğini herkes yalnız aşar.”

SELMA LAGERLÖF

*“Neylersin ölüm herkesin başında. Uyudun uyanmadın olacak,
kimbilir nerde, nasıl, kaç yaşında?”*

CAHİT SITKI TARANCI

“Ölüm asude bahar ülkesidir bir rinde.”

YAHYA KEMAL

*“Düşünsek bir ölümden korkmamak lazım gelir. Zira yerin
altında üstünden ziyade akrabamız var.”*

EŞREF

Para, Para, Para...

Günümüzde, “En çok kullandığımız sözcük nedir?” diye bir anket yapılırsa, “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, nerdeyse görgüsüzlüktü. Kimse kimseye uluorta, “Üstündeki elbiseyi kaç’a aldın?” demezdi, yakışık almazdı. Oysa günümüzde iki kişi karşılaşır karşılaşmaz, Nerden aldın, kaç’a aldın, çok para, ucuz, vb...” Evet, merhabadan sonra ilk akla gelen şey, para. Artık, hemen herkes komşusunun faizde kaç parası olduğunu, ne kadarını bozup köprü senedi aldığını, ne kadar döviz hesabı olduğunu biliyor.

Parası olmayanın da ne kadar parasız olduğunu biliyoruz, kime borcu olduğunu biliyoruz. “Parayla iman 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, zengin parasının züğürdün çenesini yorduğunu da unutmayalım.



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 beyfendi” 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, para bastırmaya karar vermişler. Bakmışlar işler tıklarında, basım işini çırağa bırakıp, kahveye gitmişler. Döndüklerinde bir de ne görsünler, akıllı çırak elli binlik basmayı bırakmış, “kâğıttan tasarruf olsun” diye yetmiş beş binlikler basmaya başlamış.

Temel ile İlyas yetmiş beş binliklere bakıp kalmışlar. Bir süre sonunda, bir tanesini bakkal Sefer’e götürüp, “Bir deneyelim” demişler. Temel uzatmış parayı tezgâha. “Paa biraz bozukluk ilazım oldi da.” Bakkal Sefer, İlyas ve Temel’den geri mi kalacak yani? O da gayet lakayıt, hemen atmış yetmiş beş binliği çekmeceye, iki tane gıcır gıcır otuz yedi bin beşyüzlük 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.

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, develüasyona 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 olduğunu henüz anlayamadım, ama hâlâ nefes aldıklarına göre... Bu mucizeyi gerçekleştiren yurttaşlarımız çoğunlukta olduğuna göre...

“Parasız adam, oksuz yay gibidir.”

THOMAS FULLER

“Her şeyin parayla ölçüldüğü bir yerde toplumsal adalet ve rahatlık hiçbir zaman gerçekleşmez.”

SİR THOMAS MOORE

Yılbaşı

Bu bölümü yeni yıl yazısıyla bitiriyorum. İlk “Merhaba” dan bu yana artık sizlerle sırdaş olduk, pek çok konuda sizlere yardımcı olmaya çalıştım.

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

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, yeniyeye 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.

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.

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

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.

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 dileğiyle.

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

BECERİKLİ KADININ MUTFAĞINDAN

Beslenmek, Zekâ ve Zevk İster

Bugün akıllı bir kadın, mutfağında hem ekonomik, hem proteini, vitamini hesaplanmış ancak tahıldan da vazgeçmeyen bir yemek listesi hazırlamak zorunda.

Bu listelerde belki sevdiğiniz yemekleri ikinci plana atmak zorunda kalabilirsiniz. Programlı, düzenli bir mutfağın hem insanı daha az yorar, hem daha ekonomiktir. Uzun yaşamak için dengeli beslenmenin, sağlıklı şeyler yemenin ilk koşul olduğunu hepimiz öğrendik artık. Sağlıklı besin, en önce taze besin demektir. Güzel ve lezzetli yemek pişirmenin ilk koşulu taze malzemeye başlar. Bir hafta buzdolabında beklemiş havucun, ıspanağın hemen hemen mide doldurmaktan başka bir yararı kalmamış demektir.

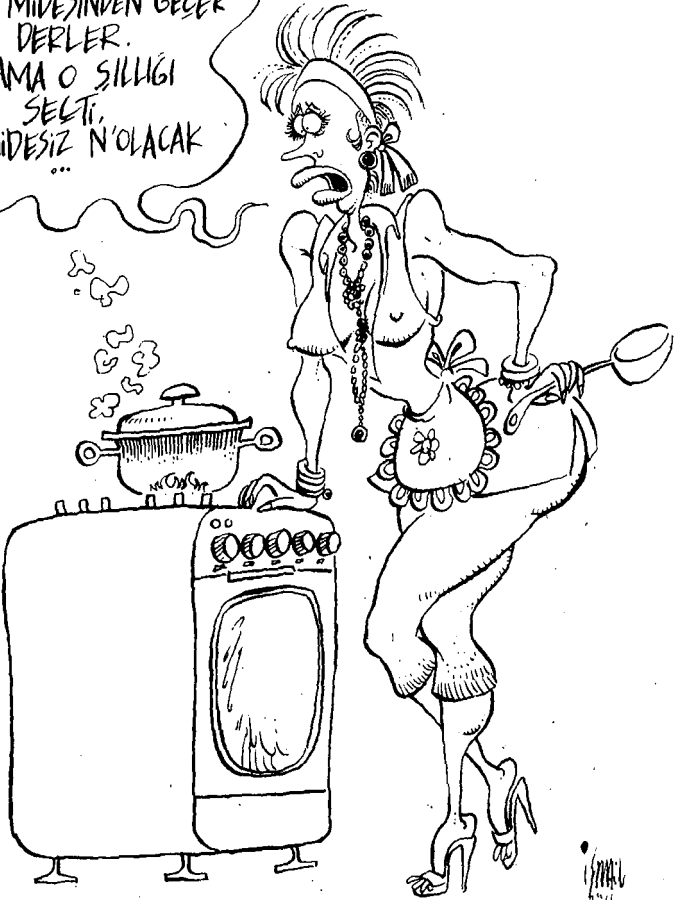
Farkındaysanız, ülkemizde ambalaj sanayii aldı yürüdü. Marketlerde, şarküterilerde içi açılıyor insanın. Hepsi de “al beni” diyor. Ne tuhaf? Bir yandan içindeki yiyecek kadar ilaçlarla dolu vakumlu ambalajlar, konserve kutuları, dondurulmuş yiyecekler çoğalmakta, beri yandan çeşitli kuruluşlar, doğal besin, sağlıklı besin diye kampanyalar başlatmış dünyanın bellibaşlı ülkelerinde.

Seçmesini bilirssek, gene de şanslı sayılırız. Çünkü ülkemizde sebze, meyve bize göre biraz pahalı da olsa, henüz bol.

Ekonomik ve zevkli sofralar kurmak zekâ ve zevk ister. Bu konuda size yardımcı olmak için birkaç yemek listesi vermek istiyorum. Gerisi zevkinize, zekânıza kalıyor.

Söğüş roka,
Birkaç çeşit peynir ve tereyağı konmuş bir tabak,
Kızarmış ekmek ve değişik ekmekler,
Şarap,
Hazır kuşkonmaz çorbası veya
Sarmısaklı yoğurt dökülmüş, az haşlanmış ıspanak kökleri,
Kıymalı makarna,

ERKEĞİN
KALBİNE GİDEN
YOL MİDESİNDEN GEÇER
DERLER.
AMA O SILLIĞI
SELTİ,
MİDESİZ N'OLACAK
...



İsmail
Güler

Ayva kompostosu.

Ya da büyük servis tabağına birkaç katı yumurta, birkaç sap taze soğan, kırmızı turp, dilimlenmiş bir domates, biraz siyah zeytin, biraz da ev turşusu koyun. Biraz da beyazpeynir, kişi başına bir kibrit kutusu iyi bir ölçüdür ve bir kişiye yetecek proteini içerir.

Bu ilk yemek tabağının rakı mezesi olduğunun farkındasınız tabii. İkinci yemek olarak suluca bir sebze yemeği uygun düşer. Kıymalı pırasa, lahanâ, kapuska gibi.

Biftek, soğanlı patates salatası ve aynı zamanda çay fincanlarında sunacağınız kırmızı mercimek çorbası. Bifteğinizi yerken, kulplu çay fincanından çorbanızı yudumlamak hoşunuza gidecektir. Sofranızın ortasını küçük bir demet çiçekle süslemeyi unutmayın.

Mutfakta dünden bir porsiyon tavuk ya da taskebabı kalmışsa, irice bir soğanı çentip, margarin ve bitkisel yağ karışımında öldürün, tavuk suyunu, tavukları iyice küçük parçalara didip katın.

Bir yaprak ufalanmış adaçayı, bir tutam kekik, az kırmızı biber, varsa incecik doğranmış üç dört mantar, bir kadeh beyaz güzel Marmara şarabı katıp beş dakika pişirin.

Haşlayıp, tereyağında sote ettiğiniz makarnanın üzerine bu tavuklu sosu döküp getirin sofraya. Yanında zengin bir salata ve beyaz şarapla.

Evde pişirdiğiniz sebze yemeğiniz artınca hemen iki yufkayla börek yapın, ya da pişireceğiniz sebzelerden türlü yapmak, üzere ayırdığımız gibi, birkaçını çalın, bu sebzeleri bolca soğan ve yağla çok az çevirip, iri sigara börekleri sarın. Bir tür Çin böreği yapmış olacaksınız. Ispanak, havuç, lahanâ, bezelye her sebze karışabilir bu böreğe. Bazen de bu böreği tavada kızartmayıp, üzerlerine yumurta sürüp fırında pişirin.

Dünden kalmış Çin yemeğiniz varsa, hemen omlet pişirin. Omletinizi tavadan almadan ısıttığınız Çin yemeğini

biraz biberle tatlandırarak, omletin üstüne yayın, sonra omleti yuvarlayarak sarın.

Omlet yaparken, dört yumurtaya bir kahve fincanı süt katıp, çırpmayı unutmuyorsunuzdur umarım.

Güzel ve lezzetli yemek pişirmenin ilk koşulu taze malzemeyle başlar. o kadar özendiğiniz bir yemek bayat bir malzeme yüzünden rezil olabilir.

Örneğin kötü bir yaprak bir kilo kıymayı yenmez hale getirir. Un kokan bir pirinç pilavamızı kepaze eder. Bazı hanımlar da gerekeni değil de, ellerinin altında ne varsa kullanıp pişiriyor yemeklerini ve bunu bir beceri sanıp övünüyorlar.

Size bu konuyla ilgili bir fıkra anlatmak istiyorum. Adamın biri misafir gittiği evde hastalanmış. Ev sahibi hemen karısına özel bir çay hazırlatıp içirmiş konuğuna. Hasta içtiğinin ne olduğunu anlayamamış ama pek hoşlanmış tadından. “Sen şunun tarifini ver de eve gidince bizim hanıma yaptırayım” demiş.

Arkadaşı anlatmış:

“Bir fincan çayın içine bir kadeh konyak koyup yarım limon sıkacaksın bir kaşık balla da tatlandıracaksın.”

Bizimki evine gelir gelmez reçeteyi vermiş karısına, “Aman karıcığım hemen yapıver de içeyim pek iyi geldi” demiş.

Hanım hemen mutfığa girmiş az sonra kocasına istediği çayı hazırlayıp getirmiş. Adamcağız bir yudum içer içmez hepsini geriye püskürtmüş, fincanı da yere çalmış.

“Allah kahretsin ne koydun bunun içine” deyince, becerikli hanım pek şaşırmış kocasının tepkisine:

“A... şekerim çay kalmamıştı kahve koydum, konyak bitmiş rakı koydum, limon yoktu sirke kattım, bal yerine pekmez döktüm, ne var bu kadar sinirlenecek?”

“Kadınların gözleri keskin, zekâları uyanık, düşünceleri vesveseli olur.”

GUY DE MAUPASSANT

Doğa ve Biz

Doğanın bize bağışladığı tüm yiyeceklerden zamanında yararlanmamız gerektiğine inanıyorum. Sağlığımızın anah-tarı eczanelerde değil, kuşkusuz doğada gizlidir. Yeni bir şey söylüyor değilim, çoğunuz biliyorsunuz. Öyleyse neden çeşitli vitamin ve tuzlar bakımından zenginliği kanıtlanmış şalgama yılda bir iki kerecik soframızda yer vermeyiz?

Pişmişinin kokusunu sevmiyorsanız turp gibi rendeleyip limon ve zeytinyağıyla yiyin, hoşunuza gidebilir. Lahananın kansızlık, ishal ve romatizmaya iyi geldiğini biliyor muydunuz?

Usulüyle pişince gaz yapmaz. Çiğ olarak ufak ufak doğrayıp ağzı sıkı bir tencereye koyun, kendi buğusuyla pişirin. Hem çabucak pişecek, hem kesinlikle gaz yapmayacaktır. Ama en iyisi ince doğrayıp biraz tuzla ovduktan sonra salata olarak çiğ yemektir.

Yiyeceklerimizi Tanıyalım:

Doğanın her şeyi zamanında yememiz için kurduğu düzen beni heyecanlandırır. Baharla birlikte gelen kiraz, bütün organizmayı yeniler. Nane, kalbi güçlendirir. Ebegümeci, hindiba idrar söktürür. Ispanak, pırasa bağırsakları yumuşak tutar. Maydanoz, sindirimi sağlar. Kimyon, kış- niş, anason sancı keser (özellikle kadınlarda).

Hıyara gelince, hani o küçümsediğimiz, hiç yararı yoktur dediğimiz, argo edebiyatımızda yararsızlığını anlatmak için, “Hıyar gibi adam“ sözcükleriyle geçen hıyara gelince, fazla yağlarımızı erittiğini, üre asidini yok ettiğini söylersem ne dersiniz? Nemlendirici olarak cilde uygulanışı da cabası. Üstelik tam zamanında çıkıyor ortaya, baharla birlikte.

Ne yediğimizi bilerek yemenin keyfi başkadır. Yiyeceklerimizin yarar ve zararını bilmek sizi ister istemez dengeli bir sofraya düzenine götürecektir. Farkına varmayacaksınız, mevsimine göre ceviz (kanda kolestrolün baş ilacı), mısır, nar, şalgam, yerelması, hünnap vb. görür görmez alıp evinize götüreceksin, aralarında sevmedikleriniz olsa bile, birazcık yeme alışkanlığı edineceksiniz. Bugün yılın 12 ayı, hemen her sebzeyi bulmak mümkün ama siz gene her sebzeyi mevsiminde yiyin derim.

Marul, uyku verir. Sancı giderir. Cinsel istekleri, bol marul yiyerek bastırmak mümkündür. Ne var ki, "E" vitamini bakımından çok zengin olduğu için döl bereketi verir. Bu ne perhiz, bu ne lahana turşusu değil mi?

Adaçayı, en önemli afrodizyaklardan biridir. Adaçayı da kekik gibi mikrop öldürür. Buluğ çağındaki çocuklarla, menapoz dönemindeki kadınlara salık verilir. iyi bir hormon düzenleyicidir. Uyarıcı olduğundan yatarken içmeyin. Kekik gibi zekâyı açtığı söylenir, ancak fazlası kanı sulandırır. Kolestrol ve yüksek tansiyon sorunu olanlar her sabah bir fincan içmeli derim.

"Yaşamak için yemeli, yemek için yaşamamalı."

MOLIERE

"Doğa, gençlere güç, yaşlılara akıl veriyor."

ARİSTOTELES

ÇORBALAR

Borç Çorbası

Malzeme: 2 pancar, 1 havuç, 300 gr. lahana, 2 patates, 2 defne yaprağı, 1 demet maydanoz, kereviz yaprağı, domates salçası, kemikli et.

Yapılışı: Çubuk kesilmiş pancarları çiçekyağında beş dakika kavurun. Çubuk kesilmiş havuçları ekleyip kavurmayı sürdürün. İnce doğranmış lahanaları katın, bir iki dakika yine çevirin. Üç baş soğanla önceden pişirdiğiniz et suyunu etleri ile sıcak sıcak ekleyin. Aynı sudan kepçeyle alın, salçanızı sulandırıp koyun çorbaya. Sonra iki defne, bir demet bağlanmış maydanoz, yarım kaşık tozşeker, birkaç kereviz yaprağını bir saat kaynatın. Dörde bölünmüş patatesleri katın. Tuzunu, biberini koyup yarım saat daha pişirin. Bağlı maydanozu çıkarın, çorbayı kâseye koyup üzerine smetana dökün, sofraya getirin. Ekşi çiğ krema bulamazsanız soslukla çırpılmış yoğurt sunun. Her kâseye bir küçük et parçası düşerse, kış geceleri bu çorba mezelerden sonra tek yemek olabilir.

