

Kestane.

KANDILLİ KIZ LİSESİ KÜLTÜR VE SANAT DERGİSİ

Dikeniyile, kestanesiyle!

• Pandeminin Etkilediği Alanlar
Müzyisyenler ve Zorluklar

Asya Yemek Kültürü - Şavurma Tarifi
• Bir Öğrenci Olarak
Pandemi Hayatı **12** MART

Biz Neler Düşünüyoruz?

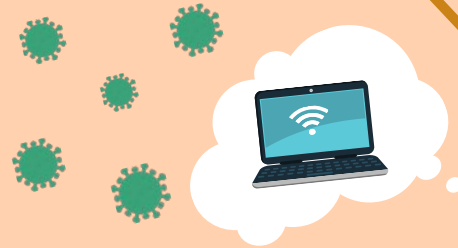
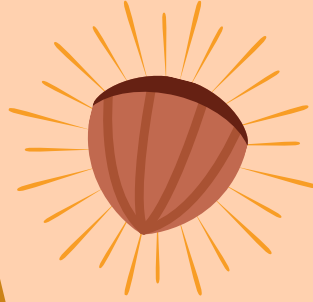
8 MART DÜNYA KADINLAR
GÜNÜ VE ÖNEMİ

FEMİNİZM NEDİR?
Bu günlerde kendimize nasıl
bakmalıyız?

14 Mart Dünya Pi Günü
Çanlar Kimin İçin Çalışıyor?

Guernica
Pablo Picasso
Bulmaca Köşesi

Kapak Çizimi: Esmâ Nehir Çakır





Künye

• GENEL YAYIN YÖNETMENİ VE SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Oyanur Par

• YAYIN YÖNETMENİ - EDİTÖR

Reyhan Gümüş

• YAYIN DANIŞMA GRUBU

Mekin Bozyel & Emel Aktaş

• GRAFİK TASARIM

Oyanur Par & Nihal Dibekci

• ÇİZERLER

Tuana Sude Kaya & Esmâ Nehir Çakır

• İLETİŞİM BİLGİLERİ

Kestane Dergisi

Kandilli, Liseli Sk. 1/A, 34684 Üsküdar/Istanbul
kestane.dergi@gmail.com

Giriş Yazısı

Kestane dergimizin ilk sayısı olarak bu ay sizlere mart ayının saymakla bitiremeyeceğimiz önemli günlerinden bahsedebildiğimiz kadar bahsetmeye çalıştık. Kültür edebiyat alanında hayata bakışınızı sorgulatalacak farklı bakış açıları kazanmanızı sağlayacak eserleri sizlerle paylaştık. Evde geçmek bilmeyen zamanı en verimli şekilde değerlendirmenin yollarını aradık.

Yavaş yavaş yeni normallerimiz halini alan bu yaşam biçimi aslında hepimiz için çok ani bir değişime sebep oldu. Bu da birçoğumuzun sağlığını olumsuz etkiledi. Bu karantina sürecini olabildiğince sağlıklı ve verimli geçirebilmek için bu günlerde en çok ihtiyacımız olan, birliktelik duygusu ve arkadaşlığın gücünü yaşatmaya çalıştık. Dergimiz bu duygular için bir kalkan olabilsin diye çabaladık.

Evet korona biz gençlere bedenen zarar veremiyor ama birlikteliğimizin somutlaşmış bir tesiri olan okullarımızla aramıza büyük mesafeler koyuyor. Bir okul dergisi olarak özellikle bu dönemde üzerimize düşen görevin çok daha büyük olduğunun farkındayız. Öğrenciler olarak hepimiz bir yerde aynı sorunlarla karşılaşılıyor ve bu duyguları paylaşmak, paylaşarak azaltmak da bizim ellerimizde.

Umarız dergiyi okurken okul ruhunu hisseder ve keyifli zaman geçirirsiniz.

Reyhan Gümüş

İçindekiler

01. KISIM: MART AYINDA NELER VAR?

- 8 Mart Dünya Kadınlar Günü
- 12 Mart İstiklal Marşının Kabulü
- 14 Mart Pi Günü
- 14 Mart Tıp Bayramı
- 18 Mart Çanakkale Zaferi, Önemi Nedir ve Nasıl Ortaya Çıkmıştır?

02. KISIM: KADINLARIMIZ

- Feminizm ve Cinsiyetçilik
- Başarılı Kadınlarımız - Ülkemizden İlham Veren Kadınlar
- Biz 8 Mart Hakkında Ne düşünüyoruz?

03. KISIM: PANDEMİ VE HAYAT

- Pandeminin Çevrimiçi Ortama Etkisi
- Pandemi'de Müzisyenler
- Öğrencilerin Bir Günü Nasıl Geçiyor?
- Kendimize Nasıl Bakmalıyız?

04. KISIM: SANAT VE ÖNERİ KÖŞELERİ

- Çanlar Kimin İçin Çalışıyor? - Kitap İncelemesi
- Dönem Filmi Severlere Film Önerileri
- Bölgelerden Yemek Kültürleri
- Guernica - Tablo Tanıtımı

05. KISIM: BULMACA KÖŞESİ

- Kelime Avı Bulmacası
- Boşluk Doldurma

Mart Ayında

neler var?

