BELGİ

Sayı 23 (Kış 2021/I)

DOI: 10.33431/belgi.1030977 **Araştırma Makalesi/**Research Article

OSMANLI'DA KADIN VE SPOR (OSMANLI KADIN BASINI IŞIĞINDA)

WOMEN AND SPORT IN THE OTTOMAN EMPIRE (IN THE LIGHT OF THE OTTOMAN WOMEN'S PRESS)

Hatice AKIN ZORBA*

Geliş Tarihi/Received:01.12.2021 **Kabul Tarihi/Accepted:**20.12.2021

AKIN ZORBA, Hatice, (2022), "Osmanlı'da Kadın ve Spor (Osmanlı Kadın Basını Işığında)", Belgi Dergisi, S.23, Pamukkale Üniversitesi Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayını, Kış 2022/I, ss. 281-304.

Öz

Osmanlı Devleti'nde uzun bir sürece yayılmış olan modernleşme hareketi Tanzimat'ın ilanı ile hız kazanarak askeri, hukuki, idari, eğitim gibi pek çok alana sirayet etmiştir. Bu gelişim kadınların hayatını da etkilemiş evlilik, miras hukuku, eğitim gibi çeşitli alanlarda sahip oldukları haklar olumlu yönde değiştirilmiştir. Yaşanan toplumsal değişime ve Avrupa'daki gelişmelere paralel olarak kadının toplumdaki konumu, hakları, eğitimi gibi konular Tanzimat aydınları tarafından edebi eserlerde ve dönemin gazetelerinde kaleme aldıkları makalelerle eleştirilmeye ve sorgulanmaya başlamıştır. Osmanlı kadınlarının durumunun bu şekilde gündeme getirilmesi ve basında kadınların yer bulması, kadınlara yönelik dergilerin çıkarılmasının önünü açmıştır. İlk defa 1868'de başlayan kadın basını hızlı bir gelişme seyretmiş, kadın gazetelerinin ve dergilerinin sayısı özellikle II. Meşrutiyet'ten sonra giderek artmıştır. Son derece zengin bir içeriğe sahip olan kadın gazeteleri ve dergileri, hak ve özgürlük mücadelesinde kadınların görünürlüğünü arttırırken, kadınların kültürel ve kişisel gelişimlerine de hizmet etmiştir. Sosyal hayat, eğitim, hukuk, iş hayatı gibi çeşitli alanlarda hak arayışının yanı sıra aile, evlilik, kadın-erkek ilişkileri, çocuk eğitimi, giyim, spor, moda, ev idaresi gibi birçok farklı konuda yazılara, Avrupa'daki hemcinslerinin hayatına, iç ve dış gelişmelere dair haberlere yer verilmiştir. Bu çalışmada Osmanlı kadın basınında yer alan spora dair yazılar incelenerek, kadınların sporla ilişkisi, spor algısı, farkındalığı, sporun hangi yönlerden ele alındığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Konu değerlendirilirken yayım hayatına Osmanlı Devleti zamanında başlayan dergi ve gazeteler dikkate alınmıştır. Osmanlı kadın basınında yer alan yazıların tespiti için Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı tarafından yayımlanan İstanbul Kütüphanelerindeki Eski Harfli Türkçe Kadın Dergileri Bibliyografyası (1869-1927)'ndan yararlanılmıştır. Ayrıca Osmanlı kadın basını dışında Osmanlı basınında kadın ve spora dair kaleme alınan bazı yazılara da yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Osmanlı Devleti, Kadın, Spor, Basın*

* Dr. Öğr. Üyesi, Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü, hakin@akdeniz.edu.tr, (https://orcid.org/0000-0002-3043-8076)

Abstract

The modernization movement in the Ottoman Empire covered a long period of time, yet this movement gained momentum with the proclamation of the Tanzimat feeding into military, legal, administrative, and educational areas. In line with this, the impact of the modernization movement was also evident in women's rights and paved the way for improvements in women's rights about marriage, inheritance, and education. However, these rights did not suffice for many Ottoman intellectuals, and Ottoman women's rights were debated and problematized in literary works and newspaper articles written by these intellectuals. The growing body of literature on Ottoman women and women's rights culminated in various publications exclusive to women. After the first newspaper was published exclusively for women in 1868, rapid development was seen in the number of such publications during the Second Constitutional Era. These newspapers functioned in two ways. First, they contributed to women's cultural and personal growth because, with their rich content, they encompassed a wide range of articles about family life, upbringing, fashion, household management, and news on European women's lives, national and international developments. Second, with the articles centered on women's rights, these newspapers gave voice to Ottoman women's struggle for rights and freedom. This study focuses on sports as one of the domains of social life and investigates women's perception and awareness of the sport through analyzing articles found in newspapers and magazines exclusively published for Ottoman women. These publications were accessed through the database of Women's Library and the Bibliography of Old Letter Turkish Women's Journals in Istanbul Libraries (1869-1927). Additionally, some relevant articles published in prominent Ottoman magazines were also included.

Keywords: *Ottoman Empire, Woman, Press, Sport*

Giriş

19. yüzyılda Osmanlı Devleti'nde giderek ivme kazanan modernleşme hareketi sadece askeri ve siyasi alanda değil hukuk, yönetim, maarif gibi birçok alanda yenilikleri de beraberinde getirmiştir. Tanzimat Fermanı'nın ilânından sonraki süreç içinde Osmanlı kadının hayatı da bu gelişmelerden etkilenmiş ve sahip olduğu haklar genişletilmiştir.

1844 tarihinde hukuki olarak bir engel olmaması ve erkeğin evleneceği kadına denk olması halinde başka bir onaya gerek görmeden kadı izni ile evlenebilmeleri hakkı tanınmıştır[1]. 1846 yılında miras arazisi konusunda kız çocuklarının haklarına ilişkin değişikliğe gidilmiş, 1858 Arazi Kanunnamesinde bu değişiklik yinelenerek miri veya mevkuf arazinin tüm çocuklara bedelsiz ve eşit olarak miras kalacağı ilân edilmiştir[2].

Tanzimat'la birlikte eğitim alanında yaşanan gelişmeler kadınların hayatına da olumlu yansımış, 1869 Maarif-i Umumiye Nizamnamesi ile sıbyan mekteplerinin fiziki şartları ve müfredatı ile ilgili yapılan düzenlemelerin yanı sıra kız çocukları için 6-10 yaş, erkek çocukları için 7-11 yaş arası eğitim zorunlu hale getirilmiştir. 1859 yılında başkentte Cevher Kalfa İnâs Rüştiyesi ile ilk kız rüştiye mektebi açılmış, zamanla örnekleri çoğalmıştır[3]. Yine bu dönemde kadınların mesleki eğitim alabilmelerinin önü açılarak, Tıbbiye Mektebi'nde ebelik kursu 1843'te, ordunun dikim ihtiyacını karşılamak üzere yetim kızları eğitmek için Rusçuk'ta Islahhane 1864'te, kız okullarına öğretmen yetiştirmek için Dârülmuallimât 1870'te açılmıştır[4].

Osmanlı Devleti'nde kadınların eğitimine yönelik bu gelişmeler yaşanırken benzer şekilde Amerika'da -dini gerekçelerle- kadının eğitimine verilen önemin arttığı, Avrupa'da kadınların eğitimine dair tartışmaların gündeme getirildiği görülmektedir. Bu eğilime kayıtsız kalmayan Osmanlı aydınları da yazılarında kadının toplumsal konumunun iyileştirilmesi, kadınların eğitimi gibi konuları Batı örneği veya İslam dini üzerinden temellendirerek dile getirmişlerdir[5]. Şinasi, Namık Kemal, Abdülhak Hamid, Şemseddin Sami ve Ahmet Midhat gibi aydınlar edebi eserlerinde ve basında yer alan makalelerinde çok eşliliği, kadının ailedeki konumunu ve evlilik usullerini eleştirmişler ve kadının eğitim görmesinin önemine dikkat çekmişlerdir[6]. Bu fikirlere paralel olarak, okur-yazar kadın sayısının artması, kadınların sorunlarını dile getirmek istemeleri dönemin gazetecilerinin kadınlara yönelik yayın yapmanın gerekliliğini görmesini sağlamıştır. Tanzimat döneminin erkek aydınları tarafından değişen toplum içinde kadının rol ve sorumluluklarını gündeme getirme amacıyla başlatılan kadın basın hayatı, önce kadın okurların mektuplarına

1 Şerafettin Turan; "Tanzimat Devrinde Evlenme Meselesi", *Aile Yazıları 4*, Der. Beylü Dikeçligil-Ahmet Çiğdem, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Ankara 1991, s.67.

2 Ömer Lütfi Barkan; "Türk Toprak Hukuku Tarihinde Tanzimat ve 1274(1858) Tarihli Arazi Kanunnamesi", *Tanzimat 1,* M.E.B. Yayınları, İstanbul 1999, s.359-360, 400-401.

3 Yahya Akyüz; *Türk Eğitim Tarihi (Başlangıçtan 1988'e),* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları, Ankara 1989, s.179-183.

4 Şefika Kurnaz; *Cumhuriyet Öncesinde Türk Kadını (1839-1923),* T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara 1991, s.18-23.; Akyüz; *a.g.e*., s.194.

5 Nicole A.N.M. Van Os; "Osmanlı Müslümanlarında Feminizm", *Modern Türkiye'de Siyasi Düşünce 1,* İletişim Yayınları, İstanbul 2003, s.340-341.

6 Kurnaz; *a.g.e.,* s.34-39.

gazetelerde yer vermesi ve sonrasında kadınların yazar olarak yer aldığı gazete ve dergilerin çıkmasıyla devam etmiştir[7].

1868'de yayım hayatına başlayan ve Avrupa örneğinden hareketle Osmanlı kadının geri kalmışlığını eleştirerek, tek eşliliği, kadın-erkek eşitliğini, kız çocuklarının eğitimi için okulların açılmasını destekleyen yazılara yer veren *Terakki* gazetesi, 1869 yılında *Terakki-i Muhadderât* adıyla kadınlara yönelik haftada bir yayımlanan bir ek çıkarmaya başlamıştır. *Terakki-i Muhadderât*'ı 1875'te yayım hayatına başlayan *Vakit Yahud Mürebbi-i Muhadderât* ve *Ayîne* izlemiştir[8]. *Aile* (1880), *İnsaniyet* (1883), *Hanımlar* (1883), ilk defa sahibi ve yazar kadrosunun tamamı kadın olan *Şükûfezar* (1886), *Mürüvvet* (1888), *Parça Bohçası* (1889), *Hanımlara Mahsus Gazete* (1895), Malumat Mecmuasının eki olarak yayımlanan *Hanımlara Mahsus Malumat* (1895), Kırım'da yayımlanan *Tercüman* gazetesinin eki olarak çıkarılan *Âlem-i Nisvan* (1906), 1908'de yayım hayatlarına başlayan *Demet*, *Mehasin*, *Kadın (Selanik)* yayınlarıyla Osmanlı kadın basınında yer alan gazete ve dergilerin sayısı zaman içinde artmıştır[9]. II.Meşrutiyet'in ilânından sonra çoğunun yayım hayatı kısa olsa da *Musavver Kadın* (1911), *Kadın(İstanbul)* (1911), *Kadınlar Dünyası* (1913), *Erkekler Dünyası* (1913), *Güzel Prenses*, *Kadınlık* (1914), *Siyanet* (1914), *Seyyale* (1914), *Hanımlar Alemi* (1914), *Kadınlar Alemi* (1914), *Kadınlık Hayatı* (1913), *Bilgi Yurdu Işığı* (1917), *Türk Kadını* (1918), *Genç Kadın* (1918), *Genç Kadın* (1919), *Kadın Duygusu*, *İnci* (1919), *Diyane* (1920), *Kadınlar Saltanatı*, *Hanım* (1921), *Ev Hocası* (1923), *Süs* (1923) dergileri de Osmanlı kadın basını içerisindeki yerlerini almıştır[10].