Tarhana Çorbası

Pişirdiğini tarhana çorbasına clinizle ufalayarak iki çorba kâşığı kıyma katın. Bir iki taşım kaynayınca kaseye boşaltıp sofraya getirirken üstüne bir büyük fincan kaşar peyniri rendesi serpin.

Yaz Çorbası

Yarım kilo yoğurdu iyice çırpıp, geniş bir kâseye koyun. Bir ölçeğe yakın su ile karıştırın. İçine küçük, doğranmış bir salatalık, küçük çentilmiş iki küçük kırmızı turp, gelişigüzel doğranmış iki katı yumurta, ince kıyılmış dereotu,

nane, 4 5 diş dövölmüş sarımsak koyup karıştırın.

Çok sıcak günlerde birkaç parça buz ekleyebilirsiniz.

Kış Çorbası

Bir tencereye bir havuç rendesi, bir bardak yıkanıp ayıklanmış kırmızı mercimek, iki kahve fincanı pirinç, iki baş soğan tuz, 8 10 bardak et ya da kemik suyu koyup bir saat pişirin.

Rendelenmiş üç patates ekleyip yarım saat daha pişirirseniz çorbanız hazırdır. Üzerine zar büyüklüğünde kızarmış ekmek, kızdırılmış tereyağı ve kırmızı biber serperek, sofraya getirin.

Perhiz Çorbası

İki havucu küçük küçük doğrayın, bir büyük soğanı dörde bölün, iki patatesi ince halkalar halinde doğrayın. Yarım demet bağlanmış maydanoz, birkaç sap dere otu, üstünü örtecek kadar suyla yarım saat pişirin, sonra suyunu dilediğiniz kadar çoğaltın. Maydanoz ve dereotunu atın ve yarım paket hazır domates çorbası katın. Yağ koymayın sakın. Dilerseniz yerken biraz soya sosu dökebilirsiniz.

DENİZ ÜRÜNLERİ

İyot ve klor deposu olan deniz balıkları ile potasyum, manganez, fosfor veren tatlı su balıklarına soframızda gereken yeri vermeye çalışalım. Bu arada kan dolaşımını düzenleyen midye ve ıstırdıyeyi de unutmayalım.

Balık Çorbası (Mayonezli)

Tencereye dört beş bardak su, iki baş soğan, yarım demet maydanoz, iki defne yaprağı, biraz tuz koyup kaynatın. Çorbalık balıklardan bir ya da birkaç çeşidini ikiye kesilmiş olarak kaynamakta olan tencereye atın. On beş-yirmi dakika sonra balıkları çıkartın, kılçıklarından ayırın. Beyaz etler dışında kılçık, kuyruk, kafa, deri, ne varsa tekrar tencereye atın. Bir saat daha kaynatın. Sonra başka bir tencereye bu balık suyunu süzün.

İki yumurta ve bir bardak çiçekyağı ile hazırlayacağınız mayoneze, yarım baş dövülmüş sarımsak ve yeterince kırmızı biber katın. Sıcak balık suyunu servis kâsesine dökün. İçine, önce yedire yedire karıştırarak mayonezi, sonra ceviz büyüklüğünde parçalara böldüğünüz balıkları ekleyin. Bu çorba ılık yenirse daha güzel olur. (Mayonezi kattıktan sonra sakın ısıtmayın.)

İskorpit Domath

Buna, Bodrumlular "Sokkan" diyor. İskorpitleri balık çıya temizletin. İrileri üç parçaya böldürün. Aslında bir kilo iskorpitin 3 4 balıktan oluşmasına dikkat edin. İki olgun domatesi tencereye rendeleyin, tuzunu koyup, bir bardak da su katın. Bırakın, kaynasın. Kaynayınca, yıkayıp, tuz layıp hazırladığınız iskorpitleri tencereye koyun. 10 dakika kadar harlı ateşte kaynatın, sonra balıkları süzgeçli kepece

ile alıp, ılınınca mümkün olduğu kadar iri parçalara ayırın, kafa, kuyruk, kılçık, deri ne varsa tekrar tencereye katın, en az yarım saat kısık ateşte kaynatın. Sonra çorbanızı kâseye süzün, iyice temizlenmiş, kılçıksız balık parçalarını ekleyip, üzerine ince kıyılmış maydanoz serpip, sofranıza getirin.

Balıkları diri sevmeyenler, tekrar tencereye katıp bir taşım daha kaynatabilirler. Bu balığın çok yoğun suyu olur, yağ koymaya gerek kalmaz. Ancak alışıık olanlar, isterlerse pişerken bir kahve fincanı zeytinyağı katabilirler.

Kofana

Kofana lüfer, kefal ve benzeri balıklardan.

1 kilo balığı, bir baş soğan, iki defne yaprağı ve yarım demet maydanozun kaynağığı 4 bardak suda haşlayın. Bu balıklar yumuşak etli olduğundan 10 dakika pişmesi yeter. Sonra balıkları çıkarıp ayıklayın. Hiç kılçık kalmamasına dikkat edin. Beri yanda bir kâseye bir çay fincanı zeytinyağı (isterseniz yarısı çiçekyağı olabilir), bir ölçü sirke, bir ölçü limon, karabiber, kırmızı biber, havanda dövülmüş bir çorba kaşığı kişniş, ince kıyılmış bir kahve fincanı maydanoz, üç tane ince kıyılmış biber turşusu, bir kornişon, ince kıyılmış dört sap taze soğan, birkaç diş çentilmiş sarımsak, biraz kapari koyup iyice karıştırın. Kayık tabağına döküp çevresine ince doğranmış yeşil salata serpiştirin.

Yukardaki malzemenin bazıları eksik olabilir, ya da hoşunuza gitmeyenleri koymayabilirsiniz. Dilediğiniz değişiklikleri yapmak elinizdedir, ancak bu salatada kişniş eksik olmasın, yeter.

Büyük bir kofana ve bu malzeme sekiz kişilik bir sofraya için yeterli olacaktır.

Hamsi Buğulama

Bir kilo hamsi balığının, bir elinizle kafasından, öbür elinizle ensesinden tutup ayırarak fileto çıkartın. İyice yıkayıp, süzölmeye bırakın.

Bir kaba yeterince tuz, karabiber, ince kıyılmış yarım demet maydanoz, yine ince kıyılmış iki demet taze soğan, kabukları soyulmuş ve kıyılmış gibi doğranmış ufak bir domates koyun, karıştırın.

Süzölmüş balıkları bu harca katıp iyice harmanlayın. Sofraya getirebileceğiniz içi kalaylı bakır sahana ya da cam tencereye balıkları başlarından kuyruklarına doğru börek sarar gibi sarıp dizin.

Artan malzemeyi de çevresine ve üstüne serpin. Bir limonu dilimleyip üzerine koyun. Dilediğiniz kadar zeytin-yağı gezdirin ve kapağını kapayın. Hafif ateşte on beş dakika pişirin.

Hamsi yemeklerinin kralıdır bu. Dilerseniz pişmeye hazırıyemeği buzdolabında bir gün bekletebilirsiniz. Ancak, pişirirken kabın soğukluğunu hesaba katıp pişme süresini ona göre ayarlayın. Konuk ağırlayacak hanımlar için ne büyük kolaylık değil mi?

Lakerda

Çingenepalamudunun kafasını kesip, içini iyice ayıklayın. Üç santim kalınlığında olmak üzere, halka halka kesin. Ortasındaki iliğinde hiç kan kalmayınca ya kadar temizleyin, kuyruğunu kesip atın, iyice yıkayın, bir kaba yayıp, altı üstü iyice tuzlayın.

20 dakika sonra kanını bırakacaktır, tekrar yıkayıp süzölmeye bırakın. Avcunuza bolca tuz alıp, her parçayı altı üstü tuzlayın. Cam, ya da emaye bir kaba tek sıra olarak dizin, sonra kabı naylon bir torbaya sokup, torbanın ağzını bağlayın.

Buzdolabına koyun. On gün sonra lakerdanız hazırdır. Yerken, beni hatırlayın lütfen.

Balık Turşusu

Yapılışı: Balıkları fileto çıkartın, aralarına bol tuz koyarak geniş bir kaptaki ara sıra suyunu süzerek üç gün dinlendirin, kayatuzu daha iyi sonuç verir. Tüm kanı akınca bol suyla yıkayıp iyice süzün, sonra sirke, şeker, hardal dövülmüş kişniş, pul kırmızı biber, bol dereotu (sapıyla). Halka soğan ve defne ve gerektiği kadar iyi su ile hazırlayacağınız sosa yatırın, soğanlar her sıranın arasına bolca konmalı. İki üç gün sonra balık mezeniz hazırdır. Buzdolabında bir ay bozulmadan yavaş yavaş tüketebilirsiniz.

Malzeme: Üç kilo tirsisi, bir kilo soğan, bir kahve fincanı kişniş, bir çorba kaşığı pul biber, 20 tane defne yaprağı, iki demet dere otu, iki çorba kaşığı hardal.

Kırk yıllık “tirsisi”nin meşhur “ringe” olduğunu biliyor muydunuz?

Çiğ Balık

Beyaz etli bir balıktan yapılması şart. Balıkları iyice temizleyip, yıkadıktan sonra, derisini, kılçığını ayırıp, istediğiniz büyüklükte fileto olarak kesin. Eni, 2 santimden kalın olmasın. Tuz ve karabiberle harmanlayın. Emaye, ya da cam bir kaba sıralayın, üstü örtülene kadar limon sıkın, buzdolabında iki saat bekletin. Sofraya getirirken tabağı, yeşil biber, taze soğan ve domates dilimleri ile süsleyin. İsteyen, üzerine zeytinyağı gezdirip yiyebilir. Her ne kadar çiğ balık bizde “Japon yemeği” olarak tanıtıldı ise de aslında ülkemizde gemici yemeği olarak çok eskiden bilinir.

Çingenepalamudu Fûme

Balığın kafasını kesip, atın. Gövdesini kılçıktan ayırıp, iki parça fileto elde edin, lakerda yapar gibi iyice temizleyip, kanını akıtın. Bolca tuzlayıp, balkona asın. 15 20 gün bekletin. Enfes bir rakı mezesidir.

Karides Soslu Pilav

Evinizde kurufasulye pişmişse, suyundan bir iki kepçe çalın. Bu işi ertesi gün fasulye helmelendikten sonra yaparsanız daha iyi sonuç alırsınız. Ayıklanmış karidesleri bu suda en çok 10 dakika pişirin.

Sıcak sıcak servis tabağına koyduğunuz beyaz pilavın üzerine dökün bu sosu. Ne kadar kolay değil mi?

Karidesli Pilav

İki çorba kaşığı tereyağı, iki çorba kaşığı un, bir bardak sütle beyaz sos yapın. Meyane içine haşlanmış, üçe bölünmüş 200 gr. karides, kabukları çıkarılmış tavada kızartılmış 50 gr. badem, tuz, karabiber ekleyin.

Bu karışımı beyaz pilavın üzerine dökün. Sütle birlikte tavuk suyu kullanırsanız, daha güzel olur.

Ahtapot Salatası

Tencereye, tanesi 750 gr'ı geçmeyen ahtapotları koyun, üstüne iki bardak su ekleyin. Ahtapotların üstü örtülmese de olur.

Pişme süresi ahtapotların iriliğine göre değişecektir. Bir iki kez altüst edin (Pişerken tuz koymayın). Pişen ahtapotları süzüp bir yana koyun, ılınsın. Bir kâseye ince kıyılmış maydanoz, karabiber, tuz, zeytinyağı, limon koyup hazırlayın.

Ahtapot Mcver

Evinizde ‘‘ahtapot salatası’’ yaptığınız zaman geriye kalan ahtapot vantuzlarını ve derilerini, ufak ufak, gelişigüzel doğrayın.  yumurta, kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, iki fincan unla iyice karıştırın (Kabak mcver gibi).

Kızdırılmış çiekyağına kaşıkla dökün. İki yanı da nar gibi kızarınca çıkarıp servis yapın. Dilerseniz omlet gibi tavaya döküp çevirebilirsiniz.

Alabalık (Maydanozlu)

Ayıklanmış alabalıkların, karın boşluğunu limonla iyice ovup, ince kıyılmış maydanozla doldurun. Balıkların karnını, açılmaması için pamuk ipliğı ile diki. Ya da kesik yanı ite kalmak üzere iskambil gibi üst üste binmiş olarak dizin. Kabın altına ve balıkların üstüne tereyağı sürün. Kızgın fırında on beş dakika pişirin. Aynı kapla hemen servis yapın.

Uskumru Kolyoz Fme

Uskumru kolyozun mevsimi değılse, siz de almışsanız, yepyeni bir lezzetle yemek için, ayıklanmış ve kurulanmış balıkların karnına (tereyağı sürer gibi) rokfor peyniri sürün. Fırın ızgarasında ya da varsa fme makinesinde on, on beş dakika pişirin. Dikkat edilecek tek şey balıkların karnını yarmadan, boyundan mümkün olduğı kadar az açarak temizlemek.

Dünden Kalan Balıklar

Servis tabağınızda geceden artmış bir iki ızgara ya da haşlanmış balıkla sabah sabah karşılaştığınız olmuştur. Atsanız olmaz, öyle yemek de içinizden gelmez. Hemen güzelce ayıklayın bu balıkları. Birkaç yaprak ince kıyılmış

yeşil salata, ince kıyılmış bir iki biber turşusu ile güzelce harmanlayıp zeytinyağı, limon döktükten sonra getirin sofraya, yepyeni bir yemek gibi.

Ahtapot Yahni

Tencereye bir büyük soğan çentin. Yarım bardak çiçekyağında soğanları öldürün. Kuşbaşı doğranmış, 1 kilo ahtapotu ekleyin. 5 dakika kadar birlikte kavurun. Üstüne, kabukları çıkarılmış, 2 olgun domates doğrayın. Tuzunu katın, 2 defne yaprağı, 1 tutam kekik, yeterince kırmızı ve karabiber, 1 tatlı kaşığı zerdeçal, 1 bardak kırmızı şarap, istenirse 2 diş sarımsak koyup, kapağını kapatın. Yarım saat pişsin. Çatalınız ahtapota kolayca giriyorsa, pişmiş demektir. (Bu tür balıkların biraz diri kalması daha güzel olur.)

2 dilim beyaz ekmeğin içini yemeğinize ufalayın. Sonra bir taşım kaynatıp ateşi söndürün. Yarım saat demledikten sonra, sofraya getirin. Domatesler suluysa, hiç su koymayın. Değilse 1 çay bardağı su yeter, yemeğinizin pişmesine. (Bu yemek soğuk meze olarak da yenilebilir.) Ayrıca, ahtapot yerine subya ya da kalamar kullanabilirsiniz. Hepsi karıştırılabilir de...

Mürekkepbalığı

Ayıklanmış, en irisi el büyüklüğündeki mürekkepbalıklarının gövdelerini tencereye koyun. Üzerini örtecek kadar içme suyu doldurun. 1 kilo balığa üç çeyrek bardak zeytinyağı hesabıyla yağını koyduktan sonra kapağını kapatıp, harlı ateşte kaynatın.

Kaynayınca, üzerine 3-4 limonun suyunu sıkın. Balıklar suyunu çekip, yağına inene kadar pişirin. İneceğine yakın tuzunu katın.

Yeşil salata yaprakları döşenmiş servis tabağına dökün. Hemen hiç suyu kalmamış olan yağlı sosu da üzerine

gezdirin.

Tanımadığınız, yepyeni bir tat bulacaksınız bu yemekte.

Şölen Buğulama

Çinekop, levrek, kefal, kırlangıç ve benzeri balıklardan da buğulama yapılabilir. Elinizin yarısı kadar parçalara ayırdığınız, temizlenmiş, kılçıksız, fileto balıkları tuzlayıp bir saat dinlendirin. Sofraya getirebileceğiniz bir sahana, ya da kaba tereyağı sürün. Kabukları çıkarılmış, ufak parçalara bölünmüş domatesi buna dizin, üstüne balıkları döşeyin. Bir kilo balık hesabına göre, aralarına 150 gr. kabukları çıkarılmış karides, ince dilinmiş altı yedi konserve mantar serpiştirin. Varsa hafif acı bir sivribiber doğrayın, üstüne ufak tereyağı parçaları ile kalan domates parçalarını koyun. Severseniz sekiz on tane, karabiber serpiştirin. Kapağını kapatıp, hafif ateşte on beş yirmi dakika pişirin. Haşlanmış küçük patateslerle birlikte servis yapın. Patateslerin üzerine kıyılmış maydanoz serpmeyi unutmayın.

Pişirirken su koymayın. Dilerseniz bir kadeh beyaz şarap koyabilirsiniz.

Eskargo Soslu Midye

100 gr. tereyağına bir demet ince kıyılmış maydanoz, dövülmüş 7 8 diş sarımsak, karabiber, tuz koyup macun gibi karıştırın. Bir fincan beyaz şarap ve bir bardak su ekleyip karıştırmayı sürdürün.