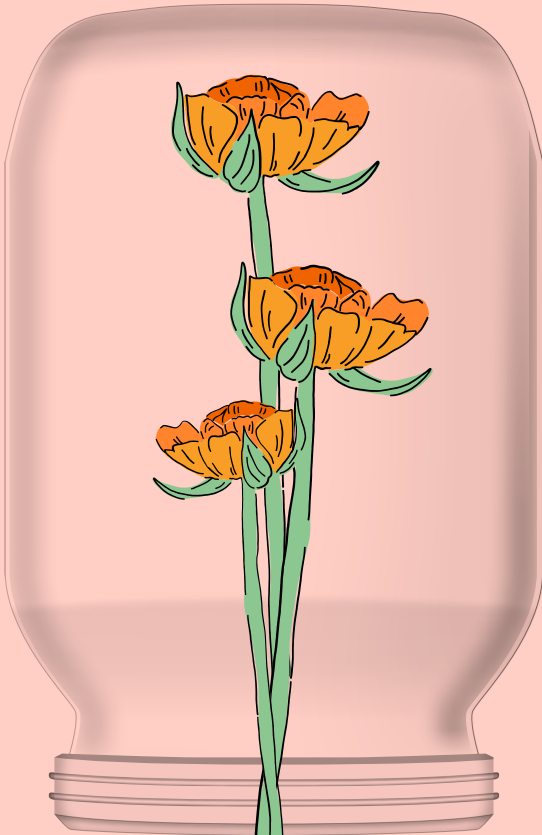
8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ NASIL ORTAYA ÇIKTI?



Her yıl 8 Mart'ta annemize, eşimize, kardeşimize veya arkadaşlarımıza çiçekler ya da onları mutlu edecek hediyeler alırız. Peki, bizler gerçekten 8 Mart'ın anlam ve önemini biliyor muyuz? Kadınlarımız, hâlen günümüzde de her insanın öncelikli hakkı olan yaşama hakkı için savaşıyorlar. Oysa ki bizlere can veren, bizi biz yapan onlardır ancak bizlere can veren kadınlarımız öldürülüyor. Bu yazıda da siz değerli okurlarımıza 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün ortaya çıkışından, anlam ve öneminden bahsedeceğim:

Dünya Kadınlar Günü, 1977 yılında Birleşmiş Milletler tarafından ilan edilmiştir. Dünya Kadınlar Günü'nün geçmişi ise çok daha eskiye, 8 Mart 1857 tarihine kadar uzanmaktadır. 8 Mart 1857'de yaşanan olay ise şu şekildedir: 8 Mart 1857 tarihinde ABD'nin New York kentinde 40.000 dokuma işçisi daha iyi çalışma koşulları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başladılar.

Ancak polisin işçilere saldırması ve işçilerin fabrikaya kilitlenmesi, arkasından da çıkan yangında, işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda, 120'si kadın olmak üzere 129 işçi can verdi. İşçilerin cenaze törenine ise 10.000'i aşkın kişi katıldı. Bu olaydan yaklaşık 52 yıl sonra 1910 tarihinde Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı'nda Almanya Sosyal Demokrat Partisi önderlerinden Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına 8 Mart'ın "Internationaler Frauentag" (International Women's Day - Dünya Kadınlar Günü) olarak anılması önerisini getirdi ve öneri oy birliğiyle kabul edildi.



İlk yıllarda Dünya Kadınlar Günü'nün tespit edilmiş tam bir tarihi yoktu fakat her zaman ilkbaharda anılmaktaydı. Tarihin 8 Mart olarak saptanışı ise 1917 Bolşevik Devrimi'nin önderi ve Sovyetler Birliği'nin kurucusu Lenin'in önerisiyle 1921'de Moskova'da gerçekleştirilen 3. Uluslararası Kadınlar Konferansı gerçekleşti. 8 Mart'ın adı da "Dünya Emekçi Kadınlar Günü" olarak belirlendi. Birinci ve İkinci Dünya Savaşı yılları arasında bazı ülkelerde anılması yasaklanan Dünya Kadınlar Günü, 1960'lı yılların sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleşen çeşitli gösterilerde anılmaya başlandı. 16 Aralık 1977 tarihinde ise Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak anılmasını kabul etti.

Türkiye'de ise 8 Mart Dünya Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında "Emekçi Kadınlar Günü" olarak kutlanmaya başlandı. Dünya Kadınlar Günü, 1975 yılında ve onu izleyen yıllarda daha yaygın ve yiğinsal olarak kutlandı; kapalı mekânlardan sokaklara taşındı. Ancak 12 Eylül 1980 Askeri Darbesi'nden sonra dört yıl süreyle herhangi bir kutlama yapılmadı. 1984'ten itibaren her yıl çeşitli kadın örgütleri tarafından "Dünya Kadınlar Günü" kutlanmaya devam ediliyor.

Günümüzde Dünya Kadınlar Günü, kadınlar açısından daha farklı anlamlar taşımaktadır. Artık 8 Mart kadın hakları açısından bugünlere nasıl gelindiğinin hatırlanmasını sağlayan özel bir gündür. Dünya genelinde kadın hakları alanında son yıllarda olumlu gelişmeler sağlansa bile kadınlar açısından birçok sorun hala çözülebilmemiş değildir. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün çıkış tarihi kısaca bu kadar.

8 Mart'ta kadınlarımızın, sadece kadınlar gününü kutlamakla kalmayıp onları anlamaya çalışmalıyız. Onların kutlamaya değil anlaşılmaya ihtiyacı var. Hayatın her anında varlıklarını hissettiğimiz, bizleri biz yapan kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kutlu olsun.



