

ERTUĞRUL ÖZKÖK

—
Deneme
—

**KIRK7
BUÇUK**

47 SONRASI KADININ YENİ ADI



Ertuğrul Özkök, 8 Nisan 1947 tarihinde İzmir’de doğdu. İzmir Namık Kemal Lisesi ve Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Basın Yayın Yüksek Okulu’nda okudu. 1969 yılında mezun olduktan sonra bir yıl TRT’de muhabir olarak çalıştı. Daha sonra Fransa’da İletişim Bilimleri dalında doktora yaptı.

Fransa dönüşü 1986 yılına kadar Hacettepe Üniversitesi’nde öğretim üyesi olarak çalıştı. 1986 yılında doçent olduktan sonra, öğretim üyeliğinden ayrılarak *Hürriyet* gazetesine girdi. *Hürriyet*’in Ankara ve Moskova temsilciliklerini yaptı, günlük siyasi yazar ve genel yayın yönetmeni olarak çalıştı. Ayrıca Doğan Yayın Holding’in başkan yardımcılığını yürüttü.

20 yıl görev yaptıktan sonra, 2 Ocak 2010 tarihinde *Hürriyet* gazetesi genel yayın yönetmenliğinden ayrıldı.

Kitapları: *Sanat, İletişim ve İktidar* (1977), *İletişim Kuramları Açısından Kitlelerin Çözülüşü* (1985), *Elveda Başkaldırı* (1987), *Stalin Baroku* (1989), *Artakalan Zamanda* (1997), *Tuhaf* (Doğan Kitap, 2010), *Yedi Büyük Günah* (Doğan Kitap, 2012), *Bir Beyaz Türk’ün Hafıza Defteri* (Doğan Kitap, 2012), *Kırk7* (2013), *Tuhaf Bir Çocuğun Fevkalade Hikâyesi* (2015), *Tanrı’yı Gören Son İnsan* (Doğan Kitap, 2018).

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Tuhaf

Yedi Büyük Günah

Bir Beyaz Türk'n Hafıza Defteri

Tanrı'yı Gören Son İnsan

KIRK7 BUÇUK

47 Sonrası Kadının Yeni Adı

Yazan: Ertuğrul zkk

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiÇbir Őekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2022 / ISBN 978-625-8380-09-5

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt ÇomoĐlu

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve KâĐit San. Tic. Ltd. Őti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B GüneŐli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Kırk7 Buçuk
47 Sonrası Kadının Yeni Adı

Ertuğrul Özkök

İçindekiler

Giriş / Elli7 nasıl Kırk7 Buçuk oldu?	13
Neler oluyor bize?	19
Bir Koç erkeğinin on yıllık yıldız falı: Ey Kırk7 Buçuk hayatında yirmi dört şey değişecek	21
Önce menopoz, sonra "Sex and the City" yeni sezon	25
Kadınların yüzde kaçı 40'ında orta yaş telaşına kapılıyor?	27
Gecikmemiş pişmanlıklar	33
70'inizde pişman olmak istemiyorsanız 50'nizde Che Guevara ile yatın	35
Kırk7 Buçuk kadınına yeni bir ahlaki kontrat gerekir mi?	38
Aynadaki bedenle tek kişilik vals	43
50'de nasıl bir beden istersiniz; Gibson kızı mı, kum saati mi, Buffy mi?	45
Twiggy 30'unda kaç beden giyerdi, Kardashian 50'sinde kaç giyecek?	49
60 yaşındaki James Bond hayata kimin şarkısıyla veda etti?	52
Gılgameş'le gençlik protokolü	55
Erkekler tuvaletinin kapısında yaşınızı söylemek zorunda mısınız?	57
Ebedi gençliğin sırrı kadının rahminde saklı	60
Bir Kırk7 Buçuk kadını on yıl içinde üç köpek yılı gençleşecek	62
Berna Laçın'ın 49 yaş pankartına göre kaç "Kırk7 Buçuk" kadını var? ..66	
Zürafa Sokağı Baküs leydilerinin ortalama yaşı	69
Grey anatomisi	77
Simone de Beauvoir çağını açan "ilk orgazm" ve ilk nü karesi	79
Babanın öldüğü değil, Madonna'nın İstanbul'da göğsünü gösterdiği yaştasın	84
Öyleyse Alaia body'sini giymenin tam zamanıdır	86

