

EEEH Dergi
Eşit, Erişilebilir, Engelsiz Hayat

Sayı: 48

şubat 2018

Editörler: Elif Emir Öksüz, Deniz Aydemir Döke, Meral Sözen.

Yazım Denetimi: Gülcan Altun, Pınar Yavuz.

Web Sorumlusu: Burak Sarı.

Ses Teknik Destek: Burak Sarı.

Yayınlayan: Engelsiz Erişim Derneği.

İletişim Bilgileri:

Web: <http://eeeh.engelsizerisim.com>

E-posta: eeehdergi@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/eeehdergi

Twitter: www.twitter.com/eeehdergi

İçindekiler

İçindekiler	2
Editörden	3
3 B'nin 3üncüsü Bilgisayar	4
Engelli Bireylerde Erken Tanılama ve Erken Müdahalenin Önemi.....	14
Bedenimin Koltuk Değnekleriyle İmtihanı.....	16
Engelli Kadınlarda Doğum Sonrası Depresyon.....	26
Biz Şimdi Neyiz?	29
Mutfak İşlerine Sıfırdan Giriş 3	33
Sağlıklı Yaşam Deneyimim.....	39
Ah İstanbul.....	43
Galiba Bu Kez Oldu	46

Editörden

Merhaba sevgili okurlar,

Tam dört yılı geride bıraktığımız yeni sayımızla karşınızdayız. İçimiz kıpır kıpır. Hem heyecanlı hem gururluyuz. Bu duyguları bize yaşatan siz okurlarımıza teşekkür ederek dergimizin bu ayki birbirinden güzel yazılarını takdim edelim.

Sizlere bu derginin ulaşmasını sağlayan bilgisayar kullanımı için geçmiş yıllarda körlerin verdiği mücadeleyi öğrenmek istiyorsanız konuk yazarımız Habil Bozkurt'un yazısını okumadan geçmeyin. Canan Çam Yücel ise yol kat edilmesi gereken bir başka mücadele alanına dikkat çekiyor. Erken tanı ve erken müdahale. Engelli bir çocuğa sahip aileler mutlaka okumalı. Ya engel sonradan oluşursa? Hayata mı küseceğiz yoksa var olmak için yeni yöntemler keşfederek bağımsız bir yaşama sahip mi çıkacağız? Merak edenler buyurun Engin Yılmaz'ın yazısına. Peki deneyimlediğimiz ve yeni olan durum engellilik değil de annelik ise? Engelli bir anne bu süreçte ayrımcılığa uğruyor mudur dersiniz? Cevabı Elif Emir Öksüz'ün yazısında. Sırada, güçlendiren bir başka yazı daha. Kendini kabul, zorlukların üstesinden gelmenin ve hayattan tat almanın ilk adımı. Nasıl mı oluyor? Meral Sözen'in yazısını okumadan geçmeyin. Peki mutfakta bağımsız bir yaşamın keyfini sürmek için ne yapıyoruz? Murat Kefeli'nin yazı dizisine kaldığımız yerden devam ederek lezzetli bir dünyanın kapılarını aralıyoruz. Yemek yemek güzel de ah şu kilolar olmasa. Sevgi Mart şifa veren yazısıyla bizlerle bu ay. Yazarımızın önce kararlılığı, sonra erişilebilir bir telefon uygulamasının yardımıyla başardığı kilo verme hikâyesi sizlere ilham kaynağı olacak. Hazır kilo vermek demişken yürüyüşe çıkmaya ne dersiniz? O halde konuk yazarımız Merve Deniz Parker'le İstanbul'u gezelim. Ama bu iş öyle pek kolay olmayacak, sizi şimdiden uyaralım. E dışarı çıkmışken erişilebilir bir müzeye gitmek de güzel olur değil mi? Böyle bir müzenin hazırlık çalışmalarını dinlemeye ne dersiniz? O zaman bir başka konuk yazarımız Olcay Aşçı'nın yazısı sizlerle.

Bu zamana kadar bize eşlik eden tüm okurlarımıza selam eder, bir sonraki sayıda görüşünceye kadar keyifli okumalar dileriz.

3 B'nin 3üncüsü Bilgisayar

Habil Bozkurt

bozkurthabil@gmail.com

Sayı 48, Şubat 2018

Kilometrelerce süren bir yolculuk küçük bir adımla başlar, demiş bir düşünür. Bu sözün manasını idrak etmede biz engellilerin üstüne var mıdır bilmiyorum. Elimizde beyaz bastonumuz olduğu halde dışarıya attığımız ilk adım, yalnız başımıza çıktığımız ilk seyahat, okulumuzda, işimizde ilk günümüz...

Başkaları için belki hatırlamaya bile değmeyecek bu gibi şeyler bizim hatıralarımızın en mümtaz köşesini işgal etmiştir hep. Çünkü şu an elimizde beyaz bastonumuzla tüm fiziksel engellere rağmen sokaklarda özgürce yürüyebiliyorsak, istediğimiz zaman istediğimiz yere özgürce seyahat edebiliyorsak pek azımız müstesna çoğumuz şu an bulunduğumuz bu noktaya fiziksel, ruhsal, toplumsal birçok engeli aşarak gelmişizdir. Bu gibi şeylerle alakalı hemen hepimizin ayrı bir hikâyesi vardır mutlaka. Bu ister beyaz bastonla atılan birkaç adım, ister tekerlekli sandalyeyle gidilen birkaç metre olsun bizi bağımsız hayata yaklaştıran her ilkin ehemmiyeti büyüktür bizim için.

Meseleye görme engelliler açısından bakacak olursak hepimizin bildiği gibi biz görme engellileri ömür boyu başkasına bağımlı insanlar olmaktan kurtarıp sadece aynı işi farklı yöntemlerle yapan insanlar haline getiren 3 B ile karşılaşıyoruz. Beyaz baston ve braille alfabesinden sonra hayatımıza giren ve hayatımızı baştan aşağıya değiştiren, Engin Yılmaz'ın 13.05.2010 tarihinde "Bilişim ve Engelliler" başlığı altında kaleme aldığı ve görme engellinin bilgisayar kullanmasını gerektiren 4 temel nedeni, "eşitlik, bilgiye erişim, istihdam, ufkun ötesine geçmek" olarak sıraladığı yazısında da belirttiği gibi, bizi ufkun ötesine geçiren bilgisayar hayatımıza gireli 30 seneye yaklaşıyor. Ekran okuyucuların demo sürümlerinin bile 50 dolara satıldığı günlerden küçük bir flaş diske yüklenebilen NVDA benzeri taşınabilir özelliği bulunan ekran okuyucular yardımıyla herhangi bir internet kafedeki alelade bir bilgisayarda bile işlerimizi kolayca halledemediğimiz günlere gelene kadar ne ilkler yaşanmış; ne zorluklar aşılmıştır Allah

bilir. Bu zorlukların aşılmasında başta ilk bilgisayar kullanan körler olmak üzere herkesin kendi tecrübesi kadar bir katkısı vardır kuşkusuz.

İlk bilgisayar kullanan kör kimdi, körler bilgisayarın bağımsız hayata giden yolda işlerini efsanevi bir şekilde kolaylaştıracağına farkına ne zaman vardılar, bunu Türkiye'ye ilk kim getirdi, körler o günün koşullarında bilgisayarı işlevsel olarak kullanmaya nasıl karar verdiler, bu süreçte "Bilgisayarı biz bile kullanamıyoruz, siz nasıl kullanacaksınız?" gibi ön yargılı yaklaşımlarla karşılaştılar mı, eğer karşılaştılsa bununla nasıl mücadele ettiler? gibi soruların cevaplarını hep merak etmişimdir. Fakat maalesef gerek internette, gerek görme engellilerin kalem oynattıkları sesli dergilerde bu sürece dair dişe dokunur bir şey bulunmuyor. Bu yazıyı hazırlamak için bilgisayarın başına geçtiğimde internette yaptığım araştırmalar neticesinde Engin Yılmaz'ın mezkûr yazısından başka, meseleyi kendi tecrübeleriyle bilişimin körlük tarihindeki gelişim süreci ve sakat hareketindeki yeri ve önemini harmanlayarak ele alan bir çalışmaya rastlayamadım maalesef. Ben de bu noktadan hareketle bilgisayarı kendi yaşanmışlığımın penceresinden ele almaya karar verdim. Dergiye yolladığım ilk yazının heyecanıyla sürçü lisan edersem şimdiden affola.

Küçük yaşlarımdan beri konuşan bilgisayarlar bulunduğu ve körlerin de bilgisayar kullanabildiklerinin bilincindeydim. Üstelik bilgisayarların konuşması bana hiç ilginç gelmiyordu. Çünkü o günlerde benim için ilginç olan şey bilgisayar denilen aletin bizzat kendisiydi. İlginç olan o güne dek açılmayan kapıların kendisiyle açıldığı, imkânsız denilen işlerin kendisiyle kolayca halledilebildiği bu aletin konuşması değil konuşmamasıydı herhalde. Hem ayrıca kendilerini küçük birer bilgisayar kabul edebileceğimiz konuşan saatler de ilkokula başladığım zamandan beri çevremdeki körler arasında bir hayli yaygındı. Bu yüzden konuşan bilgisayar öteden beri hayatımızda hep varmış gibi geldi bana. Gün geldi o zaman ilkokulu okumakta olduğum körler derneğinde de bir bilgisayar kursu açıldı. Ancak o tarihte yaşım tutmadığı için benim bu kursa katılmam imkânsızdı. Hatta değil kursa katılmak bilgisayar odasının kapısının önünden geçmek bile hayaldi. Uzaktan uzağa ekran okuyucunun sesini dinler, kursa katılma hakkı kazanan benden yaşça büyük ağabey ve ablaların kendi aralarında yaptıkları konuşmalardan bilgisayar hakkında bir fikir edinmeye çalışırdım. Nihayet kursun tatil olduğu bir gün o sırada bilgisayar odasında işi olan bir görevli nezaretinde o

sihirli makinelerin bulunduğu odaya girebildim. Kursu katılmaya hak kazanan ağabey ve ablaların konuşmalarından bilgisayarda enter diye bir tuş olduğunu öğrendiğim için bilgisayar odasına girene kadar yanımdakileri bıktırırçasına enter tuşunun yerini sorup durmuştum. Ne var ki bilgisayar odasına girdiğimde bilgisayarla alakalı ilk öğrendiğim şey yine kursiyerlerden adını sıkça duyduğum bilgisayar kasasının kilitle açılıp kapanan bir kasa olmadığı gerçeği oldu.

Ortaokula geçtiğimde çeşitli sebeplerden dolayı okulumu değiştirmek zorunda kaldım. Bu arada yaşıma da bilgisayar öğrenmeye uygun hale gelmişti. Okula başlar başlamaz yeni okulumla alakalı ilk sorduğum soru okulda bir bilgisayar kursu olup olmadığıydı. Bilgisayar bilgisinin dışarıdan kurs aldırma yöntemiyle değil de doğrudan ders olarak verildiğini öğrenince sevinçten havalara uçtum. Demek ben de sonunda o sihirli kutunun başına oturabilecektim. Gerçi bilgisayar kasasının anahtarla açılıp kapanan bir kasa, arama motorunun elektrik ya da benzinle çalışan bir motor olmadığını geç de olsa öğrenmiştim. Ama her şey daha yeni başlıyordu. Ve daha öğrenecek çok şey vardı. İlk bilgisayar hocam olan Ramazan Hoca'nın ilk ezberlettiği tuşlar hala aklımdadır. Escape, tırnak, sekme, büyük harf kilidi, shift, kontrol. Gerisi çorap sökücü gibi geldi.

Bilgisayarda yazı yazma, bir klasörden diğerine dosya kopyalama, klasörden dosya silme, CD den bilgisayara dosya aktarma... Haftalık 2 saat bilgisayar dersimizin olduğu perşembe günlerini ipe çeker olmuşum. Bunun bir nedeni her hafta bilgisayarla alakalı yeni bir şey öğrenmek olduğu kadar diğer bir nedeni de o yıllarda yatılı bir körler okulu öğrencisi olarak bilgisayar başına yalnızca o ders saatlerinde geçebiliyor olmamdı. Gel zaman git zaman ortaokul da bitti. Bu arada bilgisayar hocamız değişmiş; Ramazan Hoca'nın yerine aynı zamanda okulumuzun din kültürü hocası olan İbrahim Hoca gelmişti. Sene sonunda birkaç senedir babamın aklında bulunan bana bir bilgisayar alma fikri yeniden gündeme geldi. Hiç şüphesiz bunda benim o sene ortayı bitiriyor olmamın büyük payı vardı. Artık bir adım sonrası liseydi. Ve benim lisede bilgisayara daha fazla ihtiyacım olacaktı. Hemen bilgisayar hocamız İbrahim Hoca'yla konuşup bir anlaşma yaptık. Buna göre İbrahim Hoca ödemeyi kendi kredi kartından yapıp bilgisayarı kendi üzerine alacak, gerekli kurulumları yapacak, babam da parasını okul kapanınca beni eve götürmeye gelen ağabeyimle gönderecekti. Zaten o sırada kendi

yeğenine de bir bilgisayar almaya karar vermiş olan İbrahim Hoca bu anlaşmayı kabul etti. Ve hem bana, hem yeğenine internet üzerinden birer bilgisayar sipariş etti. İlkokulu okuduğum körler derneğindeki bilgisayar odasının kapısının önünden bile destursuz geçemeyen benim gibi birisi için sırf kendine ait olan bir bilgisayara dokunacak olmak gerçekten de mühim bir hadiseydi.

Birkaç gün sonra bir kurye okula geldi. Ve kapıya 2 büyük koli bıraktı. O sırada okulda bulunan İbrahim Hoca kolileri alıp evine götürdü. Ertesi gün bilgisayarım gerekli kurulumlar yapılmış olarak okulumuzun bilgisayar odasında duruyordu. Geriye bir tek yaptığımız anlaşma gereği bilgisayarın parasının İbrahim Hoca'ya ödenmesi kalıyordu. O meseleyi de okulun bitmesi sebebiyle beni götürmeye gelen ağabeyim halletti. Ve bir zamanlar bilgisayar odasına bile bir görevli nezaretinde girebilen ben bir bilgisayar sahibiydim artık. Başka bir deyişle bu körler camiası için küçük, benim için çok büyük bir adımdı. Mesela kitap okumak için artık bir okuyucuya gerek kalmadığı için hayatımda okuyucunun bir işi çıktığı için yarım kalan kitaplar olmayacaktı. Bir yarışmaya göndermek istediğim şiirimi kabartma daktiloda yazdıktan sonra normal yazıya çektirmek için okulun kalem memurlarına ihtiyacım kalmayacaktı. Gerçi okul da bitmişti. Artık liseli sayılırdım. Ve lisede bilgisayarın en başta gelen yardımcım olacağından kuşku yoktu.

İbrahim Hoca böbrek rahatsızlığı olduğu için haftanın 3 günü sabahları diyalize girerdi. Derste diyaliz merkezine giderken yanında bilgisayarını da götürdüğünü, diyalizde geçen vaktini bilgisayardan kitap okuyarak değerlendirdiğini bize ballandıra ballandıra anlatırdı. Artık İbrahim Hoca gibi vakitlerimi kitap okuyarak değerlendirme imkânına sahiptim. Bu arada İbrahim Hoca'dan bilgisayarın gerekli kurulumlarını yaptıktan sonra kendi arşivindeki kitapları benim bilgisayarıma kopyalamasını rica etmiştim. Daha önce TÜRGÖK'ten getirttiğim kitaplarla beraber taşınabilir kütüphanem bir hayli yekûn teşkil edeceğe benziyordu. Eve gider gitmez bilgisayarı açıp e-kütüphanemi düzenlemeye koyuldum. Sesli formattaki kitapları sesli kütüphane klasörüne, metin formatında olan kitapları yazılı kütüphane klasörüne, dini muhtevada olan eserleri dini kütüphane klasörüne yerleştirdim. Tüm bunları yaparken okulda öğrenmiş olduğum bilgisayarda klasör açma, bir klasörden diğerine dosya kopyalama, CD'den bilgisayara veri aktarma

gibi bilgileri işlevsel olarak kullanma imkânı buldum. O senenin bütün yazını kitap okuyarak geçirdiğimi söylesem abartmış olmam herhalde. İle ilçeye, bağa, bahçeye... Nereye gidersem gideyim bilgisayarımı yanımdan eksik etmiyor, bulduğum ilk fırsatta o anda okumakta olduğum kitaba kaldığım yerden devam ediyordum.