12 MART İSTİKLAL MARŞI'NIN KABULÜ

Bu yıl özgürlük, bağımsızlık ve milli mücadelenin en önemli imgelerinden biri olan İstiklal Marşının 100. yıl dönümüdür. Milli şairimiz tarafından yazılan ve TBMM'de kabul edilen İstiklal Marşı'nın kabul edilişi şöyledir:

Osmanlı Devleti, bir milli marşa sahip değildi. Ancak Birinci Dünya Savaşı sonucunda Anadolu'nun işgal altında bulunduğu günlerde, halkın heyecanını sürekli tutmak ve vatan, millet sevgisini vurgulamak için bir milli marş yazılması fikri ortaya atıldı. Bu fikir, diğer ülkelerin marşları olduğu ve bu nedenle Türk milletinin de bir marşı olması gerektiği düşüncesiyle de destek buldu. Bunun üzerine "memleketin ve milletin genel durumu" nu yansıtacak bir milli marş belirlenmesi için Millî Eğitim Bakanlığınca ödüllü bir yarışma düzenlendi.

Ödülün miktarı 500 liraydı. Yarışmaya katılanlardan istenen, Kurtuluş Savaşı'nın anlamını ve milletin bağımsızlık isteğini dile getirecek bir marş yazmalarıydı. Yarışmaya 724 şiir katıldı. Bakanlık, yarışmaya gönderilen şiirlerden 6'sını seçip bastırdıktan sonra milletvekillerine dağıttı. Ancak hiçbir şiir milli duyguları ifade etmek için yeterli bulamayan dönemin Millî Eğitim Bakanı Hamdullah Suphi (Tanrıöver), yarışmaya para ödülü olduğu için katılmadığını öğrendiği Burdur Milletvekili Mehmet Âkif'e (Ersoy) bir mektup yazarak kendisinden yarışmaya katılmasını ister. Çünkü Hamdullah Suphi Bey'e göre böyle bir şiiri ancak Mehmet Âkif yazabilirdi.



Âkif'in Çanakkale Savaşı'nda hayatını kaybeden Çanakkale şehitlerine yazdığı şiir, bunun en net göstergesiydi. Mehmet Âkif, böylesi bir marş para için yazmayı kabul etmediğinden söz konusu yarışmaya katılmamıştı. Ona göre böyle bir hizmete maddi bedel karıştırılmamalıydı. Mehmet Âkif Ersoy, Maarif Vekili Hamdullah Suphi'nin ısrarı üzerine, Ankara'daki Taceddin Dergâhı'nda yazdığı ve istiklal mücadelesini verecek olan Türk Ordusu'na hitap ettiği şiirini yarışmaya koymuştur.

Yapılan elemeler sonucu Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin 12 Mart 1921 tarihli oturumunda, bazı mebusların itirazlarına rağmen Mehmet Âkif'in yazdığı şiir, coşkulu alkışlarla kabul edilmiştir. Mecliste İstiklâl Marşı'nı okuyan ilk kişi dönemin Milli Eğitim Bakanı Hamdullah Suphi (Tanrıöver) olmuştur. Mehmet Âkif Ersoy İstiklâl Marşı'nı, şiirlerini topladığı Safahat'a dâhil etmemiş ve İstiklâl Marşı'nın Türk Milleti'nin eseri olduğunu beyan etmiştir.

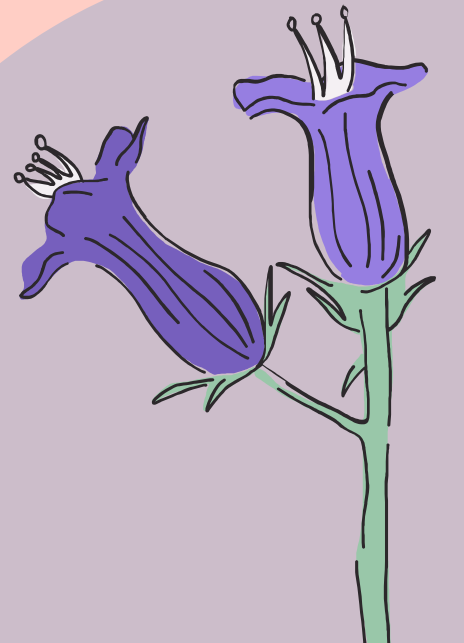
14 MART TIP BAYRAMI'NIN TARİHÇESİ

Öncelikle bu zor günlerde büyük fedakârlıklarla çalışan tüm sağlık çalışanlarının 14 Mart Tıp Bayramı kutlu olsun. İyi ki varsınız!

Tıp Bayramı'nın 14 Mart'ta kutlanmasının nedeni Türkiye'de ilk cerrahane, 14 Mart 1827'de Tıphane-i Amire ve Cerrahane-i Amire adıyla kurulmuştur. Bu tarih Türkiye'de modern tıp eğitimlerinin başladığı gün olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle okulun kuruluş tarihi olan 14 Mart tarihi Tıp Bayramı olarak kutlanmaya başlandı.

Türkiye'de ilk Tıp Bayramı kutlaması 14 Mart 1919 tarihinde işgal altındaki İstanbul'da gerçekleştirildi. Bu kutlamada o zaman tıbbiye 3. sınıf öğrencisi olan Hikmet Boran önderliğindeki tıp okulu öğrencileri işgali protesto etmek için toplandılar ve bu harekete dönemin ünlü doktorları da destek verdi. Bu gösteriler tıp mesleği mensuplarının vatan savunma hareketi olarak başladı.

