

## Nihayet: Gündelik hayatın kalbinde...

1985 yılında Boğaziçi üniversitesinde sosyoloji okurken, bizim çevrenin en revaçta dergilerinden birinde, Kadınca dergisinde muhabirlik yapmaya başlamıştım. 12 Eylül sonrası, kuru bir dönemdi.

Siyasetle birlikte kültür sanat hayatı da epey durgunlaşmış, magazin dili popüler kültürü rehlin almıştı fazlasıyla.

Kadın imgesi görselliğin ilk keşfedilmeye başlandığı bu dönemde bütün parlaklığıyla medyaya, güncel haber diline, araştırma konularına girmiş, bireyselleşme



LEYLA İPEKÇİ

modasıyla birlikte ekonomik bağımsızlık gibi alt başlıklarıyla birlikte modernleşme sürecimizin mihenk taşı olmaya başlamıştı.

Kadınca dergisi bu anlamda kadının araçsallaştırılmasına tepki duyarak özgür kadının dilini oluşturmaya adaydı. Ve ekonomik bağımsızlıktan, çalışma hayatından, flörtten dem vuruyor, kadını evden dışarıya çağırıyordu. Kadının meta olmamasının yolu, dışarı çıkmakla başlıyordu. Bir bakıma bizim yaşadığımız hayatımızın sosyolojisini oluşturmaya başlamıştı bu dergi. 90'lı yıllar boyunca da bu özelliğini değiştirip dönüşerek de olsa koruyacaktı.

Batılı eğitimden gelmiş, laik çevrede yaşayan, yurtdışına seyahate giden gençlerdik. Beatles'ın İmagine şarkısıyla halka olup dünya barışını çağırır, Oğuz Atay okur, İkinci Yeni'nin henüz yaşayan şairlerinin takıldığı mekanlarda dolaşırdık. Güzel dostluklar kurduğumuz kadar derinlikli okumalar yapamadık ama. Sonradan bunun en önemli nedeninin kıstlı çevremizdeki değerlerin ve yaşam tarzının tüm memlekete yayılmış ve yayılmakta olduğunu sanmazdık.

Sevdiğimiz değerli hocalardan feyiz aldığımız halde, onların tahayyülündeki Türkiye'nin hiçbir zaman gelmeyeceği gerçeğiyle yüzleşmek durumunda kaldığımızda -çok daha sonraki bir dönemde- bir çoğumuz bunu kabullenemedi. Zira kendi değerlerinin bir gün herkes tarafından benimseneneğine inanmak, çağdaşlaşma yolunda yegane doğrunun kendi doğruları olduğunu zımnen kabul etmek, herkesin bir süre sonra kendine benzeceğini düşündürür insana.

Bu benzetme meselesini kibirle veya hırsla talep etmiyorduk zira asıl olarak 2000'lerde başlayacak olan 'hayat tarzının bir siyasi ideoloji haline alması' gibi bir derdimiz yoktu. Politize değildik. 80'li yıllarda okuduğumuz Batı odaklı sosyolojinin (çok önemli düşünürleri tanımış ve sevmiş olsam da) bize bir biçimde tatbiki edilebileceğini 'norm' olarak kabullenmiş, sorgulamamıştık ama.

Bunu anlatma gereği duymama vesile olan: Nihayet dergisinin yayın hayatına başlaması vesilesiyle yayın yönetmeni Fatma Barbarosoğlu'nun derginin editorial'inde yazdığı bir cümle. Kadın ve Aile dergisini çıkardıkları 87 yıldan bahsediyor sevgili Fatma. 90 bin abonemiz vardı diyor. Ve ekliyor: "O yıllarda Kadınca dergisinin yayın yönetmeni olan Duygu Aşena ve ekibi 90 bin rakamını çok inanılmaz buluyordu. Rakamların şaşırtıcılığı sadece abone sayısıyla sınırlı değildi. Evlilik dosyasını çalıştığımız sayı iki baskı yaptı ve böylece Türk Basın Tarihi'nde bir rekora imza atmış olduk."

Fatma'nın evlilik dosyası hazırladığı dönemde biz herhalde "boşanma kadının da hakkı" türü dosyaları yapıyorduk. 90 bin rakamı başka bir sosyolojiye tekabül ettiğinden, ilgi alanımız dışında kalıyordu. Sonra ne oldu? Kendi adıma, üniversiteyi bitirene dek farklı dergilerde çalışmaya, söyleşi yapmaya vesaire devam ettim ve kadın dilinin 'erkek egemen' dünya dilinden soyutlanarak kendi başına oluşturulamayacağına vardığımdan, kadının mağduriyeti veya hakları söz konusu olduğunda (ki her an oluyor) cinsiyet veya kimlik odaklı bakmak yerine adalet odaklı bakmaya meylettim.