Sonra temizlenmiş kaynar suda iki dakika haşlanmış 60 midyeyi, bu karışıma ekleyip hafif ateşte 15 dakika pişirin.

Porşiyonluk güveçlerde ilk yemek olarak sunun. İsterseniz aynı sosu dilediğiniz kıvama gelene kadar pişirin.

Çok iyi temizlendikten sonra ağız açılmış kabuklu midyeleri saça pişirip servis tabağına alın ve üzerine sosu dökün. Sosun fazlasını ayrıca masaya getirin.

İstavrit Deyip Geçmemeli

Balıkçınıza ufak bir bahşış vererek istavritlerin kılçığını ve kafasını çıkartırın. Vaktiniz ve beceriniz varsa evde kendiniz de yapabilirsiniz.

Balığı ayıklamadan, kuyruğundan tutup keskin bir bıçakla kılçığı sıyıra sıyıra iki yandan fileto edin.

Yıkayıp iyice süzün, tuzlayıp buzdolabına koyun. İstedığınız zaman unlayıp çiçekyağında kızartın. Konuklarınız, “Ne balığı bu? Enfes!” demekten kendilerini alamayacaklardır. Dilerseniz tabağın ortasına boş bir kadeh içinde kürdanlar koyup, ayakta da sunabilirsiniz. Yeter ki, balıklar sıcak olsun.

Ahtapotlu Bulgur Pilavı

Bir orta boy ahtapota bir paket bulgur hesabı ile ahtapotları iki santim eninde doğrayın (Vantuzları ile). Yıkayıp tencereye koyun. Bir fincan çiçekyağı ile kavurun. Bir baş çentilmiş soğan ekleyip kavurmayı sürdürün. Soğanlar ölünce iki üç sivribiberi, iki olgun domatesi ufak ufak doğrayıp ekleyin. Kapağını kapatıp hafif pişirin.

Ahtapotlar pişince, tuz, karabiber ve bir paket bulguru üstüne döküp karıştırın. Yarım bardak zeytinyağı, bir çay kaşığı tozşeker ve yemeğin üstünü örtecek kadar sıcak su koyun, önce harlı, sonra hafif ateşte pişirin. Karıştırın, yarım saat demlensin. Yuvarlak bir tabağa çevirin.

Sıcak sıcak servis yapın. Pilavı ezik seviyorsanız, suyunu çoğaltabilirsiniz. Dilerseniz pirinçle de yapabilirsiniz bu pilavı.

Limonlu Balık

Orfoz, lahoz ya da levrek gibi beyaz, sıkı etli bir balıktan yapılabilir. Yayvan bir tencereye ya da tepsiye, üç dört

santim eninde kesip tuzlayarak en az bir saat buzdolabında beklettiğiniz balıkları dizin. Üzerlerine kesmeşeker büyük-lüğünde tereyağı parçaları koyun.

Bir kilo balığa en az beş limon hesabıyla limon sıkın. Kapağını kapatıp önce harlı, sonra hafif ateşte yarım saat pişirin. Balıklar diri ve pişmiş olmalı. Pek başından ayrıl-madan pişireceğiniz bu yemeğin tadına doyum olmaz. Bana kalırsa, tepsisi ile sıcak sıcak sofraya getirin.

Karides Tava

Balık fiyatına satılan karidesleri alın (tek zahmetli yanı, ayıklaması). Çiğken ayıklayıp yıkayın, süzölsün. Önce tuz biber karıştırılmış una, sonra galeta tozuna bulayıp süzgeçli kepe ile patates tava gibi karıştırarak kızartın.

Sıcak tutacak bir servis kabına alın. Daha önce yıkayıp süzdüğünüz bir demet maydanozu kısa dalları ile birlikte tavada kızartın ve karideslerin üstüne serpın.

Tabağın ortasına güzel bir kaptı koyacağınız kürdanlar-la ayakta ya da yemekten önceki içki sırasında sunun derim.

İsterseniz önce una, sonra yumurtaya ve galetaya bula-yabilirsiniz. Böylesi daha lezzetli, ama sindirimi zor olur.

Levrek Ayazpaşa

Balıkçınıza levrekten fileto çıkartın. Tuzlayıp bir iki saat dinlendirin buzdolabında. Sofraya da getirebileceğiniz, ısıya dayanıklı bir kaba, elinizin yarısı kadar bir balık parçası, üstüne ince bir dilim çemeni çıkartılmış pastırma, onun üstüne de yine bir balık dilimi yerleştirin.

Kalan balık parçalarını da aynı biçimde hazırlayıp çevre-lerini ince kesilmiş dört beş mantar ve 100 gr. kadar soyulmuş, yıkanmış, çiğ karidesle süsleyin. Üzerine ufak tereyağı parçaları serpiştirin. İster bir kaşık su koyun, ister iki kaşık beyaz şarapla ıslatın ve fırında ya da üstünü

kapatıp ateşte buğulama gibi pişirin. Su yerine ince dilinmiş domatesler de koyabilirsiniz. Yerken pastırmaya benzemeyen yepyeni bir tat alacaksınız.

Zevkinize göre, levrek yerine kefal de kullanabilirsiniz. O zaman fileto çıkartırken, derisini de yüzdürün kefalın ve bir iki defne yaprağı katın. Kimse levrek mi, kefal mi yediğini anlayamayacaktır.

Karides Kebap

Küçük karidesleri iyice yıkayın, süzölsünler. Sonra yağsız çukur bir kaptan ya da tencerede, harlı ateşte, tahta bir kaşıkla çevirin. Tuzlayıp sunun konuklarınıza. Kabak çekirdeği gibi.

Karavida

Ege ve Akdeniz'in istakozu karavidayı sevenlere, bulanlara biriki küçük reçete: Kaynar suya atıp yarım saat kadar haşladığınız karavidanın, ılındıktan sonra istakoz gibi kafasını gövdeden ayırın. Kafanın içini kaşıkla bir kâseye boşaltın. Limon, zeytin yağı, karabiber ve kıyılmış maydanoz ekleyebilirsiniz.

Kabuğundan çıkarıp ekmek keser gibi dilimlediğiniz karavidanın üzerine hazırlamış olduğunuz sosu döküp servis yapın.

Karavidanız artmışsa, kesmeden, alüminyum kâğıda sarıp buzluğa koyun. İsteddiğinizde çıkarır, salam gibi keser, içki mezesi olarak sunarsınız. Bence karavidanın en lezzetli yenışı böyle olur.

Bu Balık Başka Balık

8 porsiyonluk lahos ya da orfoz.

4-5 büyük domates,

8 yeşil biber,

16 küçük taze patates,

1 büyük soğan,

2 baş sarımsak.

Tane karabiber, kırmızı pul biber, 3 yaprak defne, az kekik. Tencerede iri doğranmış soğanı ve domatesleri az bitkisel yağla öldürün. Bütün biberleri iri doğrayın ve tencereye katın. Pişince 1 bardak iyi su ekleyip, balıkları üç seferde aynı sosta pişirin, başka kaba alın. Yeneceği zaman aynı sosta 5 dakika hepsini ısıtın, haşlanmış patatesleri ince kıyılmış maydanoza bulayın, servis tabağının çevresine dizin, ortaya balıkları koyup üzerine bütün sosu dökün.

Afiyet olsun.

*Eksik olsun zilletle ettiğin yemek!
Tenceren kaynıyor şerefın devrilmiş.”*

SADİ

ET VE TAVUK SPESİYALİTELERİ

Zenci Usulü Tavuk

İki üç piliç ya da yarkayı temizledikten sonra, her birini 10 parçaya ayırın. Üç parmağınızdan büyük olmamalı parçalar. İyice süzölsün ve buzdolabında biraz dinlensinler. Nemliyseler bir bezle iyice kurulsayın.

Büyükçe bir kesekâğıdına iki çay fincanı un, bir çorba kaşığı kırmızı biber, bir çorba kaşığı tuz koyup elinizle ağzını kapatın, iyice sallayın. Sonra tavuk parçalarını kesekâğıdına atıp sallayarak una bulanmalarını sağlayın. Büyükçe bir tepsiye birer ölçü çiçekyağı, zeytinyağı ve margarin koyup eritin.

Unladığınız tavuk parçalarını da tepsiye atıp, orta ısıda hem kızartın, hem pişirin. Pişmeleri için 20 25 dakika yeterlidir. Bolca yağda çevire çevire kızartın ve sakın yağı yakmayın. Her çıkardığınız parçanın yerine yenisini atarak sürdürün.

Pişmiş parçaları bir güvece koyun. İster ılık fırında, ister üstüne amyant konmuş hafif ateşte bekletin. Pişme olayı bitince hemen sofraya getirin. Bu yemek fazla beklemeden, sıcak sıcak yenmelidir. Yanı sıra haşlanmış mısır taneleri ile süslenmiş beyaz pilavın yanına bütün sıcak mısırları tereyağı sürerek de sunabilirsiniz bu tam zenci usulü olur.

Tavukla beyaz şarap derlerse de, siz yine kırmızı şarap açın bu sofraya ve tavukları elinizle yiyin lütfen.

Etli Çin Yemeği

Büyükçe bir tavaya biraz çiçekyağı, parmak uzunluğunda, kürdan gibi ince kesilmiş bir havuç, bir demet aynı biçimde uzunlamasına kesilmiş taze soğan koyup karıştırarak karıştırarak öldürün. Sonra içine zar büyüklüğünde doğranmış bir baş kereviz, aynı biçimde ama biraz daha büyük

doğranmış kabak ya da salatalık ekleyip sote edin.

Ayrı bir tavada ince parçalara böldüğünüz biftekleri az kızgın yağda çevirin. Atmanızla çıkarmanız bir olsun. Sebzeleri katın, üzerlerine, temizlenip, yıkanmış ıspanak ve salata yapraklarını koyun. Karıştırıp sofraya getirin, sıcak tutacak bir kap içinde. Üzerine önceden hazırladığınız sosu dökün. Yanında haşlanmış sıcak pirinç ile servis yapın.

Çin yemeğinin en büyük özelliği sebzelerin, hatta her şeyin çok az pişmesidir. Sindirimi çok kolaydır. Sebzelerde dilediğiniz değişikliği yapabilirsiniz. Afiyet olsun.

Ciğer Izgara Alengirli

Bildiğimiz ciğer ızgarayı padişah sofralarına yaraşır bir lezzetle yemek isterseniz, her parçayı kasabınızdan alacağınız ince bir gömleğe sarıp öyle koyun ızgaraya. Yumuşak olmasını istiyorsanız, ciğeri hiç yıkamayın ve ateşten indirince üstüne karabiber, kekik ve tuz serpin.

Tavuk ve kuzu etlerini fırında kızartırken, üzerine bir dal romaren (biberiye) koyun.

Tavukta Konumuz Ekonomi

Bakın üç tavuğun başına benim mutfağımda neler gelir? Üç tavuk her zaman daha ekonomik. Altı yedi değişik yemek: Hem hesaplı, hem değişik. Tavukları alırken çok taze olmalarına dikkat edin. Haftada iki gün kasaplara tavuk gelir. Bu tavuklar, o gün kesilmiştir. Henüz tüyleri havada ve derileri gergindir. Genellikle Salı ve Cuma günleri almanızı salık veririm.

Ben ayıklatmadan almanızı önereceğim. Biraz zahmetlidir, ama hiç değilse boynu falan kasap tahtasında kalmaz.

Tavukları güzelce temizleyip parçalayın, yıkayın, iyice süzülünler. Sonra beyaz etleri porsiyon hesabıyla altı

parçaya paketleyip derin soğutucuya koyun. Altı parça budu, kanatlarla boyunları, sırtüstü ve çevresindeki etleri de ayrıca paketleyip atın buzluğa. Kalan kemikleri katılarla birlikte iki baş soğanla kaynatın, süzdükten sonra katıları ufak ufak doğrayıp çorba yapın. İster şehriye, ister havuç, patates rendesiyle, ister yumurta un terbiye ile. Her üç çorba da, tavuk suyuna çok yakışır.

Ciğerleri katmayın bu çorbaya, çorbanın tadını bozar. Tavuklarınızı aldığınız gün hemen ızgara yapıp çocuklarınıza yedirin. Ayrıca tavuk suyundan bir iki kepçe çalıp buzdolabında bir yere koyuverin. Çin yemeğinize sos yaparsanız, pilavınıza makarnanıza katarsınız, bir iki gün içinde.

Domatesli Yahni

Bir gün boyun ve kanatlarla bol soğanlı bol domatesli bir yahni yapın, hiç yağ koymadan ama biraz kara, biraz kırmızıbiber koymayı unutmayın. Yahninizi sofraya getirirken, ayrıca haşlamış olduğunuz birkaç patatesi dörde bölerek suluca yaptığınız yemeğinize katınız. Birlikte pişirseniz tavuğun lezzeti kaçar.

Üç sırt, kanatlar, boyun bir yemek için fazla gelebilir. İsterseniz ikiye bölün tüm malzemeyi, ya da yahninin kalanını kemiklerinden ayırıp derin bir kapla tekrar buzluğa koyun. Vaktinizin dar olduğu bir gün sofraya (sossunuza biraz kekik, biraz defne katıp, kaynatmayı unutmayın) çıkarıverin.

Altı tane but, misafir çağırdığınız gece için çok hoş bir baş yemek olacaktır. İster kemiğini çıkartıp et demiri ile dövün ve ızgara yapın, ister pane.

Şimdi altı tane tam porsiyon beyaz tavuk etiniz kaldı. Eğer konuk ağırlayacaksanız Kievski yapın derim. Çok zarif bir ikram olur. Ya da iki parçasıyla çerkeztavugu yapabilirsiniz.

Çin Yemeği

Başka bir gün gene iki parçasıyla yani tam bir tavuğun beyaz etiyle bir Çin yemeği hazırlayabilirsiniz, hem de kolayca.

Tavukları fındık büyüklüğünde kesin. Çiçekyağında iki dakika çevirin. Kabuklarını çıkardığınız bir avuç bademi katıp bademleri yakmadan bir iki dakika daha karıştırarak pişirin. Yemeğiniz hazırdır. Söndürün ocağı, incecik kesilmiş salatalık turşusuyla, süslediğiniz tabağa döküp getirin sofraya.

Şimdi... Tavuk çorbası, tavuk budu ızgara, tavuk yahni, Kievski, çerkeztavuşu, bademli tavuk, tavuklu makarna, yedi çeşit yemek.

Unutmayalım ki daha iki parça beyaz etimiz var. Onunla da tavuklu börekten pilava, tavukgöğsüne kadar ne isterseniz yapabilirsiniz. Ama belki de içinizden biri yepyeni bir şey yapar, o zaman lütfen iki satırla yazın da ben de öğreneyim.

Sanırım aklınız ünlü bir Rus yemeği olan Kievski'de kaldı. Eli alışanlar için çok kolaydır aslında, ama nedense pek çok kadın zor sanır bu yemeği.

Kievski

Beyaz tavuk etlerinin iç kısmını bıçakla gelişigüzel derince çizin. Sonra et demiriyle ya da bir şişenin dibiyle bifték gibi dövün. Tuz ve karabiberle ovun, ortasına iki kesmeşeker kadar tereyağı koyun, sonra tavuşu mevlit şekerî külâhı gibi dürün. Buzdolabının etliğinde bir iki saat dinlensin, ya da iki gün sonra pişirin, önemi yok ama iki saat dinlensin. Pişireceğiniz zaman oda ısısında olmalı.

Bolca çiçekyağında; önce una sonra çırpılmış yumurtaya, en son da galetaya bulayıp, kızartın. Pişmesi için beş altı dakika kâfidir. Balık kızartır gibi çevirerek tabağa alın.

Patates püresi ile beraber getirin sofraya. Afiyet olsun.

Unutmadan: Beyaz etlerden kalan derileri tuz, biber ve soğanla pişirin. Ufak doğrayıp mikserden geçirin. İşte size nefis bir krem çorba. Etti dokuz ,tavuklu yemek...

Bir Başka Çin Yemeği

Mümkünse çiğ olarak, bir kesmeşeker büyüklüğünde parçalara bölünmüş tavukları az çiçekyağında çevirin. Sonra halka halka doğranmış salatalığı ve kabukları çıkarılmış bir avuç bademi ekleyip, yakmadan, en çok beş dakika daha çevirin ve servis yapın. Varsa mantar da koyun. Bu yemek en çok on beş dakika pişmeli. Dilerseniz havuç ve soğan da ekleyebilirsiniz. Üzerine sos koymayı ve yanında bir kâse haşlanmış pirinç bulundurmayı unutmayın.

Çerkeztavuğu

Malzeme: Orta boy yağlı bir tavuk. Yarım kilo iç ceviz (beyazından), üç çeyrek bayat ekmek içi. Bir diş sarımsak, bir ufak soğan, kırmızıbiber, tuz.

