İÇİNDEKİLER

Çocuktum gelin oldum...*1*
Erken yaşta cinselliğin kadın sağlığına etkileri?...*2*
Erken yaşta evliliğin psikolojik etkileri...*3*
Lanet mi lütuf mu? Genç göstermek, yaşını göstermemek...*6*
Tütün, sigara ve bağımlılık yapıcı maddeler...*7*
Rahim...*8*
HPV ve Rahim ağzı kanseri...*10*
Sohbet: Kilo ve diyetler...*14*
Kadınlardan Sivil Toplum Kuruluşları / Van Kadın Derneği...*16*

Mavi Kalem
Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma
Derneği adına İmtiyaz Sahibi ve
Yazı İşleri Müdürü
Gamze Karadağ

Editör
Filiz Ayla
Görsel Yönetim
Sibel Çifci
Sayı 3 Yayın Kurulu
Filiz Ayla, Gamze Karadağ,
Nuran Kızılkan, Elif Soycan,
Zeynep Yüregir, Zozan Özgökçe

Yazışma Adresi
Zühre Dergisi
Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad.
No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087
İstanbul
Telefon
0212 534 41 33
Faks
0212 534 41 90
E-mail adresi
zuhredergisi@mavikalem.org
Web Adresi
www.zuhredergisi.org

Yönetim Yeri
Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad.
No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087
İstanbul
Basıldığı Yer
Sena Ofset
Yayın Türü
Yaygın, süreli, aylık

Yazı ve fotoğraflar kaynak gösterilerek serbestçe kullanılabilir.
Bu dergi basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

"ZÜHRE,
Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği'nin bir projesidir. Hollanda Konsolosluğu Matra/Kap programı tarafından desteklenmektedir.

Sağlık haklarımız

1.....Sağlıklı doğma hakkı

2.....Sağlık hizmetlerine bedelsiz ulaşma ve onlardan yararlanma hakkı

3.....Sağlık bilgisine ulaşma, öğrenme ve eğitim hakkı

4.....Sağlığımızı korumak için önlem alma ve uygulama hakkı

5.....Sağlıklı doğum ve doğum kontrolü hakkı

6.....Sağlıklı çocuklar doğurma hakkı

7..... Doğurganlıgı hakkında karar verme, bilgi ve hizmet alma hakkı

8..... Cinsel yaşamı hakkında karar verme, tarafsız bilgi alma hakkı

9..... Gebelik, lohusalık ve emzirme süresince sağlıklı koşullarda yaşama ve hizmet ve bilgi alma hakkı

10.....Ruhsal ve Bedensel sağlığı koruyacak ve geliştirecek koşullara sahip olma hakkı

11.....Sağlıklı beslenme hakkı

12.....Koruyucu sağlık hizmetlerine bedelsiz ulaşma ve sağlık bakımı alma hakkı

13.....Bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkı

14.....Mahremiyetini koruma hakkı

15.....Sağlığımıza zarar vermeyecek ortamlarda çalışma hakkı

Çocuktum gelin oldum…

Yazan: Zozan Özgökçe
Van Kadın Derneği Gönüllüsü

Çocuktum gelin oldum…
Başka ne olabilirdim ki?
Düğünlerde çocuk gelinleri yani gelinlik giymiş, makyaj yapılmış küçük kız çocuklarını görmüşsünüzdür birçoğunuz. Küçük yaşta aile, çevre özendirir gelin olmaya küçük kızları veya aile hazırlar kız çocuklarını evlenmeye, iyi bir anne olmaya. Ayrıca evlenenlere en çok düğün öncesi iyi davranılır evde çünkü o misafirdir artık doğduğu büyüdüğü geliştiği evde. Gideceği evdekiler de aralarına katılacak yeni kişiye çok iyi davranır evlilik öncesi dönemde, hediyeler alınır gelin adayına, bayramlarda tatlısı, kurbanı gelir eve davullu zurnalı. Takılar alınır gelin adayına… boy boy zincirler…. Tane tane burma bilezikler…. Kalınsa burmalar gelin adayı sevilir demektir eee bir de zengindir oğlan tarafı… ince ise burmalar ne yapalım oğlanın durumu iyi değil denir….
Aman mutlu olsunlar da, mal geçicidir zaten denir her seferinde, sitemli teselli olarak.
Cinsel sağlık yerine iyi kadın nasıl olunuru, kocan ne zaman isterse onu geri çevirmemeyi öğretir çevre ve çevre yerine görevlendirilmiş sağdıçlar.
Evliliğin sadece ve sadece kadın için bir adama hizmet etmek, onun boyunduruğu altında yaşamak "baba evi"nden ''koca evi'"ne geçişin gösterişliliğine tutulan genç kızlar hele bir de "baba evi" nde şiddet yaşıyorsa "koca evi'"ne koşuyor. Evlilik sonrası çalışma ve eğitim hakkını, cinsel ilişkiyi ret etme hakkını, bedensel ve cinsel haklarını, istediği kadar, istediği zamanda çocuk doğurma hakkını bir kenara bırakan hatta bu hakları farkında olmadan evin kızı rolünden evin hanımı rolüne bürünüyor. Başka alternatifler ise özellikle kırsalda yaşayan kadınlar için o kadar uzak ki, en yakın görebildiği modeller televizyonlarda boy gösteriyor. Onlarda mankenler, gündüz kuşağında bir birine düşmüş kaynana, gelinler, evden kaçmış 'kötü yola düşmüş' kadınlar, ev işlerini yapmıyor diye koca dayağı gören kadınlar, 'aldatan' kadınlar, kendine bakmıyor diye 'aldatılan kadınlar' .

Van Kadın Derneği'nin yapmış olduğu bir araştırmada örneklemi oluşturan 776 kadından 590'ı evlidir. Evli 590 kadının evlenme yaşına göre dağılımları şöyledir:

Kadınların %53,9'u 18-24 yaşları arasında, %33,4'ü 11-17 yaşları arasında, %12,7'si 25 ve üzeri yaşlarında evlenmişlerdir. 25 yaş altı evlilik oranı %87,3'tür. Küçük yaşta evlilik oranı
oldukça yüksektir. 11-25 yaş arası evlenen kadınların oranının bu kadar yüksek olması hatta 11 yaşında evliliklerin gerçekleşmesi toplumsal cinsiyete dayalı rollerin çok etkili olduğu sonucunu vermektedir. Ancak evlilik yaşında ciddi bir değişim yaşanmaktadır. Şöyle ki; sayıları 318 olan 18-24 yaşları arsında evlenen kadınlar, %53,9'luk oranla örneklem içindeki en geniş kategoriyi oluşturmaktadır. Tüm örneklem içinde %33,4'lik bir temsil oranı ile ikinci sırada yer alan 11-17 yaş aralığında evlenen kadınların sayısı ise 197'dir. Temsil oranı itibariyle bu yaş kategorisini %12,7'lik oranla üçüncü sıradaki 25 yaş ve üzerinde evlenen kadınlar izlemektedir.
Bu araştırmada 14 tane çocuğu olan kadın bile bulunmaktadır. 14 tane doğum yapan kadının yaşamının nasıl olduğunu düşünürken bile gözlerim yaşarıyor. Geçenlerde derneğe 19 yaşında ve 3 çocuklu bir kadın geldi. En büyük çocuğu 5 yaşında. 14 yaşınızı hatırlıyor musunuz? 14 yaşında hamile kalıp, doğurmak ve emzirmek bir hayal miydi? Birçoğumuzun hayali değildir olmamalıdır. Başka ne olabilirdim ki? Diye soran bir genç kadın tanımıştım. Anne olmaktan başka ne olabilirdim ki? Böyle düşünmesinden dolayı o mu suçluydu?
25 yaş altında evlenen genç kadınlar anne olmaktan başka çok şey olabilirler.
Aynı araştırmada sorularının yöneltildiği 776 kadından %50,5'i yani 392 tanesi "Bir Daha Dünyaya Gelme Şansın Olsaydı, Yine Kadın Olmak İster miydin?' sorusuna "Evet" cevabını verirken, 384 tane yani %49,5'e tekabül eden bir oran "Hayır" cevabını vermiştir.

Sağlık bilgisine ulaşma ve sağlık hizmetini seçme hakkım var!

Erken yaşta cinselliğin kadın sağlığına etkileri?

o Cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma riski:

Henüz beden gelişimini tamamlamamış bir kadının genital organları tam gelişmemiştir. Aynı zamanda genital organlarını (üreme organları) ve üriner sistemini (idrar yolu, böbrekler vb) koruyan bağışıklık mekanizmaları tamamlanmamıştır.

o Yetişkin bir kadından daha kolay ve yaygın biçimde cinsel yola bulaşan hastalıklardan etkilenir.

o Menarş'dan (ilk adet kanaması) sonraki ilk yıl özellikle en korunmasız olduğu en riskli dönemdir.

o Gebelik riski:

Ergenlik döneminde gebelik kadın için bir risktir. Beden gelişmesi halen devam etmektedir, çatı adı verilen kalça kemiği genişliği doğuma uygun hale gelmemiş olabilir. Hormon sistemi ve genital organların yapısı

tamamlanmamıştır.

Bu nedenle gebelikte hem kendini hem de bebeği beslemek zorunda kalacaktır.

o Doğum sonu kanamaları ve bunun neden olduğu ölüm tehlikesi,

o Erken doğum,

o Kansızlık,

o Gelişme geriliği,

o Normal doğum yapamama, erken yaşdaki gebeliklerde daha çok görülür.

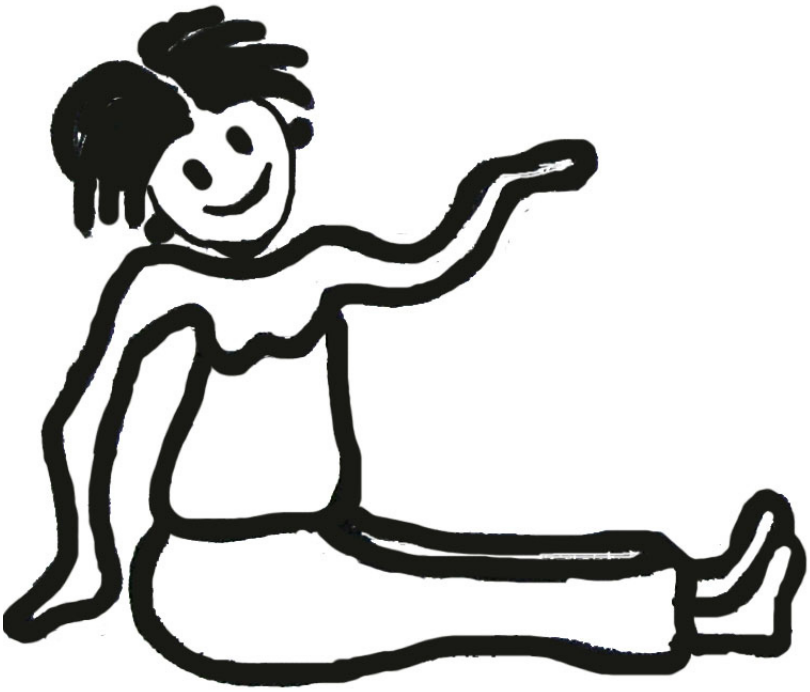
o Bebeğini kaybetme riski:

Genç gebelikde bebeğin rahimde beslenmesine ve doğum yetişkinden daha zordur. Çünkü endometrium (rahim iç tabakası) henüz gelişmemiş ve besleyici özelliği tamamlanmamıştır. Kadının ise beden yapısı gelişmesini tamamlamadığından kalça kemikleri doğuma uygun genişliğe ve esnekliğe gelmemiştir.

o Düşük veya ölü doğum

o Normal kilonun altında ya da gelişimini tamamlamamış bebek doğurma,

o Doğum sonrası bebeği yeterince besleyememe, erken yaştaki gebeliklerde daha çok görülür.