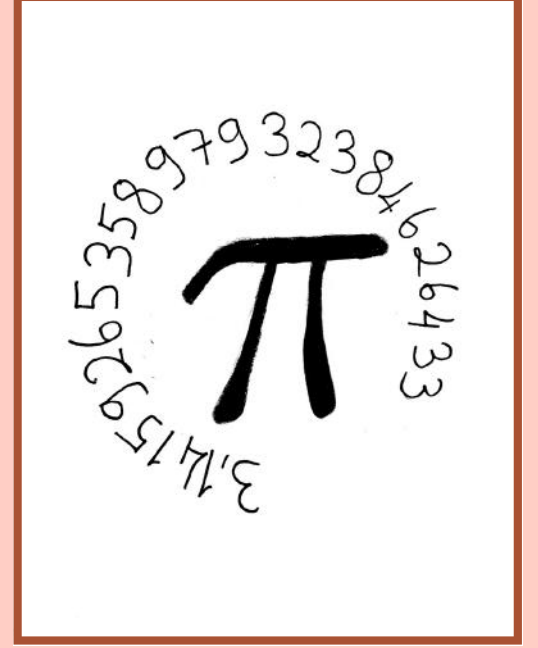
İleriki yıllarda Türkiye'de 1929'dan 1937'ye kadar bir süre de bu bayram, 12 Mayıs tarihinde kutlandı. Bu tarihin 12 Mart olarak belirlenmesinde Bursa'daki Yıldırım Darüşşafakası'nda ilk Türkçe tıp derslerinin başlamasından dolayı kabul edildi ancak zamanla bu uygulamadan vazgeçilerek yeniden eski tarihe dönüldü. 1976 yılında ise 14 Mart'ın Tıp Bayramı olarak kutlanmasının yanı sıra, bu tarihi içine alan tüm hafta Tıp Haftası olarak kabul edildi.



NOT: Tıp Bayramı için belirlenen tarih 14 Mart olsa da bu tarih ülkelere göre değişmektedir. Örneğin ABD’de ameliyatlarda genel anestezinin ilk defa kullanıldığı 30 Mart 1842 tarihinin yıldönümüdür.

14 MART DÜNYA Pİ GÜNÜ

Dünya Pi Günü ilk olarak 1988 yılında ortaya çıkmıştır. Amerika ve Avrupa’nın birçok ülkesinde kutlanan Pi Günü, matematikçilerin bayramı olarak bilinmektedir. Pi sayısı ismini Yunanca’da “çevre” sözcüğünün ilk harfi olan π simgesinden almıştır. Pi sayısı çok yaygın olarak kullanılmamakla birlikte “Archimedes sabiti” ve “Ludolph sayısı” olarak da bilinir. Pi sayısının, değerinin tam olarak bilinmemesiyle birlikte genel bir ifadeyle 3 ya da 3,14 olarak kabul edilmiştir. Peki, neden herhangi bir gün değil de 14 Mart günü kutlanmaktadır. Pi sayısının yaklaşık değerinin 3,14 olmasından dolayı 14 Mart tarihinde kutlanmaktadır.



18 MART ÇANAKKALE ZAFERİ’NİN ANLAM VE ÖNEMİ

Bu yıl, zorlu koşullara ve büyük kayıplara rağmen tarihe geçen bir zafer kazandığımız 18 Mart Çanakkale Zaferi’nin 106. yıldönümüdür. Çanakkale Zaferi bizlere Türk milletinin bağımsızlığına ve ulusuna ne kadar düşkün olduğunu göstermektedir. Yakın zamanda yaşanan 15 Temmuz olayı ile de bunu bir kez daha kanıtlamış olduk.

18 Mart Çanakkale Zaferi’nin anlamını ve önemini anlamak için öncelikle neler yaşandığını bilmemiz gerekiyor. Bu nedenle de kısaca Çanakkale Savaşı’nı anlatacağım: Çanakkale Savaşı, I. Dünya Savaşı sırasında 1915-1916 yılları arasında Gelibolu Yarımadası’nda Osmanlı İmparatorluğu ile itilaf devletleri arasında yapılan deniz ve kara muharebeleridir. İtilaf devletleri; İstanbul ve Çanakkale boğazlarının kontrolünü ele geçirmek, Rusya’yla güvenli bir erzak tedarik etmek ve askeri ikmal yolu açmak, Almanya’nın müttefiklerini savaş dışı bırakarak ittifak Devletlerini zayıflatmak amaçları ile ilk hedef olarak Çanakkale Boğazı’nı seçmişlerdir. Ancak saldırıları başarısız olmuş ve geri çekilmek zorunda kalmışlardır.

Çanakkale Savaşı'nda, Türk ulusunun bağımsızlık ve hürriyet söz konusu olduğunda ne denli kararlı ve kahraman olduğunu gözler önüne sermiştir. Çanakkale Zaferi'nin kazanılmasıyla birlikte Anadolu halkının umutları, azmi ve kararlılığı da artmıştı. Umudun ve kararlılığın artması Kurtuluş Savaşını da alevlendirmiştir. Çanakkale Savaşında, her siperde ayrı bir destan başlatan askerlerimiz, düşmana karşı verdiği zorlu mücadeleyi zaferle sonuçlandırduğında, dünya tarihine altın harflerle "Çanakkale Geçilemez!" ilkesini bir daha silinmemek üzere yazdırmıştır.



Bizler de her yıl 18 Mart'ta Türk milletinin bağımsızlığı için savaşmış, her cephede ayrı bir destan yazan kahramanlarımızı saygı ve minnetle anıyoruz.