Bu hassas mevzuu başka yazılan aralar, şimdiki derdim başka. Fatma Barbarosoğlu ve Nazife Şişman'ın çıkardığı Nihayet dergisinin, 2015'lerde kapsayıcı bir dil ve üslup tutturmuş olmasını -haddim olmayarak- yorumlamak niyetindeyim. Zira, çok uzun yıllar sonra bir ideolojiye, fikre veya hayat tarzına saplanmamış bir dergi aldım elimde...

Kadınların sırf kadın olmaları hasebiyle şu veya bu alandaki fikirlerini okumaktan, yorumlarını sorgulamaktan, düşünce jimnastiği geliştirmekten, farklılıkları kıyaslama uğraşından, çeşitliliklerin hepsine eşit yaklaşma kaygısından, ideolojilerin birleştirmekten ziyade ayırıştırma çağrın değişim dedik üslubundan fazlasıyla mustarip bir okur olarak: Nihayet dergisinin konuşan bir dergi olmadığını fark ettim öncelikle.

Susuyor ve yaşıyor bu dergi, gündelik hayata eşlik ediyor. Fikirlerle doldurmuş sayfalarını. Kavramlara dayanan bir misyonu, didaktik bir dili, tahakküme varan bir önermesi veya yönlendirmesi değil, varoluşu her mertebede kucaklayan 'diri' bir zevki var.

Kendisine bir 'taraf' belirlemiş hali yok, bütüne bütünden bakan, kendisini 'olduğu gibi' sunan, oрдan 'kendini olmasını' bekleyen, ve en önemlisi susmayı da bilen bir dergi. Hiçbir şeyin altını çok gizmeden, altı çizilecek pek çok şey söyleyen bir dergi. Gündelik hayatın tarihini, duyguların akışını, bugünün dilinde işitmeye ve paylaşmaya çalışacaklarını belirtiyor Fatma ve ekibi. Sadece kadınlara hitap eden bir dergi yapılmadıklarının da altını çiziyorlar.

Hangi kesimden olursanız olun, kadınlar arası dayanışma isterken, bunu salt kendi dünyanızın dilindeki kavramlarla ve yaşam kalıplarıyla talep etmekle yettiğinizde, kadınların yine tek bir küme olarak ele alınmasına yol açıyorsunuz. Kadınları farklı kümelere ayırmadan... 80'li yıllardaki kıstlı algımızın bizi bütüne dair bir tahayyül geliştirmekten alıkoymuşu yanlışları tekrarlardan... Bugünün Türkiye'si'ni, kadın ve erkeğin hayatını hiçbir siyasi, sosyolojik algının sınırına hapsedmeden... Yasıtan bu derginin uzun ömürlü olmasını yürekten diliyorum.

## Girişimsel radyoloji

► Girişimsel radyoloji, anjiyografi, ultrason ve bilgisayarlı tomografi gibi görüntüleme yöntemlerini rehber olarak kullanarak, ameliyatla yapılan tedavilerin ameliyatsız yapılmasına imkan sağlayan radyolojinin bir alt branşıdır. Damar hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde girişimsel radyolojide uygulanan ortak nokta tedavilerin bir iğne deliğinden girilerek yapılması ve ameliyata gerek kalmamasıdır. Kalp damarı dışında, anjiyo ile yapılan tıkanma, balonlaşma, kanama gibi tüm damar tedavilerini ve varis tedavisini kapsar. Ayrıca iğne biyopsileri, vücut içindeki sıvı ve kist tedavileri de girişimsel radyoloji teknikleri ile yapılabilir.



## Dermokozmetik nedir?



► Cilt, saç ve vücut bakımı için ilaç teknikleri kullanılarak geliştirilen, üretilen ve dermatolojik klinik testlerden geçirilen cilt ürünleri anlamına gelir. Dermokozmetik ürünler eczanelerde satılır ve dermatoloji uzmanları tarafından çeşitli cilt problemlerinin çözümü için doğrudan ya da ilaç tedavisine destek olarak reçete edilirler. Çoğu zaman da ilaç tedavisinin yan etkilerini azaltmak ya da gidermek için destekleyici amaçla kullanılırlar. Bu ürünlerin eczanelerde satılıyor olması eczanelerde satılan her cilt bakım ürününün dermokozmetik olduğu anlamına gelmez. Bu ürünler daha özel ve değişik özellikler gösteren etken maddeler içerebilirler.