Erken Yaşta Evliliğin Psikolojik Etkileri

Yazan: Uzm. Psikolog Zeynep YÜREGİR

Kız çocuklarının erken yaşta evlenmesi onun psikolojik gelişimini ve tüm yaşamını doğrudan etkiler. Ne yazık ki bu etkiler kız çocuklar için olumlu değildir. Ancak ülkemizde yasalarla erken yaşta evlilik sınırlandırılmış olmakla birlikte toplum ve aileler, kız çocuklarının erken yaşta evlenmesinden yanadırlar. Bu tutumun arkasında ailelerin evlenecek yaşa gelmiş ve evlilik için seçilmiş bir kız çocuğu yetiştirme gururu ön planda gözükse de gerçekte aileler ve toplum kız çocuğunun büyümesini bir tehdit olarak da algılamaktadır. En önemli tehdit kız çocuğunun namusunun korunmasıdır ve erken yaşta evlilikle anne-babalar namus bekçiliğinden kurtulmuş olurlar. Bu noktada bir taşla iki kuş vurmak deyimi yerinde olacaktır. Namus bekçiliğinden kurtulmak kadar önemli olup dile getirilmeyen iki kazanç daha vardır. Bunlardan birisi erken evlenen kız çocuğunun eşiyle birlikte büyümesi- halk deyimiyle gözünü onda açması, kimliğinin kişiliğinin eşine ve onun ailesine bağımlı olarak gelişmesidir. İkincisi ise kız çocuğunun toplumda bir birey olarak kabul edilebilmesi için bir eş ya da anne olması düşüncesidir ki bu hem evlenen kıza hem de ailesine artı statü sağlar. İşte bu nedenlerle kız çocukları erken yaşta evlenmeye ve anne olmaya özendirilmektedir. Bu düşünce yapılarının hepsi sonuçta kız çocuğunun kendi başına bir kimlik edinmesinden önce onu bir eşe bağımlı kılmayı amaçlar. Burada kız çocuğunun kimlik edinmesinin toplumca bir tehdit olarak al rlar, neleri iyi yapıyorlar, neleri daha az iyi yapıyorlar, gibi. Bu dönem çocukların kendi ilgi ve becerilerini tanıdıkları ilkokul dönemine rastlar. Çocuklar kendilerini ve arkadaşlarını ilgi, beceri ve başarılarına göre karşılaştırır, sıralarlar. Örneğin Ayşe matematikte sınıf birincisidir ama sosyal bilgilerde Ercan ondan daha iyidir, sporda ise Melike ile Mehmet başı çekmektedir, gibi. Bu sıralamayı yalnızca derslerle ilgili değil sosyal yaşantıları, ilişkileri içinde yaparlar. Sınıfın en sevilen, aranan öğrencisi, en iyi fıkra anlatanı, şaka yapanı, herkesi tanıyanı, en içine kapanık, en sessiz olanı gibi çeşitli özellikleri içeren hiyerarşiler oluştururlar. Çocuklar, bu hiyerarşide kendilerinin de nerede olduğunu saptarlar. İlköğretim yılları çocuğun kendisini ve çevresini tanımlayabilmesi nedeniyle çok önemlidir. Bu tanımlamalar yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi somuttur. Çocuk kendi ilgi ve becerilerinin ne olduğunu öğrenir ve bunlar çerçevesinde kendisini ve sosyal çevresini konumlandırır. İlkokul yıllarında kızlar biraz daha hızlı büyümekte hatta bir kısmı bu dönem içinde erinliğe ulaşmaktadırlar. Buna bağlı fiziksel değişimleri göğüsler ve kalçalarda daha belirgin olmak üzere vücutlarında yaşamaktadırlar. İlk menstruasyon bu dönemde yaşanabilmektedir. Tüm çocuklar fiziksel olarak gelişmenin onlara sağladığı kasların gelişimi ve boy atma, dengeli devinim gibi olanakları sporda ve oyunda koşarak, hoplayıp zıplayarak deneyimlemek isterler.

Ancak erinliğe ulaşsın ulaşmasın pek çok kız çocuğu erken büyümenin bir ayrıcalık olduğuna inandırılarak, "Artık genç kız oldun!" denilerek kendi vücutlarını ve onun becerilerini tanımada baştan kısıtlanırlar.

Erinlikle birlikte kız çocukların yaşamlarında başka kısıtlamalar başlar. Namusun korunmasını gerektiren bir dizi kuralla sınırlanırlar. İlköğretim çağındaki çocuklar bazı toplumsal kurallara uymanın zorunluluk olduğunu kavramaya anlamaya başlarlar. Ancak aynı dönemde bu kuralların, istekler ve gereksinimler karşısında kararlaştırılan ve herkesin benimsemesi durumunda değiştirilebilen karşılıklı anlaşmalar olduğunu da fark ederler yani kuralların toplumsal bir anlaşma çerçevesinde geliştiğini de görerek bu kuralların değişebilirliğini anlarlar. Erinliğin başında bu kurallara uymak zor gelmese de yaş ilerledikçe çocuklar karşılaştırmalar yaparak bu kuralları sorgulamaya ve delmeye başlarlar.

On iki yaş genel olarak ergenliğin başı kabul edilir. Ergenliğin bitişi genç yetişkinliğin başlaması ise 18 yaş olarak kabul edilmekle birlikte çağımızda gittikçe ileriye taşınmaktadır. Eğitim süresi uzadıkça ergenliğinde paralel olarak uzadığı görülmektedir. Ergenlik dediğimizde öncelikle kişiliğin oluşması, kimlik edinimi ve zihinsel gelişme aklımıza gelir. Bu dönemde gençler fiziksel ve cinsel gelişmenin yanı sıra zihinsel, duygusal, sosyal ve toplumsal olarak gelişerek benliklerini oluştururlar. Soyut düşünebilme bu dönemde gerçekleşir ki bu da onun kendisini, ailesini, toplumunu, yaşamı, evreni her şeyi sorgulayabilmesini, gerçek olanla ideal olanı karşılaştırabilmesini sağlar. Ergenlik sorgulama dönemi olarak da tanınır. Gençler kendilerini tanımaya çalışır ve farklı yaklaşımlar ve açıklamalar üzerinde düşünce düzeyinde deneyler yaparlar. Bir gün savunduğu bir tezi ertesi gün eleştirebilir. Bu durum onların zihinsel gelişmelerinin bir ürünüdür, zihinsel olarak düşüncelerini test etmektedirler. Bir ailenin nasıl olması, bireyler arasındaki ilişkiler, toplumdaki ahlaki değerlerin neler olması ve nasıl uygulanması, adalet ve demokrasi kavramlarının tanımı ve uygulanması gibi pek çok konuda düşünürler.

Ergenler kendilerini de bir mercek altına alarak fiziksel, sosyal, zihinsel, cinsel, duygusal ve toplumsal olarak incelerler. Kendi özellikleri, çok beğenip yere göğe koyamadıkları ile yerin dibine batırdıkları arasında yer alır. Bu dönemde kendi düşündükleri kadar, başkalarının onların düşündükleri hakkındaki düşünceler de onlar için önemlidir, yani kendilerini bir de başkalarının gözünden görüp onlar adına eleştirirler. Ergenlik genellikle fırtınalı bir dönem olarak tanımlanır, ancak bu fırtınanın tohumları erken ve orta yaş çocukluk dönemlerinde ekilmiştir. Ergenlik öncesi dönemleri rahat geçiren ve o yaş grubuna ait problemleri zamanında çözen çocukların ergenlikleri de fırtınalı geçmemektedir. Sorunlu çocukluk dönemleri fırtınalı ergenliklere zemin hazırlamaktadır.

Tüm çocukluk döneminde çevremizle etkileşim içinde gelişiriz, önce anne babamızla, sonra kardeşlerimiz ve sülalemizle, komşularımız, arkadaş çevremiz, okulumuzla. Kurduğumuz bu sosyal ilişkiler bizim kültürel olarak biçimlenmemizde ve kendimizi oluşturmamızda önemli rol oynar. Ergenlik kimliğimizi ve kişiliğimizi oluşturma açısından yetişkinlikten önceki geçiş dönemidir. Gençlerin toplumun etkin bir bireyi olma yolunda kendilerini tanımak için sahip oldukları özel bir zamandır.

Erken yaştaki evliliklerde genç kızın kendini tanıması da eşe ve onun ailesine bağımlı olmaktadır. Eşinin ve ailesinin beklentileri doğrultusunda kişiliğini geliştirmek zorundadır. Onların öngördüğü ve onayladığı düşünce, değer ve davranışları öğrenmek ve benimsemek durumunda kalmaktadır. Kendisini tanımaya yönelik her türlü bağımsız deneyim olumsuz karşılanmakta hatta cezalandırılmaktadır. Örneğin arkadaş seçimini ele alalım. Kimlerle görüşeceğine ya da ne sıklıkla görüşeceğine kendisi karar vermeye kalktığında bu aile içi bir soruna dönüşebilmektedir. Aynı biçimde büyük aile içinde anlaşamadıklarıyla bile görüşmeye arkadaşlık etmeye zorlanmaktadır. Cinsellikle ilgili bir örnek verecek olursak, yeni gelinin eşine yönelik davranışlarında flört olup olmayacağına yine kendisi değil, eşi ve ailesi karar vermektedir. Aileler erken yaş evlilikte kız çocuğun gelin gittiği ailede yetişmesini onların değerlerini, adetlerini benimsemesinde olumlu bir süreç olarak görmekte ve bu süreç içinde yeni aileyi benimsemesi için ona dışarıdan sosyal destek sağlamamaktadır, yani yeni gelinin geri dönecek bir evi kapısı olmamaktadır. Eşle ve aileyle uyumun yakalanmadığı zamanlar genç gelin için yaşamı zorlaştırmakta, sürekli sürtüşme ve çatışmalarla geçecek yıllar anlamına gelmektedir. Evindeki sürtüşmenin dayanılmayacak hale gelmesi durumunda ise erken yaşta evlendiğinden yeterince eğitim alamayan genç kadının çoğu zaman gidecek yeri olmamaktadır. Bu durumda kendi başına ayakta durabilmesi çalışıp çalışmadığına ve bu dayanılmazlığın sınırına bağlıdır.

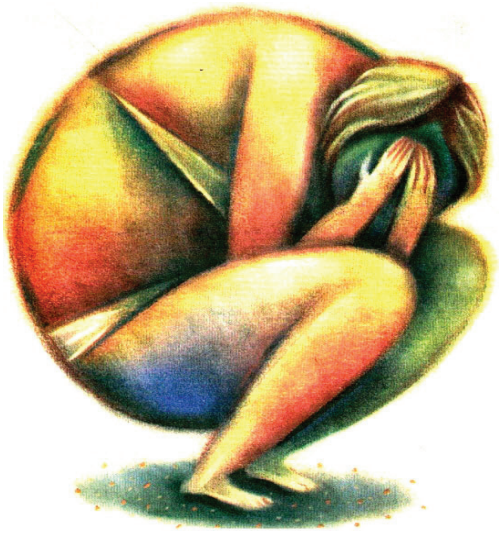
Ergenlik dönemindeki kimlik gelişiminin en önemli boyutlarından birisi cinsel kimliktir. Fiziksel olarak vücudunda oluşan değişimler ve harekete geçen hormonlar onun bu dönemde kendi vücudu ve işleyişi hakkında daha meraklı ve daha duyarlı olmaya yönlendirir. Bu merak ve ilgi karşı cinse de yönelir. İşte kız çocukların bu dönemdeki cinsel gelişimi aileler ve toplum için bir övünç ama aynı zamanda tehdit oluşturmaya başlar. Cinsel gelişim kendi cinsel organlarını tanıma, vücudunu tanıma, haz bölgelerinin farkına varma ve kadın olma duygusunun ayırdına varmadır. Karşı cinse olan ilgi de aynı paralellikte ilerler. Karşı cinsle etkileşim de cinselliği tanımanın önemli bir boyutunu oluşturur. Cinsel gelişim sosyal gelişimle bu anlamda örtüşür. Genç kız kendini tanırken hemcinsine ve karşı cinse karşı da ilgisi yoğunlaşır. Bu ilgi bir eşe duyulan ilgi olabildiği gibi kendi deneyimlerinde yalnız olup olmadığını araştırmayı da içerir. Bu dönemde yakın kız arkadaşlıklar (kankalar) önemli dayanışma ve bilgi kaynaklarını oluştururlar. Cinsel ilişki nasıl olur, nasıl gebe kalınır, haz almak / orgazm nedir ya da nasıl olur, mastürbasyon nedir, cinselliği yaşarken neler hisseder, arkadaşlıkta ne kadar ileri gidilir, gibi bilgileri akranlarından alır. Örneğin karşı cinsle bakışması, konuşması, ele ele tutuşması ya da öpüşmesi gibi konular akranlar arasında tekrarlanan uzun sohbetlerin konusunu oluşturur. Cinsellik genellikle aile içinde açıkça konuşulmayan bir konudur. Aileler çocuklarına bu konuda zorunluluk dışında bilgi vermekte isteksizdirler. Ana-babaların neyi ne kadar anlatmaları

konusunda yaşadıkları sıkıntıya bir de çocukların ana-babalarının cinselliği ile ilgili düşünmesi ya da soru sorması gibi bir tehdit eklenince bu konu hepten konuşulamayan bir duruma gelmektedir. Genç kızlarla cinsellikle ilgili ilk konuşma genellikle menstruasyonla, ya da göğüslerin büyümesinden dolayı iç çamaşırla ilgili olur. Bazı yörelerde kızlar ilk menstruasyonu yaşadıklarında anneleri ya da ailenin büyüğü tarafından tokatlanır, "Aklı başına gelsin!" diye. Artık yetişkin bir genç kız olduğunun farkına varsın, kadınlığa adımın bilincinde olsun diye. Hormonal bir düzensizlik ya da hastalık dışında cinsellikle ilgili yapılan ikinci önemli konuşma gerdek gecesiyle ilgilidir. Bunda da genç kıza kadınlar tarafından ilk cinsel ilişki ile ilgili bilgi verilir.