1868'de başlayan Osmanlı kadın basın hayatının en fazla önem verdiği konu dönemin gelişmelerini takip eden, okuyan, aydın ve eğitimli bir kadın kimliği inşa etmektir. Kadınların eğitimli olması toplumun modernleşmesine katkı sağlayacağı gibi kadın, aydın ve eğitimli nesiller yetiştirmenin anahtarı olarak kabul edilmekte, kadınların her şeyden önce iyi bir eş, iyi bir anne ve iyi bir ev hanımı olabilmek için eğitimli olması gerektiği düşünülmektedir. Ancak yaşanan toplumsal değişime paralel olarak kadınlar, sadece eğitmek, bilgi vermek ve haberdar etmek için değil kendisine biçilen geleneksel rollerinin dışına çıkma isteklerini, taleplerini, sorunlarını, eleştirilerini duyurmak ve kadınları bilinçlendirmek için basını kullanmışlardır.

Kadın gazete ve dergilerinde yayımlanan yazılara bakıldığında çok zengin bir içeriğe sahip olduğu görülmektedir. Eğitim, Avrupa ve Amerika'da kadın hareketleri, Osmanlı toplumunda kadınların konumu, hakları, mağduriyetleri, talepleri, Doğu ve Batı kültüründe kadınların hayatı, iç ve dış siyasete dair haberler, cemiyet ve dernek faaliyetleri, tarih, sanat, edebiyat, sosyal faaliyetler gibi çeşitli alanlarda bilgilendirici yazılar Osmanlı kadınlarının kültürel seviyelerinin ve farkındalıklarının artmasına hizmet etmiştir. Bu konuların yanı sıra gündelik yaşama dair; ev idaresi, âdâb-ı muâşeret, dekorasyon, annelik, çocuk bakımı, çocuk eğitimi, evlilik, kadın-erkek ilişkileri, aile, kişisel bakım, sağlık, moda, güzellik, spor

7 Emel Aşa; *1928'e Kadar Türk Kadın Mecmuaları*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1989, s.20; Songül Keçeci Kurt; "II.Meşrutiyet Dönemi Osmanlı Kadın Dergilerinde Aile ve Evlilik Algısı", *Belleten*, C..LXXIX, s.286, Ankara 2015, s.1074.

8 Serpil Çakır; *Osmanlı Kadın Hareketi,* Metis Yayınları, İstanbul 1996, s.23-25.; Kurnaz; *a.g.e.,* s.40.

9 Çakır; *a.g.e.*, s. 25-32.

10 *İstanbul Kütüphanelerindeki Eski Harfli Türkçe Kadın Dergileri Bibliyografyası (1869-1927)*,Hz.Zehra Toska, Serpil Çakır, Tülay Gençtürk, Sevim Yılmaz, Selmin Kurç, Gökçen Art, Aynur Demirdirek, Metis Yayınları, İstanbul 1993.; Çakır; *a.g.e.,* s. 37.

gibi çok çeşitli konularda bilgi verilmiş, bu konulara dair Avrupa ve Amerika'daki gelişmeler de aktarılmıştır.

Osmanlı basınında spor konusunda ilk yazı eskrimle ilgili olup, Ali Ferruh Bey tarafından *Servet-i Fünun*'da 1891'de yayımlanmıştır[11]. Aynı yıl *Maarif Mecmuası*'sında Nüzhet imzasıyla *Kızlarla Kadınlara Mahsus Harekât-ı Bedeniyye* isimli kadın ve spora dair bir yazı kaleme alınmıştır. Tespit edilebildiği kadarıyla Osmanlı kadın basınında spora dair ilk yazı ise 1895 yılında Hanımlara Mahsus Gazete'nin 34. sayısında *Mümârese-i Bedeniyye* adıyla yayımlanmıştır[12].

Bu çalışmanın konusunu teşkil eden Osmanlı kadın basınında sporun, *terbiye-i bedeniyye, mümârese-i bedeniyye, riyâzet-i bedeniyye, hıfzıssıhha, jimnastik* ve *spor* gibi farklı başlıklarla kaleme alındığı görülmektedir. Yazılarda çeşitli spor dallarının tanıtıldığı, Avrupa'daki kadınların spor faaliyetlerine dair bilgi verildiği, kadınlar için uygun jimnastik hareketlerinin anlatıldığı görülmektedir. Okuyucular spor yapmaya ve hareket etmeye teşvik edilirken, spor yapmanın önemi ve faydaları güzellik, sağlık, ruh ve ahlâk güzelliği gibi çeşitli yönlerden ele alınmış, bu hususların birbiriyle yakın ilişkisi vurgulanmıştır. Osmanlı kadınları spor ve beden terbiyesi yönünden bilinçlendirilmeye çalışılırken, sporla ilgili tavsiyelere de yer verilmiştir. Osmanlı kadınlarının spor konusunda ihmâl edilmeleri ise şu ve benzeri ifadelerle eleştirilmiştir:

> *"Öteden beri memleketimizde vücuda getirilen veya getirilmek istenen her tecdîd, her inkılâb sâha-i cereyanında daima erkekleri bulur ve bundan az çok, iyi fena daima erkekler istifade ederler. Hayat-ı ictimâiyyenin ihmâli müsamaha olunamayacak mühim bir kısmını teşkil eden kadınlar her hususta her zaman metruk ve mensî kalır. İşte şu terbiye-i bedeniyye ile biraz iştigal edilmeye başlanılan son zamanlarda kadınlar yine bermû'tâd hiç düşünülmemekte kapanık, ziyasız ve havasız yerlerde hareketsiz, mahkûm-u zeval ihmâl edilmektedir"*[13].

a. Toplum ve Aile

Osmanlı kadın basınında yer alan sporla ilişkili yazıların bir kısmında, sporun faydalarının toplumun bekası açısından değerlendirdiği görülmektedir. Toplumda herkesin sağlığına dikkat etmesi üreten, çalışan bir toplum için birinci şart olarak kabul edilmektedir.

Toplumun ilerlemesi için ister kadın ister erkek olsun herkesin toplum içindeki vazifesini yerine getirmeye çalışması gerekmektedir. İnsanın çalışabilmesi için bilgi ve zihinsel beceriden önce bedensel sağlığı yerinde olmalı, vücudu zinde ve çevik olmalıdır. Toplumun ilerlemesini sağlayacak çalışma eylemini gerçekleştiren bir makine hükmünde bulunan vücut, sağlıklı olmazsa onun meydana getireceği mahsulatın da düzenli ve bereketli olması mümkün olamaz. İnsanın hayatını idame ettirmesi, sorumluluklarını yerine getirebilmesi için sağlıklı olması gerekmektedir. Sağlıklı olması içinse uzuvları

11 Hakan Aydın; "İdman (1913-1914): İlk Kapsamlı Spor Dergisi Üzerine Bir İnceleme", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.1, S.27, 2009, s.153.
12 "Mümârese-i Bedeniyye", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 34, 14 Kânûn-ı evvel 1311 (26 Aralık 1895).
13 "Hanımlarımız ve İdman", *İdman***,** S. 17, 4 Kânûn-ı sânî 1329 (17 Ocak 1914), s.258.

çalıştırılmalı, beden hareket ettirilmelidir. Vücudu hareketsizlikten ve tembellikten korumanın yolu mümârese-i bedeniyye yani vücudun faaliyete alıştırılmasıdır[14].

"Hulâsa terbiye-i bedeniyye kadın ve erkek, ihtiyar ve genç herkes için bir vazifedir, bunu ihmâl edenler evvela kendilerine sonra da mensub oldukları cemiyete fenalık etmiş olurlar. Çünkü hayat hareketle kaimdir"[15].

Kadının doğurabilme yetisinden ötürü erkeğe kıyasla kadın sağlığı çok daha önemli görülür. Zira kuvvetli ve sağlam bir ırkın inşasının esas unsuru kadın bedenidir. Ancak bedenen sağlıklı kadınlar sayesinde sağlıklı, dinç ve güçlü nesillerin dünyaya gelmesi sağlanabilir. Bu nedenle Osmanlı basınında sağlığa dikkat edilmesi temelinde çıkan yazılarda toplumsal anlamda bir fert olarak değerlendirilen kadına yüklenen sorumluluk erkeklere nazaran daha fazladır. Bu düşüncede olan Hayri Bey, *"Milletleri yaratan ve yaşatan kadınlardır. Zayıf, cılız, kansız, dermansız kadınların yaratacağı milletlerde cılız ve cansız olur."* sözleriyle milletlerin inşasında kadınların rolünü belirterek, kadınların ruhen ve bedenen güzel, güçlü olabilmeleri için bol hava, bol ışık, bol ve sade beslenmeye dikkat etmelerini, sıhhatlerini muhafaza edecek derecede spor yapmalarını tavsiye edilmiştir[16].

Selim Sırrı 1916'da kaleme aldığı *Kadın Jimnastikleri* isimli yazısında kadınların beden terbiyelerinin milletlerinin saadeti ve kurtuluşu için çalışan aydınların başlıca düşüncesi olduğunu *"…herkes kuvvetli bir ırkı kuvvetli kadınların tevlîd edeceğine kani'dir… Evlatlar ruhen ve cismen analardan hüsn ve kubhu tevârüs edeceklerinden kendilerine afiyet ve kuvvet gibi zevâl bulmayan bir miras bırakmak için….kadınların da vücutlarını terbiye etmesi zarûrîdir"* şeklinde ifade etmiştir. Yazısının devamında ise antik Yunan'dan alıntı yaparak *"vatanın istiklâl ve azametini muhafaza için metin bir ırk vücuda getirmek lazımdır. Bunun için de kadınlar erkekler gibi jimnastik yapmalıdır."* sözleriyle kadınların kuvvetli olması için spor yapmaları gerektiğini dile getirmiştir. En önemli vazifesi çocuk dünyaya getirmek ve evlat yetiştirmek olan kadınlar, vücut kasları içinde ilk önce karın kaslarını güçlendirmelidir[17].

Süs dergisinde yayımlanan bir yazıda erkeklerin kuvvetli olması için kadınların kuvvetli olması gerektiği, *"erkeklerin zaafı anaların zaafıyla başlar", demek ki erkeklerin kuvvetli olması için kadınların takviyesi lazımdır. Bunun için ise her şeyden evvel bu zaafa karşı spor denilen selâmet-bahş ve şâyân-ı hayret müdafaayı kollamak îcâb eder. Spor ki asabı tefrîh, adalâtı tezyîd eder."* sözleriyle açıklanmaktadır[18].

Çocukların eğitiminde kadınlar çok önemli olmakla birlikte kadınlar ne kadar bilgili ve eğitimli olursa olsun, zayıf bir bedene sahip olduktan sonra onlardan meydana gelecek olan ırkın kıymeti ve kuvveti azdır. Çünkü onlardan ortaya çıkan nesiller birkaç kuşak sonra sıkıntıya düşeceklerdir. Kuvvetli bir vücuda sahip nesillerde zekanın gelişeceğine dair bir ihtimal olduğundan sağlıklı ancak çok zeki olmayan nesiller gelecek için ümit vaad edebilir.