Şifasız hastalık yoktur; irade eksikliğinden başka. Değersiz bitki yoktur; tanınmamasından başka. İbni-i Sina



## Fitoterapinin alanı

► Tedavi amacıyla bitkilerden faydalanılması ve etkilerinin araştırılması bilimlidir. Fitoterapide artık bitkiler bütünüyle değil, faydalı parçaları tedavi amacıyla kullanılıyor. Eskiden bir bitkinin uçucu yağından faydalanmak için çayı yapılıp içilirken günümüzde o bitkideki uçucu yağ ekstrakte edilerek tek başına kullanılıyor. Bu da bitkinin diğer faydasız ancak yan etkileri de olabilen bölümlerinden hastayı uzak tutmayı sağlayabiliyor. Fitoterapinin en çok geliştiği ülke ise Almanya.

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

## KARİYERİ ÖTELE

# Gebeliği öteleme

Çalışan ve kariyer yapmak isteyen kadınlar için evlilik ve çocuk yaş sürekli ötelenip 30'ları aşılıyor. Ama doğa gebelik yaşını ötelemiyor. Önceliği eğitime ve kariyere vererek gebeliği öteleyenlerin imdadına yardımcı üreme teknikleri yetişse de uzmanlar bebek sahibi olmayı ertelememeyi öneriyor.

20'li yaşların gebe kalınması için en ideal yaşlar olduğunu belirten Tüp Bebek Uzmanı Dr. Hakan Özörnek, "bu yaşlarda aylık yüzde 25 olan gebe kalma şansının yaş ilerledikçe düştüğüne ve üremenin 20-35 yaş arasında olması gerektiğine" dikkat çekiyor.



Dr. Hakan Özörnek

### ÜREME DÖNEMİ UZUN DEĞİL

Kadınların üreme çağı var ama maalesef bu o kadar da uzun değil. 35'ten sonra kadının doğurganlığında azalma oluyor. Çiftler, eğlenmeyi, para biriktirmeyi, statü sahibi olmayı öteleyebilirler ama çocuk doğurmak ertelenmeyecek kadar önemli bir karar.

### YUMURTA YAŞI FARKLI

Genç kadınlar erken yumurtalık yaşlanması sorunu ile artık daha sık karşılaşılıyorlar. Kadınların daha geç yaşta anne olmayı istemeleri, erkekte sperm kalitesinin yıllar içinde düşüyor olması gebe kalmayı zorlaştırıyor. Genç yaşlarda bile yumurtalık rezervi az olan kadınlarda var.

### REZERVİ KONTROL ETTİRİN!

Yumurtalık rezervinin yüksek olması kadının yumurtalarının fazla, kaliteli ve hamile kalma şansının

yüksek olduğunun bir göstergesi. Çocuk sahibi olmak isteyen kadınlar evli ya da bekar olsun yumurtalık rezervlerini ve bunun sonucunda göre gelecekle ilgili planlarını tekrar gözden geçirmelidirler.

### YUMURTALIK YAŞLANMASI

Genç yaşlardaki kadınlarda yumurtalık yaşlanması olduğu zaman gebe kalma potansiyeli düşüyor. 35 yaşından sonra yumurtalık kalitesi azalıyor. Yumurtalar rezervi azalan kadının da kendiliğinden ya da tedavile gebe kalma şansı azalıyor ve hatta gebelik olsa bile düşük riski artıyor.

### ERKEKLER DE DİKKAT!

Yıllar içinde sperm kalitesinin düştüğünü biliyoruz. Stres, sigara ve alkolün yanında cep telefonunun pantolon cebinde taşınması, dizüstü bilgisayar ile kucakta çalışılması sperm kalitesini bozuyor.

KAZIM KARABEKİR VE RESMİ TARİHİN YALANLARI

Kazım Karabekir Paşa neden unutturulmuş istendi? Kimler bir vatan kahramanını hain ilan etti? Askari ve siyasi hayatında hangi haklılıklara uğradı? Yavuz Bahadırpaş ve Mustafa Armağan Derin Tarih'te "Kazım Karabekir'i" anlatıyor.

DERİN TARİH

BUGÜN 21:00 GERÇEK

tvnet

Digital 351 D-Smart 41, Telsiyeri 93, Türkiye 4A, Turbo 55, iPhone, Yalıtın ve iPad'de www.derin.tv.tr @kuzhaber

## Kimler yumurta dondurabilir?

► Kadının yumurtalığından elde edilen yumurtanın saklanarak ileride anne olmak amacıyla kullanılmasıdır. Önceleri yalnızca kanser tedavisi görece hastalara yumurta dondurma izni veren Sağlık Bakanlığı 30 Eylül 2014 tarihli 29135 sayılı Resmî Gazetede yer alan "Üremeye yardımcı tedavi uygulamaları ve üremeye yardımcı tedavi merkezleri hakkında yönetmelik" ile tıbbi gereklilik halinde kadınların yumurtalarını yasal yollarla saklamasına olanak veriyor.