Yaz sonuna doğru lise tercih sonuçları açıklanmıştı. Ben öğretmen lisesi kazanmış olmama rağmen o tarihte körler öğretmen okuluna gidemedikleri için bakanlık beni Erzurum'da bir liseye yerleştirdi. Gideceğim lise köyümüze yaklaşık 120 kilometre uzaktaydı. Kayıt için okula gittiğimde her zamanki gibi yanımda bilgisayarım vardı. Bilgisayarımı yanıma almamdaki asıl maksadım kör bir kaynaştırma öğrencisi olarak ilk defa gittiğim okulun öğretmen ve idarecilerinin benimle alakalı ön yargılarını izole etmektir. Nitekim okula vardığımızda "Nasıl okuyup yazıyorsun? Dersleri zamanında takip edebilecek misin?" gibi sorular soran müdür beye gören arkadaşlarımdan farklı yöntemler kullanarak da olsa okuyup yazabildiğimi, dolayısı ile arkadaşlarımla aynı anda dersleri takip etmekte herhangi bir sorun yaşayacağımı düşünmediğimi anlatmak için yaptığım mini sunum sırasında bu mülakat için önceden hazırlamış olduğum bilgisayarımı açıp orada bulunanlara yön tuşlarıyla masa üstünde gezinmekten ibaret birkaç numara gösterdim. Okula kabul edilmemde müdür beyin sorularına verdiğim cevaplardan ziyade bilgisayar kullanabildiğimi ima eden bu hareketim daha etkili oldu. İlk aldığım anda okumanın ve yazmanın kapılarını bana ardına kadar açan bilgisayar şimdi de lisenin kapılarını açmıştı. Okula kayıt olduğum zamandan başladığım zamana kadar geçen 2 haftalık süreyi yine bilgisayarımda kitap okuyarak değerlendirmiştim. Okula başladıktan sonra da bilgisayarımı derslerde kullanmaya gayret ediyordum.

Ne olduysa o senenin ramazan bayramı tatilinde oldu. O sene ramazan okulların açılmasından 1 hafta öncesine denk geldiği için okullar açıldığının 2'nci haftası bayram tatiline girmişti. Tatil için köye gittiğimin ertesi günüydü. Her zamanki gibi kitap okumak için bilgisayarımı açtığımda Jaws'ın konuşmadığını fark ettim. Daha önce de buna benzer arızalar başıma gelmemiş değildi. Ama böylesi ilk defa oluyordu. Bu durumda neler yapabileceğimi gözden geçirdim. İlk aklıma gelen insert ctrl s tuş kombinasyonu ile Jaws'un ses sentezleyicisini değiştirmek oldu. Jaws'ın sentezleyicisini sapi5'ten elokuenceye aldığım zaman bilgisayar İngiliz aksanıyla gayet güzel konuşuyordu.

Sentezleyiciyi tekrar sapi5'e çevirdiğim zaman bilgisayar eski haline geri dönüyordu. Buradan sorunun jaws'tan değil gevezeden kaynaklandığını anlamıştım. Ama hala sorunun ne olduğu ve nasıl çözüleceği meçhuldü. Sabahın erken saatleri olduğuna aldırmadan hemen İbrahim Hoca'yı aradım. İbrahim Hoca sanki benim telefon etmemi bekliyormuş gibi hemen konuya girdi. Ve gecedden itibaren tüm geveze cracklarının otomatik olarak süresinin dolduğunu söyledi. Ses tonundan ve açıklamalarından hocayı benden önce de arayanlar olduğu anlaşılıyordu. Demek benimle benzer durumda olan çok sayıda kişi vardı. Üstelik bu durumda bir süre elokoence sesiyle idare etmekten başka bir çare de görünmüyordu. Bu da benim için bilgisayar alanında sonu belirsiz bir buhran hali demektir. Yaklaşık 2 sene süren bu süreci anlatmak için eski Yunan mitolojisinde yer alan Sisifos metaforunu misal vermenin yerinde olacağı kanaatindeyim. Efsaneye göre Eski Yunan'da tanrılar bir günahından ötürü Sisifos'a bir ceza vermeyi düşünürler; verilecek cezanın ne olması gerektiği hakkında yaptıkları uzun tartışmalar neticesinde Sisifos için en iyi cezanın ömür boyu sürecek boş bir çaba olduğuna karar verirler. Büyük bir kaya hazırlanır. Sisifos kendisine verilen ceza uyarınca bu kayayı her sabah akşama kadar bir dağın doruğuna çıkarmakla mükelleftir. Sisifos'un sabahtan akşama kan ter içinde dağın doruğuna çıkardığı kaya akşamdan sabaha kendi ağırlığıyla yeniden aşağıya yuvarlanır. Bu durum Sisifos ölene kadar devam eder. Biz de tam manasıyla böyle bir fasit dairenin içine girmiştik. Bilgisayar konusunda yardım alabileceğimiz bir tek Erzurum'da faaliyet gösteren bir körler derneği vardı. Bir de benim kendi ilçem Artvin Yusufeli'nde bir bilgisayarçı tatil zamanlarında bize yardımcı olmaya çalışıyordu. Fakat okulum Erzurum'da olduğu için bilgisayara geveze kurdurmak için o körler derneğini tercih ediyordum. Bilgisayar en az ayda 2 kere o derneğe gidiyor, her seferinde sorunun giderildiği söylenerek geri gönderiliyordu. Ne var ki bilgisayarı açtığımda sorunun olduğu gibi devam ettiğini görüyordum. Yatılı kaldığım okulda tek başıma bir yere gitmeme izin verilmediği için bilgisayarı götürürken de getirirken de yanımda birisi olması gerekiyordu. Her zaman bu mümkün olmadığından bilgisayarın haftalarca dernekte kaldığı oluyordu. Bu yüzden bilgisayarımı gerek derslerde, gerek diğer işlerimde etkin olarak kullanmam mümkün olmuyordu. Meseleyi kökten çözmek için bilgisayara ekran okuyucu yazılım kurulurken bizzat nezaret etmeye karar verdim. Kaldığım yurttan yanımda velim olmadan çıkmama izin verilmediği için bilgisayarı

derneğe götürürken yanımda bir akrabamın olması gerekiyordu. Ben de son çare olarak gelip beni okuldan alması için babama haber verdim. Babam canını hiçe sayıp kış mevsiminde geçilmesi son derece tehlikeli olan Artvin Erzurum kara yolunu kullanarak okula geldi. Bilgisayarı yanıma alıp beraber derneğe gidip bilgisayarı ilgili personele teslim ettik. Bilgisayara format atıldı, virüsleri temizlendi ve nihayet jaws'ı ve gevezeyi kurmaya sıra geldi. Onları da başarılı bir şekilde kurup bilgisayarı bize teslim ettiler. Yurdun giriş saati geçmeden yurda dönmek zorundaydım. Aceleyle dernekten çıkıp yurda vardım. Heyecanla bilgisayarı açtım. Ama o da ne? Az evvel şakır şakır konuşan gevezeden eser yoktu. Jaws ise eskisi gibi elukence sesiyle konuşmaya devam ediyordu. Delirmek işten değildi. Dernekdeki personelin sabahtan akşama kadar verdiği emek, babamın okula gelip giderken gösterdiği emek hiçbir işe yaramamıştı. Ondan sonra geveze kurdurmak için bilgisayarımı o derneğe kaç sefer götürdüm bilmiyorum.

Lisenin ilk senesinin bitmesine yakın bilmem kaçınıcı denemede bilgisayara Türkçe ses sentezleyicisi kurdurmayı başardım. Sonunda bilgisayarına Türkçe ses sentezleyicisi kurdurmayı başarmış olmak lise 2'ye geçerken bana ilaç gibi geldi. Artık eskisi gibi bilgisayarda kitap okuyabiliyor, derslerde bilgisayarda not tutabiliyordum. Her şey tam rayına oturdu derken sınıftaki arkadaşlardan biri bilgisayarımı masanın üstünden düşürdü. Düşme sonucu meydana gelen çatlak zamanla büyüdü. Ve bilgisayar kullanılamaz hale geldi. Tam da son imtihanların yapıldığı döneme rastlayan bu hadise bütün çalışma sistemimi alt üst etmişti. Bizimkiler nereden para bulsak da şu oğlana bilgisayar alsak diye kara kara düşünürken ablam devreye girdi. Ve bana bir bilgisayar hediye etti. Etti etmesine ya bilgisayarım yeni olduğundan dolayı bilgisayara Jaws ile beraber Türkçe ses sentezleyici kurma meselesi yeniden gündeme geldi. Yani anlayacağınız meşhur Yunan mitolojisi kahramanı Sisifos'un kayası yeniden dağdan aşağıya yuvarlanmıştı. Yalnız bu sefer bu meseleyi kökünden çözmeye kararlıyım. Hemen çareler araştırmaya başladım. Bu arada bizim krekli kullandığımız Türkçe ses sentezleyicilerin aslında ücretli olduklarını öğrendim. Bir türlü sonu gelmeyen krek dosyalarından artık gına gelmişti. Bu yüzden lisanslısını satın almak kalıcı bir çözüm olabilirdi. Peki, bu lisansları kim dağıtıyordu? Postayla mı yolluyorlardı? Kaç paraydı? Lisanslı yazılımı satın aldıktan sonra kurmak için köye gelirler miydi? Ya köye gelip beni

bulamazlarsa? Ya gönderdikleri lisans CD'si postada kaybolursa... Hem ben henüz 18 yaşından küçüktüm. Bu lisansları satın almak için bir yaş sınırı var mıydı? Hem ayrıca lisanslı ses sentezleyicisi satın almanın meseleye bir çözüm getireceğinin garantisi de yoktu. Benim lisanslı ses sentezleyicisi satın almak hususundaki tereddütlerimin esas sebebi hala erişilebilir, sürekli bir internet bağlantım olmayışındaydı. Liseye devam ettiğim 2008-2012 seneleri arasında internete girebildiğim vakitler senede 4 saati geçmediğinden internetten alışveriş yapmak, hele bir yazılım lisansı satın almak sonu belli olmayan tehlikeli bir macera gibi geliyordu. Bu meseleyi o gün içinde bulunduğum şartlara uygun bir şekilde çözmem gerekiyordu. Erzurum'da katıldığım bir 3 Aralık etkinliğinde tanıştığım bir genç bana bilgisayar yıllardır Jaws'un İngilizce sesi ile yıllardır bilgisayar kullandığından, hatta bu sesle kitap okuya bildiğinden söz etmişti. Gerçi Türkçe ses sentezleyicisinin cracklarının gittiği dönemde bazı ufak tefek işlerde bu sesi kullanmıştım. Gelgelelim İngilizce konuşan sesle Türkçe kitap okuma fikri bir türlü aklıma yatmıyordu. Ama bunu denemekten başka bir çarem olmadığı da meydandaydı.

Bir gün herkesin etüt için etüt odasına gittiği bir sırada Yaşar Kemal'in Ağrı Dağı Efsanesi adlı romanını Jaws'un İngilizce konuşan sesi ile okumaya başladım. İlk başlarda kitaptan günde 20 sayfa okuyor, daha sonra okuduklarımı anlayıp anlamadığımı zihnimde değerlendiriyordum. Bu bir müddet böyle devam etti. Kulaklarım Jaws'ın İngilizce konuşan sesinin Türkçe kelimeleri telaffuz ediş şekline iyiden iyiye alışıyor. Hala İngilizce Jaws ile Türkçe kitap okunabileceğine aklım yatmadığı için bilinçli olarak bir süre roman, hikâye, hatırat gibi türlerle sınırlı olan kitap okuma serüvenim Jaws'ın İngilizce konuşan sesine alışmamla beraber fikri muhtevadaki eserlerle yeni bir boyut kazandı. Artık bilgisayar Türkçe ses sentezleyicisi olmadan da kullanabiliyor olmak okul hayatımı da olumlu yönde etkilemişti. Artık ders notlarını tamamen bilgisayar ortamında alıyor, imtihanlara bilgisayar ortamında hazırlanıyordum. Ancak kendi dilimde yazılmış bir kitabı kendi dilimde okuma özlemim hala devam ediyordu. Bir ara elime geçen bir anlatım setinden bulduğum windowwayz programının Türkçe demo sürümünü kurdumsa da kullanmayı beceremeyip geri kaldırdım. Artık Jaws'ın İngilizce konuşan sesi ile de bilgisayar kullanmayı öğrendiğim için Türkçe ses sentezleyiciler hususunda yaşadığım fiyaskolar beni eskisi gibi yaralamıyordu. Son bir

hamle olarak bilgisayara başka bir Türkçe ses sentezleyici kurdum. Bu ses sentezleyicisinin de öbürleri gibi bir süre sonra bozulacağını tahmin ediyordum. Ne var ki kurulduğunun üzerinden 2 ay geçmiş olmasına rağmen sentezleyicide değil bozulma, yavaşlama emaresi bile görülüyordu. Yoksa üç senenin sonunda üstelik kimseden yardım almadan bilgisayarına Türkçe ses sentezleyici kurmayı başarmış mıydım? Bunu test etmek için denetim masasındaki konuşma tanıma bölümünü kontrol ettiğimde çok ilginç ve bir o kadar da beni hem şaşırtan, hem sevindiren bir durumla karşılaştım. Benim kurduğum ses sentezleyicisi her zamanki gibi çoktan bozulmuştu. Jaws'ın Türkçe konuşmasını sağlayan benim önceden kurduğum, kullanmayı beceremeyince kaldırmak zorunda kaldığım windowayzın Türkçe demo sürümüyle beraber gelen ücretsiz Aylin sesiydi. Bu onca uğraşmanın sonunda ücretsiz bir Türkçe ses sentezleyicisine sahip olduğum anlamına geliyordu.

Liseyi bitirip memuriyete atanır atanmaz kendime bir geveze gül lisansı satın aldım. Ve memuriyetimin birinci senesinde hayatıma giren iPhone, dahili ekran okuyucusu voice over'la birçok derdime derman oldu. Gerek geveze lisansını, gerek iPhone'u satın alabilmemde memuriyetle beraber gelen maddi imkânlardan ziyade memuriyetten sonra sahip olduğum internet bağlantısı daha çok etkili oldu.

Bu yazıyı fazla uzattığının farkındayım. Ama bilgisayarı kendi yaşanmışlığım üzerinden kaleme alan bir yazı ne kadar kısa olabilirdi bilmiyorum. Ben sadece bir kör olarak kendi yaşanmışlığım üzerinden bilgisayarı kronolojik bir sıraya göre anlatmaya çalıştım. Bir takım kanuni sebeplerden ötürü krekli kullandığım Türkçe ses sentezleyicisinin ismini özellikle zikretmekten kaçındım. Tüm bu olanların ardından şimdi düşünüyorum da acaba bir şeyler zamanında yerine konmuş olsaydı bu süreç yine de bu kadar sancılı mı işlerdi? Mesela tıpkı günümüzdeki iPhone'larda olduğu gibi kullandığım işletim sisteminin erişilebilir bir ekran okuyucusu olsaydı. Ya da şimdi Windows 10 işletim sisteminde olduğu gibi o gün kullandığım versiyonda da Jaws'ı ve NVDAyı destekleyen Tolga benzeri dâhili bir Türkçe ses bulunsaydı. Bir kör olarak okulumda, köyümde erişilebilir ve sürekli bir internet bağlantısına sahip olsaydım. Ya da ön yargılı davranılmayıp benim bilgisayarımı tek başıma derneğe götürmeme izin verilseydi. Acaba işler nasıl yürürdü? Şöyle olsaydı böyle olmazdı, gibi düşüncelerin insana sıkıntı

vermekten başka bir işe yaramadığının farkındayım. Ancak kullandığım işletim sisteminde erişilebilir bir ekran okuyucu bulunmadığı için her biri diğerinden pahalı yardımcı yazılımlara ihtiyaç duymak, o yazılımların da en azından o günkü şartlarda Türkçe ses destekleri bulunmadığı için başka bir Türkçe ses sentezleyici kurmak zorunda kalmak, bu yazılımlar son derece pahalı oldukları ve o günlerde düzenli bir internet erişimine sahip olmadığım için o yazılımları lisanslı kullanamamak, tek başıma çıkmama izin verilmediği için bilgisayarı zamanında tamire götürememek...