14 "Mümârese-i Bedeniyye", *Hanımlara Mahsus Gazete,* s.1.
15 Selim Sırrı; "Kadın Jimnastikleri", *Muallim*, C.2, S.17, 15 Temmuz 1332 (28 Temmuz 1916), s.610.
16 Hayri; "İçtimai Düşünceler Kadın ve Spor", *Düşünce,* C.1, S.1, 15 Şubat 1338 (15 Şubat 1922), s.9.
17 Selim Sırrı; a.g.m., s.607.
18 "Kadın İçin En Çok Hangi Sporlar Muvafıktır?", *Süs*, S. 15, 23 Eylül 1339 (23 Eylül 1923), s.8.

Bu nedenle bir millet için gerekli olan öncelikle iyi bir ahlâk, sonrasında ise kuvvetli ve sağlıklı bedenlerdir[19].

Geleneksel rolleri çerçevesinde en önemli vazifesi çocuk doğurmak ve yetiştirmek olan kadının spor alışkanlığına sahip olması, ilk olarak çocukları için örnek teşkil edeceği gibi çocukların beden terbiyesine önem veren, bedensel gelişimine özen gösteren bir anne olmasını sağlayacaktır. Ayrıca spor yapan, fiziksel olarak güçlü bir kadın ev idaresine hâkim, ev işlerini eksiksiz yapacak güce sahip olmasından dolayı çocuklara sağlıklı ve düzenli bir ortam sağlayacaktır.

Hayatın bütün eziyetlerine ve zorlukları karşısında güçlü durabilecek bir millet için ırkın ıslahı düşünülmekte bu amaçla çocuklar ve gençler spora teşvik edilmektedir. "*Sağlam bir çocuk herhalde sağlam bir anadan doğar. Çocukların ilk hocaları, ilk mürebbileri valideleridir. Biz de hemen pek az nazar-ı dikkate alınan ve intizamın, sıhhatin, vukufun makarı, insanların ilk mektebi olan umûr-u beytiyye gibi bir mühim iş, evlat yetiştirmek gibi mühim bir vazife bugün kadınlara mevdua bulunuyor."* sözleriyle çocukların ruhen ve bedenen sağlıklı olmasında, düzgün bir ortamda büyümesinde kadınların önemine dikkat çekilmektedir. Bu işlerin iyi bir şekilde idare edilmesinde ne derece sağlığa ve sebata ihtiyaç olacağı gayet açık olduğundan sağlığının ihmâl edilmesinden dolayı asabileşmiş ve yıpranmış bir kadının güçlü, çalışkan, gayretli evlatlar yetiştirmesi mümkün değildir[20].

Kadınların düzenli spor yapmasının, çocukların spor alışkanlığı kazanmasında önemli olduğu *"her halde yaz kış, her gün evde odada yapılacak jimnastiği hiç ihmâl etmemek hatta mini mini çocuklara bile bunları tekrar ettirip küçükten onları idmanı aşılamak müteyakkız ve şefkatli valideler için bir vazifedir. Böyle ufaktan başlarlarsa çabuk bir adet haline gelir ve artık büyüdükleri vakit bilâ-müşkilât spora hasr-ı vakit etmiş olurlar."* şeklinde ifade edilmiştir[21].

Açık havada yapılan gezintiler, yürüyüşler, kırlarda mesire yerlerinde yapılacak hareketlerde çocukları ihmâl etmemek onları da dâhil etmek gerekir. Aksi halde hareketsizlikten dolayı çocuklar çeşitli hastalıklardan muzdarip olacakları gibi şişmanlık denen hastalığa yakalanabilirler ki özellikle bir kız için bu durum çirkinlik sebebidir[22].

Avrupa'daki okullarda teneffüs zamanında yaşları 13 ile 18 arasında değişen kızların erkeklerden farksız bir şekilde koşup atladıkları, top oynadıkları görülmekte, verilen jimnastik dersleri ile vücutları ahenk, disiplin, sürat ve çeviklik kazanmaktadır. Nitekim Avrupa'da düzenlenen uluslararası spor müsabakalarında kadınların milli danslar ve jimnastik hususunda kaydettikleri başarılar görülmektedir. *"Kızların terbiye-i bedeniyyesi erkeklerden daha ziyade haiz-i ehemmiyetdir. Kuvvetli bir milleti kuvvetli valideler tevellüd eder. Böyle analar ise vücutları bir terbiye-i mahsûsa görmüş kadınlardan teşekkül eder."* fikrinden hareketle Avrupa, ilkokuldan başlayarak düzenli bir şekilde verdiği beden eğitimi dersleri sayesinde yeni bir nesil vücuda getirmiştir[23].

19 Dr. Rusçuklu Hakkı; "Kız Çocuklarının Terbiye-i Bedeniyyeleri ve Hıfzıssıhhatı", *Muallim*, C.1, S. 1, 11 Eylül 1324 (24 Eylül 1908), s.8.
20 "Hanımlarımız ve İdman", s.258.
21 "Kadın İçin En Çok Hangi Sporlar Muvafiktır?", s.9.
22 Mehmet Arif; "Tuvalet Yahud Muhafaza-i Sıhhat u Melahat: Su, Hareket, Ziya", *Türk Kadını*, S.3, 20 Haziran 1334 (20 Haziran 1918), s.44.
23 Selim Sırrı; "Kadınlar Nasıl Jimnastik Yapmalı", *Şehbal*, 6. Sene, C. 4, S. 100, 15 Haziran 1330 (28 Haziran 1914), s.54.

Abdullah Cevdet *Süs* dergisinde yayımlanan yazısında İngiltere'de küçük yaştan itibaren açık havada oyunlar oynandığı, çocukların okullarda sporla uğraşmalarına çok özen gösterildiğini anlatmıştır. Açık havada oynanan bu oyunların çocukların gelişime, vücutların sağlamlaşmasına, kanlarındaki oksijen miktarının artmasına sağladığı katkılardan bahsederek, kriket oyununu "*oyunlar seciyelerine su vermek seciyelerini keskinletmek ve seciyelerine sertlik vermek için mükemmel bir vasıtadır çocuklukta başlanan ve büyük bir sebat ile gençlikte devam eden kriket itiyadıdır"* sözleriyle ifade etmiştir. İngiltere'de oynanan tüm oyunların disiplin oyunları olduğunu, bu sayede çocukların hem sağlığa hem de disipline, mücadeleye, itaate alıştıklarını belirterek; *"Bu vecihle icra edilen oyunların tesir-i ahlâkisi gayr-i kabil inkârdır bu tesir bilâ-istisnâ bütün İngiliz mürebbîleri tarafından tasdîk ve ilân olunmuştur."* sözleriyle beden terbiyesi ile ahlâk arasındaki ilişkiyi aktarmış, yazının devamında Fransızların da bir dönem açık havada oynanan oyunlara önem verdiğini ancak annelerin, ebeveynlerin çocuklarına zarar gelir endişesiyle sakınmalarından dolayı İngilizlerdeki gibi bir sonuç elde edemediklerini anlatmıştır[24]. Annelerin çocukların üzerine titrediği sürece bir memlekette sporun gelişemeyeceğinin altını çizerek, bu durumun çocukluktan askerliğe kadar etkisinin uzandığını Fransa örneği üzerinden anlatmıştır[25].

Gençlerin maddi ve manevi olarak güçlü olması annelerinin onlar çocukken beden terbiyelerine göstereceği özene bağlı olduğundan kız mekteplerinde yaptırılacak jimnastikte sağlık için faydalı temel hareketlerin öğretilmesine dikkat edilmelidir. Annelerin en mühim vazifesi "*eskiden olduğu gibi mini mini yavrularını pek ziyade muhtaç oldukları oynayıp sıçramaktan men için kapının arkasına saklanıp acı acı bağırdıktan sonra umacı geliyor diye çocuğu korkutarak vakitsiz uyutup biraz fazla istirâhat etmek değil. Belki çocuğun hoşuna gidecek oyunlar îcâdıyla lüzumu kadar hareket ve faaliyete sevk etmektir"*. Kız mekteplerinde *"jimnastik pedagoji-yani jimnastik-i mürebbî"* öğretmek, kızların anne oldukları zaman çocuklarına beden eğitimini tatbik etme imkanını sağlayacaktır[26].

b. Sıhhat

Dünyanın en kıymetli hazinesi ve Allah'ın kullarına verdiği en büyük nimet olan sağlığın değerini bilmek ve muhafazası için çalışmak bir kul ve bir fert olarak herkesin sorumluluğudur. İnsanın nefsine eziyet etmeyip sağlığına dikkat etmesi bir kul olarak vazifesi olduğu gibi, vatanı, milleti ve ailesi için çalışması da mensup olduğu topluma karşı vazifesidir. Bunu gerçekleştirebilmek için sağlığa zararlı ve yararlı olan unsurları bilmesi, ne şekilde hareket edeceğini öğrenmesi gerekir ki bu hususları anlatan ilime hıfzıssıhha denilmektedir. Herkesin, özellikle iyiyi ve kötüyü ayırt etmekten aciz çocukların idaresinden sorumlu aile reislerinin ve reiselerinin hıfzıssıhhayı bilmesi son derece önemlidir[27].

Sağlık açısından sporun etkisi fiziksel, ruhsal ve ahlâki yönden değerlendirilmiş, bu çerçevede kadınlara çeşitli tavsiyelerde bulunularak sakınmaları ve dikkat etmeleri gereken hususlar hakkında bilgiler verilmiştir.

24 Dr.Abdullah Cevdet; "İngiliz Mekteplerinde Terbiye", *Süs*, S.51, 30 Mayıs 1340 (31 Mayıs 1924), s.11.
25 Dr.Abdullah Cevdet; Mekteplerde Bedenî ve Ahlâkî Terbiye", *Süs*, S.52., 7 Haziran 1340 (7 Haziran 1924), s.3.
26 Mehmet Nuri; "Terbiye-i Bedeniyye-Hanım Kızlara Jimnastik Nasıl Yaptırılmalı", *Muallim*, Cilt 1, S 9, 5 Nisan 1332 (18 Nisan 1916), s.112.
27 "Hıfzıssıhhat-i Beden- Hıfzıssıhha-ı Ahlâk", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S.16, 12 Teşrîn-i evvel 1311 (24 Ekim 1895), s.1.

b.1. Fiziksel

Dr.Nurettin Ramih imzasıyla *Siyanet* dergisinde yayımlanan yazıda sağlıklı bir hayat sürmek için beslenmeye dikkat etmenin, zihin jimnastiği yapmanın, masajın, düzenli uykunun önemi açıklandıktan sonra uzuvların özellikle midenin vazifesini yerine getirmesinin önemine dikkat çekerek jimnastik ve hareketin bunun için gerekli olduğu belirtilmiştir. Kadınların sağlıklarını muhafaza etmesi için idman ve jimnastik yapması, yürümesi ve yüzmesi önerilmiştir[28].

Kadınlarda mide rahatsızlığı, sinirsel rahatsızlıklar, zafiyet ve kansızlığa yol açan başlıca sebebin hareketsizliktir. Hareket etmek önce vücudu besleyen damarlardaki kanın deveranını düzenler. Böylece kas ve organlar olması gerektiği gibi gelişir. Teneffüsün artmasıyla vücuda giren oksijen miktarı artar, iştah açılır, hazım düzene girer ve böylece vücut daha iyi beslendiği için kansızlık, sinir hastalıkları gibi rahatsızlıklar ortadan kalkar. Ayrıca hareket ettikçe zararlı maddeler vücutta birikmeyerek vücuttan daha kolay atılabilir. Bu nedenle jimnastik yapmak ve hareket etmek vücudun sağlıklı olması için çok önemlidir[29].