Kendi cinselliğini tanımaya çalışan genç kız merakını gidermek üzere denemeler yapacağında aileler ve toplum için namus tehlikesi baş gösterir. Aslında kendisini tanımaya çalışan genç kız cinselliğiyle toplumu etkileyebileceğini, dikkat çekebileceğini keşfeder. Hem kendisine hem de çevresine yönelik farkındalığı artmıştır. İşte erken evlenme bu dönemin evlilik içinde yaşanmasına neden olduğundan, genç kız gözü açılmadan kendi cinselliğini, cinsel kimliğini tanımadan kocaya verilir. Cinsel varlığını kocasıyla tanıması ve sınırlaması beklenir. Burada sınırlamadan anlatmak istediğimiz eş yada partner olarak değil kocanın cinsel bilgi ve deneyimiyle sınırlamayı kastediyoruz. Kocanın kendisini ne kadar tanıdığı ve kendi eşini tanımaya onunla bir paylaşıma ne kadar hazır olduğu sorulabilir. Cinsellik sosyal ve duygusal bir ilişkiyi de içerir. Kişinin eşiyle sosyal ve duygusal açıdan olumlu bir ilişki içinde olması eşiyle cinselliği yaşayabilmesini doğrudan etkiler. Bireyin kendisini tanıması, anlaşabileceği, bir şeyler hissedebileceği bir eş seçebilmesi için önemlidir. Bu da onun cinsel yaşamını etkileyecektir ki sonuçta dönüp eşiyle olan sosyal yaşamını da etkileyecektir.

Ergenlik döneminde kız çocukları bekleyen önemli bir tehlike de bir eş ve anne kimliğine erken bağlanmadır. Toplumumuz kız çocukları doğumundan başlayarak geleceğin eşi-annesi olma yolunda ödüllendirmelerle yönlendirmektedir. Kız çocuğun evde annenin yaptıklarını yapması, onun rolünü benimsemesi hep ödüllendirilir. Özendirilen davranışlar anne ve eş rolüne ait olanlardır, birey olmaya yönelik olanlar değil. Ergenlikte kim olduğunu sorguladığı dönem ergen içinde zor geçebilmektedir. Yaşamında değer, inançlar, toplum, aile ve birey olmak gibi pek çok kavram üzerinde düşünmek ve kendisi için uygun gördüğünü seçmek durumundadır. Düşünecek çok konu ve çok fazla seçenek ergenin bunalmasına seçim yapmakta, karar vermekte zorlanmasına neden olabilmektedir. Bu seçimleri yapan ergenler kendilerini tanımada önemli aşama kaydederler ve daha bütün bir kimliğe sahip olurlar. Erken yaşta evlenen kız çocukları kendilerini keşfetmeden bir eş ve anne kimliğine erken bağlanmaktadır. Toplumun küçük annelere olan ödüllendirici hoş görüsü, genç kızın kendisini tanıma güdüsüne ket vurmakta ve toplumca ona biçilen eş anne kimliğine sıkıca bağlanmasına yol açmaktadır. Genç bir gelin olup kocayı idare etme, anne olma gibi sorumluluklarla gelen kimlik edinme birlikte getirdiği tüm sorumluluklara rağmen küçük kadının toplumda bir statü edinmesine yol açmaktadır ki bu da bir ödül olarak işlemektedir. Bu küçük kadınlar orta yaş dönemine geldiklerinde, bir kimliğe erken bağlanmayı yaşayan diğerleri gibi geçmişi sorgulamaktadırlar. Geriye yönelik yaptıkları değerlendirmelerde bugün yaşamlarında bir seçim şansı olsa yaşamında evlilikten ve anne olmaktan önce başka şeyler yaşamak ve "kendini bildikten" sonra bir yuva kurmayı düşünmek yer almaktadır. Bu başka şeyler eğitim görmek, iş sahibi olmak ve yaşamı tanımak gibi adlandırılabilmektedir. Geçmişe yönelik değiştirilmesi olanaksızın ifadesi olan bu pişmanlığı her birey kabul edip söyleyememektedir.

Bu noktada söz edilmesi gereken bir konuda kimlik sürecinde her ne kadar eş-anne rolüne erken bağlanma gerçekleşmiş olsa da kendi kişiliğini oluşturmamış küçük bir kadın olarak çocuk yetiştirmesi sorunudur. Henüz daha kendisinin kim ve ne olduğunu bilmeyen bir küçük kadın hangi ilkelerle ve kıstaslarla bir çocuk yetiştirecektir. Sonuçta gördüğümüz eğer çocuğu küçük anne yetiştiriyorsa, annenin çocukla birlikte büyümesidir ki burada çocuğa yazık olmaktadır. Eğer kayınvalide ya da anneanne büyütüyorsa çocuğu çocuk bağlanmayı kendisini yetiştirenle yaşayacaktır. Bu da ileride anne ve çocuk arasındaki ilişkinin mesafeli olmasına yol açabilmekte, çocuk sorunlarına çözüm getirecek, destek olacak kişi olarak anneyi görmeyebilmektir. Küçük anne çocuğunu yetiştirirken onun sorularına taleplerine yanıt verirken kendini ve dünyayı tanımlamak durumundadır. Bazen çocuğun en basit sorularında bile çaresiz kalabilmekte, bu bir soruna dönüşebilmektedir. Bir örnek verecek olursak, " Anne arkadaşımın evinde oyun oynayabilir miyiz?" sorusu küçük annenin kendisini bu konuda karar verme yetkisine sahip olup olmadığı ya da böyle bir kararda sorumluluk almaya hazır olup olmadığı gibi bir çalkantıya sürükleyebilmektedir. Sıkıştığında "Baban izin vermiyor!" diyerek uzaklaştırılan yanıtlar ileride çocuğun anneyi sorunları çözebilen bir merci olarak tanımamasına yol açabilmektedir. Çocuk ergenliğe ulaştığında ise bu yetki karmaşası çatışmalara neden olabilmektedir.



Kadın olsun erkek olsun toplumumuzda her bireyin sağlıklı birer birey olarak gelişmek ve yetişmek en doğal hakkıdır. Bu yazıda erken yaşta evlenmenin bir genç kızın psikolojik olarak sağlıklı bir birey olma hakkının nasıl elinden alındığına kısaca değinmek istedik.

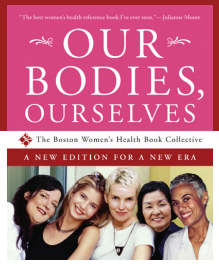
Lanet mi lütuf mu?
Genç göstermek, yaşını göstermemek...

Yazan: Nuran Kızılkan
Proje Koordinatörü

Aaa 38 yaşında mısın hiç göstermiyorsun? Memnun bir gülümsemenin dudağın yanından muzaffer sarkışı ya da sözümüz dinlenmediğinde, bize çocuk gibi davranıldığımızda sesimizin hiddete benzer bir sertlikte çatlayarak çıkışı. Yaşımızı göstermediğimizde yaşanabilen gurur/kibir/memnuniyet ya da hırçınlıklarımız. Yaşından daha büyük göstermek de var, bu görece olarak en kötüsü galiba…

Nedense kadının genci/genç göstereni daha makbul ya da kadınlar rakipleri kendilerinden daha genç kadınlar olduğunda sanki baştan yenik hissediyorlar ve genç kadınlar kendilerinden yaşça büyük kadınlara dair daha acımasız olabiliyor, erkeklerin beğenisi söz konusu olduğunda. Şişman olduğu için yaşından büyük gösterdiğini düşünenler, 40 olduğu halde 45 sayılıp hayal kırıklığı yaşayanlar, hayal kırıklıklarına suçu atanlar. Kulaklarımızda yer etmişti hani, “hangi yaşta olduğun değil kendini hangi yaşta hissettiğin önemlidir”, ben uzunca bir süredir bunu artık hiç işitmediğimi farkettim. Sanki artık kimse kendini hangi yaşta hissettiğinle ilgilenmiyor da herkes hangi yaşı gösterdiğinle ilgileniyor. Es keza yaşını daha az göstersen neyi nasıl yaptığınla ilgileniliyor. Es keza yaşını göstermemeyi beceren de bunun için ne yaptığını, nasıl yaşadığını büyük bir gururla anlatıyor, efendim ben yoğurt çok yerim, sigara hiç içmedim, sonra kara üzümü çekirdeğiyle yemek çok faydalı bir şey, ha tabi bahsetmeyi unutmuşum genler, ne yapalım bazı şeyler genetik tabi... Bir de gerçek yaşının (real age diye geçiyor: bedeninizi ne kadar iyi kullanabildiğinizle ilgili biyolojik yaşınızmışşş….)
nüfus kağıdındaki yaşından daha küçük çıktığına çok sevinenler var, ölçtürüp
ben 40’ımdayım ama gerçek yaşım 24 çıktı diyerek çok sevinenler. Çok saygın, otorite doktorlar var ya şimdi, ağızlarından çıkanı hepimiz eğitimli maymunlar gibi uygulamaya çabalıyoruz, yeniçağın sağlıklı/kaliteli yaşam guruları. Onlar bize uzun yaşamanın, dinç (genç) kalmanın sırlarını çıtlatıyorlar, hatta bazıları, şunları yapar, bunları yersek hayatımızı ne kadar daha uzatacağımızı tayin ediyorlar.
Ellerdeki yaşlanma belirtileri giderilmeye, gıdılar alınmaya, çoktandır göz çevresi, dudak kenarı kırışıklıkları, gözaltı torbaları, kremler, botoks vs ile ortadan kaldırılmaya çalışılıyor. Saplantılı bir halde yaşımızı gösteren her şeyle büyük bir mücadele içindeyiz sanki. Topyekûn savaş açmışız yaşımıza,yaşadıklarımıza, yaşarken yaşlanmamıza.
Ha bire her yerde yaşlanmayı yavaşlatmak, geciktirmek, hatta yaş alıp hiç yaşlanmamak için çılgınlar gibi çırpınıyoruz, modern, kentli, az/çok gelişmiş (ne demekse gelişmişlik), imajın kişiyi aştığı nesneleştirdiği toplumlarda. Kaliteli uyku, kaliteli zaman gibi kavramların aklımızda fink attığı, yaşam kalitemizi arttırmakla çok meşgul olduğumuz içinde yaşadığımız bu kalite çağında, bu kaliteye olan takıntılı tutku, sanki niceliksel yaşantıda nitelik arama, zorla bulma, bulmakta ısrar, bulduğunu ispat etme çabası gibi. Yaşlanmaya inat etme, yaşama inat etme, niceliksel şeylerle nitelik kazanma arayışı gibi. Kızıyla kardeş gibi görünmek, 120 yıl yaşamak, yaşından daha genç olmak ya da öyle görünmek bu çağın iteleyici
dürtüleri oldu. Herkes çılgınca daha genç görünmeyi istiyor, gençliğin enerjisine, yüzündeki sağlıklı ışıltıya, hiçbir şey yapmadığı halde (!) doğal (!) olan çekiciliğine özlem duyuyor.