Yapılışı: Tavuğu haşlayıp, beyaz etlerini didin, bir kayık tabağına koyun. Bayat ekmek içini ve cevizi makineden geçirin, soğanla sarımsağı da. Bütün bu malzemeyi azar azar tavuk suyu katarak yoğun bir karışım haline getirin ve bu karışımın yarısını kayık tabağındaki tavuklarla karıştırın. Öteki yarısını da üzerine döküp şekil verin. İyi cins bir bitkisel yağı tavada ısıtın iyice (sakın yakmayın), bolca kırmızıbiber katıp karıştırın ve yemeğinizin üstüne gezdirin. Ne kolaymış meğer çerkeztavuğu yapmak değil mi? Ashnda eski Türk mutfağında eski Çerkez mutfağında olduğu gibi, aynı sosu cevizin yağını çıkartarak yapmak da mümkün olacak, ama hem zahmetli, hem masraflı. Günümüzde en ünlü restoranlar bile cevizin yağını çıkartmıyor artık. Afiyet olsun.

Tavuklu Yılbaşı Pilavı

Üç bardak pirinci, tuzlu sıcak suda bir saat ıslatın. Bir tavuğu haşlayıp derilerini, kemiklerini ayırdıktan sonra ufak parçalara bölün. 200 gr. çekirdeksiz üzümü, 15 tane kuru kayısıyı suya koyun, bir saat yumuşasın. Pirinçleri süzüp iyice yıkadıktan sonra, sıcak sıcak tuzlu suda makarna gibi 10 dakika haşlayın, soğuk sudan geçirip, süzün bir tencereye.

Beş baş soğan çentip, 125 gr. margarinde esmerleşene kadar çevirin, sonra kayısıları katıp hepsini birlikte 5-10 dakika kavurun ve kuru üzümleri ekleyin. Yayvan bir tencerenin dibini yağlayıp bir bütün yufkayı üzerine yayın. Üzerine eritilmiş iki kaşık tereyağı dökün. Haşladığınız pirincin yarısını yufkanın üzerine yayın.

Soğanla hazırlamış olduğunuz harcı koyduktan sonra tavukları serpiştirin, en üstünü de kalan pirinçle kapatın. Bunun üstüne de birkaç parça tereyağı koyup, yufkaları kapatın. Orta ısıdaki fırında yufka kızarana kadar yarım saat demleyip, tencereyi servis tabağına ters çevirin, sofraya getirin. Benim ölçülerim bir tavuk üzerine. Siz konuk sayısına göre ölçüyü değiştirip iki ya da üç tavuk kullanabilirsiniz. Öteki malzemeleri de ona göre arttırmayı unutmayın.

“Az ye, az söyle, az incit.”
NİZAMİ

Fırında Kuzu Budu

2-3 kilo kadar kemiği çıkarılmış kuzu budunu bir gece tuzlu suda yatırın ya da üstünü örtecek kadar kırmızı şarapta. Pişireceğiniz zaman süzün, bıçakla delikler açıp, bir iki baş diş sarımsak saplayın, tuz ve karabiberle ovup fırına sürün. Fırın kızgın olmasın, ara sıra üzerine sıcak

şarap dökün, 300 derece fırında bir saat pişirip, istediğiniz garnitürle sofraya getirin. Ben dörde bölünmüş birkaç baş soğanı bir süre sonra etin çevresine döküp kızarınca birlikte çıkarıp öyle getiriyorum sofraya. Soğanlarla beraber dörde bölünmüş birkaç pátates de koyabilirsiniz fırına.

Bonfile

Dinlenmiş, biraz kalınca kesilmiş, az vurulmuş bonfileyi oda sıcaklığına ulaşmadan buzdolabından çıkar çıkmaz pişirmeyin. Ateşteki tavaya biraz tuz atın. Üzerine bonfileleri koyun.

Bir çatalla batırmadan tavaya sürterek bir yanı kızarıncaya kadar öteki yanını birkaç saniye pişirmeniz yeter. Örneğin, bir yanını 3 dakika pişirdinizse, öteki yanına 40 saniye yeter. Bonfileleri sıcak tutacak bir kaba alın. Tavaya iki kaşık su, biraz karabiber, biraz tuz koyun. Yanar gibi kaynatıp bonfilenin üzerine bu sosu gezdirin.

Şaraplı Bonfile

Yine dinlenmiş oda sıcaklığındaki bonfileyi çok az tereyağında yukarıdaki gibi pişirin. Sosuna su yerine şarap katın.

Izgara Köfte

750 gr. dana, 250 gr. yağlıca koyun döş etini, makinede bir kez çektin. Genişçe bir kaba koyduğunuz kıymaya iki baş soğan rendeleyin. Bol karabiber, yeterince tuz, ince kıyılmış maydanoz ve iyice bayatlamış, ırmık gibi ufalanmış bir bardak ekmek içi koyun, bir fincan su katın. İyice yoğurun ve kaldırdığı kadar su ekleyin.

Yuvarlak şişmanca köfteler yapın. En iyisi ateş ızgarasında, ama yoksa iyice kızdırılmış demir ızgarada, çiçekya-

ğıyla yağladıktan sonra, köfteleri çevire çevire kızartın. Ateşte pişmiş gibi bir tatla yiyeceksiniz.

Ertesi güne birkaç köfte kalmışsa ve sofradakilere yetmiyorsa bir kaba koyun, üstüne bir yumurta kırın, biraz sarımsak rendeleyin, dilediğiniz kadar da ufalanmış ekmek ekleyip çoğalttıktan sonra yoğurun. İri bilya gibi yuvarlayıp çiçekyağında kızartın. Makarna ya da kızarmış patatesle getirin sofraya.

Sokak Köftesi

En güzel ızgara köfte bence kasaptan aldığınız bonfile, biftek artıklarına karıştıracağınız bir ölçü çok az yağlı dana eti ile yapılandır.

Tuz ve karabiberle iyice yoğurun bu kıymayı, başka hiçbir şey katmadan. Hani bazen dışarda yerken bayılırız da, “Acaba ne katıyorlar da böyle lezzetli oluyor?” dediğimiz o köfteyi evinizde yemiş olacaksınız böylece.

Köfte yaparken elinizin ayasını iyice ıslatıp, iki ayrı parça kıyma koyun, aynı anda birbirine karışmadan iki ayrı köfte yuvarladığınızı göreceksiniz.

Yılbaşı Hindisi

Kasabınıza hindinin kaburgalarını çıkarttırın. Ufak kesilmiş bacon (beykın), jambon, sosis parçalarına iki yumurta kırın, süte batırılmış iki üç dilim ekmek ufalayın, iyice harmanlayın.

Hindinin içini bu hamurla doldurup dikin. Önce çiçekyağında çevire çevire kızartın. Sonra da üzerine ufalanmış adaçayı, biberiye ve karabiber serpip bir bardak konyak dökerek fırına sürün.

Ayvalı Taskebabi

Patatesli taskebabi pişirdiğiniz bir gün, patates yerine ayva koymayı deneyin. Ayıklayıp dörde bölün ayvaları,

patates büyüklüğünde doğradıktan sonra etin yanına ekleyin birlikte pişsinler.

Pate

Kaz cıgeri yerine tavuk ciğeri hem daha ucuz, hem hazmı kolay. 1 kilo tavuk ciğeri, 100 gr. çiğ krema, 1 çorba kaşığı konyak, dolu bir çorba kaşığı tereyağı, 1 bardağa yakın tavuk suyu, 1 çay kaşığı rendelenmiş muskat (küçük hindistan cevizi), 1 küçük soğan, yeteri kadar tuz, karabiber.

Bir soğanı tuz ve karabiberle tavuk ciğerlerini üstlerini örtecek kadar suyla 15 dakika haşlayın, sonra süzün, soğuduktan sonra varsa mikserle tüm yukarıdaki malzemelerle birlikte karıştırın, mikseriniz yoksa sırasıyla ezerek, yedire yedire gene tüm malzemeyi karıştırın. Tavuk suyunu kıvamını bulana kadar azar azar koyun. Sonra sevdiğiniz bir biçim verip, buzdolabında dinlendirin. Sunarken çevresini istediğiniz gibi süsleyin. (Ciğer suyunu hiçbir amaçla kullanmayın.)

Bu Başka Pate

Yarım kilo tavuk ciğeri, 3 yumurta, 3 baş soğan, tuz, biber, yağ. Soğanları dörde bölüp, çiçekyağında kızartmadan öldürün, süzgeçli kepçeyle çıkarıp bir kaba koyun. Aynı yağda yıkanıp, iyice süzülmüş olan ciğerleri de pembeleşene kadar çevirip çıkarın. Sonra haşlanmış üç yumurta ile birlikte bütün malzemeyi mikserden geçirip, yeterince tuz, biber katın. Buzdolabında şekil vererek, dinlendirip sofraya getirin.

Eğer mikseriniz yoksa, bütün malzemeyi çukur bir kaptan çatalla ezin, gerekirse biraz tavuk suyuyla kıvamını bulana kadar sulandırın.

Afiyet olsun.

Çağdaş Pastırma

İki kilo kontrfileyi iyice tuzlayıp bir tabağa yatırın, akan suları döküp ertesi gün gene tuzlayın. Kurumaya yüz tutunca ikinci gün bir ucundan ip geçirip yüksek bir yere asın. Altına bir tabak koyun. Artık etten hiç tabağa su damlamayınca hazırlayacağınız sosla iyice sıvayın, hiç açık bir yanı kalmasın. Gene asın, birkaç gün içinde kuruyacak olan pastırmanız yenmeye hazırdır artık.

Sos

Kırmızı ve karabiber, dövülmüş kişniş, dövülmüş sarımsak, toz çemen, kekik, ketçap ya da tuzsuz salça kıvamı size ve becerinize kalmış.

Ben her kış birkaç tane hazırlıyorum, evde hazırlanmış pastırmanın bu kadar başarılı olabileceğine siz bile inanamayacaksınız. Buzdolabında aylarca dayanır ıslanmamasına dikkat edin.

SALATA, TURŞU, MEZELER VE SOSLAR

“Sofraların en kötüsü zenginlerin çağırılıp açların çağırılmadığı düğün sofrasıdır.”
HZ. MUHAMMED

Çin Sosu

Bir kâseye bir kadeh beyaz şarap, kırmızı toz biber, karabiber, tuz ve az tavuk ya da et suyu, biraz biberiye, bir tutam kaküle, bir tutam zerdeçal, bir kaşık sirke, az pul biber, çok az dövülmüş kişniş, biraz kekik koyup iyice karıştırın. Az çiçekyağı ile yarım saat kaynatın. Bir bardak kalıncaya kadar suyunu çektin. Yemeği ateşten aldıktan sonra üzerine dökün.

Salata Sosu

Bir kâseye çentilmiş üç diş sarımsak, incecik kesilmiş iki sap taze soğan, ince kesilmiş bir tutam maydanoz, bir tutam taze nane, bir tutam dereotu (herhangi biri olabilir, zevkinize kalmış), karabiber, birkaç tane biber, tuz, bir tutam kekik, biraz hardal tozu, bir ölçü sirke, bir ölçü limon, bir ölçü zeytinyağı, bir ölçü çiçekyağı koyun. İyice karıştırıp en az iki saat bekletin.

İki üç yumurtayı, iki dakika kaynar suda, katılaşmadan kayısı olana kadar haşlayın. Salata kâsesine, dış yaprakları alta, küçük olan beyaz yaprakları üste gelmek üzere salatayı koyun.

Üzerine kabukları çıkarılmış, dilimlenmiş bir domates, onun üzerine de yumurtaları gelişigüzel ufak dilimler halinde doğrayın (Sarısı suluca olmalı). Sofraya koyarken, hazırlamış olduğunuz sosu dökün.

Soğan Turşusu

Bir kilo arpacık soğanı, 1 kahve fincanı kişniş, 2 bardak ev sirkesi, tuz, kırmızı biber.

Soğanları yalnız kabuklarını çıkararak dikkatlice soyun. Kaynarsuya atıp iki üç dakika pişirin. Yumuşamadan hemen sudan çıkarın. Soğuyunca ufak boy kavanozlara sıkıca doldurun. Öyle ki, bir kilo soğandan beş kavanoz dolsun. Bir kâsede sirke, havanda dövülmüş bir fincan kişniş, bir çay kaşığı kırmızı biber, iki çorba kaşığı tepeleme tuz ve yeterince iyi suyu, tuzlar iyice eriyene kadar karıştırın. Kavanozları bu suyla doldurup ağızlarını kapatın. Bir hafta sonra turşunuz hazırdır.

Bu turşuya içkinin yanı sıra küçük bir tabakta çerez olarak sunabilirsiniz. Votka, cin gibi sert içkilerin yanına çok yakışır. Bence sofrada kullanmayın.

Soğan Püresi

Bir kilo soğanı ayıklayıp sekize bölün. Üstünü örtecek kadar su koyup tuzlayarak hafif ateşte pişirin. Yarım saat yeter. Çatalla biraz ezip karıştırın.

Bir çorba kaşığı tereyağı ekleyip, ateşi açın. Suyunu çeksin. Özellikle domuz ve sığır etlerinin yanında çok yakışır, dilerseniz tereyağını ayrı bir kapta eritip, bir kaşık unla meyan yaparak katın.

Izgara etlerin yanında kullanın isterseniz.

Dilerseniz aynı usulde pişirilmiş bir ölçü de lahana püresi katabilirsiniz bu püreye.

“Mide öğüt dinlemez”
SENECA

Soğan

Atalarımız, soğana, “sabah altın, öğleyin gümüş, akşam bakır” derken boş konuşmamışlardır. Siz de ne yapın yapın, soğanı, sarımsağı sofranızdan eksik etmeyin. Kanda-ki şeker oranını düşüren glükonin maddesine sahip olduğu için şeker hastaları sofralarından eksik etmemelidir.

Ayrıca damar ve kalp hastalıklarının doğal ilacıdır. Neden sabah kahvaltılarında zeytin, peynirin yanında ara sıra taze soğan da yemeyelim?

Akşamları sindirimi biraz zor olan soğanı sabah yerseniz gün boyu sizi hiç rahatsız etmediğini göreceksiniz.

Soğan organizmayı temizler, insana güç verir. Vücuttaki fazla suyu atmaya yardım eder. Kadınların cildinin baş dostudur. Cinsel gücü artırır. Ayrıca son yıllarda kandaki pıhtılaşmayı önlediğini de kanıtladı.

Kokusundan çekiniyorsanız, bir tutam maydanoz çiğneyin ardından. Sırası gelmişken maydanozu da sofranızdan eksik etmeyin derim. “C” vitamini bakımından en zengin bitkidir. Karaciğerin baş dostudur. Eski İstanbul rakı sofralarında bir tabak dolusu maydanoz bulundurulması boşa değilmiş. Maydanozu nane gibi kurutup bir kavanoza doldurun.

Çorbalarınıza serpin arasına, değişik ve hoş bir tat bulacaksınız. Ayrıca maydanoz, selülit denen cilt hastalığına da iyi gelir.

Kırmızı soğan bollaşınca hemen bir iki hevenk alıp asalım mutfağımıza. İri bir baş kırmızı soğanı piyaz olarak doğrayın, tuzla ovup acı suyunu dökün, yıkayıp sıktıktan sonra üzerine ince kıyılmış bolca maydanozla bütün bir limon sıkın (yağ yok), bir saat bekletip getirin sofraya. Afiyet olsun!

Sarımsak

Sarımsağın yararları saymakla bitmez. Zaten biraz dikkat edecek olursak, hemen görürüz ki, keskin kokulu bitkilerin hepsi birbirinden yararlı. Sarımsak, her şeyden önce önemli bir antiseptiktir. Ateş düşürür. Tansiyonu dengeler. Kanımızın tazeliğini korur. Afrodizyaktır, cinsel gücü artırır. Bilinenin tersine, sindirimi kolaylaştırır, güç verir.

Elma Sirkesi

Pazardan ucuz bulduğunuz zaman beş on kilo elma alın. İyice yıkayıp gelişigüzel beş altı parçaya bölün. Büyük bir kavanoza ya da sırlı bir küpe koyup üzerine kaynadıktan sonra soğutulmuş su doldurun. Kapağını kapatın. On beş gün sonra sirkeniz hazırdır. İnanılır gibi değil, değil mi? Bir kavanoza kaynatılıp soğutulmuş su doldurun. Gidip gelip evde yenmiş elmaların kabuklarını içine atın. On beş gün sonra aynı sonucu alacaksınız. Kullanacağınız elmaların yarısı ekşi olsun.

Turşularınızı bu sirke ile yapın. Midenizi hiç yormayacaktır. Ayrıca salatalarınıza koyacağınız limonun yanına bir ölçü sirke katarsanız daha lezzetli olur.