Selim Sırrı, *Kadın Jimnastikleri* başlıklı yazısında hareket etmenin önemli olduğunu belirtirken ağır işlerle meşgul olmanın sakıncalarına da değinmiştir. Kadınlar, Anadolu köylerinde olduğu gibi ağır işlere tahammül gösterseler de erken yaşlanır ve güzelliklerini kaybederler. Şehirde yaşayan kadınların ise fazla hareketsiz olmaları, onları şişmanlık, mide rahatsızlıkları, sinir hastalıkları, baş ağrısı gibi çeşitli hastalıklardan muzdarip hale getirmektedir. Bu sebeple çok ağır işlerden kaçınmak gerektiği gibi hareketsizlikten uzak durmak gereklidir[30].

b.2. Ruh ve Ahlâk

Sağlık sadece bedensel olmayıp, insanın maneviyatında yani ahlâkında da gözetilmesi gereken bir özelliktir. Alimler özellikle beşerî ilimlerle uğraşan ilim adamlarının fikrine göre hıfzıssıhhat-i beden ile hıfzıssıhhat-i ahlâk arasında çok yakından bir ilişki mevcuttur. Ahlâkın muhafazası, iyi ahlâk ve karakter sahibi olmak terbiye ile mümkün olup, terbiyenin tesiri ise insanın zihninde gerçekleşmektedir. *"Zinde vücuda zinde bir fikir de vererek vatanına ve ailesine karşı hüsn-ü harekette bulunması terbiye sebebiyledir"*. Bu nedenle önce sağlıklı bir bedene sahip olmak gerekmektedir[31].

Yeni nesil, ruhsal ve sinirsel hastalıklardan heder olmamak için bedenini güçlendirmelidir. İnsan hayatın sıkıntıları ile mücadele edebilmek, sıkıntıların üstesinden gelebilmek için ruhen, fikren ve bedenen güçlü olmalıdır. Kızların terbiye-i bedeniyyeleri genel olarak tüm dünyada ihmâl edilmekte, medeniyetin tesisi ile kadınlar mahsur yaşamaya, hareketsizlik içinde inzivayı gerektiren vazifelerden sorumlu tutulmaktadır. Ancak *"Ne sahradır bu ya Rabbi, nasıl vadi-i hicrandır? Görürsün her şecer bir hasta kız, bir kabr-i nalandır!"* dizeleri terbiye-i bedeniyyelerine özen gösterilmeyen genç kızların yaşadığı sıkıntıları gözler önüne sermektedir[32].

28 Dr.Nurettin Ramih; "Kadın ve Kızlar Hıfzıssıhhası", *Siyanet*, S.16, 26 Haziran 1330 (9 Temmuz 1914), s.7.
29 Mehmet Arif; a.g.m., s.43.
30 Selim Sırrı; "Kadın Jimnastikleri", s.608.
31 "Hıfzıssıhhat-i Beden- Hıfzıssıhhat-i Ahlâk", s.2.
32 Dr. Rusçuklu Hakkı; a.g.m., s.6.

Vücut uyuşukluk ve tembellik içinde bırakılıp, her türlü fiziksel hareket doğal bir faaliyet olarak görülmezse *"vücudun giriftâr olduğu atâlet yavaş yavaş ma'neviyyata tesir ederek intizam-ı fikri ve faaliyet-i dimâgiyyeyi de rahne-dâr eder. Vücut îfâ-yi tabiyye-i hayâtiyyesinden kalmak ve dimağ dahi faaliyeti bir hal-i intizamda icra edememek sebebiyle vücud da tedricen afiyet ve kuvvetini kaybeder"*[33]. Ahlâki melekeler tamamen fiziksel becerilere bağlı olmamakla birlikte onunla yakından ilişkilidir. Ahlâki ve fikri gelişim ancak sağlıklı bir sinirsel ve zihinsel yapıya bağlıdır ki bu yapı da ancak kuvvetli bir bedende ortaya çıkabilir[34].

Abdullah Cevdet, beden terbiyesi ile terbiye-i ahlâk arasındaki ilişkiyi, önce ailede devamında okulda verilecek eğitimin fiziken ve ahlâken güçlü nesillerin yetişmesindeki etkisini şu sözlerle ifade etmiştir;

Bir yazar eserinde diyor ki ""Hakikî kahramanların cümlesi adaleli ve namusludurlar ve adaleli oldukları için namusludurlar." Şu fikirdedir ki terbiye-i bedeniyye terbiye-i ahlâkiyyenin tabii temelidir ve bedeni her takviye eden aynı zamanda ruhu da takviye eder."

"Terbiye-i fizikiyye ve terbiye-i ahlâkiyye sıkı sıkı yekdiğerine bağlıdır. Biri diğeri olmaksızın yürüyemez. Bunlar yekdiğerine yardım ederler. Yek diğerlerini istinâd ederler ve bir defa iyi yola girince atbaşı bir giderler, o zaman bütün terbiye bir cümlede icmâl edilebilir, bir şahsiyet yaratmak bu istihâlenin başlıca iki ameli olduğu ve cümle icrâ edilen bedenî idman ve ailede başlanan seciyye terbiyesini mektebte ve bil'âhare dârülfünûnda ikmâl eden sistem tutorialdir.[35]*"*

c. Güzellik

Güzel olmaya çalışmak, kişinin bakımına özen göstermesi kadar kişinin çirkinleşmesine yol açacak nedenlerden de uzak durmaktır. Vücut güzelliği orantılı bir endam sahibi olmakla vücudun çirkinleşmesi ise obezite denilen bir hastalık sebebiyle gerçekleşmektedir. Vücutta fazla yağ birikmesiyle meydana gelen bu hastalık çok güzel bir yüze sahip olanlarda bile çirkin bir görüntü oluşmasına neden olur. Obezite ile başlayan çirkinlik, vücudun zarafetini, azaların kendine has biçim ve güzelliğini kaybetmesine, vücudun hareket kabiliyetinde zorlanmasına yol açar. Bu çirkinliğin sebepleri tembellik ve tenperverlik, vücut jimnastiklerine, spora önem vermemek, hareketsiz kalmak, nefse kapılmak, zihni ciddi uğraşlarla meşgul etmemek ve çok uyumaktır. Çirkinlikten muhafaza için tüm bunlara dikkat edilmesi, düzgün bir hayat sürdürülmesi, vücudu ve dimağı çalıştırmaya, jimnastik yapmaya hiç olmazsa her gün düzenli olarak yürümeye özen gösterilmesi gerekmektedir[36].

Fehime Nüzhet, *Süs* dergisinde yayımlanan yazısında sağlıklı olmak, güzelleşmek ve vücut güzelliğini sağlamak için güzellik yarışması birincisi ve aynı zamanda beden eğitimi öğretmeni olan İngiliz bir hanımın makalesine yer vermiştir. Güzel görünmek uğruna kadınların yaptıkları eleştirilerek bunun için spor yapmanın yeterli olacağı şu sözlerle ifade edilmiştir;

33 "Mümârese-i Bedeniyye", *Hanımlara Mahsus Gazete,* s.1.
34 Dr. Rusçuklu Hakkı; a.g.m., s.7.
35 Dr.Abdullah Cevdet; "İngiliz Mekteplerinde Terbiye", s.11.; Dr.Abdullah Cevdet; "Mekteplerde Bedenî ve Ahlâkî Terbiye", s.3.
36 Ahmet Edip; "Çirkinlik", *Türk Kadını*, S.2, 6 Haziran 1334 (6 Haziran 1918). S.19-21.

"İdmanın ince bir cilt, güzel bir şekil, güzel bir yüz, güzel bir tavır, güzel bir kol, omuz ve boyun peydâ edeceğini bildiğim içindir ki, onu takip ettim ve bütün muhibbelerime onu daima tavsiye ettim ve etmekteyim. Her şeyden evvel bir kere bugünkü kadınların güzel görünmek için ne yaptıklarını göz önüne getirelim: mesela uzun ökçeli ayakkabı giyiyorlar, bu ökçeler ayağın topuğunu değil tabanını tutuyorlar ve ayağım şeklini gayr-i tabîî olarak kırıyor ve böylece bel kemiğine kadar vücuda bir sû-i tesiri mûcib oluyor. Eğer kadınlar sıhhatlerini düşünseler ökçelerinin üç santimden uzun olmamasına dikkat ederlerdi. Bir kadın güzel olmak için günde yalnız on dakika idman yapsa kâfîdir; halbuki kadınlar bunu ihmâl ediyorlar da yalancı boyalarla, muzır tozlar, pomadalarla yüzlerini boyamak için saatlerce ayna karşısında uğraşmaktan çekinmiyorlar.

…Hanımefendiler şurasını akıllarında tutmalıdırlar ki kusursuz bir vücuda ancak idman ile nâil olmak mümkündür; idmandır ki cildi güzelleştirir, çünkü cildin letâfeti muntazam kan cereyanına bağlıdır, bu ise idmanla kabildir" [37].

d. Tavsiyeler ve Eleştiriler

Spora dair kaleme alınan yazıların bir kısmının çeşitli tavsiyelere ve eleştirilere yer verdiği görülmektedir. Verilen tavsiyelerin başında düzenli spor yapılması, -süreler değişiklik göstermekle birlikte- en az 10-15 dakika spor yapmanın alışkanlık haline getirilmesi yer almaktadır. Bir kısım yazıda önerilen sporların faydaları, hangi sporların kadınlar için daha uygun olduğu hakkında bilgi verilmiştir. Jimnastiğe dair yazılarda tavsiye edilen hareketler tarif edildiği gibi ayrıca resimlerle de açıklanmıştır. Osmanlı kadınlarının spor yapması için nelerin yapılabileceğine, yapılması gerektiğine de yazılarda yer verilmiştir.

Selim Sırrı bir yazısında *"Hayat hareketle kaimdir" sözünden bizim istihrac ettiğimiz mana bir vücuda muhtaç olduğu hareketi vermek için en mühim keyfiyet ev hareketinin nevi ve miktarını tayin edebilmektir."* sözleriyle ifade ettiği üzere usulüne uygun olarak yapılan beden eğitiminin yerini tutmayacak olsa da kadınların ev işleriyle meşgul olmalarını ve hareket etmelerini tavsiye etmiştir. Bunun dışında kızların yedi yaşından itibaren her gün jimnastiğe en az yirmi dakika ayırmalarını, ciğerleri, kalbi ve özellikle karın kaslarını güçlendirecek jimnastik hareketleri yapmalarını, yürüyüş, gezinti, dans ve müzik eşliğindeki oyunlara vakit ayırmalarını önermiştir[38].

Günün birkaç saatini sağlık için ayırmak büyük bir fedakârlık olmayıp, hanımların vakitlerini nelere harcadıkları düşünülürse bunun için zamandan tasarruf edebilecekleri anlaşılır. Dünyanın her yerinde spora şiddetle önem verilmekte, eskiden yapılan açık hava gezintilerinin, oyunlarının, kır alemlerinin yerini Avrupa'da artık zamanın ve medeniyetin tesiriyle kısmen değişmiş olan oyunlar ve eğlenceler almıştır. Özellikle son zamanlarda İngiltere'de, Amerika'da hatta Fransa'da bisiklet, kayık yarışlarına iştirak ve hatta birinciliği ihzar eden kadınlar görülmektedir. Osmanlı'da hukuk-ı hürriyet-i nisvan o derece olmadığından hanımlardan o kadar ileri gitmeleri istenmese de sıhhatlerini ve tazeliklerini sağlayacak basit fakat sıhhî sporlar yapmaları arzu edilmektedir[39].