Aptal penisler, akıllı robotlar	93
49 yaşındaki kadın akıllı robotu tanıınca “Grinin 50 Tonu” dönemi kapandı	95
Nasıl oldu da vibratör kadına Christian Grey’i unutturdu?	100
Müzedeki çıplak hayaletler	103
Kırk7 Buçuk kadını, Uffizi’nin çıplaklar koridoruna ne zaman girecek?.....	105
39 yaşındaki Kleopatra böyleyse bir Kırk7 Buçuk kadını nasıldır?.....	110
Yatak odasında devrim	113
Bir Kırk7 Buçuk kadınının 14 ve 51 numaralı sorusu	115
On yıl fark efsanesinin sonu: Kırk7 Buçuk erkeği kadından daha mı erken yaşlanıyor?	120
30 yaş kadını, Kırk7 Buçukla centilmenlik anlaşmasını bozdu	122
Barış Manço hayaletiyle yatağa girmek.....	128
Pandemim günleri	133
Bir Kırk7 Buçuk kadını için evlilik hafıza kaybı mı gerektirir?	135
Dalay Lama’ya göre pandemide seks: Enflasyon neden; sevişmemek sonuç	139
Bir kadının hayatına kaç “Ah keşke” sığar?	146
30’cu abilerin karakışı	149
“Arkanı Dön ve Çık”tan “Bütün Kızlar Toplandık”a	151
“30’un üstüne çıkmam” diyen Alfa gerzeğine güzel bir eşek şakası ...	155
Grey restoranın rezervasyon defterindeki yeni kadın.....	157
Korku sokağından aydınlık caddelere	161
Kırk7 Buçuk kadınının korkusu: Upper Cihangir gözünde isterik ve tatminsiz kadın olmak	163
Hannah Arendt Meydanı’nda kahve Janis Joplin Sokağı’nda volta ...	166
İntikam saati: Aldatılan kadının El Klasiko’yu devirdiği gece	167
İllüminati 57	169
Gizli bir kadın WhatsApp cemiyetinde yirmi dört saat.....	171
Saniyede üç vuruş yapan davuluyla bir Perulu Şaman’ın Kırk7 Buçuk yolculuğu	174

Pusudaki ten	179
Son büyük keşif: Verdiğimiz haz.....	181
Kırk7 Buçukta stiletto ile yatağa girmek	184
Yerçekimi Kanunu var diye bikiniye veda mı?	187
Arka odada son sekiz seans	191
Birinci seans: Estetik müdahaleyle kaç yaşına dönebilirim?	193
Yaş seansı: 57 yaşında estetik yaptıran kadın 70'inde bana ne dedi?	197
Dudak seansı: Dudaklarını doldurmak isteyen kadına tavsiyem: Git öpüş.....	199
Ajda seansı: Bir Kırk7 Buçuk kadını Ajda Pekkan'a bakınca ne görmeli?	201
Selülit seansı: 25'inden 50'sine birçok kadın fotoğrafı çektim, gördüğüm şu	203
Mrs. Robinson seansı: Kırk7 Buçuk kadını açık büfeci Elli7 erkeği ise menücüdür.....	205
Neremi seansı: Yüz mü, karın mı, göğüs mü yoksa Brezilya poposu mu?	207
Kapanış seansı: Arka odada bir Kırk7 Buçuk kadınına söylenen son söz	209
Kırk7 tam 1 bölü 2.....	211
Juliet'in sondan bir önceki repliği.....	213

Gülümün'e...

Giriş

Elli7 nasıl Kırk7 Buçuk oldu?

Hamilton müzikalini yaratan Broadway'in dâhi çocuğu Lin-Manuel Miranda'nın 2021 yılında yaptığı, beni çok etkileyen bir filmi var. Adı *Tick Tick Boom!* Film Off Broadway'in çok erken kaybettiği bir başka dâhisi Jonathan Larson'ın hikâyesi... Broadway'de beş yıl boyunca kapalı gişe oynayan *Rent* müzikalini yazan sanatçı Larson'ın çok hüzünlü bir hayatı var. New York'ta ısıtması olmayan bir evde yaşıyor. Haftada beş gün garsonluk yapıyor. Yaptığı besteler yapımcı şirketler ve menajerler tarafından reddediliyor.