Nihal Dibekci

Kadınlarımız

Kadınlar Günü Özel Bölümü

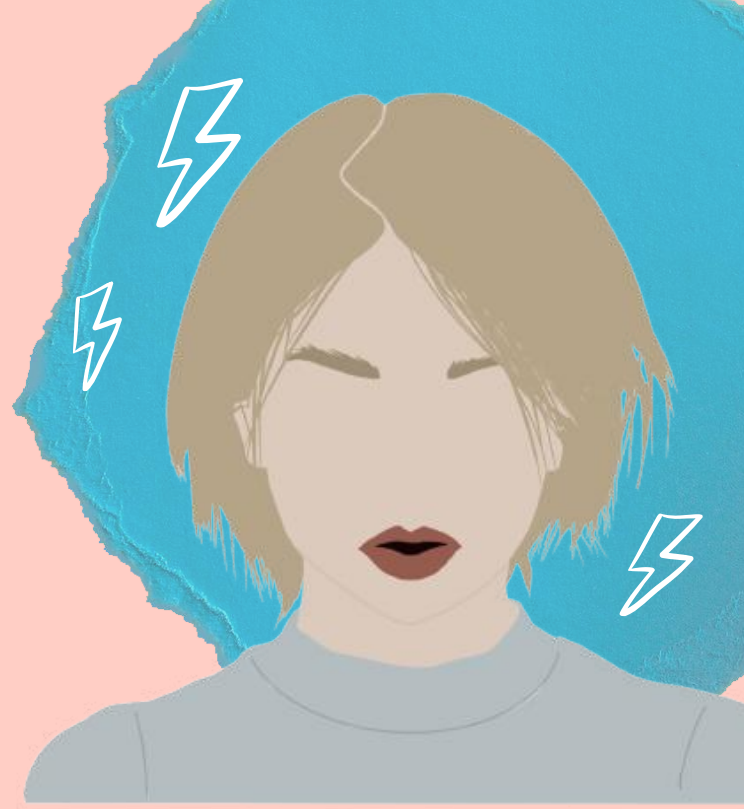
FEMİNİZM VE CİNSİYETÇİLİK

Hemen yan komşumuzun bile evinde neler yaşandığını bilemiyoruz. Hatta bazen kendi evimizde bile neler yaşandığını anlayamıyoruz. Ufak ufak biriken cinsiyetçilik, şiddetler hepimizin ruhunda birleşiyor ve belli bir yerde de patlayabiliyor. Bu patlamanın yaşanmaması için, kadın-erkek demeden hepimizin savunması gereken değerler var. Çevremizdeki, toplumumuzdaki yanlışları önlemek için önce bu yanlış ve doğru yargılarını kendimize öğretebilmeliyiz.

Kadınların cinayete kurban gittiği bir dünyada yaşıyoruz ve nereye gidersek gidelim bu gerçek değişmiyor. Bunu kökünden değiştirmek çok zor ama eşitliği sağlamak için önce kendimizde sonra çevremizde uygulayabileceğimiz adımlar var. İşte bu adımları bize en iyi açıklayan noktada devreye “Feminizm” giriyor. Feminizm kavramını sihirli bir kelime olarak düşünebiliriz. Her ne kadar insanlar tarafından çok yanlış anlaşılan bir ideoloji de olsa feminizmin ilkeleri insanlık için oldukça yararlıdır. Çünkü bir feministin amacı seninle senin sesin olabilmektir. Feministler sesini çıkartamayan her masum insanın yanındadır ve kesinlikle bir cinsiyetin diğerinden üstün olduğunu değil, eşit olduğunu dolayısıyla eşit şartlarda yaşaması gerektiğini savunur. Toplumda süregelen algının aksine eril cinsiyetin ölmesi gibi bir istekleri yoktur.



21. yüzyıl bizim şiddet hakkında daha fazla ses çıkartmamızı gerektiren bir zaman dilimi. Bunun nedeni hem erkeklerin hem de kadınların fiziksel, psikolojik şiddete maruz kalmaları. Fiziksel şiddet vücutta iz olarak göze çarparken psikolojik şiddet ruha zarar verir. Öncelikle bunun ayrımını bilmeli ve psikolojik şiddetin de bir şiddet olduğunu öğrenmeliyiz. Zorla bir dine zorlanmak, inanç ve değerlerinize saldırı, aşağılanmak psikolojik şiddetin bazı belirtileri olarak gösterilebilir. Psikolojik şiddetin bir diğer başlığı da, Mansplaining.



Bir tarih programı izlediğinizi düşünün. Programda erkek bir konuşmacı var ve bir de kadın konuşmacı var. İki tarafın da eğitim düzeyinin aynı olduğunu da göz önünde bulunduralım. Bu eşitliğe rağmen erkek konuşmacı karşısındaki kadın konuşmacının gerek sürekli sözünü keserek gerek söylediklerini küçümseyerek kendini üstün çıkartmaya çalışıyor. Kendisini aşağılayıcı cümlelerle haklı çıkartmaya çalışıyor. Böylece karşısındaki insan için oldukça rahatsız edici bir durum ortaya çıkıyor. İşte bu, İngilizcede Man (adam) ve explain (açıklamak) sözlerinden türemiş olan Mansplaining'dir.

Psikolojik veya fiziksel şiddete uğradığınızı fark ettiğinizde bunu dile getirmekten ve yardım istemekten çekinmeyin. Yardım almak bir güçsüzlük değil, güçtür. Şiddetin nasıl tanımlandığından emin olduğunuzda bunu ayırt etmek kolaylaşacaktır. Tabi ki her erkek veya her kadın şiddet uygulamaz. Amaç her zaman uygulayan azınlıktan kendimizi koruyabilmek ve diğerlerine saygı duymak olmalıdır.