Sufle

Fırın kabını yağlayın, bir yufkayı didin üzerine. Bir paket dil peynirini didip döşeyin. Bir kapta bir yumurtayı çırpıp yarım kilo sütü karıştırın. Sütlü yumurtayı da peynirlerin üzerine dökün, bir fincan kaşar rendesi ile üstünü sıvayın, üzerine fındık büyüklüğünde birkaç parça yağ ekleyip bir saat dinlendirin. Sonra fırına sürün.

Kereviz

Kereviz pek çok evin mutfağına uğramadan, geçirip gider mevsimini. Oysa şu satırları okuyunca, sevmeyenlerin bile arasına kereviz pişireceğine inanıyorum. Kereviz, en önce bir afrodizyaktır. Cinsel gücü, cinsel salgıyı artırır. Bağırsak temizleyicisidir. Vücuttaki fazla suyu atar. Bir bardak kereviz suyu, sinir ilacı yerine geçer. Ayrıca romatizmanın baş düşmanıdır. Bugün Japonya'da romatizmayı iyileştirmekte tümüyle kereviz kullanılmaktadır.

Arada bir havuç-kereviz suyuna biraz limon katıp içmenizi salık veririm. Çok pişmiş, besin değeri yok olmuş etli kereviz yerine, az tereyağında on dakika sote edilmiş kerevizi yemeklerinizin yanına garnitür olarak kullanın derim. Kereviz saplarını maydanoz gibi kurutup bir kavanoza koyun, bulunmadığı zaman balık çorbasına ve fasulye pilakisine katarsınız.

Kerevizli Patates Salatası

Haşlanmış patatesi ufak ufak doğrayın. Üstüne rendelenmiş, limon sıkılmış, süzülmiş aynı ölçüde kereviz ekleyin. Yeteri kadar mayonez karıştırın. Üstüne de sert beyazpeynir rendeleyin, getirin sofraya.

Lahana Turşusu

Evde lahana pişireceğiniz zaman biraz irice bir tanesini seçin. Artık dolma mı yaparsınız, kapuska mı bilemem. Artanını dilediğiniz boyda parçalayın.

Bir kavanozun dibine yedi sekiz nohut ve bir dilim bayat ekmek koyun, üzerine lahanalarınızı sıkıştırarak sıkıştırarak yerleştirin. Daha sonra kaynatılıp soğutulmuş suya bol tuz katıp eritin ve kavanoza doldurun. Lahanaların üzerini cam bir çay tabağı ile bastırın ve kavanozun kapağını

kapatın. Mutfağınızda varsa kaloriferin hemen yanına koyun, yoksa sobanın arkasına. İki üç günde bir gelip gidip karıştırın, on beş gün sonra turşunuz hazırdır.

İşte size hem sağlıklı, hem de ekonomik bir ev turşusu.

Kışnişli Peynir Dip

Bayatça işe yaramaz gibi gorunen beyazpeynirlerinizi sığağa yakın ılık suda yarım saat bekletin. Çatalla ufalayıp ezin. İçine peynirin miktarına göre bir ya da iki haşlanmış yumurta, iki kaşık yoğurt, kırmızıbiber ve havanda iyice dövülmüş bir çorba kaşığı kışniş katıp ekmeğe sürülecek kıvama gelinceye kadar karıştırın. Bir kaşık da zeytinyağı katarsanız daha hoş olur.

Konuklarınıza yemekten önce içki mezesi olarak kâsenin yanında ince dilimlenmiş çavdar ekmeği ya da cips patatesle sunun. Kızarmış ekmek de olabilir.

Dilpeyniri Fondü

Sofraya getirebileceğiniz bir cam sahana, iki çorba kaşığı su, üç yüz gram didilmiş dilpeyniri koyup karıştırarak hafif ateşte birkaç dakika pişirin. Üstüne kırmızı biber serpip sofraya getirin.

Hoş görünümlü bir ispirto ocağınız varsa, konuklarınızın önünde hazırlayın.

Mayonezli Turna

Tanıdığınız bir mezeciden bir kutu taze turna havyarı alın. En ufak kutuyu üç dört kez kullanabilirsiniz. Bir ölçü havyara, dört ölçü mayonez katıp, güzel bir ordövr elde edebilirsiniz. İçine ince kıyılmış bir soğan, birkaç diş sarımsak ve kırmızı biber katmayı unutmayın. Ayrıca, bir kâseye koyup, ince ekmek dilimleriyle birlikte, içki sırasında sunabilirsiniz.

İşkembe Mezesi

Eve, işkembe alırken biraz fazlaca alın. Fazlasını haşlayıp rulo haline getirin. Naylon torba ile buzluğa kaldırın. İsterseniz 4 5 dilimlik parçalar halinde de saklayabilirsiniz. Dilediğiniz zaman torbalardan birini çıkarıp dilim dilim kesin. Üzerine sarımsak, biber ve domatesle hazırlayacağınız bir sos döküp meze olarak sofraya getirin.

Alevde Pastırma

Rakı sofranızda pastırma, sucuk yemeyi seviyorsanız, pastırmaları çatal kaşıkla biraz karıştırıp havalandırın. Tabağa iki kaşık kadar alkol dökün. Kibriti çakın. Bir yandan da çatal kaşıkla pastırma ya da sucukları alevden geçire geçire kızartın. Alev bir iki dakika sonra kendi kendine sönünce, sıcak sıcak sunun konuklarınıza.

Salatalık Turşusu (Saray Usulü)

Malzeme: 3 diş karanfil, 1 şişe sirke, 15 gr. limontuzu, 2 kırmızı arnavutbiberi, 4 diş sarımsak, 6 defne yaprağı, 1 çay kaşığı yenibahar, bir tutam rezene, 1 çay kaşığı zerdeçal, 1 demet dereotu, 5 limon, 1 paket tuz, 20 gr. benzuat dösut (eczaneden), 5 kilo ufak salatalık.

Yapılışı: Salatalıkları yıkayıp kurutun. Birkaç yerinden iğne ile delin. Kavanoza sıkı sıkı yerleştirin. Aralarına dereotu, biber ve defneleri serpiştirmeyi unutmayın. Sonra sirkeyi, limon suyunu, limontuzunu, yeteri kadar suyla bir iki taşım kaynatın. Geri kalan tüm malzemeyi bu suda iyice eritip sıcak sıcak salatalıkların üstüne dökün. Kapağını kapatın. 10 gün sonra turşunuz hazırdır. Saklamak isterseniz en az altı ay dayanır. Tadı nefistir, hiçbir turşuya benzemez. Ne kadar su gerektiğini salatalıkları yıkarken kavanozda ölçebilirsiniz.

Bostana (Urfa Salatası)

Bir kâseye ince doğranmış salatalık, sarımsak, dolmalık yeşil biber, reyhan, kırmızı turp, kıyılmış soğan, bir demete yakın maydanoz, bir demet nane, tatlı yeşil biber (ufak doğranmış 4 5 tane), kabukları ve çekirdekleri çıkarılmış iki iri domates, tuz, kırmızı pul biber, 2-3 limonun suyu ve bolca kimyon koyup, iyice harmanlayın, gerekirse elinizle. (Bu salataya yağ konmaz).

Pirzola, köfte, şiş gibi ızgaralarla kebablara çok yakışır. Ayrıca rakı mezesidir.

Limonla birlikte eğer bulursanız, nar ekşisi kullanın.

Helmeli Pilaki

Helmeli pilaki diye, övgü için kullanılan bir söz vardır. Püf noktası nedir, bilir misiniz? Fasulye pilakisi yaparken, patates yerine kereviz doğrayın, eriyip yok olan kereviz, fasulyeleri bozulmadan helmelendirecek ve belli belirsiz bir tat verecektir yemeğinize.

Biber Turşusu

Malzeme: Bir çorba kaşığı limontuzu, 3 kilo biber, 1 şişe ev sirkesi, yarım paket tuz, 6 baş sarımsak, yeterince pul biber, 1 dilim bayat ekmek, 1 bardak tozşeker, 1 demet kereviz yaprağı.

Yapılışı: Acı olmayan sivri biberleri yıkayıp süzdükten sonra saplarını elinizle çıkarın. Büyük bir kavanozun dibine, bir dilime yakın iyice bayatlamış kabuklu ekmek koyun. Üzerine biberleri yatırarak sıkı sıkı dizin. İki sırada bir, bir yaprak kereviz ve sarımsak serpiştirerek kavanozu doldurun. Boşluk kalmamasına özen gösterin.

Üzerine limontuzu, şeker, tuz, biber, eritilmiş sirkeli suyu döküp kapağını kapatın. Bu turşu hemen sararacak ve bir hafta sonra yemeğe hazır olacaktır. Ayrıca bir yıl

dayanır. Turşuları temiz bir maşa ile alın, elinizi suya bile değdirmeyin.

Yoğurt Dip

Güzel bir kâseye bir paket hazır soğan çorbasını toz halinde dökün. Üzerine 250 gr. yoğurt katıp iyice karıştırın. Önce mutfakta, sonra buzdolabında iki saat bekletin ve kişnişli peynir gibi ekmekle ya da cipsle sunun. Aynı malzemeyi, mantar çorbası, kuşkonmaz çorbası ile de deneyin.

Sarımsaklı Tereyağı

Tereyağını mutfağın sıcak bir köşesinde yumuşayınca kadar bekletin. Sonra tuzla birlikte havanda iyice dövdüğünüz 4 5 diş sarımsağı iyice yedire yedire tereyağına karıştırın. Sofraya getireceğiniz kaba koyup buzdolabında kalıplansın. Sofrada yemek öncesi kızarmış ekmekle içkinin yanına çok yakışır.

Çerkez Mezesi

Üç tane kabağı rendeleyip, üzerlerine tuz serpin. Yarım saat sonra iyice karıştırıp sıkın, suyu kalmasın. Sonra süzme yoğurda bir bardak ince doğranmış ceviz (döğülmüş değil), dövülmüş sarımsak, az dere otu, az zeytinyağ, az kırmızı biberle birlikte kabakları katıp iyice karıştırın. Bu meze üç dört gün gittikçe güzelleşerek buzdolabında bekletilebilir.

Sarımsağın sayısız yararlarınızı biliyorsanız kahvaltı sofranızdan eksik etmeyiniz benim gibi...

Sarımsaklı Ekmek

Kahvaltıda, kızarmış ekmeğin üzerine bir diş sarımsak sürün. Sonra zeytinyağı gezdirin. Biraz da tuz. Sıcak sıcak

yyin. Meze olarak da verebilirsiniz.

Siyah Zeytin

Aralarında kahverengi olmayan siyahlarından iki kilo diri zeytin alın. Acı ve çok tuzlu olmasın. İki gece mutfak ısısındaki suda bırakın. Gelip gittikçe değıştirin suyunu. Üçüncü gün iyice yıkayıp, üzerine kaynar olmayan sıcak su koyun, ılınınca süzüp kavanoza yerleştirin. Hırpalamadan aralıksız yerleştirmeye bakın ki az yağ ile üstü örtülebilsin.

İki kavanoza doldurduğunuz zeytinlerin birine iki ölçü bitkisel yağ, bir ölçü zeytinyağı koyup ağzını kapatın. Bir iki gün sonra kahvaltılarda yemeye başlayın. İkinci kavanoza koyacağınız yağ da aynı oranda olsun, ancak bu kavanoza, ikiye bölünmüş beş altı diş sarımsak, bir çorba kaşığı sirke, bir tutam kekik atın.

Bu zeytini on günden önce yemeyin. On gün sonra akşam sofranıza meze olarak çıkarın.

Zeytinyağının Sayısız Yararları

Karaciğerimizin, safrakesemizin baş dostudur zeytinyağı. İçinde ne olduğunu artık bilmediğimiz katı yağlar gibi midemizi de yormaz. Sabahları aç karnına (düşük asitli) olanından bir kaşık içerseniz safranızı hemen söktürür.

Yemeklerinizi pişirirken bitkisel yağlar ve zeytinyağı kullanın derim. Biraz da tereyağı. Sağlıklı yaşam için katı yağlara paydos dememiz gerek. Zeytinyağlı yemeklerinizi, saf bir bitkisel yağla dörtte bir oranında zeytinyağı katıp pişirin. Makarnayı İtalyanlar gibi, kuru fasulyeyi gemiciler gibi sıvı yağlarla pişirmeye alışalım artık..

Bugüne kadar denemediyseniz, ne kadar lezzetli olduğunu göreceksiniz. Hele tepsi börekleri çıtır çıtır olur bitkisel yağlarla. Soğuyunca da donmaz. Pilavınızı da tereyağı ve çiçekyağı karışımı ile pişirin, nasıl hoşunuza gidecek göreceksiniz.

Yemeklerinize dörtte bir oranında katın zeytinyağını. Salatalarınıza ise, salt zeytinyağı kullanın derim.

Çünkü zeytinyağı çiğ yendike çok yararlıdır. Sabah kahvaltısında zeytin kâsesini zeytinyağıyla örtmekten çekinmeyin. İki dilim kaşar kadar şişmanlatmaz, korkmayın.

“Yeni bir yemeğin bulunuşu insanı yeni bir yıldızın bulunuşundan daha mutlu kılar.”
SAVARIN

İstanbul'un Ünlü Rakı Sofraları

İstanbul denince insanın aklına çok şey gelir, gelir de nedense gün batarken “rakı sofrası” gelir. İşte ben o dört başı mamur rakı sofralarından söz etmek istiyorum sizlere. Adabıyla kurulmuş rakı sofrası, başlıbaşına bir âlemdir.

Şu sıralar Boğaz'da gazinomsu ve lokantamsı bir sürü yer var, birkaç tane 5 yıldızlı Boğaza bakan otelimiz de var, ama gözlerim eski Boğaziçi meyhanelerini, o eski Beyoğlu meyhanelerini arıyor. Tabii kıyıda, köşede bir iki tane nazar boncuğu örneği meyhanemiz var. Ancak oralar da da batı sofralarına özenip kırmı bir sofrta hazırlıyorlar.

Ben sizlere ilerde sadece anılarda kalmasından korktuğum geleneksel bir rakı sofrası anlatmaya çalışacağım. Bu benim çocukluğumun sofrasıdır, baba evimin vazgeçilmez sofrası. Bu sofralara ancak yakın dostlar davet edilir, yeni tanışlar değil.

Bildiğiniz gibi Türklerin aperitifi sofrada oturarak başlar. Önce kavun ve beyazpeynirle bir iki kadeh içilir. O sırada evin hanımı ya da hizmetkârı ille de beyaz masa örtüsünün üzerine soğuk mezeleri dizmeye başlar. Eğer sekiz kişilik bir sofrta hazırlanmışsa, mezelerin her biri ikişer tabak olarak gelir ve masanın iki yanına eşit olarak yerleştirilir.

Bu mezeler hemen hemen el büyüklüğündeki “piyata” denen küçük kayık tabaklarına konur. Ayaklı, yuvarlak meyve tabağına kısa dallarıyla beraber kesilmiş maydanoz doldurulur. Sıkılmak üzere kesilmiş birkaç parça limonla süslenip masanın tam ortasına konur. C vitamini deposu olan maydanoz, rakı içmeyi bilenlerin baş mezesidir.

Soğuk Meze Çeşitleri:

Şimdi küçük piyatalara konan soğuk mezeleri sayalım isterseniz. Unutmayalım her meze çeşidi iki tabak olarak

masanın iki yanına konur. Böylece sofrada hiç kimse uzanıp bir şeyler aramak zorunda kalmaz.

Beyazpeynir, kekikli ya da nane yaprakları serpiştirilmiş zeytinyağı, limonlu siyah zeytin. Dörde bölünmüş Çengelköy'ün badem hıyarları, kerevizle helmelendirilmiş fasulye pilakisi, bol dereotlu çiroz salatası, yanında kırmızı soğanla lakerda, pancar turşusu, evde çok az ekmekle hazırlanmış tarama, bir çanakta kırmızı turplar, büyük bir kayık tabağına ressamı kışkandıracak ustalıkta dizilmiş taze soğanlar, tereler, rokalar, marul yaprakları, üzerine kırmızı biber, dereotu serpilmiş söğüş dil, zeytinyağı yaprak dolması. Ayrıca herkesin önüne cam kâselerde kıvamında sarımsaklanmış cacık. Sofranın iki ucunda birer sürahi su ve birer karafaki rakı durur. Rakı ve su da buz gibi soğutulmuş olmalıdır. Çünkü rakıya buz konmaz.

Önce bir iki kadeh kavun ve beyazpeynirle demlenen konuklar, ancak ikinci kadehten sonra o güzelim mezelere uzanırlar. Bir iki kadeh sonra da sıcak mezeler gelmeye başlar. Unutmadan söylemekte yarar var. Rakı kadehleri bugün hepimizin kullandığı ince uzun bardakların yarısı kadardır, sulu ya da susuz içilsin, rakı kadehinin boyu ufak olmalıdır.