37 Fehime Nüzhet; "Kadınların Terbiye-i Bedeniyyesi İçin", *Süs*, S.50, 24 Mayıs 1340 (24 Mayıs 1924), s.12.
38 Selim Sırrı; "Kadınlar Nasıl Jimnastik Yapmalı", s.55.
39 Hayri; a.g.m., s.10.

"Doktorlar ekseriya: "zayıflamak için ne yapmak lazım gelir?" sualine maruz kalırlar, buna verilecek en tabii bir cevap: "şişmanlamamalı" sözüdür." ifadesiyle başlayan yazıda şişmanlığın sebepleri beslenme alışkanlıkları ve hareketsizlikle açıklandıktan sonra, zayıflamak için perhiz ve düzenli idman yapmak gerektiği ancak bunun çok zahmetli ve zorlu bir süreç olduğu izah edilmiştir. Bu zahmete girmektense alınacak bazı tedbirlerle kilo almamak daha kolaydır. Vücudun elastikiyetinin ve güzelliğinin korunmak için sabah akşam on, on beş dakika jimnastik yapılması şu sözlerle önerilmektedir: "*Bu neticeye vasıl olmak ve hastalıktan ictinâb etmek için her gün yarım saatlik zaman hasretmek nedir? Her gün akşama kadar ya hiçbir şey yapmamakla veyahut birçok lüzumsuz hareketlerde bulunmakla vakit kaybediyoruz. Bir kere i'tiyad haline gelince tabiat-ı seniyye olacak bu küçük ameliyattan kim kaçar."* İzaha gerek olmayacak kadar açık olan resimlerle gösterilen on jimnastik hareketinin her biri için bir buçuk dakika veya her hareket için bir dakika sonrasında dinlenme için yarım dakika bırakılabilir. Kişinin kuvvet ve arzusuna göre hareketler hızlı veya yavaş yapılabilir. Ancak önemli olan hareketlerin tam ve düzgün yapılması olduğundan yavaş yapılması önerilmektedir[40].

Selim Sırrı, erkeklerde olduğu gibi kadınlar içinde yedi yaşından itibaren her gün en az yarım saat spor yapılması gerektiğini, sporun belli bir yaşı olmayıp herkesin her yaşta yapmasının şart olduğunu belirterek, haftada bir iki saat yapılan spordan bir fayda beklenmemesine, sporun düzenli olarak her gün yapılmasına dikkat çekmiştir[41].

Yazılarda kadınlara esas olarak hareketli bir yaşam tavsiye edilmekte, onlardan gündelik hayatında hareketsiz kalmaması, vücudunu çalıştırması istenmektedir. Bu isteğin devamında ise kadınlara uygun sporlar anlatılmaktadır. Kadınlara tavsiye edilen sporların başında oda jimnastiği ve yürüyüş gelmektedir. Bu sporları yüzmek, kürek çekmek, tenis oynamak takip etmektedir.

Başlıca faydalı hareketler gezmek, yürümek ve jimnastiktir. Buradaki jimnastikten maksat kadınların el işleri, eviyle ailesiyle ilgili yapacağı işlerdir. Ev işleriyle düzenli olarak ilgilenen kadınlar yürümek, kolları hareket ettirmek, eğilip doğrulmak gibi hareketlerde bulunacağından çeşitli uzuvları kullanarak hareket etmiş olacaklardır ki bu da doğal bir jimnastik olacaktır. Ayrıca açık havada yapılacak gezintiler de son derece faydalıdır[42].

Kadınlara önerilen sporların başında gelen yürümeye dair kaleme alınan bir yazıda golf, kriket, kroket gibi çeşitli sporların esasını yürümenin teşkil ettiği, dünyada en güzel jimnastiğin yürümek olduğu açıklanarak vücudu dik tutmak, göğsü gererek öne çıkarmak, başı arkaya itip, kolları serbest bırakmak gibi kaidelere dikkat edilerek yapılan yürüyüşün sağlık için faydalı olduğu aksi takdirde zararlı olacağı ifade edilmiştir. Çok yürümekten bir sıkıntı yaşanmasa da yürüyüş yapmamak birçok hastalığa sebep olacağından her gün yeteri kadar yürünmesi tavsiye edilmektedir[43].

Güzelleşmek ve güzelliğini muhafaza etmek her kadının arzusu olup bunu gerçekleştirmek için saatlerce ayna karşısında çeşitli boyalar ve tozlarla güzelliklerini

40 "Aile Doktoru; "Hanımlar Vücutlarının Elastikiyetini Muhafaza İçin Ne Yapmalıdır?", *Süs,* S. 31, 12 Kânûn-i sânî 1340 (12 Ocak 1924), s.4-5.
41 Selim Sırrı; "Kadın Jimnastikleri", s.609.
42 Mehmet Arif; a.g.m., s.43.
43 Yürümek En Güzel Jimnastiktir, *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 371, 11 Temmuz 1318 (24 Temmuz 1902), s.3.

bozmak yerine sıhhî ve fennî hareketlerle güzelleşmek mümkündür. Yapılacak on dakikalık bir idmanla boynun, gerdanın, göğüslerin, kolların güzelliği ve bileklerin inceliğini sağlanabilir. Bunun için *"…topuklar yan yana getirilip tıpkı divanda duran asker gibi baş yukarı kalkık, omuzlar tabi olarak dik durmalı, öyle ki nefesi muntazam ve derin olarak alınmalıdır", g*erdanın güzelliği için "*dik durunuz, vücudu sakin ve amûd tutunuz, başı yavaşça ve mümkün olduğu kadar arkaya doğru uzatınız, sonra çenenizi göğse temas edinceye kadar öne eğiniz, bu hareketi 25 defa, yani bir dakika tekrar ediniz"*, göğüsler için *"dik durunuz, kollarınızı ufkî olarak boylu boyunca uzatınız, sonra burnunuzdan derin derin teneffüs ederek, kolları ağır ağır mümkün olduğu kadar geri alınız, ufkî bir zemin üzerinde bir sülüs daire şeklinde bükünüz", "ellerinizi kapayarak kollarınızı uzatınız, tekrar vücudunuza getiriniz ve hareketi 18 defa tekrar ediniz",* bileklerin ince ve zarif olması için "*elleriniz sıkı sıkı kapayınız, ve kollarını yan taraftan mümkün olduğu ufkî olarak mümkün olduğu kadar uzatınız; sonra birden bire elleri aşağı bükünüz, öyle ki elleri sırtı bileklerle zâviye-i kaime teşkil etsin"* şeklinde tarif edilen hareketler önerilmektedir[44].

Nüzhet ismiyle *Maarif*'te yayımlanan yazıda o zamana kadar beden hareketlerine dair kaleme alınan tüm kitapların erkeklere yönelik olduğu, erkek çocuklarının okullarda jimnastik dersleri gördüğünden ve kızların bundan mahrum kaldıklarından bahisle, aynı zamanda beden eğitimi öğretmeni Alman bir doktor tarafından "*Kızlarla Kadınlara Mahsus Ev Jimnastiği"* isimli bir eser neşredildiğini duyurulmuştur. Sağlık, güzellik ve gelişim için jimnastik yapmanın önemine değinilerek, eserde yer alan en iyi hareketler şu şekilde okurlara sunulmuştur:

> *"1. Yumruklar kapalı ve eller kaldırılarak iki tarafa uzatılmış bulunduğu halde yumruklara bilekler etrafında çarh ettirmek ve elleri bükmeksizin aşağı yukarı hareket ettirmek.*
>
> *2. Kalınca bir değneği kollarla bel arasından geçirerek yumruklar kapalı olduğu halde pazuları ufkî tutmak.*
>
> *3. Karşı karşıya duran iki kız çocuğu birbirinin iki elini tutarak münâvebe ile dizlerini büküp veya oturup kalkmak.*
>
> *4. Yan yana durup el ele veren iki kız çocuğundan her biri dış tarafta kalan dizini diğerini gezmek.*
>
> *5. El ele veren iki kız münâvebeten sağ ve sol ayaklarını yerden kaldırmak.*
>
> *Harekât-ı mezkûre kol ve bacak damarlarıyla adalâtının ve arka kemiğiyle göğüs damarları ve akciğerlerin inbisât ve kuvvetini mûceb olmağla beraber kadınlarca hiçbir mahzur tevlîd etmez."*[45].

Hanımlara Mahsus Gazete'nin 68. sayısında yer alan yazıda jimnastiğin bir oyun olmayıp belirli kaidelerle vücudu takviye ve terbiye etmek usulü olduğu, hıfzıssıhha, ruh ve ahlâk sağlığı, pedagoji gibi birçok bilimle yakından ilişkili olmasının insanlar için

44 Fehime Nüzhet; a.g.m., s.12-13.

45 Nüzhet; "Kızlarla Kadınlara Mahsûs Harekât-ı Bedeniyye", *Maarif,* C.1, S. 14, 16 Teşrîn-I evvel 1307 (28 Ekim 1891), s.219.

ne kadar önemli olduğunu ortaya koyduğu, aletli ve aletsiz olarak iki kısma ayrıldığı bilgilerinin verilmesinden sonra üç tane baş hareketi, üç tane gövde hareketi tarif edilmiş ve bu hareketlerin 8-10 kere yapılması tavsiye edilmiştir. Gazetenin 83. sayısında çıkan yazının devamında ise beş farklı kol hareketi tarif edilmiş, doktorların birçok rahatsızlık için jimnastiği tavsiye ettiği, Avrupa'da kadın, çocuk herkese özgü jimnastik kitaplarının neşredildiği ve jimnastikhanelerin yapıldığı belirtilmiştir[46].

Osmanlı kadın basınında daha önce de değinildiği üzere kızlara okullarda beden eğitiminin öğretilmesi, kız çocuklarının spor yapıp, oyunlar oynayabilmesi için imkân verilmesi arzusu dile getirilmektedir. Kadınların spor yapabilmesi için gerekli koşulların sağlanması ve bu konuda destek verilmesi de istenilen talepler arasında yer almaktadır.

Medeni milletlerde kızların tahsil ve terbiyesine önem verildiği, okullarda zihinsel beceri ve bilgilerini geliştirdikleri görülmekle birlikte gerek okullarda gerekse şehir hayatında ev kadınlarının gerektiği kadar terbiye-i bedeniyye ile meşgul olmadıkları bunun neticesi olarak çeşitli sağlık sorunları yaşadıkları bilinmektedir. Bu nedenle kızların talim ve terbiyesinde mümârese-i bedeniyyenin dikkate alınması gereklidir. Avrupa'daki dans ve benzeri eğlenceler mümârese-i bedeniyye için faydalı olmadığı gibi vücuda ve ahlâka olumsuz tesirleri olacağından sakıncalıdır. Ancak bedensel faaliyetlerin öneminin anlaşılmasıyla Avrupa kız okullarında jimnastik derslerine yer verilmekte hatta dersliklerden daha çok çocukların hareket etmesine müsait teneffüshaneler yapılmaktadır. Bu çerçevede Osmanlı Devleti'ndeki erkeklere mahsus okullarda jimnastik dersinin konulduğu, teneffüshanelerin ıslahına çaba gösterildiği gibi kız mekteplerinde de buna önem verilmesi gereklidir[47].