“Mansplaining” bizim adını yeni koymaya başladığımız bir kavram. Televizyonda, sosyal medyada, radyoda yani aklınıza gelebilecek her türlü medyada kadınların artmasıyla böyle bir psikolojik şiddet türü ortaya çıktı. Aslında Mansplaining'e çoğumuz hayatlarımızın bir köşesinde bilmeden de olsa uğruyoruz. Tanım olarak “birine, karakteristik olarak bir erkek tarafından bir kadına, küçümseyici veya büyüklük taslayan bir biçimde bir şeyler anlatmak” anlamına geliyor. Bunu bir örnek üzerinden değerlendirelim:

Sudenaz Tansı

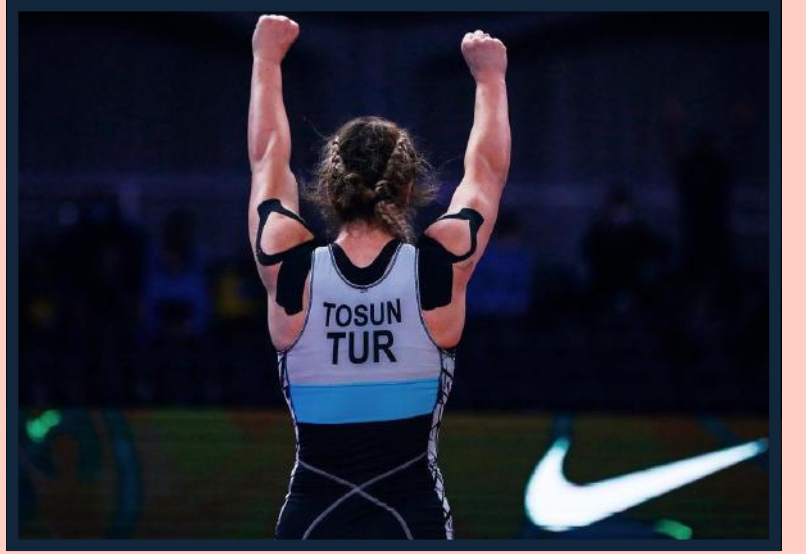
BAŞARILI KADINLAR

-Ülkemizden İlham Veren Kadınlar-

"Ve kadınlar, bizim kadınlarımız" diye başlıyor şair. Bu, bugünkü yazımız için de oldukça iyi bir başlangıç çünkü bu yazımızda başarılarıyla göğsümüzü kabartan kadınlarımızdan bahsedeceğiz.

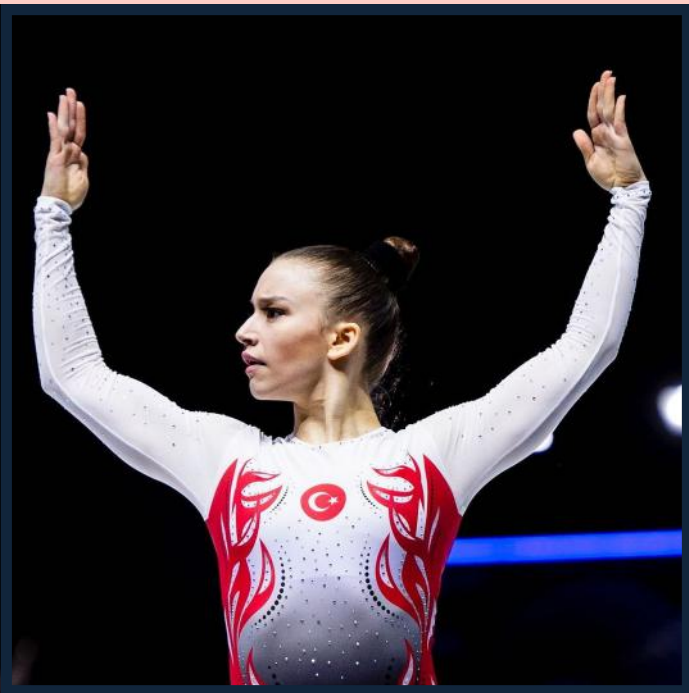
1) Buse TOSUN (Güreş)

1995 doğumlu Buse Tosun'un yıldızı aslında erkeklerin çok daha fazla olduğu bir alanda, güreş alanında parladı. 2 Avrupa şampiyonluğu ve Dünya ikinciliğinin yanında birçok yarışmada da kendisini göstermiş ve başarılarıyla ülkemizin gurur kaynağı olmuştur.



2) Ayşe Begüm ONBAŞI (Jimnastik)

Genç yaşına rağmen devler yaratan bir diğer sporcumuz da 2001 doğumlu Ayşe Begüm Onbaşı. Kendisi yakın gündemde başarılarını en sık takip ettiğimiz kadınlarımızdan. "Madalya Canavarı" lakabıyla bilinen Onbaşı, ulusal ve uluslararası yarışmalarda 35'i altın olmak üzere 60 madalya kazanmıştır. 11 yaşından beri milli forma giyen atletimizin henüz 17 yaşındayken FIG Dünya Kupası'nda aerobik jimnastik tek kadınlar dalında Dünya şampiyonu olmuştur.





3) Nisan AK (Orkestra Şefi)

1991 doğumlu Nisan Ak'ı biz çoktan "Türkiye'nin 3. Kadın Orkestra Şefi" olarak tanıdık. Master'ını New York'taki Queens College'da yapan müzisyenimiz Orkestra Şefliğindeki cinsiyet ayrımına şu sözleriyle karşı çıkıyor: "Bir kadının şefliği zor olmaz değişik olur. Ben bir erkeğin anatomisine sahip değilim. Kadını ve fa minen bir kadını. Erkek gibi giyinmeyi sevmeyen saçımı toplamayı sevmeyen bir kadını. Böyle rol model bulmak zor."