İşte bu hüzünlü adamın filmin başında piyano başında yaptığı şu konuşma beni çok etkiledi:

Tarih 26 Ocak 1990

İki klavyem, bir Macintosh'um, bir kedim var.

Başkalarının CD'lerinden ve kasetlerinden oluşan bir koleksiyona sahibim.

Duvarlarım, yazmadığım oyunların ve romanların ağırlığıyla sarkan raflarla dolu.

Yazmak için hayatımın son sekiz yılını harcadığım orijinal bir distopik rock müzikalim var.

Hepsi, gönderdiğim bütün yapımcılar tarafından reddedilmiş.

Ve sadece bir hafta sonra 30 yaşında olacağım...

Stephen Sondheim'in ilk Broadway şovundaki yaşından büyüğüm...

Yaşım, Paul McCartney'nin Lennon'la son şarkısını yazdığından da büyük...

Annemle babam 30 yaşındayken iki çocukları, sabit maaşlı kariyerleri, evleri varmış.

Sekiz gün sonra gençliğim sonsuza dek bitecek...

Ve benim, kendimi göstereceğim neyim var?..

Yaş günüm kutlu olsun...

Larson bu girişten sonra şarkısına şu sözlerle başlıyor:

“Zamanı durdur...”

Filmi Netflix’ten seyrederken hemen girişteki bu sahnede durdurdum ve düşünmeye başladım. Ben de 30 yaşına girdiğimde aynı muhasebeyi yapmıştım.

Yazılmamış yazılarım, öğrenci bursuyla aldığım Scott marka bir amplifikatörüm ve iki JBL hoparlörümden başka neyim vardı ki?..

Tansum ve kızım Gülümsün... Evet, sadece onlar vardı.

30 yaşına her gün öldürülme korkusuyla girmiştim ve o günlerde aynı 30 yaş bilançosunu ben de yapmıştım... “Rimbaud 37 yaşında öldüğünde bütün hayatına yetecek kadar şiir bıraktı” diyordum kendi kendime. Ben de “gençliğimin sonsuza kadar bittiği” duygusunu taşıyordum...

Demek ki yaş korkusu sadece kadınlara ait bir duygu değilmiş...

Ve ister kadın olsun ister erkek, hepimize çok erken gelen bir korkuymuş.

* * *

Oysa hayat hiç öyle geçmiyor. Bazen değil, çoğunlukla 30’unda bitmiyor, tam aksine yeni başlıyor. Nitekim benimki böyle oldu ve o günlerde hiçbir vaatte bulunmayan bu hayat bana çok uzun bir gençlik verdi. Hem beden, hem düşünce, hem de seyerek yaptığım bir iş olarak uzun bir hayat bu.

Jonathan Larson benim kadar şanslı değildi. Besteleri önce Off Broadway’de tanındı. Sonra *Rent* adlı müzikali Broadway’e taşın-

dı. Ne yazık ki müzikalin Broadway’de başlayacağı günün sabahında talihsiz bir aort yırtılmasıyla hayata veda etti.

36 yaşındaydı...

Hayat ondan 30’unda aldığı borcu, daha sonra fazlasıyla ödedi, ama post mortem bir ödemişydi bu. *Rent* büyük bir başarı elde etti. Tony Ödülleri kazandı. Bütün oyunlar her akşam ona ithaf edildi. Ve bütün bunların hepsi onu izleyen on yıl içinde oldu.

Bu kitabın son halini almasında Lin-Manuel Miranda’nın filminin başındaki bu repliğin çok etkisi oldu. 30 yaşına giren insanların çoğu benzer bir bilanço yapar demiştim. Çoğumuz 30 yaş bir gençliğin sona erişidir diye düşünürüz. Oysa asıl tehlikeli yaş olan 40’a daha on yıl vardır. Sonra o on yıl da geçer ve 40’a gelirsiniz. Benim *Kırk7* kitabımı okuyunca moraliniz düzelir, önünüzde çok güzel bir on yıl daha bulunduğunu hissedersiniz. Bu endişelerinizi dağıtır, sizi mutlu eder. Ama şu illet soru hiçbir zaman aklınızdan çıkmaz:

“On yıl da ne ki... Su gibi geçer...”