Sıcak Meze Sırası:

Sıcak mezelerin sofraya gelişinin de bir sırası vardır. Taratorlu midye tava ile sıcaklar gelmeye başlar. Hünerli bir ev sahibesi, kesinlikle bir sıcak meze bitmeden, ikincisini getirmez. "Meze" adı üstünde, tadımlık olmalıdır. Örneğin, kimseye üç midyeden fazla düşmemelidir. Midyeyi, gümüş-balığı ya da izmarit tava izler. Çok kısa bir aradan sonra kâğıtta pastırma, sahanda sucuk gelir sofraya. Bu mezeler de ikişer tabak olarak sofranın iki yanına konur. Bu mezeleri, kırmızı biberli, kekikli arnavutciğeri ve küçük sigarabörekleri izler. Sonra kapaklı bir bakır sahanda uyukluk, koç yumurtası, ızgara köfte gelir, sofraya yanında

ayrı bir tabakta bol kızarmış patatesle.

Eh artık konuklar mezelere yavaş yavaş doymuşlardır. Karafakiler dolar dolar boşalır. Nihayet mevsimine göre bir taze sebze yemeği gelir sofraya. Bu, yoğurtlu taze bakla, enginar, taze fasulye olabilir ve nihayet mutlak kuşbaşı kuzu etli bol soğan ve biberle pişmiş bulgur pilavı gelir. Ancak, belli bir aradan sonra gelmelidir ki, herkes yeniden kadehleri doldurup, yer açabilsin pilava.

... Ve İşkembe Çorbası:

Tabii her evin kesesine göre değişebilir bu sofralar. Limonla ezilip halledilmiş tahin helvası, topikler, uskumru dolmaları, midye pilakisi, taraklar, karidesler ve çerkezta-vuğu gibi mezelerle zenginleştirilebilir bu sofralar. Nihayet sıra tatlılara geldi, eğer yiyecek halimiz kaldıysa. Baklava, tulumba tatlısı, revani gibi tatlıların ardından karışık meyve tabağı gelir. Eğer sohbet koyulaşmış ve içkiye devam ediliyorsa belli bir saatten sonra mutlaka çorba çıkarmak gerekir.

En yakışanı terbiyeli işkembe çorbasıdır. Ancak evin hanımı hazırlıklı değilse, hemen mutfakta ne varsa, tarhana gibi bir çorba hazırlayabilir. Özellikle, sirkeli, sarımsaklı işkembe çorbası ertesi sabah, gece içilen fazla kadehleri hatırlamanıza engel olacaktır. Daha sonra Türk kahvesi, konuklar hâlâ gitmemişse kaynatılmış nane limon. Ne çok meze, ne çok yemek değil mi?

Göz Mezesi

Değerli şairimiz Yahya Kemal, bir dönem her akşamüzeri Abdullah Efendi Lokantasında bir rakı sofrası kurdurmuş. Şef garsonun bir gün dikkatini çekmiş. Üstat o güzelim mezelerin çoğuna elini bile sürmüyormuş. Şef garson kendi kendine karar vermiş: "Ben şu mezelerin bazılarını eksilteyim de, şairimiz yemediği şeylere para ödemek-

ten kurtulsun.” Ve bir akşam, üstadın elini bir kez bile sürmediği kırmızı turp tabağını koymamış sofraya. Yahya Kemal, masaya oturunca şöyle bir göz gezdirmiş sofraya, birden gürlemiş: “Nerde benim kırmızı turplarım?” Şef garson korku içinde, ezile büzüle, “Efendim dikkat ettim, yemiyyordunuz?” diyecek olmuş, Yahya Kemal, “Rakı sofrasında olan her şeyi yemek zorunda değilim, o benim göz mezemdi” demiş.

Evet, işte böyle. Şu sıralar, şöyle usulüyle, adabıyla bir rakı sofrası hazırlayan meyhane çok hayır dua alacak benden.

*“Yılların elimizden çekip aldığı yaşama zevklerini, dışımız
tırnağımızla savunmalıyız.”*

MONTAIGNE

“İçki ve ikbal, korkağı cesur, cesuru küstah eder.”

REFİK HALİT KARAY

*“Bazı kimseler içkiye dokunmazlar, çünkü içki onlara hemen
dokunur.”*

TENNESSEE WILLIAMS

SEBZELİ YEMEKLER LİSTESİNDEN

Pırasanın Fazileti

İnce ak pırasaların kabuklarını çokça soyun. Sonra incecik doğrayın. Tereyağında biraz tuzla öldürün. Yakmadan pişirin. İçine çırpılmış dört yumurta katın. Karıştırarak iki üç dakika kurutmadan pişirin. Yumurtalar tam katılaşırsa sofraya getirin. İster meze, ister yemek, ister kahvaltı olarak yiyebilirsiniz.

Herkes, “Nedir bu?” diyecek ve kimse yediğinin pırasa olduğunu anlamayacaktır.

Pırasa Sote

Körpe ve ince pırasaların ak kısımlarını parmak uzunluğunda kesin. Kalın bir tencerenin ya da tavanın içine sırayla dizin. Bir kilo pırasaya, iki çorba kaşığı hesabıyla tereyağı koyun. Kapağı kapatın, hava almasın. Kapağı açmadan, on beş dakika orta ateşte sote edin.

Birkaç dakika demlensin. Kapağı açınca nefis bir kokuyla karşılaşacaksınız. Biraz tuz serpip etinizin yanına mum gibi dizin. Afiyet olsun.

Bamyalı Ebegümesi (Girit usulü)

Evde etli kuru bamyaya pişirdinizse, tencerede biraz artmışsa, şöyle bir porsiyon kadar, hemen ebegümesi çorbası yapın. Bamyaya tenceresine yeteri kadar su ilave edin, kaynatın. Bir kilo kadar ebegümesi çiçeklerini iyice yıkayın, süzün ve mutfak tahtasında soğan ya da maydanoz keser gibi ince ince kesin, kaynayan bamyaya tenceresine atın, yarım saat pişsin, çorbanız hazırdır.

Ayrıca iki avuç kuru bamyaya, beş altı tane küçükçe soğan, üç çorba kaşığı kıyma ile hazırlayacağınız yemeğe,

yukardaki ölçüde ebegümeciyi katın, aynı yemeği taze taze pişirip yiyebilirsiniz.

Yeni bir tat, sağlık bulacaksınız bu çorbada.

Ebegümeci

Göğüs hastalıklarını yumuşatır. Kasları gevşetir. Cildinizi güzelleştirir. Az kaynar suya atıp dinlendirdiğiniz ebegümeci ile cildinize gün aşırı kompres yapın, kısa zamanda farkı göreceksiniz.

Civeli Kabak

Beş baş soğanı çentip çiçekyağında öldürün. Cacık yapacak gibi doğranmış bir kilo kabağı ekleyip kavurun. Dilerseniz biraz da salça ekleyin. Hafif ateşte hiç su koymadan pişirin. Sofraya getirirken sarımsaklı yoğurt dökün.

Tereyağlı Patlıcan

Patlıcanları közleyin. Dökülen kabukları sıyrıp, küçük, uzun bir tabağa koyun. Karnını bıçakla açıp içine tereyağı, tuz ve karabiber koyun, sofraya getirin.

Çiçek dolması

Bildiğimiz zeytinyağlı dolmayı kabak çiçekleriyle yapmayı denediniz mi? Yaz dolması olarak, kavurmadan dereotu bol taze soğan ve nane ile yapmayı deneyin. Kabak çiçeklerini doldurup, ağızlarını bohça gibi örtün, hepsi bu...

Çin Biberi ve Kolay Çin Yemekleri

İyi cins pul biberi, çiçekyağında birkaç dakika kavurun. Duman çıkınca altını söndürün. Kapalı küçük bir şişeye koyun ve gerektikçe Çin yemeklerinde kullanın. Hiç bozulmaz. Çin yemeklerinin yanı sıra pirinç yerine haşlanmış

bulgur da verebiliriz. Etleri ve sebze çeşitlerini, mutfak ve buzdolabı artıklarınıza göre zenginleştirin. Ancak hiçbir malzeme önceden pişmiş olmamalı. Artık gerisi yaratma gücünüze kalıyor. Karidesli, sebzeli Çin yemeğinize az pişmiş erişte ya da ince makarna katabilirsiniz.

Bir iki kepçe sıcak yemeğin üzerine bol roka yaprakları koyup iyice karıştırın. Dilediğiniz sebzeyi kullanın Çin yemeklerinizde. Özellikle çok az sote edilmiş kereviz, tüm Çin yemeklerine giren bambu yerine kullanılabilir. Haşlanmış hindiba, yalnızca sote edilmiş kök ıspanak, kabuk ya da yakışan sebzelerden birkaçı. Ancak kabak neredeyse çiğ olmalı ve göreceksiniz hiç de kabak tadı vermeyecek böyle yenince.

İyi cins bir çiçekyağı dışında başka yağ kullanmayın. Diri etli balıklar, ızgaralık etler ve tüm kabuklular, tatlı olarak da krep içinde una bulanıp yağda kızarmış, üstüne pudraşekeri dökülmüş muz verebilirsiniz, Çin sofrasında.

Buzdolabında bir biftek kalmışsa o akşam Çin yemeği yapın. Bir tavuk budu, bir avuç karides kalmışsa o akşam Çin yemeği yapın.

Yaz Dolması

İki bardak pirinci bir saat sıcak tuzlu suda bekletin. Beri yanda, 3 büyük baş soğanı geniş, yayvan bir tencereye çentin. Yarısı zeytinyağı, yarısı çiçekyağı karışımı, bir bardağa yakın sıvı yağda, yakmadan öldürün. İyice yıkayıp, süzgede beklettiğiniz pirinçleri katıp, harlı ateşte delikli kepçe ile karıştırarak 2 3 dakika kavurun. Altını söndürüp, iki iri demet dereotu, bir demet naneyi mümkün olduğu kadar ufak doğrayıp, tencereye katın, tuz, biber, yenibahar ilave edin.

İki iri domatesin kabuklarını ve çekirdeklerini çıkarıp, ufak ufak doğrayın. Sonra bütün bu karışımı iyice harmanlayın ve orta boy biberlere doldurun, birkaç tane de çarliston bibere doldurun. Biraz zahmetli olacak, ama çok

hoş bir rakı mezesidir. Dolmaları yayvan dolma tenceresine mümkünse, tek sıra dizin. Dolmaların yarısını örtecek kadar su koyarsanız ve önce harlı, sonra kısık ateşte pişirirseniz, dolmanız diri olur.

Eğer aynı dolmayı kavurmadan yapmak isterseniz, suyunu biraz fazla koymanız gerekir, afiyet olsun.

Aynı tertip içle, yaprak da sarabilirsiniz.

Yaz Kızartması

Pathcanları, kabakları ve yeşil biberleri bildiğiniz gibi kızartın. Sonra kayık tabağa bir sıra kabak, bir sıra pathcan, bir sıra biber dizin. Üstüne kabukları, çekirdekleri çıkartılıp ufak doğranmış domatesleri, yemeği örtünceye kadar koyun. Bir saat bekleyin. Yeneceği zaman üstüne bol sarımsaklı yoğurt döküp sofraya getirin.

Kolay Pathcan Yemeği

Yapılışı: Malzeme: 1 kilo pathcan, 250 gr. biber, 1 bardak yağ, 2 3 olgun domates.

Pathcanları parmak kalınlığında uzun uzun kesin. Çarliston biberleri de uzunluğuna ikiye ayırın. Bir sıra pathcan, bir sıra biber, tencereye üst üste dizin.

Üzerine bol domates doğrayın. Bir diş sarımsak, bir fincan zeytinyağı, bir fincan çiçekyağı, bir kaşık tozşeker, tuz ve bir fincan su ekleyip pişirin. Suyu sosa dönünce biçimleri bozulmadan tabağa koyun.

Mantar Tava

Aldığınız taze, iri mantarların sapını ve siyah kısmını dikkatle temizleyip bir saat suda bekletin. Sonra bırakın süzölsünler. Kuruyunca, tuz ve karabiberle harmanlanmış una bulayıp tavada kızartın. Patates püresi, pilav ya da makarnanın yanında etten daha lezzetli, daha değişik bulacaksınız.

Mantar Izgara

Küçük taze mantarları temizleyip, saplarını çıkartın. Yıkayıp süzün. Elektrik ya da havagazı ızgarasına dizin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin. En çok beş dakika yeter pişmesine.

Çukurları suyla dolunca, fıkırdayıp koku salınca kürdan kadehi ile sunun konuklarınıza.

Mevsiminde rastlarsanız bolca mantar alın. Bir kilo temizlenmiş taze mantarı iki limon sıkılmış tuzlu kaynar suda beş dakika haşlayın. Hemen torbalara koyup dip frize atın.

Gerektiğinde istediğiniz kadar çıkarıp aylarca bozulmadan kullanabilirsiniz, konserve mantar gibi.

Kabak Kızartması

Kabakları kazıyıp yıkadıktan sonra, ince dilimleyin. Çukur bir kaba un, bol tuz, kırmızıbiber koyun ve bira ile, boza kıvamına gelinceye kadar sulandırıp karıştırın. Sonra kabakları bu sosa batırıp, kızdırılmış çiçekyağında kızartın.

Kabakların birkaçını birden sosun içine koyup iyice karıştırırsanız, daha kolay bulanır ve ateşteki yağız yanmaz.

Tava yaparken iyi sonuç almak için, içini hiç boş bırakmayın. Çıkardığınız parçanın yerine yenisini koyun. Bu kabak kızartması, soğusa da, börek gibi çıtır çıtır kalacaktır.

Kabak Kızartması (yoğurtlu)

Kazınıp ince dilimlenmiş ve boydan boya üçe bölünmüş kabakları una bulamadan çiçekyağında kızartın. İçinde dövülmüş sarımsak, tuz ve kırmızı biber olan bol yoğurda karıştırın.

Bir saat dinlensin, sofraya getirin. Ayrıca buzdolabında, ağzı kapalı olarak üç gün dayanır ve durdukça güzelleşir bu yemek. İsterseniz kabakları iri zar gibi de doğrayabilirsiniz.

Kabak, çeşit çeşit kızartılır. Siz bir de doğradıktan sonra yıkamadan bir saat süte yatırıp öyle kızartın.

Güneyli Fasulye (Terbiyeli Kurufasulye)

Pişmiş bir baş etini (haşlanmış ya da kızarmış), ufak parçalara didip, bir kenara koyun. Bol soğanlı, bol sulu kurufasulye yemeği pişirin. Didiklediğiniz baş etlerini içine katın. İki su bardağı tahini bir çanağa koyun. Dört diş dövülmüş sarımsak ve dört limonun suyuyla beyazlaşmaya kadar çırpın. Bir tutam tuz katın, gerekirse su ile inceltin.

Kaç kişiye servis yapacaksanız bir tepsinin içine o kadar ekmek doğrayın (ceviz büyüklüğünde). Ekmekleri önce tahin sosuyla ıslatın, ekmekler sosu çeksin. İki kepçe de fasulyenin suyundan gezdirin. Üzerine fasulye yemeğini boşaltın, tahin sosunu en üste döküp, biraz sumak ve maydanoz serpin. Servis yaparken biraz tereyağda kızaltılmış kırmızıbiber gezdirin.

Ekşili Kabak (Adana Usulü)

Malzeme: İki baş soğan, bir kg. kabak, 100 gr. mercimek, bir avuç nohut, bir baş sarımsak, 2 limon, kuru nane, bir kaşık salça.

Yapılışı: Çentilmiş soğanları margarinde öldürün. Salça ekleyip biraz daha pişirin. Kalye gibi kesilmiş kabakları ve önceden haşlamış olduğunuz nohut ve mercimekleri iki bardak sıcak su ve tuzla birlikte tencereye katıp pişirin. Yemeği indirmeden 5 dakika önce, havanda dövüp limon suyuyla karıştırdığınız sarımsaklı sosu dökün üstüne, iki kaşık kuru nane gezdirin, ateşi söndürün.

Doğanın Sihirli Bitkileri

Ispanak:

İçindeki demirden ötürü güç verir. Ancak yine içindeki asitoksalit nedeniyle romatizmalıların az yemesi gerekir.

Dereotu:

Bağırsak kaslarını harekete geçirir, sindirimi kolaylaştırır.

Hindiba:

Karaciğerin çalışmasını düzenler. Safra salgısını artırır. Şeker hastaları dereotu ile karıştırılmış hindiba suyunu içerlerse kısa zamanda olumlu etkisini görürler.