Hepimiz bir düşünsek birkaç küçük düzenleme ile yaşamaya mahkûm olmadığımız o kadar çok şey var ki. Galiba emek olmadan yemek olmaz sözünde olduğu gibi bazı şeylerin acısı çekilmeden tadına varılamıyor; kıymeti pek iyi anlaşılamıyor. Üstelik bizimkisi büyük bir kayayı her gün bir dağın doruğuna çıkarmak kabilinden boş bir çaba da değil. Biz de her insan gibi hayatı yaşamaya, kabiliyetimiz nispetinde bu hayata bir şeyler katmaya çalışıyoruz. Hepsi o kadar. Bu yüzden buz dağını hohlayarak eritmek kabilinden bir çabayla erişilebilirliğin doruğuna çıkarmaya çalıştığımız kayamız bir gün ansızın taa en dibe yuvarlansa bile bizim için değişen bir şey olmamalı. Hem ne demiş bir düşünür:

Gideceğiniz yolda karşınıza engeller çıkmıyorsa o yol sizi hiçbir yere götürmüyor demektir.

Engelli Bireylerde Erken Tanılama ve Erken Müdahalenin Önemi

Canan Çam Yücel

canancam@gmail.com

Sayı 48, Şubat 2018

Erken tanılamayı iki başlık altında toplamak mümkündür. Bunlardan ilki tıbbi tanılama ve değerlendirme, ikincisi ise, gelişimsel ve eğitsel değerlendirmedir. Tıbbi tanılama; üniversitelerin çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları, çocuk nörolojisi, gelişimsel pediatri gibi bölüm ve kliniklerindeki alanda uzman kişiler tarafından yapılır. Gelişimsel ve eğitsel değerlendirme ise; üniversitelerin özel eğitim, çocuk gelişimi ve eğitimi gibi bölümlerindeki uzman kişiler ve alanda çalışanlar tarafından yapılır.

Engelli çocuğun durumu ne kadar erken teşhis edilir ve alanda uzman kişiler tarafından tanılanırsa, çocuğun öncelikli gereksinimleri o kadar erken belirlenmiş olur. Engelli çocuğun ihtiyaçları belirlendikten sonra uygun eğitim ortamına alınmasına ve bilişsel, sosyal, psikomotor, dil ve fiziksel gelişim alanlarında desteklenmesine imkân verilmiş olur. Kısacası, erken tanılama, erken müdahale için önkoşuldur. Çünkü çocuğun en uygun eğitim ortamına alınabilmesi için tıbbi olarak tanısının konması ve eğitsel olarak değerlendirmesinin yapılması gerekmektedir.

Erken müdahale; tıbbi tanılama ve eğitsel değerlendirmenin ardından uzman kişilerin çizdiği çerçevede doğrultusunda engelli çocuğun engel türü ve potansiyeli dikkate alınarak gelişim ve eğitimine katkı sağlamak amacıyla programlı ve sistematik olarak sürdürülen, ailelerin de ekonomik ve sosyo-kültürel durumunu gözeten bütüncül bir yaklaşımdır. Çocuğun engelini ortadan kaldırmayı değil; potansiyeli doğrultusunda zayıf yönlerini eğitim yoluyla güçlendirmeyi, yeterliliklerini arttırmayı ve tüm gelişim alanlarını dikkate alarak çok yönlü gelişimini desteklemeyi amaçlamaktadır. Erken müdahale, farklı deneyimler sağlayarak çocuğun yeterliliklerinin artırılması ve gerekirse eğitim araç-gereç desteklerinin sağlanmasını içerir. Erken müdahale ile hem engelli çocuğa hem de çocuğun ailesine kaynak desteği, sosyal destek, rehberlik etme ve bilgilendirme hizmetleri sunulmaktadır.

Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde engelli çocuğun bakım ve eğitimi büyük ölçüde aileye aittir. Bu nedenle, ailelerin sorularına cevap vermek, sorunlarına çözüm bulmak, engelli çocuktaki yetersizlikten kaynaklanan öğrenme eksikliklerini maksimum düzeyde gidermek ve çocuktaki güçlü yönleri ortaya çıkararak topluma erken yaştan itibaren katılımını sağlamak amacıyla ailelere uzman desteğinin sağlanması, erken müdahaleyi önemli kılan etmenlerdir.

0-6 yaş, çocuk gelişimi açısından kritik dönem olarak adlandırılmaktadır. Gelişimin en hızlı olduğu ve öğrenmeye en açık olunan dönem olması sebebiyle, bu döneme kritik dönem denmiştir. Bu dönemde, engelli çocukların erken yaştan itibaren tanılanmaları ve ailelerinin uzman kişiler tarafından yönlendirilmeleri büyük önem taşımaktadır. Örneğin, görme engelli bir bebek ile zihin engelli bir bebeğin, öğrenme biçimleri farklı olacağından, engel türüne ve gelişim düzeyine göre bir çerçeve çizilerek ailelerin eğitimine katkı sağlanması gerekmektedir. İlk aşamada, ailenin psikolojik olarak desteklenmesi, çocuğunun engelini tamamen kabul ettikten sonra da eğitimine doğrudan katkı sağlaması için gelişimi hakkında düzenli olarak değerlendirme yapılarak yönlendirilmesi gerekmektedir. Böylece aile, hem çocuğunun gelişiminin farkına varacak hem de zayıf yönlerini güçlendirmek ve güçlü yönlerini arttırmak için yapması gerekenler hakkında fikir sahibi olacaktır. Tüm bunlar sonucunda, kritik dönem içerisinde, engelli çocuğun potansiyeli doğrultusunda en üst seviyeye gelmesi sağlanmış olacaktır.

Ülkemizde, erken tanılama ve erken müdahale konusunda yapılmakta olan çalışmaların hız kazanması gerekmektedir. Aileler, engelli bir bebek dünyaya getirdiklerinde, çaresizlik içinde bırakılmamalıdır. Tıbbi olarak bir müdahale edilemediği durumlarda hemen eğitime yönlendirilmelidirler. İlk olarak aile eğitimi ile başlanmalı, kendi çocuklarının engeli, gelişimi ve eğitimi konusunda ihtiyaçlar da dikkate alınarak rehberlik edilmelidir. Bu tür hizmetlerin artırılması, çocuğun gelişimi için kritik dönemin atlanmamasına, potansiyeli doğrultusunda gelişmesi için uygun ortamların oluşturulmasına zemin hazırlayacaktır.

Bedenimin Koltuk Değnekleriyle İmtihanı

Engin Yılmaz

engin_yilmaz@yahoo.com

Sayı 48, Şubat 2018

Lütfen dikkat! Aşağıda okuyacaklarınız bir empati veya farkındalık çalışması kesinlikle değildir. Yalnızca geçici bir yeti kaybı yaşayan birinin kişisel deneyimlerini içerir.

21 Ocak saat 15: Güzel bir Pazar öğleden sonrası. Sevda içeride spor yapıyor, ben televizyon izlerken mutfaktan kendime bir şeyler almaya karar veriyorum. Belki biraz sonra dışarı çıkıp sinemaya gideceğiz. Cem Yılmaz'ın son filmi çok komikmiş ama hala betimlememişler. Beklesek mi gitsek mi karar veremiyoruz. Bunları düşünerek yerimde zıplayarak yürüyorum mutfağa. Tipik ben, yerinde duramayan, abuk subuk hareketler yapan bir insan. Birden tak diye bir ses geliyor kulağıma ve yere yığılıyorum diz üstü. Allah allah mutfaktan ayağıma bir şey mi düştü acaba? Etrafa bakıyorum yok. Ayağımda garip bir acı. Ayağa kalkıyorum, sol ayağım yere bir acayip basıyor. Sanki daha alçakta. Ayak ucuma kalkmaya çalışıyorum olağanüstü bir acı. Evet sanırım bir yerleri kopardım diye geçiyor içimden.

Usulca, yaramazlık yapıp sessizce sıvışmaya çalışan bir çocuk gibi, Sevda'nın bulunduğu odaya sokuluyorum: "Aşkım galiba bacağıma bir şey oldu".

"Ne oldu?" diye soruyor telaşla. Durum böyleyken böyle diye anlatıyorum. İnsan kendini tanır, "İstersen hastaneye gidelim" diyorum. "Bir bant ya da merhem verirler, ciddi bir şeyse de şimdiden görelim" diye ekliyorum.

Saat 16:00: Yakınımızda bulunan bir hastanenin acil servisine geliyoruz. Ortopedi uzmanı doktor, önce ayağımı bir yere koyuyor ve "İt" diyor. Sonuç olumsuz. Sonra beni diz üstü çeviriyor ve sol alt kısımdaki bölümü sıkıyor. Topuk sallanıyor. Doktor tereddütsüz: "Aşil tendonunu koparmışsın, ameliyatla çözebiliriz ancak". Emin olmak için bir MR çekiliyor sonuç değişmiyor. En azından eve gidip bir duş almak ve son

hazırlıklarımı yapmak için zaman istiyoruz. Bu sırada az da olsa yürüyebiliyorum. Acım çok abartılı değil.

Eve gelirken, hemen bir internet araştırması yapıyoruz. Aşil tendonu kopmasında insanlar tıpkı benim duyduğum o tak sesini duyar, yere yığılırlarmış. Maalesef çoğu ağrıyı önemsemeyip hastaneye çok geç başvurdukları için ameliyat süreci çok daha ciddi olurmuş. Bu nedenle ameliyata ikna oluyorum. Ayağım 21 gün alçıda kalacak. O yüzden son adımlarımı ağır ağır atıyorum.

Evde rutin devam ediyor, Sevda'nın hukuk söyleşilerini kaydediyoruz, son bir duş alıyorum ve anestezi görüşmesi için tekrar hastaneye gidiyoruz.

22 Ocak: Sabah saatlerinde son kez yürüyerek geliyoruz hastaneye. Bugün ameliyat günü. 21 gün boyunca ne yapacağım, ayağımı hiç basmadan nasıl yaşarım? Nasıl tuvalete gider, temel bakımımı nasıl sağlarım? Ya vereceğim dersler ne olacak. Apartmanın allahın cezası kıvrımlı ve tutmacı olmayan merdivenleriyle nasıl başa çıkarım? Kafamda bu düşünceler, yüreğimde ameliyat korkusu. Ameliyatı yapacak doktor güven verici konuşuyor. Erken gelmekle ne kadar iyi yaptığımızı, bağlantıların zarar görmemesi için diz üstüne kadar alçı yapacağını anlatıyor. Akşam saatlerinde 2 saatlik bir ameliyat başlıyor ve bittiğinde artık parmak uçlarımdan çok az gerisinden dizimin bir karış üstüne dek uzanan bir alçı, titreme ve yoğun bir ağrıya uyanıyorum. Henüz hastalıktan sakatlığa evrilmiş değilim. Ağrı ve acı, sonrasını düşünmeme engel.

23 Ocak: Geçici sakatlığımın ilk günü. Artık taburcu işlemleri başlıyor. Doktor ameliyatın iyi geçtiğini, 21 gün boyunca hiç ayağımın üstüne basmamam gerektiğini anlatıyor. Ve o gün koltuk değneklerimle tanışıyorum. Koltuk altlarıma kadar uzayan, aşağısında ellerimi tutmak için kullanacağım tutmaçların bulunduğu, uçlarında da kaymayı engellemek için yuvarlak bir aparatın yer aldığı uzun ve demir bastonlar. İlk karşılaşmamız pek de sıcak olmuyor. Bir türlü onlara güvenmesini öğrenemiyorum. Ben koltuk değneklerinin arasında duracağıma koltuk değnekleri bacaklarımdan arasında. Kayıyorum, gücümü bölemiyorum, yürüyemiyorum bir türlü.

Sonunda bitmek bilmeyen taburcu işlemleri sona eriyor ve eve dönüyoruz. İşte İlk travma. Merdivenleri nasıl çıkacağım. Çıkamıyorum. İki kişi arkamdan tutuyor, koltuk değneklerini öne atıyorum, ama kendimi kaldıramıyorum. Arkadan destek, bir basamak, bir basamak daha. Aman allahım, neden bitmiyor bu merdivenler, niye bu kadar dik? Dakikalar geçiyor, daha ortalarına yeni gelebildik. Kilom aleyhime işliyor, Ne arkamdakiler, ne kendim atabiliyorum bedenimi yukarıya. Sonunda dayanamayıp “Bırakın beni” diye haykırıyorum ve yüz üstü yere uzatıyorum vücudumu. Ellerimle yukarıdan destek alarak kalan merdivenleri kendi başıma çıkıp kendimi eve atıyorum.

Tekrar koltuk değneklerini deneyip yatağıma geçeyim derken, offff! Yanlışlıkla ameliyatlı ayağımın üstüne basıyorum, O nasıl bir acı, o nasıl bir sancı! 21 gün nasıl geçer böyle?

İşte farkındalık diye göz bağlama, tekerlekli sandalyelere oturma, koltuk değneği kullanma, bundan çok yanlış. İnsanlar işin yalnızca travmalarını yaşayıp uygun çözümleri bulamıyorlar. O gün eve hasta ziyaretine GETEM’de birlikte çalıştığımız Levent ve Berre geliyor. Berre daha geçen yıl bir bilek çıkması yaşadı ve 8 hafta ayağı alçıda kaldı. “Neden popo üstü çıkmadın” diye sorunca, kafamda bir şey çakıyor. Evet bunu denesem, hakikaten kimse zorlanmadan kolayca yavaş yavaş çıkabilirdim merdivenleri. İleride bunu mutlaka denemeye karar veriyorum. Koltuk değneklerini hala kullanamıyorum, ama yerde sürünerek dolaşmayı keşfediyorum. Hem tehlikesi yok, hem de en azından yatağıma, tuvalete kendim gitme şansım oluyor. İlk başarı, ilk bağımsızlık kazanımım oluyor bu.

24 Ocak: Müthiş bir ağrıya uyanıyorum sabah. Kahretsin herkes uyuyor henüz. Kimseyi uyandırmadan kalkmaya karar veriyorum. Of! Su içmek neden bu kadar zor. Başucuma neden bir şey koymadım? Sürün sürün nereye kadar? Annem, babam ve Sevda yanımda. Hepsi huysuzluklarımı kaprislerimi çekiyor. Bir yol ayırımındayım. Ya depresyona girip kendime acıyacağım, Ya da sakatlık bir yöntem farkıdır diye insanlara car car carladığım ilkeyi hayata geçireceğim. Ama nasıl? Annem, Sevda çok yardımcı. Bir şeyleri tek başıma yapabilmem için cesaretlendiriyorlar beni. Hadi bir daha deneyeyim koltuk değneklerini. Annem diyor ki "sol ayağını koltuk değneklerinin arasına koysana!". Gerçekten, niye daha önce öyle yapmadım ki, evet ayaklarım koltuk

değneklerinin arasında değnekler ileride ellerimi iyice tutamaçlara sabitleyip ileri evet! Evet! Oldu. Bir adım, bir adım daha. Koltuk değnekleri ileride, bir sıçramayla ve sakat olmayan sağ ayağım ve ellerime vererek gücü yol kat ediyorum. Of! Çok yoruldu, ama başardım! Sürünmekten çok daha hızlı evin içinde dolaşıyorum artık. Bu, her şeyin değiştiği bir dönüm noktası. Belki ağrılarla hala biraz hastayım, ama çaresiz değilim, sakatlığa terfi ediyorum. Bundan sonra her şeyi farklı şekilde nasıl yapabileceğimi öğreneceğim keşif günleri başlıyor.