Bu işin zor olan kısmı rol model olmadan ilerleyebilmek. Şu an dünyada okuyan bütün kadın orkestra şeflerinin problemi izledikleri insanların erkek olması." Dileriz ki başarılarıyla ondan önce gelen önemli iki maestromuz İnci Özdil ve Serra Tokay, bu çirkin cinsiyetçilik algısını değiştirir. Öyle görünüyor ki daha uzunca bir süre Nisan Ak'tan bahsedeceğiz.

4) Refika BİRGÜL (Şef)

21. Yüzyıl kadınların kendilerine birçok alanda yer açtığı bir yüzyıl. Daha öncesinde maskülen olarak bilinen işlerden birisi de aşçılık. Bu algıyı yıkan isimimiz de Refika Birgül. Kendisi özellikle Türk mutfağını tanıtmayı kendisine görev edinmiş ve yazdığı kitapları olsun, Youtube kanalı olsun bunu oldukça başarılı bir şekilde başardığını görüyoruz. Televizyondan da tanıdığımız aşçı bir röportajında "Bazı insanların dünyaya sevmek için geldiğine inanıyorum. Ben onlardanım. Yemek yapmak da bu sevgiyi gösterme hâlinin basit bir şekilde vücut bulması aslında" diyerek mutfakla olan bağından bahsetmiş.



Gerçekten de yemek yapmanın da diğer tüm hobiler gibi bir tutku olduğundan bahsedebiliriz. Dolayısıyla aşçılık erkek işi değil aşk işidir dersem yanılmış olmam diye düşünüyorum.



5) Betül MARDİN (Halkla İlişkiler)

Sıra listemizin en yaşlı ismine geldi. Biz onu “Türkiye’ye halka ilişkileri getiren kadın” olarak bilsek de onun kariyeri sadece bununla sınırlı değil. Kendisi Uluslararası Halkla İlişkiler Derneği tarafından verilen ve dünyada sayılı kişide bulunan “Member Emeritus” ödülünün de sahibi. 95 yaşındaki Mardin, İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler bölümü öğretim üyesidir.

6) Belma BAŞ (Yönetmen)

Sinema dünyası genellikle kadın oyuncularla bilinse de kameranın arkasındaki kadınlarımız - mesela yönetmen koltuğundaki kadınlar- çoğu zaman göz ardı ediliyor. 1969 doğumlu Belma Baş sinema dünyasına farklı bir soluk getiren isimlerden. Kendisi “Poyraz” isimli filmiyle 22 ödül almıştır. Aynı zamanda çevirmenlik de yapan Baş; Yok, Bay Arkadin ve Kürtaj gibi eserlerin de çevirisini yapmıştır.



7) Azra KOHEN (Yazar)

Son dönemde kitaplarıyla söz ettiren bir yazarımız ise Azra Kohen. Fi-Çi-Pi serisiyle tanıdığımız yazar, iyi derecede İtalyanca da konuşuyor. Parolası “Hayata Katkımız Olsun” olan yazar, Liverpool Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji bölümünde yüksek lisansını tamamlamıştır. 1979 doğumludur.



8) Nazan BEKİROĞLU (Yazar)

Nazan Bekiroğlu Türk yazar ve akademisyendir. Cam Irmağı, Taş Gemi adlı hikayesiyle Türk Yazarlar Birliği Hikaye Ödülünü almaya hak kazanmıştır. Doktorasını, Halide Edip Adıvar'ın Romanlarının Teknik Açısından Tahlili konusu üzerine yapmıştır. Halen daha çeşitli dergilerde birçok bilimsel makale, deneme ve öyküleri yayımlanan Nazan Bekiroğlu, 63 yaşındadır.



9) Gaye Su AKYOL (Müziyen)

Son zamanlarda sosyal medyada en çok duyduğumuz müzisyenlerden birisidir. Kendisi bunun yanında söz yazarı, besteci ve prodüktördür. Akyol "İstikrarlı Hayal Hakikattir" adlı albümüyle ilk kez bir Türk, İngiltere'nin en büyük müzik dergilerinden Songlines'in kapağına çıkmıştır. Bu başarısıyla haftalarca Trans global World Music Chart Avrupa listesinde birinci sırada kalanmıştır. Şarkıcı, aynı zamanda Pitchfork, The Observer, Guardian, The Wire gibi önemli mecralardan çok iyi eleştiriler almıştır.



Kendi adıyla açtığı sitesinde ürünlerini de güncel olarak satmaktadır.

10) Zübeyde SÜPÜRGEÇİ (Para Atletizm)

2012 yılında milli takım forması giyen Zübeyde Süpürgeci bedensel engelini kendisi için avantaja çevirmiş bir sporcumuzdur. 2018 Akdeniz Oyunları'nda paralimpik atletizm dalında altın madalya kazanmıştır. Aynı zamanda Avrupa Şampiyonu unvanına sahiptir. Başarılarıyla "Altın Kız" olarak anılan Süpürgeci yeni hedefinin Tokyo Olimpiyatları olduğunu söylüyor.



Sudenaz Tansı

BİZ 8 MART HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYORUZ?

Kandilli Kız Lisesi Öğrencilerinden Dünya Kadınlar Günü

Bana göre 8 Mart, her kadının ve geleceğin kadınlarının özgürlük sembolü olmalıdır. Bir çiçekle, iki güzel cümleyle kutlanıp unutulmamalıdır. Kadın cinayetlerinin son bulduğu, kız çocuklarının taciz edilmediği, "sen kadınsın yapamazsın" cümlesinin artık kullanılmadığı, kadının ikincil bir birey olarak görülmediği ve gerçekten hak ettiği değerinin verildiği güzel bir dünya istiyorum. Bir kız lisesi öğrencisi olarak, geleceğin kadınlarının daha güçlü, daha eğitilmiş, her alanda başarılı, aile ve toplum hayatında değeri bilinen bireyler olmasını diliyorum.