MAKARNA, PİLAV VE BÖREKLER

Hint Pilavı

Tavuk suyuna tarçın, yenibahar, tuz, tereyağı, şeker, karabiber, portakal kabuğu rendesi koyup kaynatın. Bu suyla bir pilav pişirin ve pirinçler tam suyunu çekmek üzere iken (ölçüleri zevkinize bırakıyorum), birkaç haşlanmış kestane, çekirdeksiz üzüm, siyah erik, kuru kayısı, 10 dakika sote edilmiş tavuk parçaları koyup karıştırın, demlensin. Fırında da demleyebilirsiniz. Dilerseniz bu malzemeleri kaynamış suya pirinçle birlikte katabilirsiniz.

Kolay Patlıcanlı Pilav

Tencereye bir fincan çiçekyağı, küçük doğranmış 6-7 yeşil biber (birisi acı olabilir) koyup çevire çevire öldürün. Üzerinde az kabuk bırakılmış 5-6 kuşbaşı patlıcanı ekleyip, çevirmeyi sürdürün.

Patlıcanlar ölmeye yüz tutunca, küçük doğranmış 2-3 domates katıp 10 dakika daha, domatesler de ölene kadar, karıştırarak pişirin. Bir ölçü kaynar su, tuz, bir çay kaşığı tozşeker, bir fincan zeytinyağı koyun ve bir ölçü tuzlu suda bekletilmiş, iyice yıkanmış pirinç ekleyip karıştırın, kapağını açmadan pişirin. Sonra bir kez daha karıştırın. Üzerine taze nane, dereotu serpin, dinlensin. İster sıcak, ister soğuk servis yapın.

Pirinç Pilavı

Pirinç böbreklerimizin en yakın dostudur. Hele unu yok olmadan yapılan çorbasına ve haşlanmış pirince böbreklerin süpürgesi de derler. Mutfağımızın baş tacı olan pilavı en az haftada iki kez sofranızdan eksik etmeyin.

Bir porsiyon kadar pilavınız kalmışsa veya yaptığiniz

pilav iyi sonuç vermemişse, ısıya dayanıklı bir cam kaba koyun. Üstüne bir ya da iki yumurta çırpıp dökün. İyice karıştırıp fırına sürün.

Severseniz biraz da kaşar rendesi serpin üstüne. 15 dakika sonra çıkarıp getirin sofraya, börek gibi keserek dağıtın.

Kıymalı Tepsi Böreği (Saray Usulü)

Malzeme: 5 yufka, 3 yumurta, 200 gr. kıyma, 5 baş soğan.

Yapılışı: Soğanları piyazlık olarak doğrayın, üstüne örtecek kadar su koyup pişirin. Suyunu çekince, bir çorba kaşığı tereyağı, 200 gr. yağsız kıyma ekleyip, karıştırarak harlı ateşte 15 dakika kavurun. Altını söndürürken tuz, biraz fazlaca karabiber, bir kahve kaşığı tozşeker koyup iyice karıştırın. Yağlanmış tepsiye yufkayı sıkıştırarak yayın. Üzerine çırpılmış yumurta sürün ve her katın arasını yağlayıp, yumurta sürerek döşeyin. Harcı, yani kıymalı soğanı ikiye ayırıp 6 kat yufkanız varsa, ikinci ve dördüncü katların arasına koyun. İster fırında, ister otlu börek gibi çevire çevire pişirin. Bu börekte çiçekyağı kullanın. Hem daha hafif, hem çıtır çıtır olacaktır. Ellerinize sağlık, afiyet olsun!

Revnaklı Pilav

Bir yuvarlak tencereye bir yumurta kırın, yarım limon sıkıp, iyice çırpın. Tencerenin her yanı bulansın. Haşlanıp süzölmüş pirince ufak karides, haşlanmış havuç, kızarmış patlıcan parçaları atıp harmanlayın, tencereye dökün. Üzerine tereyağı parçaları serpiştirin. Fırına koyun, demlensin, ya da önce harlı, birkaç dakika sonra da hafif ateşte pişirip, yuvarlak bir tabağa ters çevirerek pasta gibi sofraya getirin.

Ufut (Kastamonu Usulü)

Üç kilo iyi tür buğdayı ıslatıp temiz bir torbaya koyun. Bir yana kaldırın. 3-4 gün beklesin. Çimlenip saçaklanınca serip kurutun. Elektrik değirmeniniz varsa kolayca, yoksa el değirmeninde öğütün.

Süt, yumurta, tuz, biber ile karıştırıp sulu hamur yapın. Kızgın saçta ya da az yağlanmış tavada cızlama gibi incecik kızartın. Aynı buğdayı salatalarınıza, çorbalarınıza serpin. Çok yakışır. Özellikle sinir hastalarına öneririm.

Otlı Börek (Bodrum Usulü)

Malzeme: Bir bardak çiçekyağı ve zeytinyağı karışımı, üç yumurta, bir kilo yufka, bir demet dereotu, bir demet maydanoz, 100 gr. çökelek.

Yapılışı: Tepsinizi yağlayıp bur kat yufka döşeyin. Üzerine, iyice çırpıp yağla karıştırdığınız yumurtayı sürün. Parçalanmış yufkalarla böylece döşeyin tepsinizi. İkinci kattan sonra, kıyılmış maydanoz ve dereotu karıştırılmış çökelek serpin. Yine yumurta gezdirin üzerine.

Elinizdeki malzemeyi bitirene kadar iki ya da üç kat peynir döşeyin, ama her kata yumurta ve yağ sürün, altına bir amyant koyup ocağa oturtun. Bir yanına kibrit kutusu koyun, orta ısıda çevire çevire önce merkezini, sonra kibrit yeniden önümüze gelene kadar çevresini, aşağı yukarı yirmi dakika pişirin.

İyice kızarmışsa, üstüne yağlanmış bir kapak kapatıp tersyüz edin. Tepsinizi yeniden yağlayıp böreği kaydırarak yeniden tepsiye geçirin. Yağlanmış kapaktan kolayca kaysaktır börek.

Aynı biçimde, bir yanına kibrit kutusu sıkıştırıp çevire çevire öteki yanını da pişirin. Bu börek, soğuk da yenebilir ve çıtır çıtırılığından hiçbir şey yitirmez. Çok kalın yapmayın, ince olsun. Peynirine tuz ve karabiber katın.

Bu böreği bol soğanla kavrulmuş kıyılmış pancar yaprakları ile de yapabilirsiniz.

Pancar Yaprakları

Pancar yapraklarını atmayın. Ufak ufak doğrayıp bol soğanla kavurun. Ispanak yerine böreklerinize koyun. Çok beğeneceksiniz. İsterseniz üstüne yumurta da kırabilirsiniz.

Dünden kalmış bir iki börek, çörek için fırın yakmaya değmez. Böreklerinizi kapaklı bir sahana koyup, elinizle üzerlerine su serpin. Amyantın üzerinde hafif ateşte on, on beş dakika ısıtıp getirin sofraya.

Kuskus Kalamış

Evde pişirdiğiniz tavuktan birkaç parça kalmışsa, ertesi gün için söğüş dil yapmaya karar verin. Haşladığınız dilin üçte birini, bir kepçe de suyunu çalın. 200 250 gr.da küçük karides haşlayın. Onun da hiç değilse bir fincan kadarını, başka bir yemeğinizi renklendirsin diye buzdolabında saklayın. Kullanacak yer bulamazsanız, salatanızı süslersiniz.

Un, süt, tereyağı, dil ve tavuk suyu ile sevdiğiniz koyulukta beyaz bir sos yapın. İçine on tane karabiber, biraz toz karabiber atın. Sonra dilimlenmiş dilleri, parçalanmış kemiksiz tavukları ve karidesleri katıp bir taşım kaynatın. Altını kısın demlensin.

Haşlanmış ve tereyağında çevrilmiş kuskusun üzerine bol kaşar rendesi serperek iki yemeği büyük bir servis tabağında yan yana sunun. Dilerseniz mantar da kullanabilirsiniz. Dilerseniz beyaz sos yerine taze domatesle yapacağınız sosla da sunabilirsiniz.

Yeşil Makarna

Bol sarmısak çentin. İki üç demet maydanozu mümkün olduğu kadar ince kıyın, Zeytinyağında bunları öldürün.

Karabiber ekleyin. Haşlayıp süzdüğünüz ve iki kaşık tereyağında çevirdiğiniz ince uzun makarnanın üzerine bu sosu döküp sofraya getirin.

Makarna Carbonara

Bir kaptā ufak kesilmiş bacon (beykın) parçalarını kendi yağıyla kızartın. Kırılmadan haşlanmış, sudan geçirilmiş bir paket sıfır numara makarnaya ekleyip karıştırın. Bir yumurta sarısı çırpın, bir bardak çiğ krema ile karıştırıp üstüne dökün. Harmanlayıp servis tabağına alın. Yanında kaşar ve küçük hindistancevizi rendesiyle sofraya getirin.

Kremalı Makarna

Benmari usulüyle çiğ krema ve bir parça rokfor peynirini eritin. Haşlanmış, soğuk sudan geçirilmiş sıfır numara makarnanın üstüne döküp sofraya getirin. Rokforla birlikte başka peynirler de kullanabilirsiniz.

Erişte

İster hazır alınmış, ister evde yapılmış olsun, 3 4 bardak su kaynatın. İçine bir küp et ya da tavuk suyu atın. Bir iki çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin. Hafif ateşte pişirin. Suyunu çekeceğine yakın iki çorba kaşığı tereyağı ekleyip karıştırın. On beş dakika demlensin getirin sofraya. Zevkinize göre suyunu azaltıp çoğaltabilirsiniz.

Bu tanım, diri yemeği sevenler içindir.

Yerli Permezan

Mısırçarşısı'ndan imansız peyniri alın. Yarisını kavanoza koyup ağzını tülbentle kapatın. Öteki yarisını temiz bir kâğıda yayın. Bir iki gün kurusun, sonra ağzı açık olarak saklayın. Makarnalarınızın üstüne koyduğunuz zaman, yi yenler İtalyanların ünlü permezan peyniri sanacaklardır.

Yeşil salatalarınıza bir iki kaşık imansız ya da çökelek serpmeyi unutmayın.

Susam

Dilediğiniz kadar susamı tavada yakmadan bir iki dakika karıştırarak kavurun. Tuz katın. Soğuyunca küçücük bir kavanoza koyun. Başta bulgur pilavı olmak koşuluyla çorbalarınıza salatalarınıza serpebilirsiniz. Doğal yağ bakımından sayısız yararları vardır. Ayrıca yeni bir tat verecektir yemeklerinize.

Kaygana (Krep)

İki yumurtayı iyice çırpın. Yeterince un ve suyla suluca bir hamur yapın. Varsa saca yoksa ufak tavaya bir kaşık dökün. İyice yayın. İki yanını da kızartmadan pişirin. Sonra ister bal ve tarçınla, ister taze sarımsak, soğan ve katı yumurtayla dürüm yapın yiyin.

Kazan Böreği

Çiçekyağı ile ılındırılmış tavada ince kesilmiş bir baş piyazlık soğanı öldürün. İçine, zar büyüklüğünde soyup doğradığınız altı tane sosisi ekleyip karıştırarak beş dakika daha kavurun, tavayı ateşten alın.

Haşlanmış ve yine zar büyüklüğünde doğranmış iki orta boy patatesi ekleyin. Karabiber serpin. iyice harmanlayın.

İrice sigaraböreği yaparak bol harçla sarın. Çiçekyağında kızartın.

Kazan Böreği Yumurtalı

Bir yufkayı dörde bölün. Her parçanın ortasına kaşar rendesi koyun. Ortasına elinizle bir havuz yapıp bir yumurta kırın. Kaşar rendesi yumurtanın dağılmasını önler. Yuf-

kayı bohça gibi kapatın. Kare bir görünüşü olsun.

Sonra çiçekyağında ikişer ikişer her iki yanını kızartın. Kızarıp kızarmaz, çıkarın tavadan. Sofrada yerken, patlatmadan dikkatlice kesin. Sarısı dışında her yeri pişmiş olmalı. Pazar sabahları uzun kahvaltı yapıyorsanız, bu börek sofranıza çok yakışır.

Yalancı Manti

Bol soğanlı, kıymalı, iri sarılmış sigara böreklerini çok hafif kızartın. Sofraya gelecek bir fırın kabına sıkı fıkı yerleştirin. Üzerine biraz et veya tavuk suyu döküp fırına sürün.

Öte yandan, Silivri yoğurduğunu iyice çırpıp “benmari” usulü ısıtın, yeterince dövülmüş sarımsak ve tuz katın yoğurda.

Yemeği fırından çıkarıp önceden bir tavada hazır duran tereyağını kızdırın. İçine pul kırmızıbiber katın. Önce yoğurdu, sonra yağı, mantının üzerine döküp sofraya getirin. Bütün hüner, yoğurdun ve yemeğin sıcak sunuluşundadır. Bunu sakın unutmayın.

Afiyet olsun.

Çökelek

Böreklerinize beyazpeynir yerine çökelek koyuyorsunuzdur herhalde. Hem beyazpeynirin üçte bir fiyatındadır, hem de beyazpeynirden daha çok yaraşır böreklerle. Osmanlı mutfağında, Anadolu’da öteden beri kullanılır.

Cızlama (Krep)

2 yumurta, 6 çorba kaşığı un, boza kıvamına gelene kadar su, tuz.

Tavayı yağlayın, hafif ateşte kızınca bulamacı kaşıkla dökün. Çevirirken yine tavayı yağlayın. Evde kalmış ye-

meklerle değerlendirin bu cızlamayı. Örneğin biraz kalmış tavuk varsa buzdolabında, iyice didin. İnce biber turşusu ve kaşarı (rendelenmiş), beyaz sosla karıştırın. Krepin ortasına yayıp yuvarlayarak kapatın, fırında pişirin. Biraz karides, biraz ıspanak, bir enginar, kabak değişik bir yemek yemenize neden olacaktır. Krepe su yerine süt katın. İçine una bulanmış, yağda kızartılmış ve pudraşekeri serpilmiş muz koyup sarın. Üzerine bir daha pudraşekeri serpin. şeker yerine bal da koyabilirsiniz.

Doğanın Sihirli Bitkileri

Kekik:

Evinizde kekiği çay, tuz, şeker kadar bol kullanmaya alışırsanız grip ve benzeri hastalıklardan korunmuş olursunuz. Unutmayalım, buzdolabının olmadığı çağlarda etler, kekiğe bulanıp saklanırdı. Grip, nezle, boğaz hastalıklarında bol bol kaynamış kekik suyu için uyarıcı olduğundan geceleri içmeyin. Onun yerine sinir gerginliğini alıp uyku veren ıhlamuru yeğleyin.

Fesleğen:

Sinirli biriyseniz, fesleğen saksısını pencerenizden, varsa balkonunuzdan eksik etmeyiniz. Baş dönmesi, baş ağrısı, sıkıntı hallerinin en doğal ilacıdır. İster ayını yapıp için, ister salatalarla çorbalara katın. İtalyanlar gibi makarna sosuna da katabilirsiniz.

Penceredeki bir saksı fesleğenin sivrisinekleri yaklaştırmadığını biliyor muydunuz?

TATLI TABAĞINDAN

Çikolatalı Parfe

Malzeme: 1 paket krem şanti, 6 yumurta, 1 bardak süt, 3 tatlı kaşığı tozşeker, 3 tatlı kaşığı neskafe (ya da kakao), 2 paket vanilya.

Yapılışı: Krem şantinin hepsini soğuk sütle çırpın. 6 yumurtanın sarılarını ayırıp önce başka kapta çırpın ve sonra hep birlikte şekeri, kahveyi ve vanilyayı da ekleyip gene çırpın. Yumurta aklarını mikserde kar haline gelene kadar çırpıp ekleyin. Derin bir kabın içine naylon döşeyin ve bütün karışımı içine boşaltın. Dip frize koyun, donsun. Sofraya getireceğiniz zaman, aşağıda tarif ettiğim sosu üzerine dökün.

Çikolata sosunun yapılışı:

3 tatlı kaşığı kakao, 1 su bardağı tozşeker, vanilya, bir parça acı çikolata. Hepsini hafif ateşte karıştırarak eritin, çok az pişirin. Parfeyi sunarken sosu, sıcak sıcak üstüne dökün. Gerçekten kusursuz bir ikram olacaktır.

Aşure (Saray Usulü)

Malzeme: Bir kg. buğday, 1 kg şeker, 200 gr. kuru kayısı, 150 gr. kuru incir, 100 gr. fındık içi, 100 gr. çekirdeksiz üzüm, 50 gr. badem, 100 gr. ceviz içi, gülsuyu.

Yapılışı: 750 gr. buğdayı büyük bir tencerede hafif ateşte kaynatın. Buğdaylar açılıp iyice yumuşayınca ateşi söndürün, birkaç saat dinlendirin. Yeniden birkaç saat daha kaynatıp süzün. Süzdüğünüz suya 250 gr. çiğ buğdayı katıp yeniden pişirin.