Tütün, Sigara ve Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddeler



"Bedenim ve Ben (Our Bodies, Ourselves) Çeviri ve Adaptasyon Projesi kapsamında hazırlanan kitabın "Tütün, Sigara ve Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddeler" bölümünden alıntıdır."

TÜTÜN

Türkiye'de sigara kullanımı son 20 yılda % 80 oranında artmıştır. Bunun en büyük nedeni, uluslararası tütün şirketlerinin gelişmekte olan ülkelere uyguladıkları yeni pazar oluşturma stratejilerinin başarısı olarak kabul ediliyor. Tütünün insan sağlığına olumsuz etkileri nedeniyle Türkiye'de hala yılda 2.72 milyar dolar ekonomik kayıp oluyor.
Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre, 15 yaş üstü erkek nüfusun % 62,8'i,
kadın nüfusun % 24,3'ü, tüm nüfusun % 43,6'sı sigara içmektedir. Bu araştırmada sigara içme alışkanlığı ölçütü olarak sigara paketi taşımak alınmıştır. Oysa DSÖ'ye göre sigara tiryakisi sayılmak için düzenli olarak günde 1 adet sigara içmek yeterlidir. Bu nedenle
bu rakamlar görünenden daha yüksektir.
Sigaranın, sağlığımız üzerinde çok ciddi etkileri var. ABD Sağlık Bakanlığı'nın kadınlar ve sigara kullanımı hakkındaki 2001 tarihli raporu, sigara kullanımının kadın sağlığı üzerindeki etkilerine dair geniş bilgi içeriyor. Raporda yer alan bulguların güncellenmiş bir özetini aşağıda bulabilirsiniz.

o Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre, 15 yaş üstü erkek nüfusun % 62,8'i,
kadın nüfusun % 24,3'ü, tüm nüfusun % 43,6'sı sigara içmektedir. Bu araştırmada sigara içme alışkanlığı ölçütü olarak sigara paketi taşımak alınmıştır. (1988 Bilir ve Ark.).

o Sigara kullanan kadınların - ABD'li kadınların temel ölüm nedenleri arasında sayılan - kalp krizi ve felçten ölme riski iki kat daha fazla.

o Kadınlarda akciğer kanserinden ölümlerin yaklaşık yüzde 90'ı sigara nedeniyle oluyor.

o Sigara kullanımı, rahim boynu kanseri riskini artıyor.

o Sigara, kadınlarda görülen amfizem (şişen akciğerde aşırı hava birikmesi sonucu gelişerek, solunum ve dolaşım bozukluğu ile göğüs kafesinde şekil bozukluğuna de k ilerleyen bir akciğer hastalığı), astım ve kronik bronşit gibi akciğer hastalıklarının yüzde 90'ının sebebini oluşturuyor.

o Doğum kontrol haplarını kullanan ve sigara içen kadınların kalp krizi ve felç geçirme riski, sigara içmeyen veya doğum kontrol hapı kullanmayan kadınlara göre iki kat daha fazla.

o Sigara içen kadınlar hamile kalmakta güçlük çekebilir; daha erken âdet görmeye başlayabilir; daha çok âdet sorunları yaşayabilir ve daha erken menopoza girebilirler.

o Sigara; ülser, katarakt ve kemik erimesi riskini artırır.

o Hamilelik sırasında sigara kullanımı, tütün dumanında bulunan kimyasal maddelerin fetüse geçmesine yol açabilir. Bu da, düşük, erken doğum ve fetüsün daha yavaş gelişimine yol açabilir.

o Sigara içilen evlerdeki yeni doğanların, ani bebek ölümü sendromundan ölme olasılıkları daha yüksektir.

o Her geçen gün daha fazla çalışma, sigara kullanımı ile meme kanseri arasında ilişki olduğunu saptıyor, ancak bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç var.

o Sigarayı herhangi bir yaşta bırakmak, sigaranın zararlı etkilerini yavaşlatabilir ya da geriye çevirebilir. Sigara ne kadar erken bırakılırsa, faydası da o kadar fazla olacaktır.

PASİF İÇİCİLİK

Kanada televizyonu için, pasif içiciliğin zararları hakkında uyarıcı reklam filmleri çeken bir garson kadın şunları söylüyor:

40 senedir, kızım ve kendime gelir sağlamak için garson olarak çalışıyorum. Doktorum bende sigara kullanıcılarında görülen türde bir tümör olduğunu ve öleceğimi söyledi. Hayatım boyunca tek bir sigara bile içmedim.

Pasif içicilik, bir sağlık tehdididir. Her ne kadar, tüm kamuya açık yerlerde sigara içilmesine yönelik yasa çıkarmak üzere yaygınlaşan bir hareket olsa da, birçoğumuz halen evlerimizde, işyerimizde ve restoranlar gibi kamuya açık yerlerde pasif içici olarak sigara dumanına maruz kalıyoruz. Hizmet sektörü çalışanı ve mavi yaka işçi olan kadınların, iş ortamında sigara içen kişilerle birlikte çalışmak zorunda kalması ise daha olası.

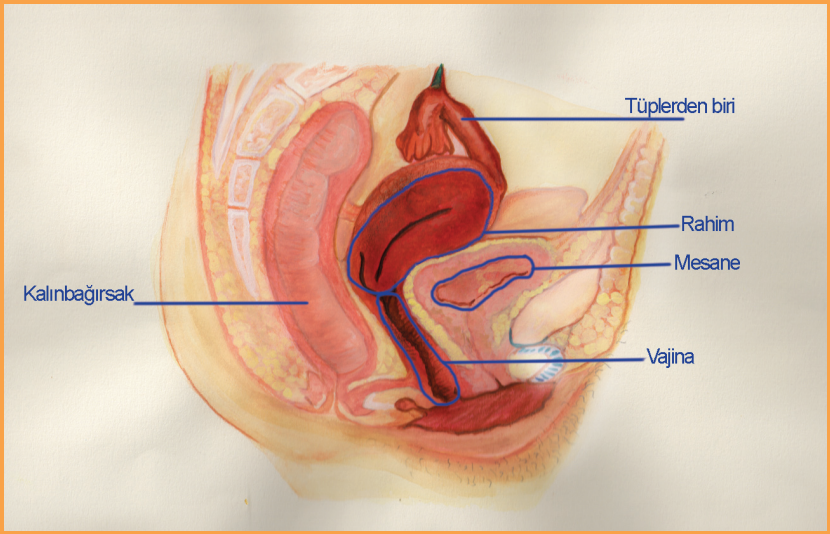
Pasif içici olarak sürekli sigara dumanına maruz kalmak, sigara içmeyen yetişkinlerde, akciğer kanseri de dâhil olmak üzere, akciğer ve kalp hastalıklarına; çocuklarda ise zatürre, bronşit, astım ve kronik kulak enfeksiyonlarına yol açıyor. ABD'deki Hastalık Kontrol Merkezleri, pasif içiciliğe bağlı olarak yılda 36.000 yetişkinin öldüğü tahmininde bulunuyor. Pasif içicilik, birçok çocukluk dönemi ölümlerine de sebep olabiliyor.

Türkiye'de bebek ve çocukların % 70'i pasif içici durumundadır. Her yıl 1500 bebek ve çocuk pasif içicilik nedeniyle ölmektedir.
Türkiye'nin değişik bölgelerindeki 17 ilin 34 ilçesinde 1998 ve 1999 yıllarında yapılan değerlendirmede, incelenen 55 hastane ve 110 sağlık ocağının hiçbirisinde sigarasızlık politikası tam olarak uygulanmıyordu. Bununla birlikte hastane ve sağlık ocaklarında muayene odalarında, bekleme salonlarında, laboratuarlarda % 80-90 oranında sigara içilmiyordu. Buna karşılık sekreterlik ve hemşire odalarının çoğunda sigara içilmekte olduğu ve sigara içenlerin de çoğunlukla o birimde çalışanlar olduğu gözlendi.

Rahim

Yazan: Gamze KARADAĞ
Sağlık Eğitmeni

Rahim (Uterus) kadın üreme organları arasında en duyulanı bilineni olmasına rağmen vücudumuzdaki yerini çok azımız bilmekteyiz. Kadınlar arasında en çok vajina ile rahimin yeri karıştırılır, şekliyle adının benzer olması sebebiyle en kolay yumurtalıklar bilinir.



Rahim, adet kanamasının oluştuğu, hamilelik döneminde bebeğin geliştiği damar ve kas tabakalarından oluşan 8 cm uzunluğunda, 6 cm çapında, 50-60 gr ağırlığında, duvarının kalınlığı 2,5 cm olan bir organdır. Rahimin yerini şöyle tarif edebiliriz. Rahimin en alt ucu vajinaya açılır ve sağ ve sol yanından yumurtalıklara ulaşan tüpler çıkar. Ön tarafında mesane, arka tarafında ise kalın bağırsak yer alır.

Rahim karın içindeki organlardan biridir. Vücudumuzda duruş şekli, gövdesi yukarıda olan bir armut gibidir ve iki ana bölümden oluşur. Rahim Gövdesi (Corpus uteri) adet kanamasının oluştuğu ve embrio (döllenmiş yumurta) yerleştiği ve geliştiği bölümdür. Rahim girişi / ağızı (cervix uteri) ise vajina ile rahim gövdesi arasındaki bölümdür. Rahim karının alt kısmında, leğen kemiğinin içinde, kasıkların arasındaki boşluktadır. Rahim ağzı ve rahimin gövdesi birbirine öne doğru bir açı oluşturarak dururlar. Rahim gövdesi gebelik döneminde dikleşir. Kadınların %10'luk bir kısmında rahim gövdesi arkaya doğru durur. Hatta bu günlük konuşmalarda "rahimi tersmiş" diye de ifade edilir. Fakat bu anormal bir durum ya da terslik değildir. Gebelikte rahim yine rahim ağzıyla aynı doğrultuya gelir ve dik bir konum alır.

Rahmin üç tabakadan oluşur. En iç tabakası endometrium'dur ki bu rahime özel bir tabakadır. Zengin kan damarlarına sahip, gevşek bağ dokusu ve hücrelerle çevrili salgı bezlerinden oluşmaktadır. Endometrium, rahim ağzından vaginaya doğru ilerleyince yapı değiştirir ve buradaki tabaka artık ektometriumdur. Aynı şekilde tüplere ilerlersek endometriumun yerini sil-

iar epitelyum denilen tabaka alır.

Endometrium, adet döneminde eriyerek kanamayla vücudumuzdan dışarıya akar. Aynı zamanda spermle yumurtanın birleşmesinden sonra embrionun gömülerek yerleştiği, gebelik kesesini oluşturduğu ve geliştiği tabakadır. Bu arada genellikle hatalı olarak bilindiği gibi döllenme rahimde olmaz, tüplerde olur.

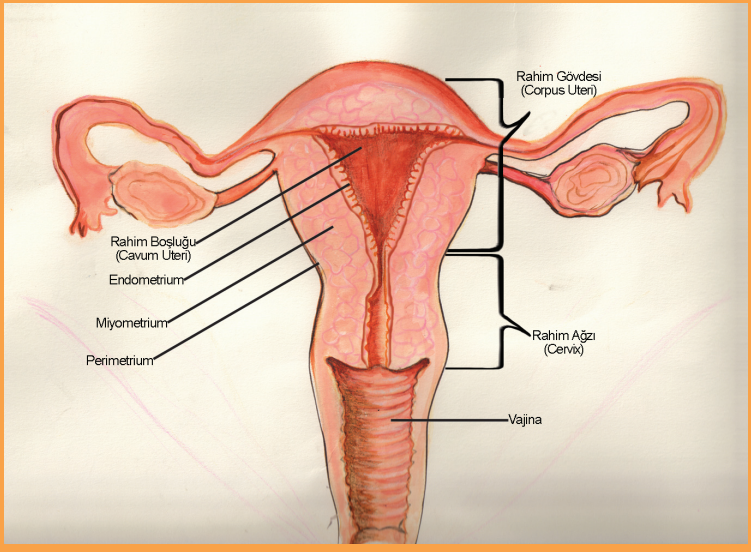
Kürete yöntemiyle yapılan kürtajlarda kalınlaşmış ve salgı bezleriyle zengin bir yapıya sahip olmuş endometrium tabakasının yüzey kısmı da alınır. Bu kısım zaten gebeliğin sona ermesiyle birlikte kanama ile dışarı akacak kısımdır.