Madam Ervedi Tolli *Kadınlar Dünyası*'nda yayımlattığı yazısında İngiltere'de hemen her büyük parkta kızların ve çocukların oynayacakları alanlar olduğundan bahisle son derece güzel olan parklara sahip İstanbul'da neden spor yapılmadığı sorusunu sormaktadır. Bu soruna çözüm önerisinin de getirildiği yazıda gerekli arazi olduktan sonra üzerine biraz kum dökerek gerekli alanın sağlanabileceği böylece kızların sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlanacağı belirtilmektedir. Kaleme alınan bir diğer öneri de sportif oyunlar için bir kadın kulübünün teşkil edilmesidir. Gerekli arazi bulunduktan sonra ip, top gibi basit malzemeleri kadınların kendilerinin temin etmesi, bu alanda tenis sporunun da icra edilmesi mümkün olabilecektir. Madam Ervedi Tolli tenis oynamaya kadınları ikna etmek için tenis oynarken başın açık olmasına gerek olmadığını aksine güneşten korunmak için bunun gerekli olduğunu ve Müslüman kızlarının kullandığı örtünün İngiltere'de kadınların kullandığı şapkalardan çok daha kullanışlı olduğunu söyleyerek *"Türk kadınları ile kızlarının teşviki için oyunu tecrübe etmek üzere oynamanın kâfi olduğuna kailim. Bundan başka sıhhatlerine ziyadesiyle yardım eder."* ifadesiyle yazısını tamamlamıştır[48].

Ocak 1914'de *İdman* dergisi biraz hicap biraz da geleceğe dair ümitle yer verdiklerini belirttiği kadın okuyucunun mektubu, şu ifadelerle kadınların spor yapmayı istemeleri

46 "Jimnastik yahud İlm-i Terbiye-i Beden", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 68, 20 Haziran 1312 (2 Temmuz 1896), s.4-5.; D.Saime; "Kadınlara Jimnastik yahut İlm-i Terbiye-i Beden", *Hanımlara Mahsus Gazete*, S.83, 10 Teşrîn-i evvel 1312 (22 Ekim 1896), s.7.

47 "Mümârese-i Bedeniyye", *Hanımlara Mahsus Gazete,* s.2.

48 Madam Ervedi Tolli, "Türk Kadınları-Spor", *Kadınlar Dünyası*, sene 2, S. 146, 6 Haziran 1330 (19 Haziran 1914), s.5-6.

halinde karşılaştıkları duruma hem açıklık getirmekte hem de eleştirmektedir:

> *"(İdman)ı bizden hiç bahsetmediği halde seve seve okuyorum ve sonra büyüdüğü zaman okuması için yeğenime saklıyorum; ancak bu kadar. Çünkü hadd-i zâtinde bu idmancılık çok iyi ve hayat için elzem? Fakat biz, kadınlar maa-l-esef bundan da mahrûmuz. İffet addedildiğinden hanımlarımız ufak bir yürüyüş yapmaktan bile çekiniyorlar; geçenlerde bir gezinti yapacak refîka aradım da dört kişiden fazla bulamadım. Hem neden olmasın; şehrin bir tarafında tabii görülen, ma'yûb olmayan bir şeyi diğer bir mahalde hangi bir sebeb-i makul ile münasebetsiz addedilsin.*
>
> *Mesela: Adada hanımlar merkeplerle geziyorlar ve bu öteden beri adet olmuş gitmiş; fakat Şişli'den beygirlerle Büyükdere'ye doğru bir seyir yapmaktan ihtirâz ediyorlar!*
>
> *-Muhtelif mahallerde hanımlara mahsûs tenis yerleri yapmakta ne mahzur var?*
>
> *-Sahil mahallerde kadınların kürek çekmeleri neden nahoş görülmeli?*
>
> *-Vatan şerefli bir nesli, metin ve azm-kâr müdâfaaları, çalışacak dimâğ, kol bekleyen harabeleri ma'mûre yapacak erbâb-ı say' ve dânişi aguş-i madırdan almayacak mı?*
>
> *Mecmuanızdan bu yolda teşvikler, hizmetler bekleriz. Bizi canlandırınız size merdler yetiştirelim yoksa son felakettir tevâlî edip gider"*[49].

Bu okuyucu mektubu üzerine *İdman* dergisi kadınların beden terbiyelerini geliştirmenin önemine dikkat çekmiştir. Kadınlar için bir jimnastik kulübü veya okulunda gereken bilgileri öğretecek öğretmenlerin olmamasından dolayı Maarif Nezareti'nin kız sultani ve sanayi mekteplerinde jimnastik dersini müfredata eklemelerini temenni ederek, bu durumu telafi etmek üzere dergide kadın jimnastiklerinden bahsedileceğini duyurmuştur[50].

Sporun yaygınlaşması ve faydaları hakkında sıklıkla Avrupa'daki gelişmelerden, Avrupa'daki kadınların sağlıklı ve zinde olmalarından bahsedilmektedir. Avrupa'daki okullarda kız çocuklarının beden eğitimine verilen önemden, kamusal alanlarda çocukların oyun oynayabilmeleri için uygun yerlerin bulunmasından takdirle bahsedilmektedir. Avrupa'daki kadınların sportif faaliyetleri hakkında bilgiler verilmekte ve yaşanan gelişmeler aktarılmakta ancak *"erkeklere özgü"* olarak adlandırılan sporlarla ilgilenmeleri, erkeklerle rekabet etmeleri eleştirilmekte ve küçümsenmektedir. Kaleme alınan yazılarda Osmanlı kadınlarına bunların yerine kendi cinsiyetlerine, fiziksel yapılarına uygun olan sporlarla ilgilenmeleri ve itidalli olmaları tavsiye edilmektedir.

49 "Hanımlarımız ve İdman", *İdman,* s.258.
50 "Hanımlarımız ve İdman", *İdman,* s.259.

Beden terbiyesi fiziksel olarak daha nazik bir yapıya sahip olduklarından erkeklerden daha fazla kadınlar için gereklidir. Ancak Avrupa'da bazı kadınların yaptığı gibi çok fazla spor yapmak, açık havada fazla vakit geçirmek kadınların fiziksel olarak erkeklere benzemesine, zarafetlerini kaybetmelerine neden olacağından sağlıklı ve kuvvetli olmak için aşırıya kaçmadan sporla uğraşılmalıdır. Kız çocuklarının sağlıklı olmaları için sürekli kapalı alanlarda bulunmamalarına, açık havada vakit geçirerek fiziksel faaliyetlerde bulunmalarına, beslenme ve uykularına dikkat edilmelidir. Ayrıca kız çocuklarının kriket, tenis gibi eğlenceli ve aynı zamanda bedensel gelişimlerini destekleyecek sporlarla ilgilenmeleri tavsiye edilmektedir[51].

"Kadınlara âdî bir spor kadını olup meydanlarda erkekler gibi spor oyunları oynamak değil fakat göğüslerini genişletmek, azalarını yumuşatmak, yürüyüşlerine bir çalım vermek için bugün kabul edilmiş spor oyunları arasında hangisi daha münasiptir?" sözleriyle başlayan bir başka yazıda sporun sinirleri rahatlattığı, adeleleri takviye ettiği için insan vücuduna çok faydalı olduğu, sporun erkekler için olduğu kadar kadınlar içinde gerekli olduğu belirtilerek herkes tarafından spora gösterilen ilgi tebrik edilmektedir. Avrupa'da ve özellikle İngiltere'de kadınlar en kaba sporları bile tatbik etseler de hanımlara bu kadar ileri gitmeleri tavsiye edilememekte ancak *"Oda jimnastiği deyince vücudumuz için ne kadar faideli olduğu umum tarafından tasdik edilen bir takım muayyen hareketler kasd olunuyor. Bu hareketlerin suret-i muntazamada tekrar edilmesiyle bütün adalât hal-i faaliyete geliyor, evzâ'nın biçimsizliği zâil oluyor, etvâra halâvet geliyor.... vücut çevik, çalak, kuvvetli oluyor. Böylece bir kere hafif hareketlerle hazırlandıktan sonra şedîd hareketlere kolayca başlamak mümkündür."* sözleriyle açıklanan oda jimnastiği denilen hafif idmanlar önerilmektedir. Ayrıca kadınlar için uygun sporlar olarak yürümek, kürek çekmek, yüzmek, kaymak, ata binmek, tenis oynamak zikredilerek yürümenin herkesin yapabileceği en zahmetsiz ve masrafsız spor olduğu, hıfzıssıhha açısından bütün sporlardan üstün olduğu vurgulanmıştır. Önerilen diğer sporların yapılışı sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar açıklanarak, yürümenin yanında yüzmenin sağlığın yanı sıra vücudun şekillenmesi açısından kadınlar için çok uygun olduğunun *"dünya bilir ki yüzmek esasen kadınlara mahsus bir spordur çünkü eşkâl-i vücudun letâfetini, cazibesini meydana koymak itibariyle hâiz-i ehemmiyettir."* şeklindeki iddialı ifadelerle altı çizilmiştir[52].

Kadınların bir sporla düzenli olarak uğraşmaları ve bedenlerini geliştirmeleri takdire şayan olmakla birlikte her oyuna ve umumi yarışlara katılacak kadar ileri gitmenin kadınları gülünç bir duruma düşürdüğü unutulmamalıdır. Kadınların beden yapısı her sporu yapmaya uygun olmadığından onlar için en uygun sporlar tenis, yüzme ve kürek çekmektir. Kadınların kürek çekmeleri dünya savaşından sonra yaygınlaşmış ve ciddi bir spor halini almış olup, büyük şehirlerde sandallara gezinti yapan kadınlara sıkça rastlanır olmuştur. Kürek çekerken dikkat edilmesi gereken noktalar detaylı bir şekilde anlatılarak *"kürek çekmek acemiler için oldukça mühim bir eziyet ve yorgunluk teşkil ederek birçok ter döktürmesine rağmen bedenin inkişafına ve güzelliğine hizmet eden bu sporun taraftarları günden güne çoğalmaktadır"* sözleriyle bu spora rağbetin giderek arttığı ve güzelliğe hizmet ettiği belirtilmektedir[53].

51 Dr. Rusçuklu Hakkı; a.g.m. s.7-9.
52 "Kadın İçin En Çok Hangi Sporlar Muvafıktır?", s.8-9.
53 Kadın Sporları Kürek Çekmek, *Kadın Yazıları*, S.3-4, Haziran-Temmuz 1926, s.23-24.

İsveç usulü jimnastik hareketlerini erkekler gibi kadınlar da yapacak kapasitedir, kadınlar da erkekler gibi beden hareketlerini yapar koşar, atlar, ipe ve sırağa çıkar, oynar. Fazla olarak da raks ederek vücutlarının sıhhatini temin ederler ancak anatomileri erkeklerden farklı oldukları için bazı noktalarda dikkat edilmelidir. Örneğin atlamalarda kuvvet ve şiddetten sakınarak yumuşaklık ve zarafete dikkat edilmeli, uzuvları sarsan hareketlerden kaçınmalı, atlamalarda kızlar hiçbir zaman erkekler kadar yüksekten atlamaya teşvik edilmemelidir. Kadınların jimnastiği daha çok eğlendirici, zevkli oyunlarla ve danslarla zenginleştirilmelidir. Sağlığı muhafaza eden ve bedeni terbiye etmeye yönelik jimnastik hareketleri olmasına dikkat edilmeli özellikle karın kaslarını takviye etmelidir. Sinirleri ve adaleleri güçlendirmeli, dikkat, cesaret ve intizam vermelidir. Faal teneffüse, kanın deveranına destek veren hareketler olmasına özen gösterilmelidir. Bedene esneklik, eklemlere işleklik kazandırmalıdır. Dans ve müzik eşliğinde yapılan jimnastikler endama güzellik, hareketlere ahenk kazandırır. Jimnastik konusunda bu hususlara dikkat edilmesi gerektiği gibi kadınların yapacakları sporlarda da seçici olunmalıdır. Genç kızların yarışlara katılması, disk atması, futbol oynaması, boks yapması, güreşmesi uygun olmamakla birlikte jimnastikle vücutlarını terbiye etmiş hanımlar için tenis, golf, kroket, at binmek, bisiklete binmek, kürek çekmek, yüzmek faydalı sporlardır[54].