25 Ocak: Klasik sabah ağrısı. Yine su içme isteği, Yine unutmuşuz başucuma bir şişe koymayı. Uykulu kalkıyorum yataktan, bizim bir sebilimiz var, başına gidiyorum ki, o da ne, bardakları bulamıyorum yanında. Haydi mutfağa. Bardağı alıyorum oradan ama kulpsuz bardak almışım, hem koltuk değneğini, hem bardağı taşımak pek mümkün görünmüyor. Nedense bardağı giysimin bir tarafına sıkıştırmayı akıl edemiyorum. Haydi yere. Bir taraftan sürünüyor, bir taraftan koltuk değnekleri ve bardağı sürüklüyorum. Nihayet mutlu son. Suyumu doldurup içiyorum ve yatağıma koltuk değneklerimle dönebiliyorum. Sonradan kendime çok gülüyorum. Kulplu bardak alabilirdim, bardağı bir tarafıma sıkıştırabilirdim, ama olabilecek en zor yolu seçmişim. Tam da bu yüzden farkındalık etkinliklerini böyle yapmak çok yanlış. Kişi yetilerine değil, yapamadıklarına yoğunlaşabiliyor çünkü. Artık yatağımanın başında büyük bir şişem var. Su içmek için böyle bir zahmete katlanmıyorum geceleri. Ve geçen tıraş makinesini temizlemek için çöp kutusuna gittiğimde onu pijamamın içine sıkıştırıp sorunsuzca taşımayı başardım.

Burada günlüğüme bir ara verip 25 Ocak sabahı yaşadığım deneyimin doğruladığı Silverman ve arkadaşlarının (2014) araştırma makalelerine bir değineyim. Silverman bir grup insanın gözlerini bağlayarak onlara para sayma, bardağa su doldurma ve bir yerden bir yere gitme gibi çeşitli aktiviteler yaptırıyor. Daha sonra bu kişilerle gözleri bağlanmayan kişilerin körlük hakkındaki algılarını karşılaştırıyor. Sonuçlar çok ilginç. Gözleri bağlanan kişiler körlerin birçok mesleği daha zor yapabileceklerini, körlükle çok daha zor başa çıkabileceklerini ve kendileri kör olurlarsa, bu duruma çok daha zor uyum sağlayabileceklerini düşünüyor. Körlere olan acıma ve hayranlık duyguları da artıyor. Gözleri bağlanmayanların aynı noktadaki skorları gözleri bağlanana oranla istatistiki olarak anlamlı biçimde çok daha olumlu. Makalenin sonunda da belirtildiği gibi,

kişiyi hiçbir deneyim olmadan bir sakatlığın öğrenilmemiş farklılıklarıyla karşı karşıya getirirseniz, bırakın farkındalık yaratmayı, mevcut önyargıları ve trajedi olgusunu da güçlendiriyorsunuz. Benim durumum da böyle geliyor, bacaklarımın alçıya girdiği ilk on gün ile sonraki on gün arasında duruma uyum sağlama açısından ciddi farklar olduğunu söyleyebiliyorum rahatlıkla.

25 Ocak günü yeni bir şey daha ekliyoruz repertuara, sakat olmayan sağ ayağımı korumak için bir ayakkabıyı ev ayakkabısı yapıyoruz. Böylece iki ayak arasındaki alçı kaynaklı yükseklik farkını bir nebze gideriyoruz. Yürümek artık daha konforlu ve daha az yorucu. Gerçi sonraki on günde bu ayakkabıya o kadar da ihtiyacım olmadığını görmeye başlıyorum.

26 Ocak çorap giyebilme becerisi:

Ameliyattan beri alçılı ayağıma çorap giymeyi beceremiyorum. Alçı dizimin bir karış üstünde olduğu için, ayağımın ucuna ancak parmaklarımla dokunabiliyorum, ama bir işlem yapamıyorum. Sonraları birçok insanın dizlerini bükmeden de ayaklarının ucuna ulaşabildiğini öğrendim, ama belli ki, göbeğim yine aleyhime işliyor ve ben yapamıyorum bunu. Aklıma uzun bir şeye çorabı tutturup ayağımı sokmak geliyor. Bunu düşünürken, çorap giyme aparatı diye bir Google araması yaptığımda karşıma Gitti Gidiyor'da bir ürün çıkıyor. Belli ki, böyle bir sorun yaşayan bir tek ben değilim. Ama ürünün fiyatı 250 TL civarı. 21 günlük bir alçı için mantıklı gelmiyor bu fiyat bana. Zaten anneme kalsa, "biz giydiririz, ne diye uğraşıyorsun" derdinde. Ama benim damarımda bağımsız yaşam dolaşıyor bir kere, bir yol bulmak zorunda hissediyorum kendimi. Öyle bir şey olmalı ki, ağzı geniş, boyu uzun. Sevda ile aklımıza kevgir kaşıklar geliyor. Hem uzun, hem de çorabın ağzına koyduğumda onu ayağımın sığabileceği kadar genişletme potansiyeline sahip. Teori güzel, ama pratikte ne olacak? İlk denememizi yapıyoruz. İki kaşığı çorabın her iki tarafına yerleştirip açıyorum. Kaşıkları saplarının ucundan tutarak dizlerimi bükmeden ayağıma ulaşıyorum. Ve İşte oldu çorap ayağıma girdi sonrası kolay. Topuk bölgesinden yukarı çekip düzeltmek kalıyor. Sembolik bir başarı, ama yine de çok mutlu ediyor beni. Yeni yöntemler için motivasyonu güçlendiriyor.

İkinci on günde ise, bir sabah, ayağımın ucuna eğilerek çorap giyebilmeyi başarıyorum. Artık kevgir kaşıklara ihtiyacım kalmıyor, ama onları hala yatağımın başucunda alçı çıkana kadar tutmaya devam etmeye karar veriyorum. Demin dediğim gibi, insan bir gün iyileşeceğim nasılsa deyip, kendini bırakırsa, sakatlığı bir çaresizlik, bir acizlik şeklinde yaşıyor. Ama bedeninin mevcut olanaklarıyla bir şeyi nasıl yapabilirim diye sormaya başladığında, daha önce keşfetmediği becerileri ve potansiyeli ortaya çıkmaya başlıyor. Çorap giymede de yaşadığım tam bu oluyor. Önce kaşıklarla, sonra bizzat kendi gücümü kullanarak bir sonuca ulaşmış oluyorum.

27 Ocak: Bugün hayatıma yeni bir yeti daha giriyor: Kendi kendime iğne yapabilme. Doktor bir kan sulandırıcı iğne de veriyor deri altına yapılınsın her gün diye. Ucu oldukça ince, kolay bir iğne ama annem yapıyordu. Bugün iğneyi kendim keşfediyorum. Önce iğneyi hafifçe deriye batırıyorum sonra yukarıdaki pompayı yavaşça itip ilacı iletiyorum vücuda. Sonra da hafifçe çekiyorum iğneyi. Hem insan kendisi vurunca daha az acı veriyormuş, onu anlıyorum. Yüzlerce şeker hastasının düzenli olarak bunu kolayca yaptıklarını bilsem de, bunu öğrenmek iyi geliyor bana.

30 Ocak: Artık hayatım bir rutine girdi. Gece, dehşet bir ağrıya hasta Engin olurken, gündüz ağrı kesicilerle sakat bir bireye dönüşüp geçici durumuma uyum sağlamaya çalışıyorum. Uzaktan ders kayıt işlerimi yapıyor, bilgisayarımınla günlük işlerime devam ediyorum. Bugün ise özel bir gün. Yeniden merdiven denemesiyle dışarı çıkacağım. Bunu başarırım, haftaya en azından ilk dersime girmem mümkün olacak, çünkü kapı önüne çıkabilirsem, oradan taksiyle gidebilirim dersliğin olduğu binaya kadar. Sonrasını da koltuk değnekleri halledecek zaten. Merdivenlerden inerken, bu sefer popo üstü ilerliyorum. Çok çok kolaymış bu şekilde. Evet hijyenik değil, ama aşağı inince eşofmanımı çıkarıp altımdaki pantolonumla devam etmeyi planlıyorum. İlk kez sokaktayım. Bir uçtan diğer uca yürüyüp geri dönüyorum. Çok yoruluyorum, ama sonuç olumlu. Merdivenden çıkarken de, yine popo üstü yöntemini kullanıyorum ve evimdeyim. Bağımsızlık yolunda yeni bir adım daha atmanın huzuruyla dinleniyorum.

31 Ocak: Bu sabah yine dışarı çıkıyorum. Amaç berbere gidip saçlarımı kestirmek, yol epeyce uzun, dayanabilir miyim? Komşumuzun kullanmadığı tekerlekli sandalyesini

keşfediyoruz. Giderken bu sandalyeyi kullanıyoruz. Berberde saçlarımı kestirdikten sonra ise dönüşü koltuk değnekleriyle yapmakta kararlıyım, önce pastaneye kadar geliyoruz. Kısa bir çay molası ve sonra yavaş yavaş evin önüne dek gelmeyi başarıyorum. Artık bir yerlere gitmem gerektiğinde bir yolunu bulabileceğimi bilmek güzel.

6 Şubat, İlk dersime yolculuk:

Artık sakatlığım bir rutine kavuşuyor. Her gün anlatacak farklı bir şey yok. Geceleri ağrılarım azalıyor iyice. Öyle ki ağrı kesici almadan idare edebiliyorum. Bugün ise heyecan verici bir gün. Okullar açılıyor. Biliyorsunuz Boğaziçi Üniversitesi'nde Engellilerle Yaşamak adlı bir ders veriyorum. Bu dönem yanlılıkla çok fazla kişiye onay vermişim ders dolu. Herkes, "Zaten ilk hafta, derse girmesen de olur, diğer bacağına da bir şey olur, kendini zorlama" gibi telkinler veriyor. Onları "Tamam, olabilir" diye geçiştiriyorum, ama içimden de evde kalmak geçmiyor. Bu ilk ders olacak ve öğrencilerimin karşısına çift engelli olarak çıkmanın önemini düşünüyorum. Eğer bunu ben yapmazsam, kendimle çelişme ve anlattıklarımı yaşamama düşüncesi korkutuyor beni. Zaten bir hafta öncesinde merdiven inme provaları başarılı geçtiği için kendime güvenim artıyor. Bir gün öncesinde de bir diş muayenesi için dışarı çıkıp geliyoruz, her şey yolunda. Hatta artık birkaç basamaktan oluşan küçük merdivenleri duvarlara tutup sakat olmayan ayağımla zıplayarak çıkabilmeye başlıyorum. Bu sakatlık hakikaten zıplama yeteneğimi arttırıyor.

Sabah Berre sağ olsun, Uber ile geliyor evimin önüne. Türkiye'deki Uber sisteminde 9 kişilik araçlar var. Arkada üçlü, ayağımı uzatabileceğim koltuklar olduğundan onu tercih ediyoruz. Çünkü bükülemeyen bir bacakla taksiye binmek gerçekten yorucu, ayak bir yere sığmıyor. Uber arabaları ise tam bana göre.

Büyük merdivenlerden popo üstü inip eşofmanımı çıkarıyorum ve pantolon, kazak, gömlek dışarıdayım. Küçük merdivenleri duvardan tutunarak oturmadan rahatça iniyor ve arabaya binıyorum. 2 buçuk hafta sonra tekrar Boğaziçi'ndeyim.

Arabadan indikten sonra GETEM binasına kadar yaklaşık 150 metrelik bir yol var. Yavaş yavaş yürüyüp asansöre ulaşıyoruz. Annem babam da yanımda. Tek başıma bırakmak istemiyorlar beni. Ama iş yerine gelince artık rahatlıyorlar ve gitmeye ikna oluyorlar. GETEM ofisi. Tekrar iş yerindeyim. Burada güzel yürüyen büro sandalyeleri var. Gerçekten harika bir şey onlar. Ofis içinde sandalyeyle rahatlıkla geziyorum. Bir tane sandalyeyi ofis içinde dolaşım sandalyesi yapıyoruz. Bu sandalyeden bilgisayar masasının olduğu yere geçiyor, kalkacağım zaman oradan tekrar tekerlekli büro sandalyesine geçiyorum. Tuvalete gideceğim zaman koltuk değneklerini alıp ilerliyorum.

Tam bu noktada yazımın ilk taslağını EEEH Dergi'deki arkadaşlarımla paylaştığımda Elif'in yönelttiği bir soruya geçiş yapayım. Koltuk değnekleri varken beyaz baston ne olacak? Bunu ilk zamanlarda ben de çok düşünüyordum. Hem değneği hem bastonu kullanmak mümkün değil. Ama koltuk değneğini baston niyetine de kullanmak mümkün. Değneklerle yürürken, önce her iki değneği öne atıyorsunuz. Sonra sakat olmayan bacağınızla hafif zıplayarak değneklerin olduğu noktaya geliyorsunuz. Değnekleri öne atarken, eğer orada bir engel varsa fark edip biraz sağa, biraz sola dönerek ilerlemek hiç zor olmuyor. Hatta elinizde iki değnek birden olduğu için, aslında çok daha geniş bir alanı kapsamış da oluyorsunuz. GETEM ofisindeki tuvalete giderken, arkadaşlar sağ olsunlar, tam tuvalet girişine bir sürü paspas koymuşlar, eğer koltuk değnekleri olmasa onlara çarpıp düşmem işten bile değilken, koltuk değnekleri beni koruyor ve yanından geçebiliyorum örneğin. Bir de Berre ilginç bir gözlemine paylaştı benimle. Değneklerle yürürken tam dümdüz yürüyordum. Normalde bilirsiniz, körlerin yürürken tam düz yürüme olasılığı düşebilir, sağa sola sapabilir, ama değneklerin her ikisini aynı anda öne attığım için sanırım düz çizgide yürüme testini geçiyorum ilk kez.

Öğleden sonraya dek GETEM'deki günlük rutin işlere dâhil oluyor, ileti kontrolleri, kitap girişi gibi şeyleri yapıyorum Berre ile birlikte. Hande Hocam sağ olsun bir tekerlekli sandalye tahsis etti bana üniversite revirimizden. Dersime gitmek için onu kullanacağım, çünkü eğitim fakültesi binasıyla GETEM'in bulunduğu Kuzey Park binası, koltuk değnekleriyle yürümek için görece uzak. Aslında daha fazla pratik kazanıp egzersiz yapılırsa yürünmeyecek bir yol değil, ama benim bugünkü kilo ve kapasitem sanki onu kaldıramaz gibi. O nedenle tekerlekli sandalyeye biniyorum. Kucağımda çantam ve

koltuk değneklerim, arkadan bir öğrencimiz Onur sürüyor beni sokaklarda ve dersliğin olduğu binaya ulaşıyoruz. Maalesef sınıf bulamadığımız için ders bir alt katta, asansörle iniyoruz, ama bir de 2 basamak inmem lazım. Benim için en zorlayıcı olan bu iki basamak oluyor. Çünkü orada, hiçbir tutmaç ve tutunabilecek doğal bir fiziki alan yok, epeyce tehlikeli. Tam bir erişilebilirlik sorunu.