* * *

Evet, ne yazık ki geçer... Tabii ki 50 yaşınıza geldiğinizde, iyice “son on yıl” haline dönüşen bu duygu, gelmekte olan günlerin güzelliğini, endişeye dönüşmüş bir avans olarak sizden alır ve götürür. O nedenle *Ellı7* kitabıma böyle bir “Uff’la” başlamak benim de sizin de içinizi biraz karartabilir.

Karatmasın... Bunu size söyleyen insan 75 yaşında bir erkek...

“On yıl ne ki” düşüncesi kafanızı bulandırırsa o erkek size şunu söyleyecektir: Dolu dolu yaşanmış bir on yıl sandığınızdan çok daha uzundur. Bakın size birkaç örnek vereyim.

Jonathan Larson 30 yıl bilançosunu yaparken ne diyor: “Paul McCartney ve John Lennon son şarkılarını 30 yaşına gelmeden önce yazmışlardı.” Evet öyleydi ama şunu da unutmayın: Her ikisi ilk hit şarkılarını 1962 yılında çıkardı. Birlikte son şarkıları ise

1970'teydi... Yani elli yıl sonra bugün hâlâ aynı büyüklükle yaşayan Beatles olayı sadece ve sadece sekiz yıl sürmüştü.

Amaaa...

Bu sekiz yıla 188 orijinal, 25 *cover* şarkı sığıdı. Üstelik bu sekiz yıla müzik tarihinde iki farklı devrimi sığdırdılar. Biri Beatles olarak çıktıkları haliyle Rock müziğini sonsuza kadar değiştirmele-riydi. İkincisi ise zirveye çıkışlarının daha beşinci yılında ikinci bir müzik devrimi yaparak, kendilerine dünya çapında inanılmaz başarı getiren bir tarz ve anlayışı kenara atarak, tamamen farklı bir anlayışa geçmelerini sağlayan *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* albümünü çıkarmalarıydı.

Evet, bunların hepsi sekiz yılda oldu ve hiç de öyle göz açıp kapayıncaya kadar kısa geçmedi.

* * *

Epeydir 50 yaş kadını anlatan bu kitabı yazmayı planlıyordum, ama son anda kitabın adını *Kırk7 Buçuk* olarak değiştirdim. Bu değişikliğe Demi Moore'un 57 yaşında çekilmiş çıplak fotoğraflarına bakarken karar verdim. Çünkü karşımda *Kırk7* kitabını yazarken bana ilham veren kadınların bedenlerinden hiç farkı olmayan biri duruyordu.

Bir de *New York Times* gazetesinin ünlü şarkıcı ve yazar Patti Smith'le ilgili bir yazısı hızlandırdı bu kitabı.

Patti Smith orada şunu söylüyor:

"Hayatımın en iyi işlerini 57 yaşımdan sonra bugüne kadar yaptım..."

Bir de şu sözleri var:

"Kendimi yaşımda gibi hissetmeyi seviyorum. Bir başkasını incitmediğim sürece istediğim her şeyi yapabilmeyi seviyorum. İstedğim gibi giyinmeyi de seviyorum..."

Demie Moore, 57 yaşın bedensel ve fiziksel estetiğini anlattı.

Patti Smith de 57 yaş sonrasının insana verdiği özgürlük duygusunu anlatıyordu.

İkisini bir araya getirince de harika bir "50 plus psikolojisi"

görüydüm, ama bu tam anlamıyla “40’larını uzatmış” bir kadın profiliydi.

* * *

Bundan on yıl önce *Kırk7* kitabım yayımlandığında bazıları şu yorumu yapmıştı:

“Kafanda bir kadın var, ona güzellik yapmak için yazıyorsun bu kitapları...”

Ben de şunu diyorum; tutun ki öyle...

Ne fark eder?..

50’li yaşlarında bir kadın bana hâlâ çok çekici görünüyorsa, hâlâ heyecan veriyorsa kime ne zararı var?..

Gerçek şu...

İlk kitabımda da söylediğim gibi kızım Gülümsün ve arkadaşları, uzun yıllar birlikte çalıştığım, tanıdığım birçok kadın aynı yıllarda 40’larına girdiler.

Gözlerinde, daha 30’larında içlerine düşen o çok gereksiz “40 yaş telaşını” gördüm.

Onlarla birlikte bir “yaş psikolojisi” seyahati yaptık.