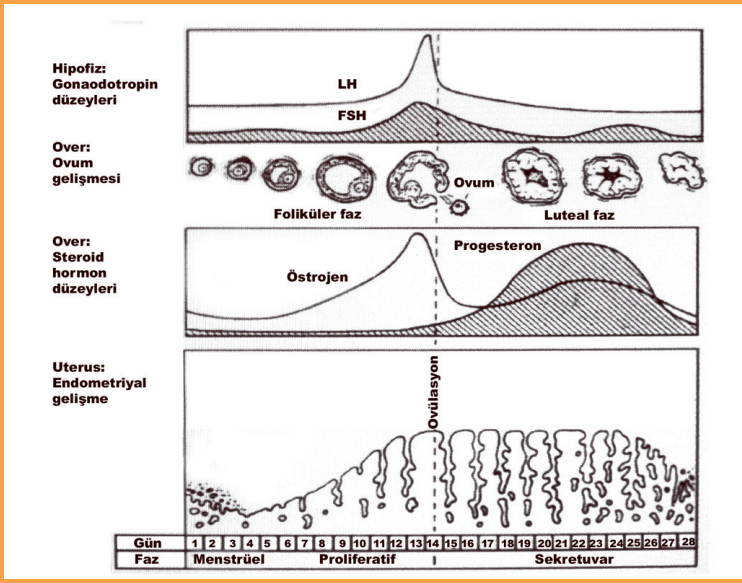
Endometriyum tabakasının iltihabına ise endometrit denmektedir. Tedavisi enfeksiyona neden olan bakteriler için geliştirilmiş antibiyotiklerle yapılır. Endometrit genellikle adet kanamasının renginde koyulaşma, kahverengimsi görüntü ile kendini belli eder.

Endometriumu saran tabaka, miyometrium bir kas tabakasıdır. Miyometriumu oluşturan kaslar gebelik döneminde progesteron hormonunun etkisiyle rahimin yumuşayıp esnemesini ve genişlemesini sağlar. Miyometrium aynı zamanda doğum sırasında kasılarak bebeği dışarı iter.

Kadınlar arasında en çok sözü edilen miyomlar rahimin düz kas dokusundan yani miyometriumdan kaynağını alan iyi huylu kitlelerdir.

Miyometriumun dışında ise perimetrium edı verilen ve peritonla (karın boşluğundaki organları içine alarak çevreleyen zar) temasda olan zarımsı tabaka vardır.





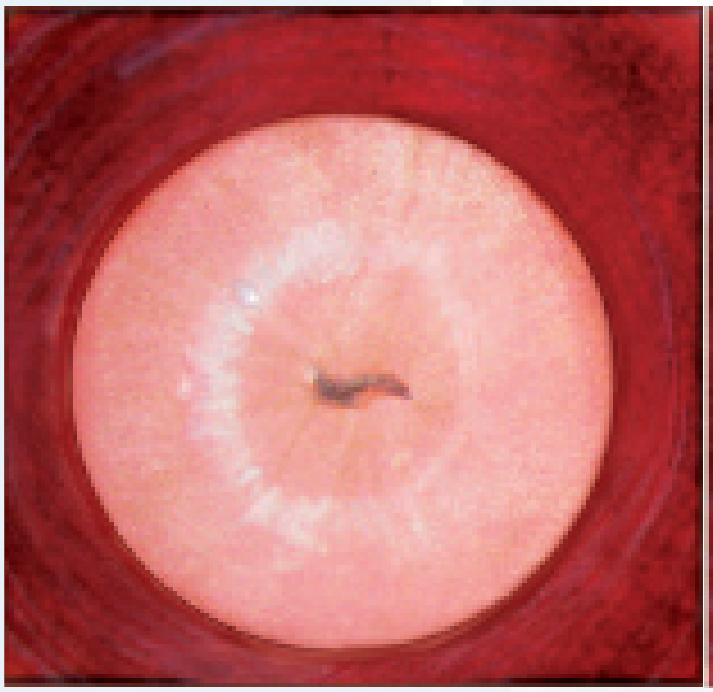
Kadınlık hormonlarının, Progesteron ve östrojenin endometrium üzerinde doğrudan etkisi vardır. Beyinden ve beyindeki hipofiz bezinden salgılanan hormonlarla yumurtalıklardaki binlerce folikülden bir kaçı büyümeye başlar. İşte bu süreç aynı zamanda yumurtalıklardan östrojen ve progesteronun da salgılanmasını düzenler. Foliküllerin olgunlaşma süresince salgılanan östrojendir. Olgunlaşmış yumurtanın yumurtalıkdan bırakılmasından sonra da progesteron salgısı artar.

Östrojen endometriumun kalınlaşmasını başlatır. Ve bu süreç östrojenin aniden yükselmesi ve inişe geçmesiyle ve yumurtlamayla tamamlanır. Yumurtlamadan sonra progesteron artmaya başlar. Progesteronun etkisiyle endometriumun yapısı değişmeye kalınlaşan endometrium içinde salgı bezleri gelişmeye başlar. Bu salgı bezleri gebelik halinde embriyo endometrium içine gömülüp yerleşene kadar onu canlı tutacak ortamı oluştururlar. Gebelik yoksa, yumurtlamadan 9-10 gün sonra progesteron azalmaya başlar 14 gün sonra da en aşağı seviyeye iner. Progesteronun azalması ile endometriumun kalınlaşmış ve salgı bezleri ile zenginleşmiş yüzeyinde çözülme başlar. Bu çözülen dokular kanla birlikte rahim ağzından dışarı akar. Bu ne da adet kanaması adını veriyoruz.

Kadınlar arasında bazen adet kanaması “kirli kan” diye tanımlanmaktadır ancak bu tamamen yanlış bir ifadedir. Adet kanaması ile birlikte yeni bir adet döngüsü başlar ve endometrium artan östrojenin etkisiyle yine gün gün kalınlaşmaya başlar.

Hpv ve Rahim Ağzı Kanseri

Hazırlayanlar:
Dr.Filiz AYLA
Hemşire Elif SOYCAN



Kanser kelimesinin hepimiz için tehdit içeren bir yankısı var. Bu yazımızda kadınlara özel bir kanser türünden söz etmek istiyoruz; serviks kanseri başka bir deyişle rahim ağzı kanseri. Amacımız akademik bir açıklamadan çok kendimizi korumak için işimize yarayabilecek bilgileri paylaşmak.

Rahimin bir parçası olan rahim ağzı, diğer adıyla serviks; rahimin vajinaya/hazneye bağlanan kısmıdır. Bu bölgenin bir geçiş yeri olduğunu düşünebiliriz. Örneğin, adet kanaması rahim iç dokusunda oluşur ve rahim ağzının ortasındaki incecik küçük kanaldan vajinaya oradan da vücudumuzun dışına çıkar. Cinsel ilişki sırasında vajinaya bırakılan spermler yine bu kanaldan rahime geçerler. Doğum sırasında bebek rahim ağzının genişleyip uzayarak vajinaya doğru ilerlemesiyle doğar. Diğer yandan rahim ağzının bazı koruyucu işlevleri de vardır. Gebelikle birlikte bu kanalda salgı artışı ve yoğunlaşması rahime giriş çıkışı kapatan bir tür "tıkaç" oluşturur. Hatta bunu her doğum yapan kadın "nişan geldi" ifadesiyle hatırlayacaktır. Doğum başladığında bu özel yapı yerinden ayrılıp vücudun dışına akar. Ayrıca rahim ağzının hücre yapısı ve salgıları vajinadan rahime geçebilecek bakteri virüs gibi bedenimize zarar verebilen mikro organizmaların geçişini de zorlaştırır. Bu koruyucu işlevi, öncelikle mikroorganizmalarla karşılaşacak bölge olarak rahim ağzı için bazen dezavantaj da sayılabilir.

Rahim ağzı kanseri bir zamanlar kadınlarda en sık görülen kanserler arasındayken hücresel inceleme yöntemlerinin yaygınlaşmasıyla birlikte bu sıklık azalmıştır. Türkiye'de Sağlık Bakanlığının 1999 verilerine göre kadınlarda en sık tespit edilen dört kanser meme, mide, yumurtalık ve deri kanserleridir. Rahim kanseri ise bu sıralamada yedinci sıradadır.
Ancak ülkemizde kayıt anlayışının yokluğu ve kayıt sistemlerinin yetersizliği nedeniyle gerçek verilere ulaşılamamaktadır. Bu nedenle tüm vakaların tespit edilebildiğini düşünmüyoruz. Bizi bu düşünceye iten diğer durum ise kadınların bedenlerinin birçok yerindeki sorunu kolayca ifade edebilirken, genital bölgeleriyle ilgili konularda sağlık hizmeti almaktan ve sonuca ulaşmak için kesin adımlar atmaktan uzak durmalarıdır. Bu durum belki de sorunların oldukça geç dönemlerde fark edilmesine hatta bazen tanımlanamadan kalmasına yol açmaktadır.

Dünyada rahim ağzı kanseri neden-

leri arasında cinsel yolla bulaşan bir virüs olan HPV (Human Papilloma Virüs) en büyük orana (%70 civarında) sahiptir. 100 civarında tipi olan HPV nin 16. ve 18. tipleri bu hastalıktan sorumludur. Hemen burada HPV enfeksiyonu ile HPV kaynaklı kanserin ayırt edilmesi gerektiğini belirtelim.
HPV, cinsel birleşme sırasında, hatta genital derilerin teması yoluyla da geçebilir. Diyebiliriz ki cinsel aktif (cinsel hayatı olan, cinsel birleşme/ilişkide bulunan) her kadının bu virüsle karşılaşma riski vardır. Daha net tanımlarsak; virus, cinsel birleşme sırasında hastalık taşıyan dokudan ya da cinsel salgıdan sağlıklı dış deriye ve iç deriye bulaşır. Cinsel salgı erkekte meni kadında vajina salgısıdır ve bulaşabileceği deri de mukoza denilen vajinanın, makatın ve penisin içinde bulunan ince parlak iç deridir ve genital bölgeyi saran dış deridir.
HPV nin bazı tipleri (tip 6 ve tip 11) genital bölgede (genital organları çevreleyen bölge) siğillere neden olur. Bu siğiller genital bölgede, anüs (makat) çevresinde görülebilir ve kalçalara yayılabilir.

Rahim ağzı kanserinden şüpheleneceğimiz belirtiler,

- Olağan adet kanaması dışında, görülen kanamalar ya da kanamalı akıntılar ve
- menopozdan sonra ya da cinsel ilişkinin hemen ardından oluşan kanamalardır.