Neyse zorlukla sınıftayım. Dedim ya çok fazla kişiyi onaylamışım. Sınıf, kapasitesinin üstünde dolu. Kürsüye ilerliyorum ki, ne göreyim, oraya da yüksek bir basamakla çıkılıyor. Bir de buna zıplamak gerekiyor. Sanki bir erişilebilirlik oyunundayım ve her adım da yeni bir zorluk çıkıyor karşıma. Ama mutlu son. Öğrencilerimle baş başayım ve 1 buçuk saat dolu dolu birbirimizi tanıyor, ders gereklerini tartışıyoruz. Dersin bazı anlarında koltuk değneklerimle ayağa da kalkıyorum. Ders anlatırken, sürekli oturmaya alışık değil zihnim ve bedenim. Çıkışta yorgun ama amacıma ulaşmanın huzuruyla dönüyorum GETEM'e.

Artık akşam vakti. Eve dönüş zamanı. Bizim servisimiz var aslında. Bu sefer onunla dönmeye karar veriyoruz. GETEM'den karşı taraftaki Yabancı Diller Yüksek Okulu binasına dek koltuk değnekleriyle yine bir yürüyüş. Tekerlekli sandalyeyi alamıyoruz, çünkü dönüşte nasıl bırakacağımız bir soru. Ancak tam bina önünde bir araba bulup servisin olduğu noktaya dek gidiyoruz. Servise binmek ayrı bir macera oluyor. Maalesef yarım otobüs şeklinde yüksek basamakları olan bir araç bizimkisi. Hiçbir erişilebilirlik teçhizatı yok. Kol ve beden koordinasyonuma dikkat. Allahtan kapının hemen yanında tutabilecek iki şey keşfediyorum. Onlara tutunup ilk yüksek basamağa sakat olmayan bacakla bir sıçrayış ve işte oldu. Geri kalanları çok daha basit çıkıp oturuyorum koltuğuma. Ben bu tür küçük basamaklarda koltuk değneklerini bırakıp bir yerlerden tutarak kendimi yukarı atmaya daha pratik ve güvenilir buldum. Tabii merdiven kenarlarında tutamaçların neden önemli olduğunu da bu deneyimler hatırlatmış oldu bana. İki koltuğu kaplıyorum bacak uzun olduğu için. Ama işin bu aşamasını da geçmenin mutluluğuyla eve dönmeyi başarıyorum. Akşam yorgunum, ama bir o kadar da güçlü, bir o kadar da huzurlu ve mutlu. Hayatı zorlaştıran şeylerin bedeninizin mevcut durumu değil, o duruma ayak uyduramayan çevre olduğunu bir kez daha anlıyorum. Ama belki hiç değiştiremesek de, bu engelleri ortadan kaldırmak için,

engelsiz bir dünya ihtimali için, inadına mücadele etmek zorunda olduğumuzu bir kez daha hissediyorum. Çünkü bunu bizim adımıza kimse yapmayacak biliyorum. Eğitim fakültesindeki o aşılmaz iki basamak için yapı işleri rampa yapacakmış Hande Hanım'dan öğrendiğim kadarıyla. En azından bu ihtimal için bir adım atmış olduğumu umuyorum.

İşte benim erişilebilirlik yolculuğum dostlar. Amacım empati yapmak vs. değil kesinlikle. Amacım insanın her türlü durumda bir çözüm aramaya çalışmasının hissettirdiği özgüven duygusu. Elbette herkesin farklı kişisel deneyimleri olacak, ama önce bir karar vermek zorundayız. Bizden bekleneni yapıp oturup kendimize mi üzüleceğiz, yoksa mevcut yetilerimiz ve destekleyici teknolojilerle var olmaya, birey olmaya, devam etmeye mi çalışacağız. Esasında burada anlattıklarımın bazılarını videolarla da paylaştım kendi sosyal medya hesaplarımda. Ama gelen yorumların hemen hepsi "Geçmiş olsun, Allah şifa versin" cümlelerinden ibaretti. İnsanların gördükleri yetiler değil, yeti kayıpları ve üzüntü. Elbet şifa önemli, ama sakatlığın şifası, tıpta değil erişilebilirlikte. Bunu anladığımız gün, daha iyiye gideceğiz.

Kaynakça

Silverman, A. M., Gwinn, J. D., & Boven, L. V. (2014). Stumbling in Their Shoes. *Social Psychological and Personality Science*,6(4), 464-471.

Engelli Kadınlarda Doğum Sonrası Depresyon

Elif Emir Öksüz

filerime@gmail.com

Sayı 48, Şubat 2018

Annelik gibi harika bir şeyi deneyimlemek neden depresif olsun ki? İnsan bir bebeği olduğu için depresyona mı girermiş. Bu şımarıklık, yeni nesil uydurmaları, vesaire vesaire...

Doğum, bebek bakımı, aniden değişen hormonlar ve yaşam koşulları pek tabii bir annenin duygu durumunu etkileyebilir. Bu ne ayıp ne günah ne deli saçması ne de yeni nesil uydurmasıdır. Fakat annelik öylesine yüceltilir ve anneliğe öyle anlamlar yüklenir ki, anne olan kadının artık bir benliği kalmaz, olmamalıdır. Kendi için bir şey istemek, kendine vakit ayırmak bencillik oluverir. Kadının depresif hissetmesi de mümkün değildir. Öyle ya ne vardır ortada depresyona girecek. Bulmuş da bunuyor derler böylesine. Yeni anne depresif hissettiğiyle kalmaz, üstüne bir de suçluluk duyar böyle hissettiği için. Belki kimselere açamaz kendini yargılanma korkusuyla ve giderek yalnızlaşır.

Konuş konuş bitmez doğum sonrası depresyon, annelik ve kadınlık. Pek çok güzel yazı var yazılmış, anlamlı kelam var edilmiş bu konuda. Bu ay ben konuyu engelli anneler açısından ele alacağım dilim döndüğünce, kalemim yettiğince.

Engelli anne bazı zihinlere oksimoron bir kavram gibi gelebilir; tıpkı köşeli daire ya da siyah süt kavramları kadar tezatlık barındırdığı düşünülebilir içinde. Bir engelli, başka birinin "bakımına muhtaç" biri nasıl olur da çocuk sahibi olabilir, olmak isteyebilir, bunu aklından geçirebilir, dahası böyle bir şeye hakkı var mıdır? Engellilerin zorla kısırlaştırıldığı dönemleri düşünersek, bu düşüncelerin uygulamaya nasıl yansıdığını daha kolay anlayabiliriz. Bu yazı elbette az evvel sorduğum retorik soruların cevaplarını aramayacak; bunun yerine engelli bir kadının doğurganlığının nasıl karşılandığını ve bunun doğum sonrası depresyona olası etkilerini irdeleyecek.

Pek çok zaman hamileliğin duyurulması etrafta sevinçle karşılanır. Anne adayı bazen neşeyle kucaklanır bazen belki hiç olmadı kuru kuru tebrik edilir. Ancak bazı durumlar vardır ki, o durumlarda hamile olduğunu söyleyen kadının burnundan getirilebilir. Düşünün bir kere, sekizinci çocuğuna hamile bir kadın, evli olmayan bir anne adayı, on beş yaşında hamile bir çocuk; ilk çocuğuna hamile yirmi beş yaşında görece mutlu bir evliliği olan anne adayıyla aynı tepkiyi mi alır etraftan? Engellilik de bazen buna benzer olabiliyor işte. Engelli bir kadının hamileliğine aileden tutun da sokaktaki dış kapının mandalına kadar bir sürü insan yerli yersiz tepkiler verebiliyor.

Aile, arkadaşlar, sağlık personeli ve sokaktaki adam, kafasında onaylamadığı bu hamileliği pek de hoş karşılamayabiliyor. Aile bireyleri, yeni doğanın bakımının üzerlerine kalabileceği korkusuyla ya da hamileliğin annenin sağlığını olumsuz etkileyebileceği düşüncesiyle bu duruma olumsuz yaklaşabiliyor. Sağlık personeli zaten bir âlem. Pek çok durumda yerli yersiz tepkileriyle engellilerin sinirini zıplatma kabiliyetleri var, biliyoruz. Bazı araştırmalarda görüşme yapılan kadınlar, kendilerine hemen sebepsiz yere kürtaj önerildiğini aktarıyorlar. Bazen de hamileliğin istem dışı gerçekleştiği varsayımına kapılıp “Bunu sana kim yaptı?” gibi aptalca sorular sorabiliyorlar. Yeni doğacak çocuğun kalıtsal olarak engelli doğma ihtimali de herkesi korkutan bir durum. Öyle ya topluma bir fazla yük anlamına gelen bu bebeğe ne gerek var şimdi. Hastanelerdeki sosyal çalışmacılar, annenin bebek bakımı kabiliyetlerini sorgulayıp, bebeğin annede kalmasının tehlikeli olduğuna hükmedip onu zorla annesinden ayırıp koruyucu aileye verebiliyorlar. Ülkemizde böyle bir uygulama var mı bilmiyorum ama Amerika’da maalesef örnekleri mevcut. Yeni anneler annelik becerilerini kanıtlamak zorundaymış gibi hissettirilebiliyor.

Fiziksel engelliler için hastane ve doktor muayenehanelerinin erişilebilirliği, işitme engelliler için iletişim, görme engelliler için tıbbi belgelerin erişilebilirliği hala bir sorun. Fiziksel engelliler için doktorların deneyimsizliği ve bilgisizliği de ayrı bir sorun. Düşünsenize MS hastası bir anne, hamileliğin bedenini nasıl etkileyebileceğini doktoruyla konuşmıyor, çünkü doktor da bilmiyor. Bilgi yok, eğitim materyali yok, bu konuda araştırma yok. Çocuk bakımı ile ilgili eğitimler ya da kitaplar hep “sağlam” ebeveynleri hedef alıyor. Bebek bezi körcül biçimde nasıl değiştirilir, tekerlekli sandalye

kullanıcısı bebeğini nasıl taşır kimse konuşmuyor, öğretmiyor. “Sağlam” ebeveynler için her türlü bebek ürününün reklamı yapılıyor cayır cayır ama acaba fiziksel engelli biri için uyarlanmış bir beşik nereden bulunabilir kimse söylemiyor. Anne doğum öncesinde bağımsız bir yaşam sürüyorsa, bebeğine bakarken desteğe ihtiyacı olabileceği sosyal politikalarca göz ardı ediliyor. Örneğin engelli için bakım parası veriliyor ama bildiğim kadarıyla engellinin bakıma ihtiyacı yoksa kimse çocuk bakımı için bir maddi destek sunmuyor. Hâlbuki kendi kendine yetebilen bir anne, pek tabii bebek bakımıyla ilgili desteğe ihtiyaç duyabilir.

Velhasıl-ı-kelam engelli bir annenin hamileliği her zaman neşeye karşılanmıyor. Tepkiler ve koşullar cesaret verici olmaktan çok uzak olabiliyor. Tüm bunlara ek olarak, engelli olmayan kadınlar için geçerli olan doğum sonrası depresyon tetikleyicileri, engelli anneler için de aynen geçerli. Hal böyle olunca da, engelli anneler arasında doğum sonrası depresyon neredeyse üç kat daha sık görülüyor.

Aylardır bu konuda onlarca çalışma okudum, bir de bebek sahibi oldum. Yukarıda yazdıklarımın hepsini yaşadım diyemem, benimki oldukça pozitif bir deneyimdi. Fakat bazılarını birinci elden deneyimledim. Daha ilk doktor ziyaretinde, bebeğimin güvenliği için herkesten daha dikkatli olmam gerektiği vurgulandı mesela. Bebeğe bakabilme kabiliyetim bazen açıktan bazen gizliden sorgulandı uzak yakın tanıdıklarca. Ne iyi geliyor biliyor musunuz? Bunun üstesinden gelmiş birilerini tanımak ve yeri geldiğinde ona danışmak. Yani bir rol model sahibi olmak.

Ailenin, eş dostun, sağlıkçıların ve dış kapının mandallarının verdiği tepkilerin altında yatan engellilik yaklaşımlarını, sağlamlılık algısını ve buna benzer konuları da varsın Engin Yılmaz ve Canan Çam Yücel konuşsun Engelsiz Erişim eğitimlerinde.

Kendinize ve bebeklerinize iyi bakın. Kimsenin haddi değil anneliğimizi sorgulamak, aklınızdan çıkarmayın.

Biz Şimdi Neyiz?

Meral Sözen

meralsozen1@gmail.com

Sayı 48, Şubat 2018

Bu sayımızda iğneyi başkasına batırırken çuvaldızı da kendime batıracağım. Yok, tam tersi miydi? İğneyi kendimize çuvaldızı mı başkasına batırıyorduk? Bu sözün doğrusunu hep karıştırırım. Çuvaldız nedir her şeyden önce? Bilmiyorum. En iyisi iğneyi çuvaldıza, ve âlemlerin tarafıma tepki olarak yaratıldığı ben, kendimi başkasına batırayım.

Platon'un idealar ve nesnelere âlemi gibi, onun da birbirinden kesin olarak ayırdığı âlemlerden biri olan görenler âleminde, görmeden ve fakat görür gibi yaşama gayretine girdiği şuursuz bir gündü. İnsanın kendi gibi olması mı daha zor, yoksa kendi gibi olmaması mı karar veremiyordu bazen. Bastonu çantaya gizlemek kadar kolay değildi, görmeyen kimliğini yok saymak. Ama denenip çabalananca yine.

Buluşma yerine vaktinden önce gitti. Bayağı bir önce. Çünkü beş dakika önceden gitse buluşulacak kişi de biraz erken gelmiş olsa karşılaşma anı kontrolünden çıkabilirdi. Bu nedenle mümkün olduğunca erken gitti ve uygun bir masaya yerleşti. Karşı taraf önce gelmiş olursa kalabalığın arasında onu bulmaya çalışmak sorun olabilirdi.

Masaya oturduğunda beklenen kişinin gelmesi muhtemel yöne doğru bakmaması gerektiğini kendine hatırlattı: zira onu uzaktan fark edemeyecekti. Ona doğru yaklaşırken gülümseyen kişiye donuk bir yüzle ve anlamsızca bakmış olacaktı. Ya da yaklaşan bir kişi fark edip "Belki budur" diyerek gülümseyecekti ancak beklenen kişi o olmayabilirdi, bu yüzden de gelip geçen herkese davetkârca gülümseyen kişi durumuna düşebilirdi. Bu nedenle beklenen kişi gelip onu bulana, hatta konuşana veya dokunana dek, alakasız bir şeye kilitlenmeye karar verdi.

Önüne bir kitap açıp ona gömülmek aklından geçtiği anda, çantasında bir kitap bulunmayışından daha önce anımsadığı şey, yıllar önce çevresindekilerle bağı koparmak amacıyla tramvayda çantasından çıkardığı kitabı okuyor gibi yaptığı o gün

oldu, rastgele bir sayfa açmış ve yol boyunca birkaç dakikada bir sayfaları çevirerek kendisince gayet iyi bir performans sergilediğini düşünmüştü, ineceği durağa yaklaştığında fark etmişti kitabı ters tutmakta olduğunu, hemen çevresindeki yüzlere bakmış ve onlara gözleriyle, "Ne var belki tersten okuyorum, özel bir yeteneğim var belki, belki tarzım böyle, size ne yani, Allah Allah." demişti. Bu aptalca hareketinde o akşam aldığı hatırı sayılır miktardaki alkolün etkisi de büyüktü gerçi ama yine de benzer saçmalıklara girmek istemiyordu. Hatırladığı bu anı onu gülümsetirken garson geldi. Garsona arkadaşını beklediğini ve o gelince sipariş vereceğini söyledi. Arkadaşın gelmesine yaklaşık yarım saat vardı ama o geldiğinde o kadar da erken geldiğinin belli olmasını istemiyordu. Ne öyle hevesli gibi saatler öncesinden gelmiş mi olsun? En fazla on dakika önce gelmiş olmalı. Neden bu kadar erken geldiğini sorunca ne diyecek? "Yok, ben akşamdan geldim yer tuttum bize" mi? Bilmemnerde işim vardı da erken bitti falan dese, bir iş uydurulacak yalanlar yalanlar birbirini kovalayacak. Daha az tuhaf olmamakla beraber, sıradanlaşmış olan cep telefonuna gelen iletileri kontrol etme işine başladı. E-postalarından başladı. Yeni ve okunmamış bir posta yok ama belki bakarken bir şey değişir diye açtı gene de. Bir süre oyalandı: "Gezinme menüsü, her şey, ara, her şey, ara, gezinme menüsü, her şey..."