Şimdi onlar büyüdü, 50 yaşlarına geldiler. Benim gözümde hiçbirinin 40’larındaki hallerinden farkı yok. Ama ne yazık ki onların gözünde bu defa da yaklaşan menopozun yarattığı duygularını görüyorum.

Bu kitabı yazdığımı bilen o yaşlardaki bir kadın arkadaşım şunu söylemişti: “Elli rakamı aynı zamanda bir ikilemdir. Kadınlıkla insanlığın arasına sıkışıp kaldığımız yıllar. Menopozun yıkıcı etkisiyle baş etmeye çalışırken; ailenin anneanne ve babaanne olarak en çok da kayınvalide olarak dişiliğe hücum ettiği yıllardır bunlar. Cinsiyetsizleştirilmeye uğraşıldığımız, bize, artık kimsenin dişiliğimizi önemsemediğini düşündürtmeye çalışılan yıllardır.”

Oysa ben hiç böyle düşünmüyorum. Kadını seven bir erkek gözüyle onlara, “Hiç korkmayın. Hiç telaşa kapılmayın. Çok güzel, hatta en güzel yıllarınız geliyor” demek istiyorum.

İlk kitapta bunu başardım...

Hâlâ gittiğim yerlerde, uçaklarda birçok kadın yanıma gelip teşekkür ediyor *Kırk7* kitabı için.

Çok samimi ve gerçekçi duygularla yazdım o kitabı.

Bugüne kadar en çok satan kitabım oldu. Sekiz hafta "En çok satan 10 kitap arasında" kaldı.

Yani amacına ve adresine ulaştı.

Şimdi o kadınlara yeni bir hikâye anlatmak istiyorum.

"Madonna neslinin" hikâyesini...

Bu defa amacım "Yeni başlıyor" demek değil...

"Henüz bitmedi" demek...

Ama emin olun epey uzun sürecek bir "Henüz bitmedi" bu...

Giriş yazımı Coco Chanel'in şu harika sözüyle bitiyorum:

"Bir kadın hak ettiği yaştadır..."

Yani "Kırk7 Buçuk" kadını olmayı hak etmek gerekir...

Hak edildiği ve hakkı cesurca ve cüretkâr biçimde verildiği zaman harika bir yaştır.

* * *

Bu kitabı yazan bir erkek ve o erkek, kitabına şu cümleyle başlayacak:

"Monica Belluci 57 yaşında ve hâlâ nefesimi kesiyor..."

Kadınları 40'larında çok güzel, çok seksi buluyordum. 50'lerinde de aynı derecede güzel ve seksi buluyorum.

Ama bu kitapta sadece seksi yanları yok.

Bir Elli7 kadınının psikolojisi, yeni kültürü, yeni felsefesi, yeni başkaldırışı, yeni beden ölçüleri, yeni tarzı da var...

Hazır olun...

Provokatif, kışkırtıcı bir kitap başlıyor...

O nedenle erkeklere de tavsiye ediyorum...

Ama cesur erkeklere...

Rahatsız olan beni yarı yolda tek başıma bırakabilir...

Urla

Şubat 2022

Neler oluyor bize?

Bir Koç erkeğinin on yıllık yıldız falı: Ey Kırk7 Buçuk hayatında yirmi dört şey değişecek

Ben bir Koç erkeğiyim ve 8 Nisan 1997 günü 50 yaşına girdim.

Çok iyi hatırlıyorum. İşte tam o yıl bir sabah Ayaspaşa'daki evimizde gazeteye gitmek için giyinirken, Tansu elinde kahve fincanıyla oturduğu yataktan bana şöyle seslenmişti:

"Sen aramızdaki protokolü bozdun. Ben böyle göbekli bir he-rifle evlenmedim. Ne demek istiyorsun? Artık evlendik nasılsa her şey garanti mi diyorsun?"

Sonra kahvesinden bir yudum alıp son yumruğunu atmıştı:

"Bak arkadaş, hayatta hiçbir şey garanti değil..."

Ben 50 yaşına girmiştim... O ise 44 yaşındaydı...

Evlendiğimizde 1,81 boyum, 70 kilomla incecik bir erkektim...

Oysa o gün 85 kiloydum. İşte ilk defa o gün düşünmüştüm.

50 yaş bir insanda ne yapar?..