Bu belirtiler tehlikeli bir dönemde olabileceğimizi gösterir. Çünkü hastalığın başlangıç evrelerinde genellikle belirti görülmez. Bu tür durumlarda vakit geçirmeden hekime başvurulması gerekir.
Ayrıca;

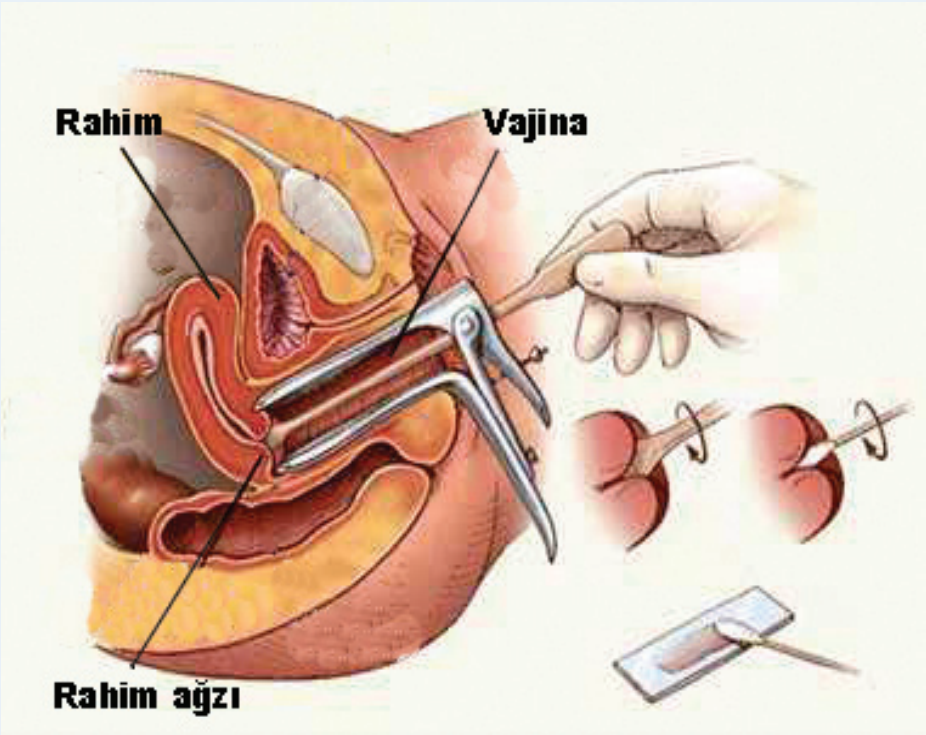
- Sigara gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanımı ile kötü beslenme gibi vücut direncini düşüren durumlar,
- Çok sayıda cinsel eşle ya da riskli(birden fazla eşi olan) cinsel eşle birlikte olmak,
- Bedensel yetişkinlik öncesinde cinsel etkinlik, evlilik, gebelik (ki henüz hormonlar ve vücut kendini koruma mekanizmalarını geliştirmemiştir).
- Menarşdan (ilk adet kanaması) sonraki bir yıl içinde cinsel ilişkide/birleşmede bulunmak,
- Başka bir cinsel yolla bulaşan hastalık almış olmak ya da HIV + olmak,

Rahim ağzı kanserine yol açabilecek riskli davranışlar/durumlar arasında sayılabilir.
Cinsel aktif kadınların yaklaşık % 80'i yaşamlarının bir anında, HPV tiplerinden biriyle karşılaşmaktalar. Ancak bağışıklık sistemimiz HPV enfeksiyonlarının çoğuyla başa çıkabilmektedir. Bazen de tespit edilen enfeksiyonlar tedavi ile geriletilebilir ya da tamamen ortadan kaldırılabilir. İşte tam bu noktada nasıl tespit edileceği yani tanı yöntemi önem kazanıyor.

Basit, kolay, acısız ve doğru sonuç veren/güvenilir bir testten söz etmek istiyoruz; Pap Smear testi. Bu, bir tür hücre inceleme testidir. Pap Smear testi jinekolojik muayene sırasında yapılır. Kadın muayene pozüsyonunda iken spekülüm adı verilen bir muayene aleti ile vajinaya girilir ve rahim ağzı görülür. Pap smear çubuğu ya da fırçası rahim ağzına sürülerek dokülen hücreler alınır. Bu örnek incelenerek rahim ağzının hücre yapısı, hormon durumu ya da enfeksiyon hakkında bilgi sağlanır. Pap-smear testini yaptırmak için en uygun zaman; adet (kanama) bitiminden 3-5 gün sonrasıdır. Bu test yapılmadan en az 3 gün öncesinden vajinaya herhangi bir şeyin (tampon, vajinal ovül (fitil), spermisid, kadın kondomu gibi) girmemiş olması gereklidir. Aynı şekilde 3 gün öncesinden cinsel ilişkide bulunmamak gereklidir.

Pap-smear testinde, normalden farklı olan hücreler dışında, rahim ağzı kanserini ya da prekanseröz (kansere dönüşebilen) hücreleri tanımlayıcı anormal hücreler aranmaktadır.

Anormal Pap Smear testi sonucu her durumda "kanser" anlamına gelmez. Anormal Pap Smear testine neden olan durumlar:



- Mantar enfeksiyonları
- Bakteri ya da virüs enfeksiyonları
- Gebelik, düşük gibi durumlar
- Vucudumuzdaki hormonal değişiklikler
- Genital siğillere neden olan HPV tipleri
- Kısa süre önce cinsel ilişki (2-3 gün)
- Kısa süre önce vajinanın yıkanması-vajinal duş (ki bu uygulama vajinal mantarlara yol açabildiği için ASLA önermiyoruz)

Pap Smear testinizin sonucunda ya "negatif" yazacaktır ki bu olması gereken sağlıklı durumdur. Ya da CIN1, CIN2, CIN3 diye bulguların(incelenen hücrelerin yapısı) seviyeleri sınıflanmış olacaktır.
CIN1: Hafif derecede anormal rahim ağzı hücresi demektir. Bu durumdaki kadınların yarısından fazlasında anormal hücreler zamanla kendiliğinden kaybolur ve tedaviye gerek duyulmaz. 1/3 ünde sonraki testlerde de aynı sonuç görülür. Yaklaşık 1/10 unda CIN3 e ilerleme görülür ve sadece 1/100 inde yayılan bir kansere dönüşür. Bu nedenlerle bu sonuçla karşılaşıldığında sık aralıklarla izlenmesi ve gerekiyorsa tedaviye geçilmesi gerekir.
CIN2: Orta derecede anormal rahim ağzı hücreleri demektir. Bu grubun 2/5 inde gerileme görülebilir. Hemen hemen 1/3inde sonraki testlerde de aynı sonuç görülür. 1/5 inde CIN3 e ilerleme olur ve 5/100 inde yayılan kansere dönüşür. Bu gruptaki kadınlara hemen tedaviye başlanır ve izlenir.
CIN3: Yüksek derecede anormal rahim ağzı hücreleri demektir. Bu grubun 1/3 inde gerileme görülebilir. Yarısından fazlasında sonraki testlerde de aynı sonuç görülür. 12/100 sinde ise yayılan kansere dönüşür. Bu sonuca sahip kadınların tümüne tedavi başlatılır, böylece rahim ağzı kanseri gelişme olasılıklarını azaltmak için anormal alan ortadan kaldırılabilir. (oranlar TTB nin Sürekli Sağlık Eğitimi Dergisi 2004 sayı 1 den alınmıştır)

Pap Smear testi ile HPV enfeksiyonlarının neden olduğu kansere karşı erken tanı ve önlemle koruyuculuk sağlamış oluruz. Ancak küçük de olsa bir grup rahim ağzı kanseri var ki bunlar HPV kaynaklı değil ve daha önemlisi rahim ağzının vajinaya bakan dış yüzeyinde yer almıyorlar. Bu durumda iç kısımda yer alan bu kanser türünün pap smear ile saptanma olasılığı çok düşüktür. Çünkü hatırlarsak, Pap smear testi rahim ağzının vajinaya bakan kısmındaki hücre döküntülerinin alınıp incelenmesidir. İşte jinekolojik muayenede bu tür kanserden şüphelenirse biyopsi denilen farklı bir araştırma testi ve/ veya bazı kan testleri yapılmalıdır. Neyse ki bu kanser türleri rahim ağzı kanserlerinin küçük bir kısmını oluşturmaktadır.

Cinsel hayatı olan her kadın yılda bir defa pap-smear testi yaptırmalıdır.

Pap smear testi ile takibe 18 yaşından sonra ya da cinsel etkinlik başlamışsa 18 yaşından önce başlanmalıdır. 25- 35 yaş arası kansere dönüşebilecek hücre tipini saptamak mümkündür. Farklı ülkelerde bu testin sıklığı ile ilgili farklı uygulamalar vardır. Bu aralıklar gelişmiş ülkelerde 6 ay ile 1 yıl arası değişirken düzenli jinekolojik muayene olan (yılda bir) ve üst üste 3 testi normal çıkan kadınlarda test sıklığının 2-3 yılda bire düşürülmesi genel kabul görmektedir. Bize dönersek, düzenli jinekolojik muayenelerin pek ciddiye alınmadığını ve kadınların da kendilerini bu konuda kendilerine karşı pek sorumlu hissetmediğini görüyoruz. Biz biraz korkutarak da olsa "rahim ağzı kanserinden kaçınmak için yılda bir test yaptırın" demeyi tercih ediyoruz. Başka önemli bir soru, menopozdan sonra da testler devam edecek mi olmalıdır. Kuzey Avrupa ülkeleri ile ABD de testlerin menopoz sonrası da devam etmesi önerilirken 70 yaşına gelmiş bir kadında son 3 testi normal sonuç vermişse devam edilmemesi tercih edilmektedir. Türkiye'de bu konuda standartlaştırılmış bir uygulama ve sağlık politikası yoktur. Ancak bilgilerimiz, menopozdan sonra da devam edilmesi şeklinde bizi yönlendiriyor.

Hemen burada bir talebi dile getirmek isteriz. Aslında erken tanı ve erken müdahale şansı veren ve bir koruyucu sağlık hizmeti sayılabilecek Pap-Smear testinin ücretsiz koruyucu sağlık hizmetleri arasında girmesi kadın sağlığı açısından önemli ve gereklidir. Aynı zamanda da bir sağlık hakkıdır.

HPV enfeksiyonu, hem kadında hem de erkekte görülür. HPV kaynaklı kanser ise erkeklerde çok nadiren peniste görülebilir, esas olarak kadınlarda rahim ağzı kanseri olarak ortaya çıkar.
HPV enfeksiyonu ve HPV kaynaklı rahim ağzı kanseri riskine karşı, tek korunma önlemi kondom/ prezervatif/kılıf kullanımıdır. Kondom, tüm cinsel yolla bulaşan hastalıklarda

tek ve ilk korunma aracıdır. Ancak bu virüsün bulaşma yolları arasında hastalıklı deri ile sağlıklı deri teması da olduğundan kondom kullanılmasına rağmen kondomdan açıkta kalan dokulardan bulaşma olabilir. Kısacası hiç kimse tam korunmayacaktır.

Kondom sağlık ocaklarından ücretsiz temin edilebilir. Ayrıca eczanelerde satılmaktadır ve bazen işporta tezgâhlarında da kondom satıldığını görebiliriz. Her durumda güneşte

Pap Smear testi koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında ücretsiz olmalıdır.

kalması, fazla sıcağa maruz kalması ve son kullanma tarihinin geçmemiş olmasına dikkat edilmelidir (genellikle üretim tarihi yazılır ve son kullanma tarihi üretimden 5 yıl sonradır).

Son olarak rahim ağzı kanserinden korunmak için yeni diyebileceğimiz bir yöntemden söz etmek istiyoruz; rahim ağzı kanseri aşısı.

Rahim ağzı kanseri aşısı, HPV tip 16 ile 18 ve genital siğil oluşturan tip 6 ile tip 11' e karşı bağışıklık kazandırmaktadır. Aşının oluşturduğu bağışıklığın yaklaşık 10 yıl sürdüğü aşı üreticileri tarafından belirtiliyor. Aşılama için en uygun zaman 9-12 yaş arasıdır. Çünkü beden hiçbir HPV türü ile karşılaşmamıştır ve risk alınmamıştır. Ve bağışıklık sistemi en yüksek yanıt verebilecek durumdadır. Bu dönemde yapılan aşılamalarda koruyuculuk %100 oranında olmaktadır. Aşılanma yaşı ilerledikçe koruyuculuk da azar azar düşmektedir. 26 yaşından sonra aşının koruyuculuğu etkili seviyenin altında kalacağından bu yaştan sonra aşılama yararsızdır diyebiliriz.

Rahim ağzı kanseri aşısı, Türkiye de dahil olmak üzere 80'den fazla ülkede sağlık bakanlıklarınca ruhsatlandırılarak piyasaya verilmiştir. Aşının tek perakende satış fiyatı 250 YTL civarındadır. Üç doz şeklinde uygulanması gerekmektedir. Kısaca aşılanmak isteyen kadınlara ya da kızlarını aşılamak isteyen ailelere maliyeti 750 YTL dir. Bir yana sağlığımızı ve rahim ağzı kanserinden korunmayı diğer yana ise maliyeti koyduğumuzda bunu az görebiliriz. Ancak Türkiye'de bu maliyet bile brüt asgari ücretten fazladır.
Oysa söz konusu aşı, Amerika, Avustralya ve Avrupa'daki birçok ülkede zorunlu aşı programı kapsamına alınmıştır.