Bu arada masanın dibine kadar gelmiş birini hissetti ama kaldırmadı başını telefondan. Beklenen kişi omzuna dokundu: "Dalmışsın"

"Ha! Evet ya, hoş geldin."

Beklenen kişinin ikinci cümlesi: "Erken gelmişsin."

İçinden: "Evet ben de bunu duymak istiyordum" dedi, "Yok az önce geldim ben de" deyip içinden devam etti: "Yalnız sen ne öyle, 'dalmışsın, erken gelmişsin' falan? Tespit memuru musun sen?"

Neyse şimdi gerilmeye gerek yok, ilk aşamayı halletti, dalgın ve tutuk bir görüntü vermiş olma pahasına da olsa. Çaylar söylendi, sigaralar yakıldı. Masada küllük var mı ki? Çok şükür ki arkadaşın elinde de yanan bir sigara var ve onun elini takip ederek küllüğün yerini bulabilir. Konuşurken iki oldu kaçırıyor yalnız. Adam da o kadar hızlı ve basit bir

hareketle atıyor ki sigaranın külünü takip edemiyor bir türlü, insan biraz yavaş hareket eder. Mecburen iş başa düşüyor, eliyle çaktırmadan masayı yoklamalı. Kendi çay bardağını sağa sola oynatıyor önce, sonra elini attığı yerde şekerlik çıkıyor karşısına, dokunur dokunmaz anlıyor ama yine de kapağı açıp kapatıyor şöyle bir, sonra kürdanlara gidiyor eli onlarla oynuyor bir süre, öyle konuşurken ne yaptığının farkında değilmiş gibi, sonra tam buldum derken parmaklarının ucunda kendisine doğru yaklaştırdığı şeyin karşısındakinin çay tabağı olduğunu anlayıp geri itiyor, masanın kenarında emaneten duran menüyü de devirince sona eriyor "masamızdaki objeleri tanıyalım" köşesi. Tam içinden: "Nerde bu ... küllüğü" diye küfür ederken parmaklarının ucunda hissediyor onu. Nerden çıktı bu, hep burada mıydı, anlam veremiyor, onu bir daha kaybetmeyi göze alamadığı için bir elinin ucuyla tutuyor küllüğü sigarası bitene kadar.

Evden çıkmadan da kırk kere girmişti ama tuvaleti geldi yine, dalgın ve rahatsız hareketlerle tuvaletlerin olduğu yere doğru ilerliyor, yan yana iki kapı, hangisinin kadın tuvaleti olduğunu anlamak için başlıyor kapının ardından çıkacak ya da kapılardan birinden girecek herhangi bir cinsin mensubunu beklemeye. Her zaman şansa ilerlemiyor işler. Koca mekânda kendisinden başka tuvaletle ilgilenen kimse yok mu? Evet, yok gibi duruyor. On beş dakika boyunca kimse tuvalete gitmedi diyelim, ne olacak? On beş dakika mı bekleyecek? O halde buradan ne sonuç çıkarmalıyız? Bundan sonra daha kalabalık, insan yoğunluğu olan yerler tercih edilmeli.

Yoruluyor beklerken, beklemekten değil ama. Sürekli planlamak zorunda olmaktan, sürekli ait olmadığı rollere girmekten, kendi olamamaktan... "Ne için?" diyor kendi kendine, "Oyunlar, hikâyeler ne için?"

Ani bir kararla en yakındaki kişiye sesleniyor: "Afedersiniz, ben görmüyorum da hangisi kadın tuvaleti acaba?" Hızlı bir yanıt geliyor: "Sağınızdaki" Bu kadar basit işte. Tuvaletten çıkarken çantasından bastonu da çıkarıyor, hiçbir masanın köşesine çarpmadan, kimseye omuz atmadan ve içinden geldiği hızda yürüyerek geliyor masasına. Yüzü gülümsüyor, üzerinden tonlarca ağırlığında yük kalkmış gibi.

İki parmağının ucuyla tık tık vuruyor masaya: "Küllüğü buraya uzatabilir misin acaba?" ve her şeyden habersiz olan küllük parmaklarının ucunda. Sadece sohbeta konsantre oluyor, karşılıklı hem anlatıyor hem gülüyorlar, bir ara gözünden yaşlar geliyor gülmekten, hemen soruyor: "Masada peçete var mı, bir tane verebilir misin bana?"

"Hayat" diyor, "Yaşarken çırpındığın değil, akıp giden bir şey olmalı."

"Senden çok hoşlandım" diyor adam.

"Ben de" diyor. "Ben de kendimden çok hoşlandım"

Açıklama yapar gibi devam ediyor hemen: "Ben, genelde dalgın biri değilim, yorgun ya da uykusuz değilim, umursamaz değilim, kaba değilim, tuhaf ve anlaşılmaz değilim, aptal hiç değilim" Bunlar gibi görünmek pahasına bazen kendimi gizlediğim oldu. Kendimi buldum ve sevdim; ben, ben olanım; deli değilim ben".

Karşılıklı gülümsediler. Beyaz bastonunu havaya kaldırıp: "Gölgelerin gücü adına! Güç bende artık!" diye haykırmak geldi içinden.

Az önce "Deli değilim" mi demişti?

Mutfak İşlerine Sıfırdan Giriş 3

Murat Kefeli

m.k@muratkefeli.com.tr

Sayı 48, Şubat 2018

Yazı dizimizin üçüncü bölümüyle devam ediyoruz. İtiraf etmek gerekirse bu satırları yazarken biraz gerginim... Bıçak kullanımı ve sebze soymayla alakalı yazıya, geçen ayki derginin editöryal yazısını yazan Burak Sarı'nın yaptığı "bıçak aşkı" benzetmesi sebep oluyor bu gerginliğe. Çünkü bu ayki yazının ilk parçacığının konusu ölçekler; yani kâseler, çanaklar ve fincanlar...

Öte yandan Burak gibi ayrımcılığa sonuna kadar karşı olan bir dostun, yazısında "enter" tuşuna uyguladığı ayrımcılığı da kınıyor ve yumuşak parmaklarıyla ara sıra entera da basmasını umuyorum.

ÖLÇEKLER

"Göz kararı" diye bir tabir vardır ya? Aslına bakarsanız o da başlı başına bir ölçektir. Yapacağınız yemeklerde ölçeklendirmeyi bir nesne aracılığıyla veya tamamen dokunsal olarak ayarlayabilirsiniz. Nasıl başlarsanız o şekilde devam edersiniz. Eğer damak tadınız keskinse göz kararı ölçeğinden uzak durmanızı öneriyorum. Sizin için zor olacaktır ve işlerin kıvama gelmesi sürecini uzatacaktır. Ancak bu tamamen kişisel bir fikir.

Ölçeklendirme konusunda başka bir gerçek daha var: Annenizin yemeklerini seviyorsanız onun kullandığı miktarları seçmeniz iyi olacaktır. Bence anne ile mutfağa girmek tam bir çılgınlık. Fakat ne var ki anne aynı zamanda iyi bir öğretmen. Bu yüzden onunla mutfağa girmemeye özen gösterin; fakat yemeklerde kullanacağınız miktarları üç aşağı beş yukarı da olsa ondan öğrenin.

Mutfakta en çok kullanılan ölçek bardaktır. Önerim silindirik bir bardak seti satın almanız. Fark ettiğiniz üzere "set" dedim; çünkü kimisi lavaboya aniden atlayan şerefsiz

bir tencere tarafından kimisi tezgâhı silen terörist bezin kalles pususunda katledilecek. Bir kısmı da strese dayanamayip depresyona girdikten sonra intihar edecek. Bu yüzden ona kızamazsınız da. Çünkü o kadar mercimek ve pirinç size doldurulup boşaltılsa siz de depresyona girersiniz değil mi? Ben altı adetlik bir bardak seti almıştım. Üçü hainler tarafından şehit edildi. Birinin kulağı koptu, böğrü çizildi; yapıştırdım ama tutmadı...

Seçeceğiniz bardağın dar tabandan geniş ağza doğru gitmek yerine silindirik yapıya sahip olması 2/3, 1/4 gibi ölçeklendirmelerde işlerin daha rahat yapılmasını sağlayacaktır. Bardak dışında kâseyi de ölçek olarak kullanabilirsiniz. Yemek tariflerine siteler aracılığıyla ulaşmayı planlıyorsanız ölçek olarak seçtiğiniz bardağın veya kâsenin ml. değerini bilmenizde yarar var. Çoğu kahve fincanı 300-350 mililitre aralığındadır. (400 ve 500 ml. olanları da mevcut.) Normal bir su bardağı ise 250-275 ml. kadardır. Ancak bu iş pek belli olmuyor. Bende iki farklı bardak var, aralarında boy olarak en az üç santim fark olmasına rağmen ikisinin kapasitesi aynı. Kullanacağınız ölçeğin ml. değerlerini küçük süt, kutu kola gibi miktarı belli olan sıvılarla karşılaştırarak öğrenebilirsiniz. Büyük kutu kolalar 330, orta boylar 250, en küçük olanlarsa 200 ml. dir.

Gram olarak verilen ölçeklerin olduğu yemek tarifi sayısı da az değildir. Eğer arzu ediyorsanız piyasada bu tür işleri yapan tartılar mevcut. Öte yandan bu tür farklı ölçeklendirmeleri üç aşağı beş yukarı istediğiniz birime çevirmeniz de mümkün. Bu konuda daha fazla bilgi almak isterseniz körüz. biz adresine girin, menüden "İpuçları"na tıklayın, ikinci derece başlık olarak etiketlenmiş alanın hemen altındaki "Kayıtları kategorilerine göre listelemek istiyorsanız buraya tıklayın." bağlantısını kullanın ve gelen sayfadan "Mutfak" kategorisini seçin. Kayıtlar arasında Gamze Kaplan Aydınhan arkadaşımızın paylaşmış olduğu "Mutfak tariflerinde kullanılan ölçekler ve ölçeklerin birbirine olan oranları" ipucunu açın. Bu ipucunda kaç gram, kaç yemek kaşığına; kaç yemek kaşığı, kaç tatlı kaşığına vb. çarpaz karşılaştırmalar bulunmaktadır.

Çoğu yemeğin 2,5 bardak suyla piştiği göz önünde tutulursa 700 ml. lik cam su şişelerinden almanız hayli mantıklı olacaktır. "Reina Sapanca" marka suyun büyük boy şişesi oldukça hoş, şişenin üstünde hiçbir plastik etiket yok, barkod dahi cama kazınmış

durumda; en güzel yanı ise şişedeki marka adı kabartma Latin harfleriyle yazıldığı gibi üst tarafta braille de içeriği yazılmış.

BAHARAT, TUZ VE SALÇA KULLANIMI

Hangi baharatın hangi yemekte kullanıldığını öğrenmek isterseniz körüz. biz'in mutfak kategorisinde bu konuyla ilgili ipucu bulabilirsiniz. Pul biber, nane, karabiber birçok yemekte kullanılabilir. Bu konu, biraz da sizin damak tadınıza kalmış bir şey. Örneğin çoğu kişi kuru fasulyede, nohutta nane kullanmaz. İyice ovuşturup toz hâline getirerek atarsanız çoğu kişi yemekte nane olduğunu fark etmez; yemeğin lezzetiniyse olumlu etkiler. Pul biber, kırmızıbiber gibi baharatın "acısız" hâllerinin olduğunu da hatırlatmak isterim. Acı sevmiyorsanız acısızını kullanabilirsiniz.

Asker koğuşuna yemek pişirmiyorsanız salçayı kepçeyle koymanıza gerek yoktur. Eğer ev salçası kullanıyorsanız bir tatlı kaşığı, fabrika üretimi salça kullanıyorsanız bir yemek kaşığı çoğu zaman yeterlidir. Yaz aylarında konserve domates sosu hazırlıyorsanız ek olarak bir iki kaşık da ondan atabilirsiniz.

Tuz işi de tamamen kişiye göre değişen bir konudur. Önerim, tuzun durduğu kavanoza özel bir kaşık ayarlamamız. Böylece tuz dengesini bir süre sonra tutturabilirsiniz. Eğer isterseniz piyasadan bu iş için üretilmiş ve her çevirdiğinizde eşit miktarda tuz döken aparatlardan tedarik edebilirsiniz. Patates, mercimek gibi yiyeceklerin tuzu çektiğini de hatırlatmak isterim. Tabii şimdi bu size çok uyduruk bir bilgi gibi gelecek ama taze fasulyeyi tadarken zehir gibi tuzlu olduğunu fark edince Yangın Ayşe gibi koşturarak patates soyarken böyle düşünmeyeceksiniz. Tuzsuz çare bulmanın pek zor olmadığını sanırım söylemeye gerek yok. Yemeğiniz piştiğinde tuzsuz olduğunu fark eder ve şanınıza gölge düşürmek istemezseniz bir kâseye tencereden alacağınız üç-dört kaşık yemek suyu koyup bir miktar tuz ekleyin. Bir süre karıştırdıktan sonra tencereye dökün ve hafif karıştırın. Kimse fark etmeyecektir. Eğer çorbanız tuzsuz olduysa ve siz kâseye çorba alıp tuzladıktan sonra tencereye geri koymanın mantıklı olduğunu düşünüyorsanız mutfak işlerini bir kenara bırakın; en yakın kebabçıdan dürüm siparişi vermeye devam edin.

BAS YAĞI, VUR SALÇAYI SOĞANA

Evlerde, Türk Mutfağı'nın büyük kısmı "tencere yemeği" denen yemeklere dayanır. Tencere yemekleri de bizim mutfağımızda yağ-soğan-salça üçgeninde dolaşır. Örneğin Uzakdoğu Mutfağı'nda salça veya domates sosu çok ender kullanılır; Fransız Mutfağı'nda en kral işler soslarla yapılır. Eti pişirme biçiminize göre farklı bir sos kullanır, yemeğin tadını tamamen değiştirirsiniz.

Yemeklerde kullanacağınız sıvı yağı bir veya iki litrelik şişede almanızı öneriyorum. Ben bir litrelik olanları kullanıyorum. Tutması, tencereye devirip kaldırması daha pratik oluyor. Ancak her iki şişeninde ağız kısmının aynı genişlikte olduğunu belirtmek isterim. Ben; yağı, tencereye dökme işinin ölçeklendirmesini "tık" olarak adlandırıyorum. Yağ şişesini hızlıca tencereye boca edip aynı hızla kaldırdığınızda çıkan sesi "bir tık" olarak değerlendirebilirsiniz. Ancak "hızlıca kaldırmak" ifadesine şiddetle dikkatinizi çekiyorum. Kaldırmadığınız takdirde "bir gluk" olarak adlandırılır ki bu yağa boğulma efektinin bir yansımasıdır. Neyse ki akıllı telefonlarda bu tür kazalar için uyarı sesleri yok. Düşünsenize, siz yağ şişenizi zamanında kaldıramadığınızda akıllı telefonunuz kriko reklamındaki Banu Alkan'ı aşka getiriyor: "Kaldıramazsan, kaldırırlar; kaldırsana gülüm!"

Çoğu tencere yemeğine "iki tık" yağ koymak yeterlidir. Blenderde parçalanmış orta boy iki soğanı kavuracak miktardadır. Tercihe göre bunu "üç tık" da yapabilirsiniz. Zeytinyağı ve fındık yağını kavurma işinde kullanmanın sağlıklı olmadığını bilmeyenler için hatırlatmak isterim. Mısırözü veya ayçiçek yağı bu iş için daha uygundur. Kavurma aşamasında soğan tencerenin dibine yapışıyorsa ekleme yapmanızda sakınca yok.