### Kadınların en önemli hazinesi

► Rahim yaşlanması değil, yumurtanın yaşlanması hamile kalmayı zorlaştırıyor. 30 yaşındaki bir kadının dondurulan yumurtaları 40 yaşına geldiğinde de aynı kalıyor. Dolayısıyla rahmin yaşlanması döllenme işleminin gerçekleşmesini engellemiyor. Döllenme için yumurtanın genç kalması gerekiyor. Bu nedenle kadınların en önemli hazineleri yumurtalık rezervleridir.

## Üreme check - up'ı yaptırın

► Genelde çocuğun planlanarak yapıldığı günümüzde eğer yumurtalık rezervi ve erkekler için de sperm kontrolü yapılmazsa ileride bunlardan kaynaklı üreme sorunları ile karşılaşılabilir.

## Kadın da erkek de test yaptırmalı

► Kadında yumurtalık deposunu gösteren, erkekte ise spermin durumunu belirleyen çok basit testler bulunuyor. 'Anti müllerian' (AMH) adlı hormon yumurtalığın içindeki yumurta kapasitesini ortaya koyuyor. Bu test aynı zamanda kadının menopoza girme yaşını da yaklaşık olarak söylüyor. Erkeklerde de sperm testi kadınlardaki AMH testi gibi erkeğin üreme kapasitesiyle ilgili bilgi veriyor.

## Besin desteklerine DİKKAT!

Gıdalara ek olarak alınan besin destekleri vitamin, mineral, bitki ve aminoasitleri kapsar. Bunlar tablet, sıvı ve kapsül şeklinde olabilir. Üzerinde gıda tamamlayıcı olduğu yazıyor. İlaç yerine geçmez ve ilaç olarak hastalıkların tedavisi için kullanılmaz.

Prof. Dr. Metin Özata besin desteği kullanırken dikkat edilmesi gerekenler hakkında uyarıyor.

### BESİN DESTEĞİ KULLANIRKEN

► Bir bitki veya besin desteği ilacı veya ürünü almadan önce doktora danışın. ► Bu ürünlerin üzerinde natural, yani doğal yazsa da güvenli olmayabilir. ► Bir hastalığınız varsa, bu bitkisel ilaçları mutlaka doktora danışarak alın. Bunlar kullanılan ilaçlarla etkileşime girerek yan etki yaratabilir. ► Bitkisel ilaçların yan etkileri olabilir. Bazı ilaçların etkisini azaltır veya artırır. Bu tehlikeli ve ölümcül olabilir. ► Bazı besin destekleri kanama zamanını uzatarak kanamaya neden olur. ► Kamusal ilaç kullanıyorsanız besin desteği alırken dikkatli olmalıdır. Burun kanaması yapabilir. ► Ameliyat olunca bu bitki ilaçları kesilmelidir. Kanamayı artırır. ► Bu ilaçlar hiçbir zaman hastalık tanı ve tedavisi için kullanılmaz. Sadece destek olarak alınabilir.

## Besin desteği kutusunu okuyun!

► Besin desteği olarak satılan ürünün etiketinde ürünün ismi, içindeki maddelerin miktarı, üretici ve dağıtıcının ismi mutlaka olmalı veya aranmalıdır. Bu bilgiler yoksa satın alınmamalıdır.



Çatalın

## AKILLISI DA VAR!

Artık akıllı çatal da hayatımıza giriyor. Fazla kilolu olanlar, formuna dikkat edenler, yanlış beslenmek istemeyenler akıllı çatal sayesinde beslenme düzenini takip edebilirler. Normal bir çataldan farklı görünmeyen bu çatalın yanında alıcılarla donatılmış elektronik bir sistem bulunuyor. Hızlı yemek yemenin zararlı olduğunu hatırlatan bu akıllı çatal ile eğer hızlı yemek yenirse sistem alarm veriyor ve titreşim

devreye giriyor. Mobil telefona da kurulabilen bu uygulamaya sayesinde kaç lokmada yemeğin bitirildiği bildiriliyor. Üzerinde bulunan sensörler sayesinde besin değerlerinin oranlarını da hesaplayan akıllı çatal USB yardımıyla bilgisayara bağlanabiliyor. Bluetooth ile telefonda da yeme alışkanlığı denetleniyor. "Boyle giderse-niz" yorumu bulunan akıllı çatalda kaç günde ne kadar kilo alıp verilebileceği de hesaplanabiliyor.