Size sonuç olarak dünyada her yıl şu kadar kadın bu hastalıktan ölüyor demeyeceğiz, çünkü kendimiz ya da sevdiklerimiz hastalandığımızda nüfusun %70 inin ya da %05 inin bu hastalığa yakalanıyor olması bizi teselli etmiyor. Ama belki alınabilecek her önlemin alınmış olması birazcık içimizi ferahlatabilir.

Buradan da yola çıkıp diyoruz ki; kız çocuklarına 9-12 yaş arasında rahim ağzı kanserinden koruyucu aşı, rutin aşılama programına alınıp ücretsiz uygulanmalı ve koruyucu sağlık hizmetleri kapsamına alınmalıdır. Bu bir sağlık hakkıdır.

Rahim ağzı kanseri aşısı koruyucu sağlık hizmeti kapsamında ücretsiz olmalıdır

SOHBET: KİLO VE DİYETLER

Hazırlayanlar: Hemşire Elif Soycan / Sağlık Eğitmeni Gamze Karadağ

Biz kadınların klasikleşmiş konusudur kilolar, yapılan diyetler, kilolardan kurtulmak için önerilen yöntemler ve bunun gibi daha bir sürü şey. Kimimiz memnunuzdur kilolarımızdan, kimimiz ise şikâyet eder dururuz ve belki de birçok yönteme başvururuz bu durumdan kurtulmak için. Aşağıdaki tartışmada da, bir grup kadının kilo ve diyetler hakkında neler düşündüğünü yayınlıyoruz.

Marta: 25 yaşında. Kübra: 16 yaşında Emine: 42 yaşında. Pelin: 35 yaşında

Gamze: Merhaba konumuz diyetler, kilo alma ve zayıflamayla ilgili. Sizlerle kilo alma probleminiz var mı, yok mu bunları konuşacağız? Kilonuzdan memnun musunuz?
Pelin: Kilomdan memnunum. Önceden çok zayıftım ve hiç memnun değildim. 45 kiloydum. Giydiklerim üstümden dökülüyordu. Kıyafetlerim iyi durmuyordu. Bunun dışında sağlığım açısından da pekiyi olmuyordu bu durum.
Gamze: Çok zayıf olunca sağlıksız olduğunuzu mu düşünüyordunuz?
Pelin: Evet, biraz da güçsüz düşüyordum, kansızlık da vardı.
Gamze: Şu an kaç kilosunuz?
Pelin: 50 kilodayım. Ama kendimi kilolu hissediyorum. Mesela yokuş çıkarken terliyorum ve bu durum beni rahatsız ediyor.
Gamze: Emine Hanım siz kaç kilosunuz?
Emine: 72 kiloyum ve kilomdan hiç memnun değilim. Kalp hastasıyım ev yokuş çıkamıyorum. Ameliyat olduğumda doktorum kilo almamam gerektiğini ve kilo vermem gerektiğini söyledi. Ben de ameliyattan sonra çok kilo aldım. En az 10 kilo vermem lazım.
Gamze: Marta sen kaç kilosun? Kilondan memnun musun?
Marta: 63 kiloyum. Kilom bana göre iyi gibi. Ama birkaç kilo verirsem daha iyi olacak.
Gamze: Neden? Niçin kilo vermek istiyorsun?
Marta: Göbeğim var ve hoşlanmıyorum. Türkiye'ye gelmeden önce 65-66 kiloydum. Yaşayışım ve yemek yeme alışkanlığım değişti. Bu yüzden burada birkaç kilo verdim.
Gamze: Kübra sen?
Kübra: Ben şu anki kilomdan memnunum. 3 ay kadar önce birkaç kilo verdim. 58 kiloydum ve kilomdan hiç memnun değildim. Arkadaşlarım zayıftı ve ben kendimi kilolu hissediyordum. Öyle olunca ben de zayıfladım. Şimdi onlardan daha zayıfım. Şu an 52 kilodayım.
Gamze: Arkadaşlarınızla aranızda böyle bir rekabet mi var?
Kübra: Yok aslında. Çok zayıf bir arkadaşım vardı bana şişko diyorlardı. Kendimi kötü hissediyordum. Ben de bu yüzden zayıfladım zaten.
Gamze: Sence neden kilo alırız Kübra?
Kübra: Çok yeriz ya da çok güzel bir şey gördüğümüzde canımız çeker ve yemek isteriz. Yağlı falan olunca tabi yediğimiz yiyecekler kilo alırız.
Gamze: Sence neden kilo alırız Marta?
Marta: Çok yemek yemekten ve az hareket etmekten. Ben yemek yedikten sonra hareket ediyorum ve kilo almıyorum. Yakında spor da yapmaya başlayacağım.
Gamze: Emine Hanım neden kilo alırız?
Emine: Çok uyuyoruz ve hareket etmiyoruz. Yiyoruz ve oturuyoruz. Ama spor yapsak, hareket etsek bu kadar kilo almayız.
Gamze: Siz bir şeyler eklemek ister misiniz bu konuda Pelin Hanım?
Pelin: Çok fazla abur cubur ve vakitsiz yemek yemekten kilo alıyoruz bence. Bunu dışında bazı ilaçların kullanılması da kilo aldırıyor ya da doğum yapmış kadınlarda kilo alabiliyor.
Gamze: Peki sizin için ideal bir kilo var mıdır?
Emine: 65 kilo olsam çok iyi olur benim için.
Pelin: Ben şu an gayet iyiyim.
Marta: 60 kilo benim için ideal.
Kübra: 50 olsam iyi olurdu.
Gamze: Peki hiç diyet yaptınız mı bugüne kadar?
Pelin: Diyetle şimdiye kadar hiç işim olmadı.
Emine: Yaptım ama bıraktım, devam edemedim.
Gamze: Neden diyet yapmayı düşündünüz Emine Hanım?

Emine: Doktorum söyledi. Yağlı yememi yasakladı. Yağsız, tuzsuz, haşlama yiyecekler önerdi ama ben onları yiyemedim. Ameliyattan sonra 1 ay denedim. Tansiyonum düştü, halsizleştim. Ondan sonra da bıraktım zaten.
Gamze: Sen hiç diyet yaptın mı Marta?
Marta: Yapmadım, yapmayı da düşünmüyorum.
Kübra: Ben yaptım.
Gamze: Ne diyeti yaptın? Şu gazetelerde gördüğümüz popüler diyetlerden mi?
Kübra: Hayır onlardan değil. Daha az yemek yedim, kızartma yemedim ve şu form bisküvilerden yedim. Çikolatayı bıraktım.
Gamze: Diyet yaparken sağlık problemi yaşadın mı?
Kübra: Tabii, çok başım dönüyordu. Gözüm kararıyordu.
Gamze: Hoşlandın mı peki zayıflamaktan?
Kübra: Zayıflayınca bıraktım. Ama şimdi daha az yiyorum. Diyete de gerek kalmadı.
Gamze: Sık mı yiyorsun Kübra?
Kübra: Hayır ama artık bir tabak çorba ile de doyabiliyorum. Çok su içiyorum. Su gerçekten işe yarıyor.
Gamze: Şu an 52 kilodan daha da zayıflamak istiyor musun?
Kübra: 50 olsam iyi olur ama şimdi istemiyorum. Diyet falan yapmayacağım.
Gamze: Peki şu an durdu mu zayıflaman?
Kübra: Yok, durmadı aslında, kilo alıyorum hala. Ama hareket edince zayıflıyorum.
Gamze: Peki neden diyet yaparız?
Kübra: Bazı hastalıklara sahip olanlar zayıflamak için, bazı insanlarda sağlıklı yaşamak için.
Gamze: Zayıflamak için diyet yapanlar, neden diyet yapar peki?
Kübra: Kilolu olduklarını düşünüyorlar. Çevreden dolayı ama bence kendileri ile alakalı değil. Etraftan böyle kilolu olduklarını duyduklarında rahatsız oluyorlar. Bende de olmuştu aynı durum
Gamze: Marta sence?
Marta: Kilo vermek için. Doktor isterse.
Gamze: Peki neden kilo vermek ister kadınlar?
Marta: Medyada gördükleri modeller gibi olmak istiyorlar. Bu normal değil bence.
Kübra: Sıfır beden moda zaten.
Gamze: Bu sıfır beden kaç beden oluyor?
Kübra: 32 ya da 34 beden. Benim bir arkadaşım 32 beden.
Pelin: Kilolu diye kocaları boşuyor kadınları?
Emine: Kadınlar bazen de kocaları istediği için zayıflamak istiyorlar. Kocaları onları beğenmiyor daha da zayıflasın istiyorlar veböyle kadınlar çevrelerinde ki kadınlardan duydukları ya da gazetelerden okudukları diyetleri yaparak sağlıksız zayıflayıp sağlık sorunları yaşıyorlar.

Gamze: Zayıflama ilaçları ve televizyonlarda, gazetelerde, dergilerde önerilen diyetler ya da diğer zayıflama yöntemleri hakkında neler düşünüyorsunuz? Bu yöntemlerin kullanılması sizce doğru mu?
Kelepçe, akupunktur, liposuction (yağ emdirme/aldırma) gibi yöntemleri duydunuz mu?
Pelin: Ben zayıflama çaylarını duydum.
Kübra: Geçenlerde bir diyetisyenin hastalarından birinin zayıflama kampında yaşını çok genç olmasına rağmen kalp krizi geçirerek öldüğünü duydum. Doğrusu ben bu yöntemlerin kullanılmasını doğru bulmuyorum. Kelepçe yöntemini duydum evet. Fakat çok şişman olan kişilerin midesine takılabilir diye düşünüyorum. Sonuçta şişmanlık bir hastalık, bu durumda iyileşmek için kullanılabileceğini düşünüyorum.
Marta: Bence dengeli beslenerek ve spor yaparak sağlıklı bir vücuda sahip olabiliriz ve sağlıklı yaşayabiliriz.
Gamze: Katılımınız için teşekkür ederim.

Kadınlardan Sivil Toplum Kuruluşları

Van Kadın Derneği

Van Kadın Derneği (VAKAD) kadınların ekonomik, sosyal, bireysel, kültürel, toplumsal ve politik anlamda güçlenmelerine katkıda bulunmak için kadınlar tarafından 9 Nisan 2004 yılında kurulan bağımsız bir örgüttür.

Van Kadın Derneği temelde kadına yönelik şiddetle mücadele etmektedir. Bu anlamda kadınlara psikolojik, sosyal, hukuksal ve ekonomik danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Bu hizmetlerin yanı sıra genel olarak yaptığımız faaliyetler; lobicilik, savunuculuk, duyarlılık kampanyaları yapmak ve ulusal, uluslararası kampanyalara destek vermek, kadının insan hakları alanında eğitimler, seminerler vermek, TV ve radyo programları yapmak ve amaçlarımız doğrultusunda projeler hazırlayıp, yürütmek sayılabilir. Bunun yanı sıra kadınların sosyal ve kamu yaşamına katılımını artırmak için sosyal ve sanatsal etkinlikler düzenlemenin yanı sıra iş yaşamında kadınların var olması için istihdam projeleri hazırlayıp, hayata geçirmekte ve bununla ilgili bilgilendirme seminerleri organize etmektedir.

VAKAD'ın yerel, bölgesel, ulusal ve uluslar arası çalışmalarının büyük bir kısmını yerel çalışmalar oluşturmaktadır. Yerelde profesyonel anlamda kadınlara danışmanlık hizmeti vermekte, 2004 Kasım ayından itibaren Kadın Danışma Merkezi çalışmalarına devam etmektedir. Derneğimize mülteci ve sığınmacı kadınlar da başvurmaktadır. Derneğe kadınlar çok çeşitli konularda dayanışma zemini bulmak için gelebilmektedir. Hukuksal ve psikolojik danışmanlık çalışmalarımızın temelini oluşturmaktadır. Kadınların kendilerinin karar almasını sağlamak ve açtıkları davalarının takibini yapmaktayız. Bunların yanı sıra yerel ulusal ve uluslar arası mekanizmalara erişimlerini de sağlamaya çalışıyoruz. Özellikle Kent yaşamına katılım için sosyal danışmanlık da yapmaktayız. Kadınların kent konseyi kadın meclisine katılarak kente ve kadına dair sorunların tespiti ve çözümüne katılmalarını sağlamak için çabalamaktayız. Kadınların çalışma yaşamına katılımları da merkezimizin çalışmalarındandır. Kadın istihdamı konusunda sigorta yapacak işyerlerine ve meslek eğitimlerine erişimini de sağlamaktayız.