Ortalığı ve ocağı batırmaktan çekiniyorsanız başlangıçta blenderda parçaladığınız soğanı yemek tabağına alın. Tabaktan tencereye aktarmak daha güvenli ve temiz olacaktır. Yağı kızdırma işi de tamamen kişisel bir tercih. Kimi kişi yağı kızdırıp bir dakika sonra soğanı atar. Şahsen çoğu yemekte buna ihtiyaç olmadığını düşünüyorum. Ocağı yakın, yağı yerinden alıp dökün ve yerine geri koyduktan sonra soğanı atın gitsin. "Yerine koyduktan sonra" ifadesine de dikkatinizi çekiyorum. Kapağı doğru düzgün kapanmayan yağ şişesini tezgâhta bırakırsanız teröristler tarafından saldırıya uğrayabilir

veya ecdadının izinden giderek tezgâhı istila etmeye çalışabilir. Böyle bir durumda paniklemeden hiç gerek yok. Çünkü bizim de Timur gibi Selpak fillerimiz var.

Soğanı yağın içine "efendice" attıktan sonra ahşap spatulayla bir iki tur karıştırın. Bu işi ocağın en büyük gözünde yapıyorsanız ateşin harını kısın. "Soğanlar pembeleşince" ifadesini bir kenara bırakın; pembe, soğanın delikanlılığına aykırıdır! Soğanın piştiğini kokusundan ve diriliğinden anlayabilirsiniz. Konu hakkında uzmanlaşmak isterseniz öncelikle ilk yapmanız gereken iş soğanı çatır çatır yakmaktır. Pişme ile yanma kokusu arasındaki farkı yakaladığınızda işi çözdünüz demektir. Yok, yakma işine hiç bulaşmak istemiyorsanız annenizin yayla çorbası üstüne veya benzer bir yemek için soğanla naneyi yaktığında eve yayılan kokuyu hatırlayın. Soğanın piştiğini anlama konusunda ikinci bir yöntem daha bulunuyor: Spatulayla soğanı orta hızla karıştırırken spatulayı dik tutup soğan öbeğine hafifçe bastırın. Eğer ezilme hissi alırsanız soğan hâlâ yaşıyor demektir. Yaptığınız yemeğe göre bu noktada yağda kavurmakla kaynar suda haşlamak arasında tercih yapabilirsiniz. Bu da tamamen damak tadınıza bağlı bir konu. Kuru fasulye yerken minik soğan parçacıklarını da fark etmek hoşunuza gidiyorsa soğanı fazlaca kavurmanıza gerek yok. İyi pişmiş ve kavrulmuş soğan su eklendiğinde büyük ölçüde erir gider.

Soğana uyguladığınız vahşetin başlamasından yaklaşık bir dakika sonra salçayı da tencereye sevk edebilirsiniz. Soğana vereceği ferahlığın kısa süreceğinden şüpheniz olmasın. Salçayı tencereye koyduktan sonra efendi gibi karıştırmaya, ara sıra tencere içinde dar ve geniş daireler çizerek salçayı iyice yaymaya özen göstermelisiniz. Kavurma işi bittikten sonra da artık her ne yapıyorsanız onu tencereye atmalısınız. Bu işi bir tabak veya geniş bir kap ile yapmanız daha iyi. Örneğin fasulye pişiriyorsanız bunu tabağa koyup sonra tencereye dökebilirsiniz.

Elbette miktarı nedeniyle tabağa koyamayacağınız sebzelerin yemeklerini de yapacaksınız; yazarken elimin ayarının olmaması nedeniyle yazının hayli uzadığını fark edince bu mevzuu sonraki sayıya bırakmayı uygun buldum. Bu yazı için son tavsiyemse gaza gelip Google veya Youtube'da Banu Alkan'ın kriko reklamını aramamanız yönünde. İnsanın diline dolanıyor, rüyalarına giriyor, kâbusa dönüşüyor. Yemek

yaparken yanlışlıkla bir şeyi devirdiğinizde Banu Alkan şakıyor: "Kaldıramazsan, kaldırırlar!" Onun şakımasından sonra siz panikleyerek kapı pencere açıkken haykırıyorsunuz:

"Kaldırmam!"

Sağlıklı Yaşam Deneyimim

Sevgi Mart

sevgi.mart@gmail.com

Sayı 48, şubat 2018

Merhaba sevgili arkadaşlar. Birkaç aydır hep ciddi konulardan konuşmuşuz. Bu ay da biraz eğlenceli şeylerden bahsedelim istedim.

Malumunuz bahar ve yaz ayları yaklaşıyor. Kışın alınan fazla kilolardan kurtulma vaktidir. Ben de bu ay sizlere, epeyce fazla kilolarımdan körcül yöntemlerle kurtulma serüvenimi anlatayım istedim.

Biliyorsunuz ben Urla'da yaşıyorum. Bulunduğum yerde çok fazla spor salonu yok. Bir de ben spor salonlarından nefret edenlerdenim. O küçücük alanda bir sürü insanın nefesi, hareket edilmesi nedeni ile oluşan sıkıcı hava... İlk spor salonu deneyimimi baygınlıkla atlattıktan sonra buralara veda etmeye karar verdim. Ancak işim gereği, her zaman düzenli ve sağlıklı yemek yeme fırsatı bulamadığımdan bir de yemek yemeyi çok sevdiğimden; epeyce fazla kilolarım vardı. Üstelik sağlık için spor da yapmam gerekiyordu.

Bu aşamada, evde kullanabileceğim ve komşularımı rahatsız etmeyen spor aletleri aramaya başladım. Bir tane step tahtası ve kürek aleti edindim. Önceden evde bir mekik aletim de vardı. Evde mini spor salonumu kurmuştum. Yürüyüş bandını bir süre kullandım. Ancak özellikle alt kat komşular için, her ne kadar ses azaltıcı halılar falan kullansanız da ciddi sorun teşkil ediyor. Bu nedenle ondan vazgeçtim.

Spor için gerekli altyapıyı hazırladıktan sonra, diyet yardımcıları bulmam gerektiğini düşündüm. Ben öyle diyetisyenin verdiği listeye harfiyen uyup; kilo verebilenlerden de değilim. Kısıtlanmamam, ne yiyeceğime kendim karar vermem gerekiyor. Başladım araştırmalara. App Store'u karıştırdım. Kalori takibi yapabileceğim bir program aradım. Ancak kullanacağım uygulama, sadece kalori takibi yapmamalı, aynı zamanda protein,

karbonhidrat, mineral, şeker ve benzerleri hakkında da bana fikir vermeliydi. Tabii bir de erişilebilir olmalıydı. Bu ölçümleri yapan onlarca program var. Ama bana en erişilebiliri, FatSecret geldi. Uygulamayı indirip kurdum. İşte diyet için hazırdım.

Şimdi FatSecret'tan sizlere biraz bahsetmek istiyorum. Belki sizler daha erişilebilirlerini de bulabilirsiniz. Uygulamayı açtığınızda sizi üç seçenekli bir ekran karşılıyor. Kilo vermek, almak, ya da kilonuzu korumak seçeneklerinden birisini, amacınıza uygun olanı, işaretliyorsunuz. Sonraki sayfada size boyunuzu, yaşınızı, şu anki kilonuzu, hedef kilonuzu, bu hedefe ne kadar zamanda ulaşmak istediğinizi soruyor. Bu alanları da doldurduktan sonra mail adresiniz ve belirleyeceğiniz bir şifre ile üye olarak; uygulamayı kullanmaya başlıyorsunuz. Uygulama, girdiğiniz verilere göre size günlük almanız gereken kalori miktarını söylüyor. Aynı zamanda iPhone'un yerleşik uygulaması Sağlık App ile de bağlantılı çalışıyor.

Şimdi, günlük almamız gereken kalori miktarını belirledik. Bu aşamadan sonra kahvaltıdan başlayarak; yediğimiz her şeyi uygulamaya kaydediyoruz. Ana ekran düğmesinin hemen üstünde, "Ana sayfa", "Kilo", "Günlük", "Raporlar" ve "Daha fazla" sekmeleri yer alıyor. Uygulamayı kullanırken en sık ziyaret edeceğimiz sekme, "Günlük" sekmesi. Bu sekmenin altında, "Kahvaltı", "Öğle yemeği", "Akşam yemeği", "Aperatifler/diğer" ve "Egzersiz/uyku ekle" seçenekleri var.

"Günlük" sekmesine girip; "Kahvaltı" seçeneğini açtığımız zaman, yiyecek arayacağımız bir alan geliyor. Bu alanın hemen altında da daha önce aramış olduğumuz yiyecekler listeleniyor. İsterseniz listeden, isterseniz arama alanından, kahvaltıda yediğiniz yiyecekleri seçmeye başlıyorsunuz. Diyelim ki haşlanmış yumurta, beyaz peynir, yeşil ve siyah zeytin yediniz. Önce arama alanına "Yumurta" yazıyorsunuz. Yumurta ile ilgili onlarca seçenek geliyor; "Haşlanmış yumurta", "Sahanda yumurta", "Omlet" vesaire. Siz haşlanmış yumurtanın üzerine tıkladığınızda, altta porsiyon seçebileceğiniz bir alan geliyor. Oraya da tıklayarak; isterseniz gram, isterseniz adet olarak yediğiniz yumurta miktarını işaretliyorsunuz. Sonrasında tekrar arama alanına gelip; "Beyaz peynir" yazıyor ve aynı işlemleri takip edip; yediğiniz peynir miktarını da işaretliyorsunuz. Diğer tüm yiyeceklerinizi işaretledikten sonra ekranın üst tarafında, "Ekle" butonuna basarak;

kahvaltınızı kaydetmiş oluyorsunuz. Kayıt işlemi tamamlanınca, yediğiniz yiyeceklerden kaç kalori aldığınızı, ne kadar yağ, protein, karbonhidrat, şeker ve mineral aldığınızı görebiliyorsunuz. Ekranın altına doğru indiğinizde, aldığınız kalorinin, günlük almanız gereken kalorinin %kaçı olduğunu ve ne kadar daha kalori alabileceğinizi gösteren bir bölüm var. Böylece buradan, çok rahat biçimde takip yapabiliyorsunuz. Öğle yemeği, akşam yemeği ve gün içerisinde tükettiğiniz; örneğin meyve, çay/kahve ve benzerlerini kaydedebileceğiniz aperatifler/diğer seçenekleri de aynı yöntemle işleniyor.

Günlük sekmesinin en altında yer alan “Egzersiz/uyku ekle” butonu ise o gün içerisinde yapmış olduğunuz egzersizleri ve uyku zamanınızı ekleyebileceğiniz bir alan. Buraya girdiğiniz verilere göre, o gün içerisinde kaç kalori harcamış olduğunuzu görüyorsunuz. Hiç spor yapmasanız bile, sadece uyku zamanınızı girdiğinizde de vücudunuzun dinlenme ve uyku zamanında kullanmış olduğu kalori miktarını görebilmeniz mümkün.

İkinci sıklıkta kullanacağımız alan ise “Raporlar” sekmesi. Siz “Günlük” sekmesine yiyeceklerinizi ekledikçe, “Raporlar” sekmesinde ayrıntılı olarak kalori, karbonhidrat, protein, mineral, yağ ve şeker gibi bilgiler işleniyor. Bu sekmede, sizin aldığınız miktarlar yanında günlük almanız gereken miktarlar da gösteriliyor. Örneğin; protein, alınan: %45 alınması gereken: %30 gibi. Ben kendi diyetimde hep, karbonhidratı en alt seviyede, proteini ise en üst seviyede tutmaya çalıştım. Zira bilinenin aksine kilo vermeye çalışıyorsanız ve bu aşamada sağlıklı ve enerjik kalmak istiyorsanız, karbonhidrat miktarının düşük tutulması gerekiyor. Ancak bu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Ben ara öğünlerden de uzak durdum. Zira yine bilinenin aksine ara öğün yemek, pankreasınıza sürekli insülin salgılattığından, size sürekli aç hissettiriyor ve kilo vermeniz zorlaşıyor. Bizde uygulanan birçok diyet yöntemi, çok eski yıllardaki araştırmalara göre hazırlanmış ve aslında tamamen tüketim odaklı. Bu nedenle sizlere, bilinen bol öğünlü diyetlerin aksine eskiden atalarımızın yaptığı gibi, günde iki ya da üç öğün yemek yiyerek; bu yemeklerinizde de karbonhidrat, işlenmiş/paketlenmiş gıdalardan ve ekmekten uzak durup; sağlıklı hayvansal yağlar, protein, vitamin ve mineral ağırlıklı besinler tüketerek bir diyet programı uygulamanızı tavsiye ederim.

“Kilo” sekmesinde ise başlangıç ağırlığınızı, hedef ağırlığınızı ve şu anki kilonuzu görebiliyorsunuz. Ayrıca başlangıçtan o güne kadar kaç kilo kaybettiğinizi ya da aldığınızı, hedefinize kaç kilo kaldığını da gösteriyor. Ara sıra bu sekmeyi kontrol etmek, çok motive edici bir durum. Hedefinize ilerlerken, aldığınız yolu ve almanız gereken yolu gördükçe, motivasyonunuz artıyor.

Şunu da kesinlikle belirtmem gerekiyor ki; ben bu uygulamayı kullanmaya başladıktan iki hafta kadar sonra, tam kan sayımı yaptırarak; kan değerlerimin durumuna baktırdım. Zira bu çok önemli. Çok şükür ki bende herhangi bir sağlık problemi yoktu. Sadece insülin direncim oldukça yüksekti. Önerilen ise kilo vermemdi. Bu nedenle ben rahatlıkla bu uygulamayı kullanabildim. Ancak herhangi bir sağlık problemi olan arkadaşlar, uygulamayı kullanmadan önce mutlaka gerekli kontrollerini yaptırınsınlar ve kullanım sürecinde de kontrollerini ihmal etmesinler.

Benim gibi özgürlüğüne düşkün ve yiyeceklerine dahi karışılmasından hoşlanmayanlar için bu uygulama bulunmaz bir yardımcı. Çünkü canım çok çektiği zaman, baklavasından çikolatasına her şeyi diyetime dâhil edip; kalori hesabımı ona göre yapıyordum ve bu uygulama ile sıkılmadan, eğlenceli biçimde, 2 yılda 24 kilogram verebildim. Bu eğlenceli yöntemi sizlerle de paylaşmak istedim. Umarım faydalı olur. Tabii sporumuzu ihmal etmeden ve vücudumuzu dinleyip; herhangi bir sağlık sorunu yaşamadan; bol kilo kayıplı ya da kazançlı günler.

Ah İstanbul...

Merve Deniz Parker

mervedenizp@gmail.com

Sayı 48, Şubat 2018

Çocukluk hayalimdir sabah kalkıp ellerim cebimde, kafam rahat huzur içinde yürüyüp her gün aynı saatte aynı yere gelen basamaksız otobüse binip işime gücüme gitmek. Bu hayali zihnimde İngiltere temsil eder: güneşsiz hafif karanlığı, koyu renklerin hâkim olduğu mimarisi, siyah/lacivert asfaltın üzerinde kalın beyaz çizgili sokakları, alçak kaldırımları, sesli trafik lambaları, trafik kurallarına uyan bir halk... Hala da günde en az bir kere olmak üzere bu hayali kurarım fakat fark ettim ki Londra'yı hayal ederken aslında İstanbul'u düşlüyormuşum. Yani Londra sokakları Kadıköy'e çıkarıyor beni... Bunu ilk fark ettiğimde "Ben gitmeyeceğim, erişilebilirlik benim sokağıma gelecek." diye düşünmüştüm fakat bir parça deneyim kafamı oldukça karıştırdı.