Selim Sırrı, son yıllarda Avrupa'da kadınların boks, eskrim, polo gibi sporlarla uğraşmalarını, sert pazulu kadın jimnastikçilerin olmasını eleştirmiş aynı şekilde balolarda sabaha kadar dans edilmesini, havasız, kapalı alanlarda paten kayılmasına karşı çıkmıştır[55].

Bisikletin tüm dünyada son derece yaygınlaştığından hem erkeklerin hem de kadınların çok rağbet gösterdiğinden bahseden yazıda kadınların özellikle genç kızların bisiklete binmeleri eleştirilmiştir. Bisiklet genç kızlar için bir jimnastik aleti olarak kabul edilebilirse de vücut yapıları itibariyle hiç kullanmamaları daha uygun görülmektedir. Ciddi bir hastalığı olup olmadığından emin olmadan bisiklete binilmemesi gerektiği belirtilerek genç kızların bilhassa naif bir yapıda olanların ve hamile kadınların bisiklete binmesine şiddetle karşı çıkılmaktadır. Sağlığa zararı olabilecek bu *"şeytan arabası"*na herkesin özellikle genç kızların lüzumsuz merak göstermemeleri ve çocukların bisiklete bindirilmemesi tavsiye edilmektedir[56].

Sporun topluma katkısı, sağlık ve güzellikteki etkisi, spora yönelik eleştiri ve tavsiyelerin yanı sıra bilgilendirmeye yönelik yazılar ve spora dair haberlerde kadın basınında yer almıştır.

İp atlamaya dair yayımlanan bir yazıda kız çocukları tarafından oynanan ip atlamanın iyi bir jimnastik olduğu ancak vücudu özellikle kalbi fazla yorduğundan tehlikeli olabileceği belirtilmiş, uzun süre ara vermeden ip atlayan kız çocuklarının vefat ettiğine dair Amerika'dan iki farklı habere yer verilerek, New York'ta bir sene zarfında hastaneye getirilen çocuklardan altısının ip atlamaktan dolayı hastalandıkları dolayısıyla dikkatli olunması tavsiye edilmiştir[57].

54 Selim Sırrı; "Kadın Jimnastikleri", s.608-609.
55 Selim Sırrı; "Kadınlar Nasıl Jimnastik Yapmalı", s.54.
56 "Velosipit ve Genç Kızlar", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S.94, 26 Kânûn-ı evvel 1312 (7 Ocak 1897), s.7-8.
57 "İp Atlamak", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S.512, 19 Mayıs 1321 (1 Haziran 1905), s.7.

Abdullah Cevdet tarafından kaleme alınan bir yazıda İngiltere'deki sportif faaliyetler hakkında bilgi verilmektedir. İngiltere'de spora hıfzıssıhha ve temizlik kadar önem verilmektedir. Çocuklar okullarda, yetişkinler boş zamanlarında açık havada spor yapmakta, spora çok vakit ve enerji harcamaktadırlar. Ülkenin her yerinde kriket, futbol, tenis gibi sporlar için tahsis edilmiş alanlar, nehirlerde kürek çekmek için kayıklar, limanlarda uzun seyahatler için kullanılan yatlar bulunmakta, bisiklet tüm ülkede son derece yaygın olarak kullanılmaktadır. Şişmanlamaktan korunmak ve kasları güçlendirmek için herkes atletizmle ilgilenmektedir. İngiltere'de uzun zamandır bu amaçla hasredilen gayret, sermaye ve sabır neticesinde sağlam bir millet ortaya çıktığından *"Artık III.George zamanına ait karikatürlerin gösterdiği vecihle fazla beslenmiş, yanakları şiş, şişman sekte-i kalbe müstaid İngiliz'in birkaç nadir numunesini bulmak için şimdi İngiltere'nin uzak biladlarına gitmek lazımdır."* denilmektedir[58].

İngiltere ve Almanya'daki kız okulları hakkında bilgi veren bir yazıda ise kız mekteplerinin şehir dışında, havası temiz yerlerde açıldığından, kızların bu okullarda hem eğitim aldıkları hem de futbol, kriket, yüzme, kürek çekmek, at binmek sporlarla uğraştıkları böylece hem fikirlerini hem de bedenlerini geliştirdikleri anlatılmıştır[59].

Avrupa'da kadınların erkekler kadar sporun her dalına katılımı olduğu boks, kılıç, tayyarecilik, otomobil gibi kadınlarla çok da ilgili görülmeyen spor dallarıyla da ilgilendikleri, genelde ilkbaharda gerçekleştirilen otomobil, at, bisiklet, kayık yarışlarına katıldıkları ve daha ziyade kürek çekme sporunda başarı kaydettiklerine dair bir haber de basında yer bulmuştur[60].

Safaettin Rıza'nın *Süs* dergisinde yayımlanan yazısı ise 23 Mayıs 1924'te ilk kez gerçekleşen Kız Liseleri İdman Bayramı'na dair haberdir. "*Herkes Türk kadınlığının yeni bir inkılâb yaratmasından mütevellid heyecan ve asabiyet içinde, Kadıköy ve Kadıköylüler kız mekteplerine ait ilk medenî ve bedenî bayramın mahall-i cereyanına mülkiyetlerinden dolayı mağrûr ve müftehir."* sözleriyle ifade edilen bayram kutlaması Kadıköy'de İttihad-ı Spor Kulübü'nde Erenköy, İstanbul, Üsküdar, Bezm-i Alem, Çamlıca, Selçuk Hatun, Kandilli, Nişantaşı kız liselerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Kutlamalardan ve yapılan müsabakalardan detaylı bir şekilde bahsedilen yazıda etkinliklerin müzik ve resmi geçitle başladığı, Bezm-i Alem Lisesi kız öğrencilerinin başarıyla gerçekleştirdikleri beden hareketleri ile devam ettiği anlatılmıştır. Gösteriden sonra liseler arasında yapılan müsabakalar (harekât-ı bedeniyye, harekât-ı umûmiyye, 60 metre koşu yarışı, voleybol müsabakası, 50 metre yumurta yarışı, el arabası yarışı, çember yarışı ve çuval yarışı) ayrıntılı bir şekilde aktarılmıştır[61].

58 Dr.Abdullah Cevdet; "İngiliz Mekteplerinde Terbiye", s.10.

59 "Talim ve Terbiye-i Nisvan: Kız Mektebi", *Hanımlara Mahsus Gazete*, S.533, 12 Teşrîn-i evvel 1321 (25 Ekim 1905), s.3.

60 "Kadınlarda Spor Merakı (Avrupa'da Kayık Yarışları)", *Musavver Malumat*, sene 1, S.18, 12 Haziran 1330 (25 Haziran 1914), s.281.

61 Safaeddin Rıza; "Kız Liseleri İdman Bayramı", *Süs,* S.51, 31 Mayıs 1340 (31 Mayıs 1924), s.13. İlk İdman Bayramı Maarif Nezareti Müfettişi Selim Sırrı Bey'in önerisiyle 29 Nisan 1916'da Kadıköy İttihad Spor Kulübü'nün sahasında düzenlenmiş, Darülmuallimin, Galatasaray İstanbul, Üsküdar, Davutpaşa, Kadıköy, Kabataş, Vefa, Gelenbevi Sultanileri, Darüleytam ve 32 numune mektebinin erkek öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. 1919 yılından 1924 yılına kadar savaş sebebiyle kutlanamayan bayram 16 Mayıs 1924'de "Mektepliler Bayramı" olarak erkek liselerinin katılımıyla Taksim Stadyumu'nda kutlanmıştır. Bkz. Mehmet Ö. Alkan; "Osmanlı İdman Bayramı'ndan Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramına" (En Doğru Bildiğimizden Kuşkulanmak-6), *Toplumsal*

Sonuç

Osmanlı kadın basınında spor, sağlık için herkese şart görülmekle birlikte kadınların spor yapmasına, sağlıklı bir bedene sahip olmasına önem verilmiştir. Kadınlara doğurganlık ve annelik vasfı sebebiyle toplumsal bir sorumluluk yüklendiği görülmektedir. Sağlıklı ve güçlü kadınların güçlü bir ırk meydana getirmesi mümkün olduğundan kadının sağlığına dikkat etmesi, öncelikle beden sağlığına önem vermesi beklenmektedir. Ayrıca insanların sağlam bir bedene sahip olmasının sağlıklı zihin ve iyi ahlakı beraberinde getireceği fikri Osmanlı kadın basınında yer alan yazılarda işlenmiştir. Kadınların fiziken, ruhen ve ahlaken güçlü olması sadece güçlü bir nesil meydana getirmesine değil aynı zamanda iyi evlatlar yetişmesine de imkân vereceği gibi sporun öneminin farkında olan kadınların çocuklarının fiziksel gelişimine, beden terbiyelerine özen göstereceği de düşünülmektedir.

Sporun sadece sağlığa değil güzelliğe olan etkisine de yer verilerek, sporun vücudu şekillendirmesinin, endamı güzelleştirmesinin yanı sıra hareketlere ahenk ve zarafet kattığına, cildi güzelleştirdiğine dair bilgilerle kadınlar spor yapmaya teşvik edilmiştir.

Osmanlı kadını sağlık, güzellik gibi gerekçelerle spora yönlendirilirken sportif faaliyetlere ilişkin farklı görüşlerin yazılara yansıdığı görülmektedir. Spora dair kimi yazılarda yumuşak bir üslupla kadınlar spora teşvik edilmektedir. Kadınların doğrudan bir sporla uğraşmasalar bile gündelik hayatlarında hiç değilse ev işleriyle meşgul olarak, bütün gün oturmak yerine evlerinde hareket ederek vücutlarını çalıştırması önerilmektedir. Benzer şekilde yapılabilirliği daha kolay olan basit jimnastik hareketleri ve yürüyüş tavsiye edilmektedir. Bu tavsiyelerin temelinde kadınların hayatına bir şekilde sporu, fiziksel hareketi dahil etme düşüncesinin olduğu anlaşılmaktadır.

Spora dair gazete ve dergi sütunlarından takip edilebilen bir diğer konu da Avrupa'daki kadınların sportif faaliyetleridir. Yazıların bir kısmında Avrupa'da kadınların çok yönlü sportif faaliyetlerine, sağlıklı ve atletik bir yapıya sahip olmalarına takdirle yer verilmektedir. Ancak bir kısım yazıda ise Avrupalı kadınların erkeklere özgü sporlarla uğraşmaları, erkeklere rakip olmaları ve spor dallarında uzmanlaşmanın neticesinde kadınların dış görünümünün erkeksileşmesi eleştirilmekte, bazı spor dallarının ve müsabakalara katılmanın fiziksel ve ahlâkî sebeplerle Osmanlı kadınına çok da uygun olmadığının altı ısrarla çizilmektedir. Bu tür eleştirilere yer veren yazılar da kadınlar için uygun çeşitli sporlardan bahsedilmekle birlikte kadınlara jimnastik ve yürüyüş daha fazla önerilmektedir ki bu da önerilerin temelinde Osmanlı kadınlarının Avrupa kadınlarına öykünmesini engellemek, ahlâkî ve sosyal gerekçelerle kadınların kamusal alandaki görünürlüğünü sınırlama gayreti olduğunu düşündürtmektedir. Benzer şekilde kadını toplum içinde daha görünür kılan ve Osmanlı kadınları arasında da yaygınlaştığı ifade edilen bisiklet kullanımı da şiddetle eleştirilmiştir.