BMMYK ile beraber yürüttüğümüz "Geçici İstasyon Evimiz"de İran, Irak ve Afganistan'dan gelen kadınlarla hayati riski olan, herhangi bir tehdit altında olan kadınlar ve çocukları daha güvenli bir yere ulaşıncaya kadar kalabilmektedir.

Derneğimiz, toplumu, özelde kadınları kadının insan hakları konularında bilinçlendirme çalışmaları yapmaktadır. Derneğimizin temel çalışmalarından biri kadının insan hakları eğitimleridir. Kadının insan hakları-yeni çözümler derneği ile kurumsal ortaklığımız aracılığıyla dernekte bulunan 5 kolaylaştırıcı 16 hafta boyunca kadınlara yasal okur-yazarlık eğitimleri vermektedir. Bu eğitimlerle kadınları insan hakları konusunda bilinçlendirmek ve kendi haklarının farkına varmalarını sağlamak amaçlanmaktadır. Derneğimize üye olmanın koşullarından biri bu eğitimi almaktır.

Derneğimiz, ulusal ve uluslar arası düzeyde birçok platform, konsey, çalışma grubu, kurul ve ağ içinde aktif yer almaktadır. Yereldeki kadının sorunlarını ulusal ve uluslararası platformlara taşımakta ve çözüm yolları üretilmesinde ve bunların uygulanmasında rol almaktadır. Örneğin TCK Kadın Platformunun içindeyiz. TCK'daki kadın aleyhindeki maddelerin değişmesine yönelik eylemlerine bizzat katıldık. Derneğimiz ulusal ve uluslararası kampanyalara destek vermenin yanı sıra çeşitli kampanyalar da yürütmektedir. "Tam Teşekküllü Aile Mahkemesi İstiyoruz İmza Kampanyası" başlatarak 3000 imza topladık ve Adalet Bakanlığına yolladık. Bir sonraki adli yılda Van'da Aile Mahkemesi kuruldu. 2007 Mart–2008 Mart ayı içerisinde kadına yönelik şiddet ve 4320 Sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanun hakkında bir bilgilendirme kampanyası yürüttük. Bu kampanya ile yaklaşık 4000 kadına ulaştık.

Faaliyet alanlarımız doğrultusunda çeşitli projeler yürüttük. Projelerimiz;

o Kadın Danışma Merkezi: AB Türkiye Delegasyonu tarafından 18 ay boyunca desteklendi. Daha sonra bir yıl boyunca Mamacash tarafından desteklendi. Şuan çalışmaları herhangi bir fon yoktur. Çok kısıtlı olarak dernek tarafından idare edilmektedir. Fon arayışı içindeyiz.

o Kadın Sığınağı Projesi: Kuruluşu Amerika Büyükelçiliği tarafından desteklendi. Şuanda giderleri Hollanda Büyükelçiliği tarafından desteklenmektedir. Fon arayışı içindeyiz.

o Artık Dur Demenin Zamanı Geldi Projesi: AB Türkiye Delegasyonu tarafından desteklenmektedir. Hakkâri, Muş ve Bitlis illerindeki kadın gruplarını teknik ve ekonomik anlamda destek sunarak örgütlenmelerini sağlamak ve Van ilindeki kadın örgütlerinin gönüllülerini arttırmak amacıyla Kadının İnsan Hakları Eğitimi Programını uygulamak amaçlanmaktadır. Bu proje aracılığıyla Bitlis'te Güldünya Kadın Derneği kurulmuştur. Hakkâri'nin Yüksekova ilçesinde kız çocuklarının ve kadınların eğitim ve öğretim, meslek eğitimi olanaklarından faydalanmaları amacıyla bir dernek kurulma aşamasındadır. Muş ilinde de eğitim devam etmektedir.

o Veri Tabanı Projesi: Sabancı Vakfı tarafından desteklendi. Kadın Danışma Merkezi'ne ulaşan kadınların deneyimlerinden yola çıkarak sorunları tespit etmek

ve tespit edilen sorunlara yönelik politika üretmek amaçlamaktadır. Derneğimiz var olduğu müddetçe devam edecektir.

o El Sanatları Atölyesi Ve Yöresel Yemekler Evi Projesi: Derneğin giderlerini ve 50 kadının istihdamını sağlamak amacıyla yürütüldü. Global Fund For Women tarafından desteklendi.

o Bostaniçi Beldesindeki Genç Kızların İstihdam Amaçlı Eğitilmesi Projesi: Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ve Vali Ali Paşa Meslek Eğitim Merkezi ortaklığında yürütülen bu projede Hakkâri'nin Çukurca ilçesinden zorunlu göçle gelip yerleştikleri bir belde olan Bostaniçi'nde 16–25 yaş arası 50 kadının istihdam amacıyla eğitilmesi ve kadının insan hakları eğitimi aracılığıyla da bilinçlenmesi hedeflenmiştir. Faydalanıcıların yarısından fazlası eğitim sonrasında bir işte çalışmaya başlamışlardır. Doğu Anadolu kalkınma programı tarafından desteklenmiştir.

o Kadına Yönelik Şiddet ve 4320 Ailenin Korunmasına Dair Kanun Hakkında Bilgilendirme Kampanyası Projesi: 200 adet eğitici ve eğiticilerin düzenleyecekleri bilgilendirme toplantıları aracılığıyla 4000 kadına ulaşmayı hedeflemiştik. Yaklaşık 4000 kadına ulaşabildik. Bu proje aracılığıyla mahallelerde yüzlerce ev toplantısı düzenledik.

o Kadına Yönelik Şiddet Kampanyası: 01–14 Mart 2008 tarihlerinde şehrin her yerine kadına yönelik şiddet temalı billboardlar şehrin 50 merkezi yere asıldı ve bir bir minibüsle şehrin her yeri dolaşılarak anonslarla kadına yönelik şiddet hakkında bilgilendirme yapılması hedeflendi. Minibüsümüz şehrin o anki çatışma atmosferi nedeniyle bir haftasını tamamlandıktan sonra bağlandı. Ancak afişlerimiz asılı kaldı. Bu kampanyamız Heinrich Böll Stiftung Derneği tarafından desteklenmiştir.

o Dayanışma Mağazası: Global Dialogue tarafından desteklenerek ikinci el eşyaların satılmasıyla sığınakta kalan kadınların para kazanmaları için açılan bir mağazadır. Mağazaya sürekli olarak ikinci el eşya bağışı gerekmektedir.

o Kadın Sığınakları Danışma/Dayanışma Merkezleri Kurultayı: Her yıl kadına yönelik aile içi şiddetle mücadele merkezleri ile bir araya gelinerek dayanışma, sorunlarımızın tespiti ve çözüm önerilerinin geliştirilmesiyle ortak mücadele planımızı gerçekleştirdiğimiz kurultay toplantısının 11.si bu yıl Van'da Van Kadın Derneği'nin misafirliğinde yapılacaktır. Kurultay toplantısı projelendirilmiştir ve her yıl Heinrich Böll Stiftung Derneği tarafından desteklenen Kurultay bu yıl Chrest Vakfı, Global Fund For Women tarafından desteklenecektir. Kurultay 10-14 Ekim 2008 tarihlerinde gerçekleşecektir.

Temel çalışmalarımızı destekleyen çeşitli yayınlarımız bulunmaktadır. "Mor Kalem" isimli dergimizin sadece 3 sayısını çıkarabildik. Her üç ayda bir derneğimizin çalışmalarını, haberlerini içeren bülten çıkarmaktayız. Kadın Danışma Merkezi projesi kapsamında Van il merkezindeki kadınların sosyo-ekonomik, demografik, kültürel ve eğitimsel özelliklerini ve kadına yönelik şiddetin varlığını ve yaygınlığını, kadınların toplumsal cinsiyet algılarını ve ilgili değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmayı "Yapacak Çok İşimiz Var. Çünkü…" isimli kitapta yayımladık. Genç kızların istihdam amaçlı eğitilmesi projesinde eğitim alan kadınların eğitim sonrasında çalışma yaşamında destek alabilecekleri "Çocuk Bakıcıları El Kitabı" yayınlanmıştır. Kadına Yönelik Şiddet ve 4320 nolu Ailenin Korunmasına Dair Kanun Hakkında Bilgilendirme Kampanyamızda kadınlara dağıtılmak üzere 200 eğitici el kitabımız ile şiddetle mücadelenin yollarını anlatan bilgilendirme broşürleri çıkardık. Artık Dur Demenin Zamanı Geldi projesi kapsamında Hakkâri Bitlis ve Muş illerindeki kadınların örgütlenme aşamasında faydalanabilmeleri amacıyla "İmkânsız Değil. Mümkün olan bir dünya için örgütlüyüz" adlı sivil toplum örgütü olmanın önemi ve örgüt yönetimi, dernek ve kooperatif kurulumunda faydalı olabilecek bilgileri içeren bir kitap çıkardık. Bunların yanı sıra şiddetle mücadele için broşürler, afişler ve flamalarımız da vardır.

Derneğimize üye olmak için kadın, LGBTTTİ (Lezbiyen, Gay, Biseksüel, Travesti, Transseksüel, Transgender,İnterseks) olmak gerekmektedir. Üyeliğe ilişkin eğitim düzeyi, Türk-Kürt ya da başka bir etnik kimliğe sahip olmak gibi ayrımlarımız yoktur. Gönüllü olmak, kadının insan hakları eğitimini almayı kabul etmek ve almak, dernek faaliyetlerine katılmak, karar süreçlerinde bulunmak, derneğin ilkelerini benimsemek ve savunmak bizim için önemlidir. Üye olmadan da kadınlar derneğin toplantı, etkinlik ve karar mekanizmalarına katılabilir. Sadece, başvurucularla tüm üyeler konuşamazlar, başvuru alamazlar. Danışmanlık hizmeti ve sığınağımızla ilgilenen bir kadromuz bulunmaktadır.

Zühre'de Siz de Yazın!

Kadın sağlığı alanında çalışan kadınlar olarak
tüm kadınlarla, kadın sağlığı konularında
paylaşacağımız deneyimlerimiz ve bilgimiz var.
Kadın olarak kendi bedenlerimizi tanıyarak;
sağlıkları ile ilgili sorunlar yaşadığımızda,
sosyal alanımızda ve kadın olarak içinde bulunduğumuz
birçok alanda yaşadığımız sorunların
üstesinden gelebilmek için
daha kolay çözüm üretebileceğimizi düşünmekteyiz.
Bilginin paylaştıkça çoğaldığına inanıyoruz.
Kadın sağlığı konularında sizler de
bilginizi bizimle paylaşın ve
daha çok kadının aramızda olmasını sağlayalım.
Katılımınız ile Zühre daha da güçlenecek!
Sağlıkla ilgili yaşadıklarınızı yazın,
Sorularınızı sorun,
Bilgilerinizi yazın,
Önerilerinizi yazın,
Zühre'ye yazın ya da Kendiniz Gelin;
Adres: Zühre Dergisi;
Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad.
No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul
Telefon: 0212 534 41 33
Faks: 0212 534 41 90
E-mail adresi: zuhredergisi@mavikalem.org
Web adresi: www.zuhredergisi.org
Hesap No:
Garanti Bankası,
Balat Şubesi,
YTL: 6299695
USD: 9097597

bedenim benimdir

"Bedenim ve Ben" Türkçe Çeviri ve Adaptasyon Projesi"
Proje ile ilgili daha detaylı bilgiye ulaşmak için
projenin web sitesi
www.bedenimveben.org 'a
bakabilirsiniz.
Çevirisi ve Adaptasyonu tamamlanan bölümleri okuyup öner-
ilerinizle bizi destekleyerek test okurumuz olabilirsiniz. Gerçek
yaşam öyküleriniz kitapta yer alabilir.

Test okuru olmak ve öykülerinizi bize ulaştırmak için **gamzekara-
dag@bedenimveben.org**
adresine mail gönderiniz.