Buğdaylar dişle gelecek kadar pişsin. Yarım saat pişmesi yeter. Şekeri katın, tadına ve kıvamına bakıp suyu şekeri dengeleyin. Su katmanız gerekiyorsa sıcak olsun. Sonra önceden hazırlamış olduğunuz haşlanmış, şişmiş, ufak par-

çalara bölünmüş incir ve kuru kayısı, ile haşlanmış kuru üzümle atın tencereye. Bir iki taşım kaynatın, ateşi söndürün. Ufalanmış fındıkları ekleyin. Karıştırıp kâselere dökün. Soğuyunca üzerlerine ceviz, kıyılmış fındık, ince ince kesilmiş kuru kayısı, incir, irice ufalanmış badem içi, varsa birkaç nar tanesi serpin.

Severseniz üzerine gülsuyu gezdirin. Buzdolabında bir hafta dayanır. Üstünün malzemesini sofraya getirirken koyun.

Puding

Hazır paket vanilyalı puding alın, tarif edildiği gibi pişirin, yalnız içine bir küçük fincan kaynar suda erittiğiniz iki üç kahve kaşığı nescafe katın, şampanya kadehlerinde soğutun. İsterseniz, üzerini biraz acı çikolata rendesiyle süsleyebilirsiniz. Şişmanlıktan korkup tatlı yemekten kaçınan konuklarınızın çok hoşuna gidecektir bu küçük porsiyonlar.

Karamel Ayma

On tane kuru kayısıyı suda bekletin, şişsin. Sonra küçük küçük kesin. Üzerlerine iki kaşık şeker serpip karıştırın. 50gr. kabuksuz bademi, fındığı irice dövün. Sonra bildiğiniz gibi muhallebi yapın.

Pişince kayısıları katın, bir taşım daha kaynatıp, altını söndürün. Badem ve fındıkların dörtte üçünü de katıp karıştırın.

Porsiyonluk kâselere, daha güzeli şampanya kadehlerine sıcak sıcak koyup üzerine kalan malzemeyi serpiştirin.

Genişçe bir tavada bir buçuk bardak tozşekeri ateşe oturtun, karıştırmaya başlayın. Rengi dönüp eriyince bir iki kaşık su katın, birkaç damla da limon sıkın, karameliniz hazırdır.

ÇAY SAATİ

Her Evde Çay Yapılır

Hepimizin evinde sabahları çay kaynar. Kahvaltı için hepimizin evinde çay demlenir. Akşamüzerlerinin adı bile artık “çay vakti”dir.

Ama acaba kaç evde çay usulüyle, bilerek yapılıyor? Çay deyip geçmemek gerek. “Hadi gel şöyle karşılıklı bir çay içelim” deyince, eşinizin dostunuzun eline şöyle demi kıvamında bir çay vermek istemez misiniz?

Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır. Herkesin de kendine göre bir çay demleyişi. Ben sizlere zamanla edindiğim kendi usulümü, kendi yöntemimi anlatmaya çalışacağım; beğeneceğinizi umuyorum. Çay yapmak hiç de hafife alınacak bir şey değildir, göreceksiniz.

Çayı iyi suyla yapın, ama siz de benim gibi iyi suya kolay kolay kıyamıyorsanız, iki gece bekletilmiş terkos suyuyla yapın. Dinlendirilen su kireçten arınacaktır. Hele hele çayı demlemeden önce suyu on dakika fazla kaynatırsanız, çayınız daha da lezzetli olacaktır.

Sakın suyu geceden çaydanlıkta bekletmeyin, hem kireç bağlar, hem de ömrü kısalır çaydanlığınızın. Çaydanlığa suyu koyup altını yakın, demliğe de kaç kişilik çay demleyecekseniz her bardağa bir çay kaşığı hesabıyla çay koyun, soğuk bir bardak su ekleyip çaydanlığınızın üzerine oturtun. Ama bence, çayınızı bir gün önceden kalmış olan çayın suyuyla ıslatın. Soğuk suda çay yaprakları daha kolay çözülecek ve nefis bir çay kokusu salacaktır.

Sıcak suyla demlenen çay yaprakları sıkışır iyi sonuç vermez. Soğuk suda demlediğiniz çayın yapraklarının beş dakikada nasıl yaprak biçimine dönüştüğünü göreceksiniz. Artık çayınıza kaynar su katıp, on beş dakika sonra servis yapabilirsiniz. Eğer çayınıza bergamut katıyorsanız, yapraklar çözüldükten sonra katın bergamutu.

Ertesi gün aynı çayı süzüp aynı işlemi uygulayın. İlk bakışta hasislere yakışan bir davranış gibi görünüyor, ancak bu nedenle önermiyorum, çok lezzetli, iyi demlenmiş bir çay içmeniz için öneriyorum. Çay içmeden önce bir bardak su içmenizi öneririm. Fazla çaydan midenizin yanmasını önleyecektir. Eğer bu çayı beğenirseniz, ara sıra beni hatırlayacaksınız demektir. Afiyet olsun.

“Kullanmasını bilen elinde zehir de bir ilaştır.”
ABDÜLHAK HAMİT

Tuzlu Kek

Malzeme: 230 gr. beyazpeynir, 130 gr. margarin, 1 su bardağı yoğurt, 3 su bardağı un, kabartma tozu (bilinen ufak paket), 3 adet yumurta, 1 demet dereotu (yoksa maydanoz).

Yapılışı: Beyazpeynir iyice ezilir, üzerine yoğurt, yumurtalar, eritilmiş margarin, çok ince kıyılmış dereotu ilave edilerek iyice karıştırılır. Bu karışıma un ve kabartma tozu eklenir ve güzelce çırpılır. Kalıbın uzun ve yüksek olması önemlidir. Pasta tenceresinde de orta ateşte takribi 40 dakika pişer. Keki fırına koyduktan sonra 20 dakika geçince bir kontrol edin. Pasta tenceresi için geçerlidir bu, sonra ateşi biraz daha kısabilirsiniz.

Cevizli Ekmek

Fırında bir ekmeği hamur olarak, pişmeden alın (bildiğiniz bir fırından). Bir paket kabartma tozu, az suda haşlanmış bir avuç kuru üzüm, üç çorba kaşığı bal, bir bardağa yakın ufalanmış iç ceviz, bir fincan zeytinyağı, bir tutam tuzla karıştırıp kaldırdığı kadar sütle sulandırın. Ekmek hamuru kıvamına gelince fırında ekmek gibi pişirin.

Bal ve Yararları

Bal, safrayı söktürür. Bu nedenle cildi güzelleştirir, rengini açar. Bağırsakları düzene sokar. Kekikle kaynatıp içerseniz, kısa zamanda en inatçı bronşiti bile söker atar. Sabahları aç karnına ılık suyla iki kaşık karıştırıp yavaş yavaş için. Doğal asidi yüzünden en yararlı kullanılışı budur. Bozulmadan saklanır. Madensel tuzları vardır.

Amber Reçeli

1 limon, 1 portakal, 1 greyfurt.

Kabuklarıyla beraber meyveleri iyice yıkayıp ince ince kıyın, bir kaba koyun. Aynı ölçüde su içinde 24 saat bekletin, sonra ateşe koyun. Kaynama noktasına gelince, yeniden 24 saat beklemeye bırakın. Sonra ölçün ve aynı ölçüde şeker katıp kaynatın.

Mandalina Reçeli

20 mandalina, 1 kg. şeker.

Mandalinaları soyun. Kabuklarını tahta üzerinde ince ince kıyın. Su dolu bir kaba koyup ara sıra suyunu değiştirerek iki gün bekletin. Sonra bir taşım kaynatın süzün. Şeker koyun, mandalina içlerini sıkıp sularını da ekleyin. Yarım saat kaynatıp kıvama gelince sıkın, bir iki kaynatıp söndürün altını.

Bergamut Reçeli

Bergamutların kabuklarını, beyazı çıkana kadar rendele-yin. Kalın beyaz kabukları meyveye değmeden kesin. İki üç santimlik parçalara ayırıp suya koyun. Gidip gelip suyunu değiştirin. Bir iki gün sonra bir taşım kaynatıp süzün. Bire iki şeker koyup kaynatın. Bildiğiniz gibi reçel

vapını. İndireceğinize yakın limon sıkın. Rendelediğiniz kabukları bol tozşekerle kavanoza basın, çayınıza bir tutam katarsanız, İngilizlerin earlgray çayının lezzetini bulacaksınız. Ayrıca bergamutun meyvesini bir ölçü portakal ya da mandalina ile karıştırıp yaparsanız, bu seçkin meyveyi değerlendirmiş olursunuz.

Bergamut reçelini yanında kaymakla, tatlı olarak da sunabilirsiniz.

Kalmış Peynirler

Gözünüze hoş görünmeyen sararmış, kurumuş peynirleri, ne cins olursa olsun, su ile bir kaba koyun, kaynasın. Sarı bir su salacaktır. Dökün o suyu. Yeniden az su ile karıştırarak pişirin biraz. Suyunu yine süzdükten sonra kalıplayacağınız bir kaba koyun. Soğuyunca yiyebilirsiniz yeni peynirinizi! Tostlarda kullanabilirsiniz.

Özel Bir Ekmek

Bir bardak yoğurt, yarım bardak süt, yarım bardak margarin (veya zeytinyağı), bir yumurta, bir yumurta sarısı, bir çay bardağı bal, kabartma tozu, bir çay bardağı evde kalmış eski reçel (portakal, bergamut çok yakışır), bir avuç kuru üzüm, tarçın, karanfil.

Bir kilo una, kabartma tozunu kuru kuru karıştırın, sonra yukarıdaki malzemeyi yavaş yavaş yedire yedire una katıp yoğurun, dilediğiniz şekli verin. Ufak çavdar ekmeği, bence en uygun biçimdir. Üç dört ekmeğiniz olabilir böylece. İyice yağladığınız fırın kabına koyup önce kızgın, sonra orta ısıdaki fırında 30 45 dakika arası pişirin.

Kahvaltıda, çayla, günün her saatinde afiyet olsun!

Tost Melba Yapalım

Mutfağımızda biriken ekmekleri değerlendirelim.

Benim evimde çöpe hiç ekmek atılmaz. Çünkü ta bebek-

liğimde, “Sonra Allah aratır” diye iyice belletmişlerdi.

Şu ara büyük otellerin pastanelerinde inanılmaz fiyatlara satılan “tost melba” aslında yapılması hiç de zor olmayan bir tür gevrek. Ancak işin püfünü bilmek gerek.

Gelin, soframızdan haftanın belli günleri taze ekmeği kaldıralım. Hiç olmazsa dört öğün. Üç dört hafta sonra kendinizde hemen bir hafiflik hissetmeye başlayacaksınız. Şişkinlik duygunuz kalmayacak, hem de perhiz falan yapmadan.

Hazır yapmışken size iki hafta sofranıza yetecek kadar “tost melba” yapmanızı öneririm. En çok üç günlük ekmeklerin kabuklarını bıçakla mümkün olduğu kadar sıyırın. Sonra ekmekleri kesebildiğiniz kadar ince ince dilimleyin, isterseniz dilimleri de ikiye bölebilirsiniz.

Şimdi geldik işin püf noktasına. Ekmek dilimlerini mutfak tezgâhına serin, pek üst üste olmamalarına, havalanmalarına dikkat edin. En az iki saat bekletin, üç de olabilir. Sonra bu ekmekleri fırın tepsinize dizin, ızgaranıza sürün. Bir iki dakikada kızaracaklardır. iki dakika da arkalarını çevirip kızartın. “Tost melba”nız hazırdır.

Sakın hemen sıcak sıcak kavanoza doldurmayın, sonra hemen kahvaltı artığı kızarmış ekmek gibi sertleşirler. Biraz bekleyin soğuyunca doldurun kavanozuza.

Eğer dikkatle hazırlarsanız bir ay çıtır çıtır yiyebilirsiniz. İşin püf noktasını unutmazsanız artık siz de, hem çöpe ekmek atmaktan kurtulacaksınız, hem de kolayca incelmeye başlayacaksınız demektir.

Gülriz'in Sandviçi

Çok iyi bir fırından alınmış, çok çok taze bir francalayı uzunlamasına üçe bölün. Kenarından boydan boya kesin, içini oyun. Bir iki dilim patlıcan kızartması didin, ince kıyılmış yarım acıca sivri biber, ince bir dilim beyazpeynir, kabuksuz çekirdeksiz bir dilim domates, varsa bir köfte ya

da küçük bir dilim tavuk (nasıl pişmiş olursa olsun, önemli değil) çekirdeksiz iki siyah zeytin ekleyin.

Köfte, tavuk yoksa bir katı yumurta. Bütün bu malzemeyi iyice yerleştirdikten sonra üzerine iyi cins bir zeytinyağı gezdirip kapatın sandviçinizi ve yarım saat bekletmeden yemeyin.

Afiyet olsun.

Bu Sandviçin Adını da Siz Koyun!

Tost ekmeğini büyük bir bıçakla yatay olarak üçe ayırın. Her kata başka bir cins peynir yerleştirin. 100 gr. kaşar, 100 gr. dil, 100 gr. gravyer gibi.

Bir yumurtayı iyice çırpıp üç bardak sütle karıştırın. Hazırladığınız tostun üzerine döküp buzdolabında 2 saat bekletin. Yeneceği zaman kızgın fırında 20 dakika pişirin. Pişme süresi fırınlara göre değişebilir.

Çayla, birayla ya da sabah kahvaltısında tadına doymayacaksınız.

YILBAŞI BARI

Sarı Votka

Günümüzde içkiler pahalı. Ayrıca dinlenmiş, lezzetli içkiler de hayal oldu. Gelin isterseniz birlikte kışlık votka-nızı evde yapalım. Hem de yarı fiyatından da ucuza. Tekel'den, eczaneden ya da bakkalınızdan saf ispirto (al-kol) alın. Ben ölçüyü bir şişe üzerinden vereceğim, siz dilediğiniz ölçüde çoğaltın. Emaye ya da cam bir kaba bir şişe su koyun, kaynasın.

Kaynayınca ateşi söndürün aynı ölçüdeki beyaz ispir-toyu karıştırı karıştırı, yavaş yavaş suya katın. Tencere-nin kapağı elinizin altında iken bir kibrit çakın, içkiyi alevleyin. Başınızı geride tutmayı unutmayın.

Bir iki sayıp kapağı kapayın. Alev sönecektir. Hemen açıp bırakın, ılsın. İki şişeye (çünkü artık iki şişe içkiniz var) bütün birer limon kabuğu koyun. Üzerine pamuktan süzdüğünüz soğumamış içkinizi dökün. Her şişeye beş, damla gliserin, bir çay kaşığı şeker katın, çalkalayın. Ağzı açık olarak 24 saat dinlendirdikten sonra başka şişelere süzün. Bu işlem için kavanoz da kullanabilirsiniz. Aynı içkiyi portakal, mandalina kabuklarıyla yapabilirsiniz, zev-kinize uyarsa.

Ayrıca limon yerine, soğuk kış geceleri için kırmızı biberle hazırlanmış bir şişeyi de evinizin bir köşesinde unutmanız fena olmaz sanırım. Bir de aynı içkiyi bir dal çöreo-tu ile hazırlayabilirsiniz. Kavrulmuş bir dal çöreo-tu şişenin içinde pek hoş durur.

Ünlü bir Rus votkasının reçetesidir bu. Ayrıca yeni tatlar, yeni kokular deneyin derim ben. Örneğin kekikle elma, ilk aklıma gelenler. Belki elma, içkinin rengini biraz bulandırır, ama siz de renkli bir bardak kullanırsanız, olur hiter

Altın Konyak

İki gün kapağı açık bırakılmış bir ölçü yerli konyağa dörtte bir ölçü portakal likörü katın, bir iki damla da gliserin.

Kaliteli Konyak

Bir şişe yerli konyağı bir cam kâseye boşaltın. İçine iki elmanın kabuğunu atıp 24 saat bekletin. Sonra süzüp şişeye koyun. Kaliteli bir konyak içeceksiniz.

Vişnofka

Bir kavanoza sapları çıkarılmış vişne doldurun. Aralarına üç çubuk tarçın yerleştirin. Üzerine bir ölçü konyak, bir ölçü votka koyun. İki hafta bekletip içebilirsiniz. Bir ay bekletilirse, içkiyi bir şişeye süzün ve aynı kavanoza bir ölçü konyakla, bir ölçü votka ekleyin, iki damla da gliserin. Bu kez aynı tatta, ama biraz daha sert bir içki elde edeceksiniz.

Yaştan, yaşlılıktan, gençlikten, güzellikten,
beceriden, beceriksizlikten, keşfedilmemiş
güzellik ve ustalıktan, ara sıra dikiştten,
yemekten, gezmekten, sevgiden, dostluktan,
sözün kısası günlük yaşamımızda varolan bir
sürü şeyden söz etmeye çalıştım Gülrizce...