Hayır, ruhumdan söz etmiyorum... Bedenimde ne yapar ona bakıyorum...

Hakikaten göbeğim çıkmıştı...

Sonra oturup araştırmış ve 50 yaşın bende neler yapacağını alt alta yazmıştım.

Şimdi geliyorum kadına... Yani Elli7 kadınına...

Kitaba bilerek erkek bedeninden başlamamın nedeni, Manchester City takımının o meşhur sloganını paylaşmak içindi:

"You never walk alone..."

Yani bir Elli7 kadınına şunu söylemek istiyorum: Yolunda asla yalnız yürümeyeceksin... Hemen yan kulvarda erkekler de yürüyor.

Google’da İngilizce “30’lu yaşlarda kadının bedeninde hangi değişiklikler oluyor” yazdığınızda 1 milyar 900 milyon sayfa açılıyor. Bu sayfalarda yazılanlara bakınca şunu görüyorsunuz: Kadınlar daha 30’lu yaşlarından itibaren vücutlarında ne gibi değişiklikler olduğunu öğrenmeye çalışıyorlar. Çok erken bir yaş değil mi?

Aslına bakarsanız, erkeklerin ruh hali de farklı değil. Ben de 50 yaşından sonra oradan buradan araştırmış, bedenimde meydana gelebilecek tam yirmi dört değişiklik bulmuştum. Ama Google sayfalarından çıkan sonuç şuydu: Bu değişikliklerin çok büyük bölümü kadın-erkek ayrımı yapmıyordu. 50 yaş en azından *gender equality* yani cinsiyet eşitliği bakımından adil davranıyordu hepimize.

Şimdi o yirmi dört maddeyi alt alta yazıyorum... Biraz içiniz kararacak. Kitaba karamsar bir başlangıç olacak. Ama önce gerçekçi bir tespit yapıp umutlarımızı onun üzerine inşa etmek daha da gerçekçi bir şey olacak. Korkmayın, sadece benim gibi yapın. Ben “Tansu haklı” demiş ve gereğini yapmışım.

Aradan yirmi beş yıl geçti, hâlâ evliyiz. Üstelik ikimiz de hiç fena durmuyoruz yani...

Şimdi gelin siz kadınların da biz erkeklerin de 50 yaşımıza geldiğimizde vücudumuzda meydana gelebilecek muhtemel değişmelerin bir çetelesini turalım.

- ◆ Metabolizmamız yavaşlayacak. Yavaşlama aslında 50’den önce başlıyor ama 50’de zirve yapıyor. Üstelik bu normal bir şey.
- ◆ Bazı sindirim sorunlarımız başlayacak.
- ◆ Özellikle siz kadınlarda tamamen vücudunuzdaki hormonal değişikliklere bağlı şeyler olacak. Ama kadınlarda bir başka neden daha var. Menopoz yaklaşıyor ve hormonal değişiklik hızlanacak. Hiç endişe etmeyin, birazdan neden endişe etmemeniz gerektiğini anlatacağım.
- ◆ Yediğimiz aynı şeyler daha çok gaz yapacak. Daha sık kabızlık çekeceğiz, bağırsaklarımız eskisi kadar dost olmayacak.

İster kadın olsun ister erkek, insana çok erken gelir yaş korkusu...

30 yaşına giren insanların çoğu benzer bir bilanço yapar,

30 yaş gençliğin sona erişi diye düşünür...

Oysa asıl tehlikeli yaş olan 40'a daha on yıl vardır.

Sonra o on yıl da geçer ve 40'a gelirsiniz.

Gençliğin sonsuza dek bittiği duygusu gelmekte olan

günlerin güzelliğini sizden avans olarak alıp götürür...

İçiniz mi karardı?..

Kararmasın...

Şimdi yaş korkusunu, gençlik elden gitti evhamını, gecikmiş

pişmanlıkları, "eyvah"ları, "keşke"leri yavaşça yere bırakıp

oradan uzaklaşın...

Hiç korkmayın. Hiç telaşa kapılmayın. Çok güzel, hatta

en güzel yıllarınız geliyor...

Bunu size söyleyen insan 75 yaşında bir erkek...

Ve bu kitabın yazarı...

Onun sözüne kulak verin: Dolu dolu yaşanmış bir on yıl sandığınızdan

çok daha uzundur.