Avrupa'daki okullarda verilen beden eğitimi, çocuk yaşlarından itibaren okullarda ve sosyal hayatta kızların beden eğitimine verilen öneme yazılarda yer verilerek Osmanlı'da kız çocuklarının eğitiminde de beden terbiyesine önem verilmesi temenni edilmektedir. Ancak konuyla ilgili bazı yazılarda cinsiyet ayrımına gidilerek erkeklere nazaran kız

Tarih, S.211 (Temmuz 2011) s.31,34. Süs dergisindeki haberden anlaşıldığı üzere bu kutlamadan ayrı, bir hafta sonra kız liselerinin katılımıyla Kız Liseleri İdman Bayramı kutlanmıştır.

çocuklarına verilen beden terbiyesinin onların fiziksel özelliklerine zeval getirebileceği endişesi vurgulanmakta ve hareketlerin "hafifletilmesi" önerilmektedir.

Sonuç olarak basında yer alan yazılarda her ne kadar spor yapması, jimnastik, yürümek, kürek çekmek, yüzmek, tenis oynamak, at binmek gibi kadınlar için çeşitli spor dalları zikredilse de uygulama sahasına gelindiğinde farklı gerekçelerle de olsa Osmanlı kadınlarına ağırlıklı olarak uygun görülen ve tavsiye edilen sporların kendi hanelerinde gerçekleştirebilecekleri oda jimnastiği ve -yapılabilirliği bizzat kadınlar tarafından sorgulanan- yürüyüşten ibaret olduğu anlaşılmaktadır.

Kaynakça

Araştırma ve İnceleme Eserler

Akyüz Yahya; *Türk Eğitim Tarihi (Başlangıçtan 1988'e),* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları, Ankara 1989.

Aşa Emel; *1928'e Kadar Türk Kadın Mecmuaları*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1989.

Aydın Hakan; "İdman (1913-1914): İlk Kapsamlı Spor Dergisi Üzerine Bir İnceleme", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.1, S.27, ss.153-170, 2009.

Barkan Ömer Lütfi; "Türk Toprak Hukuku Tarihinde Tanzimat ve 1274(1858) Tarihli Arazi Kanunnamesi", *Tanzimat 1,* ss.321-421, M.E.B. Yayınları, İstanbul 1999.

Çakır Serpil; *Osmanlı Kadın Hareketi,* Metis Yayınları, İstanbul 1996.

İstanbul Kütüphanelerindeki Eski Harfli Türkçe Kadın Dergileri Bibliyografyası (1869-1927),Hz.Zehra Toska, Serpil Çakır, Tülay Gençtürk, Sevim Yılmaz, Selmin Kurç, Gökçen Art, Aynur Demirdirek, Metis Yayınları, İstanbul 1993.

Keçeci Kurt Songül; "II.Meşrutiyet Dönemi Osmanlı Kadın Dergilerinde Aile ve Evlilik Algısı", *Belleten*, C.LXXIX, s.286, ss.1073-1098, Ankara 2015.

Kurnaz Şefika; *Cumhuriyet Öncesinde Türk Kadını (1839-1923),* T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara 1991.

Turan Şerafettin; "Tanzimat Devrinde Evlenme Meselesi", *Aile Yazıları 4,* ss.66-68, Der. Beylü Dikeçligil-Ahmet Çiğdem, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Ankara 1991.

Van Os Nicole A.N.M.; "Osmanlı Müslümanlarında Feminizm", *Modern Türkiye'de Siyasi Düşünce 1,* ss.335-347, İletişim Yayınları, İstanbul 2003.

Gazete Makaleleri

Ahmet Edip; "Çirkinlik", *Türk Kadını*, S.2, ss.19-21, 6 Haziran 1334 (6 Haziran 1918).

"Aile Doktoru; "Hanımlar Vücutlarının Elastikiyetini Muhafaza İçin Ne Yapmalıdır?", *Süs,* S. 31, ss.4-5. 12 Kânûn-i sânî 1340 (12 Ocak 1924).

Dr.Abdullah Cevdet; "İngiliz Mekteplerinde Terbiye", *Süs*, S.51, ss.10-11, 30 Mayıs 1340 (31 Mayıs 1924).

Dr.Abdullah Cevdet; Mekteplerde Bedeni ve Ahlâki Terbiye", *Süs*, S.52., ss.3-4, 7 Haziran 1340 (7 Haziran 1924).

Dr.Nurettin Ramih; "Kadın ve Kızlar Hıfzıssıhhası", *Siyanet*, S.16, ss.7-8, 26 Haziran 1330 (9 Temmuz 1914).

Dr. Rusçuklu Hakkı; "Kız Çocuklarının Terbiye-i Bedeniyyeleri ve Hıfzıssıhhatı", *Muallim*, C.1, S. 1, ss.6-9, 11 Eylül 1324 (24 Eylül 1908).

D.Saime; "Kadınlara Jimnastik yahut İlm-i Terbiye-i Beden", *Hanımlara Mahsus Gazete*, S.83, ss.7., 10 Teşrîn-i evvel 1312 (22 Ekim 1896).

Fehime Nüzhet; "Kadınların Terbiye-i Bedeniyyesi İçin", *Süs*, S.50, ss.12-13, 24 Mayıs 1340 (24 Mayıs 1924).

"Hıfzısıhhat-ı Beden- Hıfzısıhha-i Ahlâk", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S.16, ss.1-2., 12 Teşrîn-i evvel 1311 (24 Ekim 1895).

"Hanımlarımız ve İdman", *İdman,* S. 17., ss.258-259, 4 Kânûn-ı sânî 1329 (17 Ocak 1914).

Hayri; "İçtimai Düşünceler Kadın ve Spor", *Düşünce,* C.1, S.1, ss.9-10, 15 Şubat 1338 (15 Şubat 1922).

"İp Atlamak", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S.512, ss.7., 19 Mayıs 1321. (1 Haziran 1905).

"Jimnastik yahud İlm-i Terbiye-i Beden", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 68, ss.4-5., 20 Haziran 1312 (2 Temmuz 1896).

"Kadın İçin En Çok Hangi Sporlar Muvafıktır?", *Süs*, S. 15, ss.8-9., 23 Eylül 1339 (23 Eylül 1923).

Kadın Sporları Kürek Çekmek, *Kadın Yazıları*, S.3-4, ss.23-24, Haziran-Temmuz 1926.

"Kadınlarda Spor Merakı (Avrupa'da Kayık Yarışları)", *Musavver Malumat*, sene 1, S.18, ss.281-282, 12 Haziran 1330 (25 Haziran 1914).

Madam Ervedi Tolli, "Türk Kadınları-Spor", *Kadınlar Dünyası*, sene 2, S. 146, ss.5-6, 6 Haziran 1330 (19 Haziran 1914).

Mehmet Arif; "Tuvalet Yahud Muhafaza-i Sıhhat u Melahat: Su, Hareket, Ziya", *Türk Kadını*, S.3, ss.43-44, 20 Haziran 1334 (20 Haziran 1918).

Mehmet Nuri; "Terbiye-i Bedeniyye-Hanım Kızlara Jimnastik Nasıl Yaptırılmalı", *Muallim*, Cilt 1, S 9, ss.112, 5 Nisan 1332 (18 Nisan 1916).

"Mümârese-i Bedeniye", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 34, ss.1-2., 14 Kânûn-ı evvel 1311 (26 Aralık 1895), s.1.

Nüzhet; "Kızlarla Kadınlara Mahsus Harekat-ı Bedeniye", *Maarif,* C.1, S. 14, ss. 219, 16 Teşrîn-i evvel 1307 (28 Ekim 1891).

Safaeddin Rıza; "Kız Liseleri İdman Bayramı", *Süs,* S.51, ss.13, 31 Mayıs 1340 (31 Mayıs 1924),

Selim Sırrı; "Kadın Jimnastikleri", *Muallim*, C.2, S.17, ss.607-610, 15 Temmuz 1332 (28 Temmuz 1916).

Selim Sırrı; "Kadınlar Nasıl Jimnastik Yapmalı", *Şehbal*, 6. Sene, C. 4, S. 100, ss.54-55, 15 Haziran 1330 (28 Haziran 1914).

"Talim ve Terbiye-i Nisvan: Kız Mektebi", *Hanımlara Mahsus Gazete*, S.533, ss.3., 12 Teşrin-i evvel 1321 (25 Ekim 1905).

"Velosipit ve Genç Kızlar", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S.94, ss.7-8., 26 Kânûn-ı evvel 1312 (7 Ocak 1897).

Yürümek En Güzel Jimnastiktir, *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 371, ss.3., 11 Temmuz 1318 (24 Temmuz 1902).

Ekler

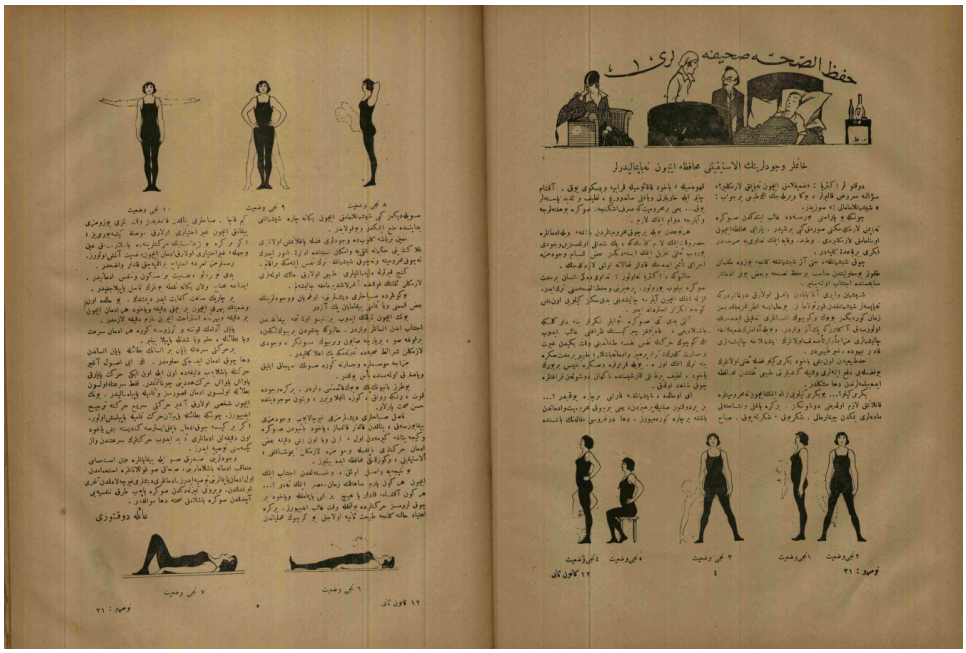
Ek 1: "Jimnastik yahud İlm-i Terbiye-i Beden", *Hanımlara Mahsus Gazete,* S. 68, ss.4-5., 20 Haziran 1312 (2 Temmuz 1896).



Ek 2: D.Saime; "Kadınlara Jimnastik yahut İlm-i Terbiye-i Beden", *Hanımlara Mahsus Gazete*, S.83, ss.7., 10 Teşrîn-i evvel 1312 (22 Ekim 1896).



Ek 3: "Aile Doktoru; "Hanımlar Vücutlarının Elastikiyetini Muhafaza İçin Ne Yapmalıdır?", *Süs,* S. 31, ss.4-5. 12 Kânûn-i sânî 1340 (12 Ocak 1924).



Ek 4: "Kadın İçin En Çok Hangi Sporlar Muvafiktır?", *Süs*, S. 15, ss.8-9., 23 Eylül 1339 (23 Eylül 1923).