Bağımsız hareketim yeni olduğundan bazı şeylerin farkına bugünlerde vardım. Mesela ağaç dallarına çarpmak günlük rutinin bir parçasıymış, lafı bile olmazmış her yürüyüşte burkulan ayakların... Önceden girerdim arkadaşlarımın koluna engellerden çeke çeke götürürlerdi beni, bulutların üzerinde gezmek gibiydi. Ben İstanbul'u Orhan Veli'den dinlediğim kadarıyla bilirdim fakat şimdi anlıyorum romantik yerler olmadığını iskelelerin, iskeleler tehlikeli yerlerdir, oraya gitmek için kocaman caddelerden geçip yüksekliği ve düzeni sürekli değişen basamaklardan inmek gerekirmiş. Bir de gören insanların görebildiğini yeni öğrendim. Şöyle ki gören kişiler yürürken bir yeri bilip bilmemek, basamak sayısı, yolun bozukluğu vs. onlar için sorun olmuyormuş. Arkadaşlarımla merdivenli Bebek yokuşunu inerken fark ettim bunu, sohbet edebiliyor, fotoğraf çekiyor ve hızlı yürüyorlardı. Bir arkadaşımın ben de arkada ölmemeye çalışıyorduk, yol tasarımı o kadar hoştu ki dilimize güzel ifadeler kazandırmak zorunda kaldı arkadaşım: basamakımsı, basamaklı kaldırım, çiftli basamak... Acaba diyorum bu sokakları tasarlayan insanlar düzensizliği normal sandıkları için mi evrensel tasarım ilkelerine asla uyamıyor şehirlerimiz? Peki ya sesli ışık "Şimdi karşıya geçebilirsiniz." uyarısını verdiği halde akmaya devam eden trafik nasıl açıklanır? Arkadaşımın bana çarpmaya yemin

etmiş taksiciye karşı kaldırımdaki kızların tepki göstermesi sonucu küfür etmeye başlayan taksici kimin, neyin eseri oluyor? Kaldırımdaki inşaat yüzünden düşmek neden?

İnsanın sabrını zorlayan bu fiziksel şartlara bir de toplumsal tutum eklenince tablomuz tamamlanıyor. Az gören bir arkadaşımın, Aybüke, İstanbul Oyuncak Müzesi'ne gitmeye karar verdik. Nasıl gideceğimizi, hangi toplu taşıma araçlarını kullanacağımızı, durak sayılarını öğrenip yola çıktık. Belli bir noktaya kadar her yeri biliyorduk, sıcak börek yiyerek keyifle yola devam ederken sıra metrobüse aktarma yapmaya geldi. Yardım istediğimiz güvenlik görevlisi Aybüke'yi montundan tutup çekerken arkalarından koşmak zorunda kaldım. Metrobüste tabii ki de sesli anons yoktu, geldiğimiz durakları insanlara soruyorduk fakat asla ilk soruşta cevap alamıyorduk. Metrobüsten sonra sıra otobüse geldi, en eğlenceli kısım... Düzenli olarak kullanmadığım otobüs hatlarından zaten nefret ederim. Gören insan kalabalığına gelen otobüsleri sorduk fakat yine beni sinir eden sessizlik duvarıyla karşılaştık. Şoföre sorarak otobüse bindik ve şenlik başladı. Şoför önce "Arkadaşlara yer verir misiniz?" gibi bir şey söyledi, gerek olmadığını söylemeye çalıştım. Kimseden ses çıkmayınca şoför "Bakın onlar dünyayı görmüyor, biz görüyoruz. Yer verelim" dedi. Yolcular arasında da bir homurdanma başladı "İnsanlık ölmüş, engelliye saygı kalmamış...", bir amca kahraman bir edayla bize yer verdi, yanındaki kızı da toplum zorla kaldırdı. Birkaç durak sonra "Ben mağdurum, ayakta duramam" diye bağıran bir amca otobüse bindi. Utandım, neyden utandığımı tam olarak anlayamadım ama çok utandım... Sesli anons yine sorunluydu, durakları telefonda takip ederek indik. Yürümemiz gereken yönü insanlara sorduğumuzda duraktaki bir kadın "Siz neden insanlara soruyorsunuz, navigasyondan baksanıza, böyle güvenli değil" dedi. Navigasyonda hata payı olduğunu, yürürken navigasyonu takip etmenin zor geldiğini ifade etmeye çalışıp gittik. Geri dönüş yoluna kadar her şey normale yakın seyretti. Marmaray'a aktarma yaparken güvenlik görevlisi kadın günün finalini yaptı. Arkadaşıma dönüp "Sen neden baston kullanıyorsun?" diye sordu. Büyük ihtimalle içinden sana ne diye geçirdiği halde "Az görüyorum." dedi Aybüke. Sonra kadın bana döndü "Ya saçların çok güzel... Dokunabilir miyim?" dedi. Taciz? Saçı güzel olan sayısız insan var, bu soruyu sıradan gözükten ve elinde baston bulunmayan birine

yönelmeye cesaret edebilir miydi? Diyelim ki etti, karşı taraf tepki gösterdiğinde kimse bunu garipsemezdi. Fakat ben tepki gösterecek olursam “tuhaf ve kompleksli” olacaktım. Beynim ve yüreğim kendilerini çoktan kapatmıştı, “Tamam” dedim “Dokunabilirsiniz”.

Ne yazık ki bu şikâyetleri dile getirdiğimizde insanlar dış dünyaya sinirlenmek yerine bana ve arkadaşlarıma acıyorlar. Onlara göre tek sorun bizim körlüğümüz. Elimizden geldiğince “Gerçekten derdimiz görmek değil, sadece eşit yaşamak istiyoruz.” Dedikçe daha çok acıyorlar, onlara göre görememenin acısını bu şekilde dindirmeye çalışıyoruz yazık. Bir de “İnsanlara değişik geliyorsunuz ne yapsınlar, onlar için de zor bir durum.” diyerek topluma hak verenler var ki çıldırıyorum. Tüm hayatımız birileri tarafından gözetlenerek geçiyor. En büyük hayalim herhangi bir insanın, herhangi bir gün, herhangi bir yerde yaptığı gibi kalabalığın içinde öylesine biri olarak kafam rahat ve mahremiyetim korunmuş bir şekilde dolaşmak.

Peki, İstanbul, kim kimi alır dersin? Bence ben giderim, Londra’da ellerim cebimde yürürken seni özlerim...

Galiba Bu Kez Oldu

Olcaş Aşçı

olcay.ashchi@gmail.com

Sayı 48, Ocak 2018

Geçtiğimiz yılın bende bıraktığı en büyük iz, “El Yordamıyla” adlı seramik sergimiz oldu. Tam anlamıyla çocukluk hayalimdi. Bir şeyleri şekillendirmek ve üstelik bunlara, fikirlere dönüşmüş bir biçimde herkesin dokunabilmesini sağlamak.

Bu yazıyı kişisel duygular ve düşüncelerin öne çıktığı bir yazı haline getirmek istemiyorum. Asıl isteğim, o gün ve yankısını sizlere yansıtmak. Belki biraz geriye gideriz.

Hatta hazır elimiz değmişken gidelim. Ocak 2017’ye. Bu tarihler tam olarak hayal ortağım, değerli hocam Funda Altın ile tanıştığım günleri içine alır. Hikâyemizi kişisel olarak paylaştığım için, sadece kısaca özetlemek istiyorum.

Açık Öğretim Fakültesi sınavının son oturumuydu. Böyle bir sınavdan çıkarken hakikaten sizi garip bir psikolojiden çıkaracak iyi bir şey lazımdır. Sınav oturumunda görevli olan Funda hocam, imza atmak gibi yöntemlerimi ilginç bulmuş ve kendisi bu durumu aynen şöyle ifade etmişti:

“Olcaş ile Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim sınavları sırasında salon başkanı olarak görev yaptığım ve Olcaş’ın sınava girdiği salonda tanıştım. Sorulara verdiği hızlı ve kararlı cevapların yanı sıra kutucuğun içine imzasını atarken gösterdiği maharet çok ilgimi çekmişti. Sınav sonrası Olcaş’a bina çıkışına kadar eşlik ederken, sayısız soru ile onu hızlıca tanımaya çalıştım. Bilinçli tavır ve konuşmaları ile dikkat çeken Olcaş aynı gün kıyafet seçimlerini de kendisinin yaptığını söylemişti. Aklım karışmıştı, % 100 görme engelli biri bunu nasıl yapabiliirdi? Kumaşların dokularına dokunarak, birbirleri ile uyumlu olanları belirleyebildiğini belirtmişti ve benim daha önce hiç düşünmediğim bir ayrıntıya odaklanmış olması beni yeni düşüncelere sevk etmişti. Bir seramik hocası olarak, onun kil ile neler yapabileceğini çok merak etmiştim.”

Funda hocamın bu merakı, bizi süper bir etkileşim ortamına sevk etti ve onun benim için çok ilginç olan çalışma ortamında bir şeyler üretmeye kadar getirdi.

Başta sergi açarız gibi bir düşünce yoktu. Her ne olduysa, benim rahat durmayan düşüncelerim yüzünden ve Funda hocamın bu düşüncelere verdiği önem sayesinde oldu. Çok sık bir araya gelemiyorduk. Birlikte çalışabildiğimiz zamanların aralıkları genişti; ama ona rağmen atılan adımlar çok büyük oldu ve tüm fikirlerimiz bir sergiyi dolduracak boyuta ulaştı. Funda hocam bu çalışmaya öylesine önem verdi ki, serginin genel konseptine uygun kendi çözümlerini ve deneyimlerini diğer insanlara da yansıtmak için ilginç kuşlar tasarladı. Kendisi de o gün birkaç kez dile getirmiştir. Bu kuşlar kendi kısıtlı algı dünyamızın sınırlarını göstermeyi hedefliyordu ve kendisinin de dediği üzere, bunu görenler dokunduğuna mı yoksa gördüğüne mi inandı? Ben bir şeyler izlerken veya okurken fikirlerin 3 boyutlu bir yansımasını oluşturuyordum kafamda ve bunları, Funda Hoca'nın özgür kalmam için verdiği çamura aktararak, somut objeler meydana getiriyordum.

Sergi için odaklandığım temalara gelince; Tarih bölümü öğrencisiyim ve bu vesileyle kültürel ikonlar oldukça dikkatimi çekiyor. Özellikle bunları çözümlmek daha hoş. Bu çözümlmeler, insanların acaba hangi yönlerinden dolayı tanrısal varlık seçtiklerine yönelik bakış açımı içeren ana tanrıça serisi üzerinde rahatlıkla görülebilirdi. Örneğin, bereket tanrıçasının sırtındaki kocaman kâse. Bacak yapısı kocaman oyuncak ayıcıklar gibi orantısız tombullukta ve sırtındaki kâse ile hatırlıyorum da, oldukça sevimli bir tanrıça olmuştu.

Sadece bu da değil. Birçok irili ufaklı objeyle beraber, kişisel olarak da benden ve anılarımdan alıntılar taşıyan çalışmalara dokunmuş olabilirsiniz. Sahilde dolaşırken dizimi acıtan çöp kutusu ve gerçekten bir klasiğimiz haline gelebilecek nitelikteki, kız arkadaşımın ellerimizi kenetleyip evrene doğru kaldırdığımız anı simgeleyen birbirine kavuşmuş iki el gibi...

Engelsiz Erişim Youtube kanalında, Engin Yılmaz hocamın kaydettiği sergi videosundan, "tekrar görüşmek üzere" ve "ana tanrıça" serileri hakkındaki detaylı yorumları dinleyebilirsiniz.

Bunlara gelene kadar, doğru hemen gelemedik:) Neyse yazıyorum bu sefer. O güne gelene kadar Funda hocam ile çok sık bir araya gelemediğimizi söylemiştim. O yüzden çalışmaların çok büyük bir kısmı atölye dışında geliştirilip, itina ile taşınıp, nerelerinin sırlanması gerektiğine karar verilip etiketlenme gibi girişimlerimize fazlaca maruz kaldılar. Tabii farklı olmayan ve amacına uymayan hatta aşırı oyuncaksı oldukları için sizlerden sakladığımız bazı seramik objeler de var. Belki okuyuculardan birine hediye ederim bir gün bir tanesini, kim bilir :)

40'tan fazla dokunulacak seramik iş üretildi ve zamanı hızlıca sardırđımızda doğrudan sergi salonu çalışmalarına denk geliyoruz. Bunu hayal etmek için, Funda Hocamın oldukça yoğun geçen bir akademik takvimi olduğunu unutmayın lütfen. Bu takvimden boş bulabildiğimiz 3 tam gün boyunca (tam günden kastım neredeyse her üç günün tam 15'er saati), salonu tasarladık. Benim 2 duvar arasını bulamadığım bir salondan, herkesin rahatlıkla, hatta fiziksel olarak takip edilebilen 3 boyutlu çizgiler sayesinde çepeçevre dolaşılabildiği bir salon elde ettik. Bunun da çok yoğun bir hikâyesi var. Öncelikle eserlerimizi sergilemek için stant olarak, ahşaptan çok daha hafif olan straforları kullandığımızı belirtmek isterim. 40x40 cm'den hallice üst tablası ve 1,5 metre yksekligi olan strafor bloklarının üzerine yerleştirilen eserler için, bolca aralık lme, silikon tabancası (arpılınca devrilmemeleri için), ışık çalışması, çizgi sabitleme, stant etiketleme, davet ve afişleri hazırlama, ulaşılabilen mercileri davet etme, açılış kokteylini organize etme gibi salon çalışmaları ile beraber; sıkışık zamandan ötürü evde tamamlanan yazım çizim işleri ve bolca salona gitgellerin olduğu bir hikâye okumak isterseniz onları da ayrıca yazarım.

Onlara ayrı bir yer ayırmam gerekiyor ki, sayelerinde çok önemli detayları zdk. Berkay, Utku ve Yahya sayesinde salonun ve fotoğraf işlerinin dahil olduğu bir dizi yoğun çalışma yükü atıldı; ayrıca Engin Yılmaz Hoca sayesinde de stantların braille etiketleri sağlandı. Tekrar teşekkürler.

Bu sefer oldu, çünkü dokunarak seçilmiş ve el yordamıyla geliştirilmiş bir konsepti, herkesin dokunabilme özgürlüğüne sahip olduğu bir yerde paylaştık.

Gelen tepkilerin ve o gün orayı dolduran her bir misafirin sayesinde Funda hocam ile telefonda mutluluklarımızı paylaştık. Üstelik salonu açtığımızda kimsenin olmamasından duyduğumuz endişe, kapının açılmasından birkaç dakika sonra alanı dolduran halk oyunları göstericisi çocuk ve aileler sayesinde neşeye dönüştü. İşte bunu önemsiyorum çünkü o yaşta böyle bir deneyime şahit olmak müthiş bir şans olsa gerek. Özellikle 6 yaşındaki çocuğu ile beraber geldiğini söyleyen bir kadın ziyaretçi vardı. O gün içimden geçen tek şey “Acaba ziyaretçi mi olsaydım?” oldu.

Bu deneyime ortak olan ve beni yalnız bırakmayan, Çağrı Artan, Mürşide Ciğerlioğlu, Olgun Yılmaz, Engin Yılmaz ve Sevda Bozbey Yılmaz dâhil olmak üzere, onlara bağlı ya da bağlı olmadan gelen tüm misafirler beni biraz şekilden şekle soktu. Bazen tam olarak ne yapacağımı bilemediğim oldu, bazense yahu ben ne yapıyorum ne anlatıyorum dediğim oldu. En önemlisi, adlarını tek tek sayamayacağımız kadar çok insanın verdiği farklı tepkilerdi. Herkes meraklıydı ve hakikaten yorum yapıyorlardı. Yakalayabildiklerimi özellikle dokunmaya teşvik etmeye çalıştım. Bazı şeyler, özellikle Funda Hoca'nın kuşları kesinlikle dokunulmadan anlaşılacak türdendi.

Bu sefer oldu ve bu oluşan deneyimin her bir parçasında var olan katılımcılara, destekçilere ve Funda hocama sonsuz teşekkürler.