Aslıhan Tanrıverdi

8 Mart, tüm dünyada kadınların eşitlik, özgürlük ve daha huzurlu yaşama isteklerini dile getirdikleri özel bir gün. Kadın haklarını, insan haklarından ayrı tutmak mümkün değil. Kadın hakları ile savunulan, kadınların ayrıcalıklı haklara sahip olması değil, sadece insan oldukları için her yerde ve herkes için geçerli haklara sahip olmasıdır. Daha uygar ve sağlıklı bir toplum için, kadınlara her zaman ihtiyaç vardır. Kadınlara verilmiş bu güzel güne saygı duymalı ve onları sadece bir günle değil, her zaman hatırlamalıyız. Dünya Kadınlar Günü Kutlu Olsun!

Esmenur Akardere

Tarihte emekçi kadınların adıyla anılan ve bize trajik bir olayı hatırlatan bugün, artık bütün dünya kadınlarının eşitlik mücadelesine dönüşmüştür.

Eşit işe eşit ücret, sosyal hayatta erkeklerle aynı haklara sahip olma, güvenlik içinde yaşama, kendi ayakları üzerinde durma vb. son derece insani talepler kadınlık bilincini tüm yaş dönemlerini kapsayacak biçimde genişletmiştir. Kadın olmanın insan olmaktan farklı olmadığını anlatmalıyız. 8 Mart senede bir kere de olsa eski anlayışlara gerekli ayarı vermek için tüm kadınların dünyaya haykırışıdır.

Meryem Şenel

8 Mart... Herkesin elinde çiçek ve balonlarda kutladığı, annesine, kardeşine, ablasına, eşine hediyeler aldığı, ağzların kulaklara vardığı gün. Oysaki 8 Mart insanlığın en aşağılık günüdür. Sırf haklarını savunduğu için yanarak ölmeye terkedilen, isminin başına "emekçi" kelimesini koyabilmek için bile ter ve göz yaşıyla mücadele etmesine sebep olan sisteme karşı sesini duyurmaya çalışan kadının yıl dönümüdür. İlk yıllarında insanoğlunun bu utancı yaşayarak ders alması için anılan, şimdilerde ise sosyal medyanın oyuncağı olmuş bir ideolojidir. Kadının emeğinin bir güne sığdırılmaya çalışılmasıdır. Hâlbuki dünyadaki her eserin sahibi olan kadınlar, yılın bir günü değil her günü saygıya layık görülmelidir.

Hatice Nur Bayer

Dünya Kadınlar Günü, kadın hakları hareketinde bir dönüm noktasıdır. Temelinde seslerinin tüm dünyaya duyulmasını sağlamak ve kadınları bilgilendirmektir.

Ben, dünyada ve ülkemizde kadınların mağdur edilmesinden rahatsızlık duyuyorum. Oysa kadın hem anne, hem iş kadını, hem de ev kadını rolünü üstlenmiştir ve omuzlarında ağır bir yük taşımaktadır. Kadın her alanda eşit haklara sahip olmalıdır. Bu haklar ayrıcalıklı haklar olmayıp sadece insan oldukları için sahip olması gereken haklardır. Atamızın da dediği gibi “Bir toplum, bir millet erkek ve kadın denilen iki cins insandan meydana gelir. Mümkün müdür ki bir toplumun yarısı topraklara zincirlerle bağlı kaldıkça diğer kısmı göklere yükselebilir!”

Dileğim; kadınların eşit haklara sahip olduğu, kendi iradesi ile karar verebildiği, korkmadan sokağa çıkabildiği ve kadın cinayetlerinin son bulduğu demokratik bir toplumda yaşayabilmesidir.

Bengisu Koşma

Kadın olmanın ilk adımları doğduğumuz evlerde atılıyor. İlk orada öğreniyoruz özgürce kahkaha atmaya, sevmeyi, sevmeyi, hayatımızda güzel bir ritim tutturabilmeyi, elimizden gelenin daima en iyisini yapmayı ve bunun karşılığında takdir görmeyi... Ya da tam aksine korkuyu, şiddeti, değer görmemeyi, susmayı, geride durmayı öğreniyoruz. Ve her ne öğreniyorsak bunu gelecek neslimize aktarıyoruz. Tabii bildiklerimizi aktarmak için illa anne olmaya gerek yok zira yeryüzündeki tüm kadınların hayata birilerini hazırladığına eminim. Hepimizin bu hayata sağlayacağı bir katkı var. Bu katkının küçük olduğunu düşünüp vazgeçmezsek, güzel değişimlere şahit olabiliriz. Sonsuz inanıyorum, bir kadın gülümsemeye başlarsa etrafındaki herkes kahkaha atmaya başlar.

Beyza Yılmaz



Onca zorluğa rağmen ayakta kalmaya, kendini geliştirmeye çalışan her bir kadın yetişmekte olan bir çiçektir, her şeye rağmen açan ve eşsiz güzelliğiyle birlikte muhteşem bir koku yayan bir çiçek. Peki ya kadının yüzündeki gülümseme elinden alınırsa geriye o kadından ne kalır? Çiçeğin boynu bükülür ve zamanla solar gider. Kadınların gülüşlerini ellerinden almamalı, onların öylece toplumdan soyutlanmalarına izin vermemeliyiz çünkü şüphesiz, bu toplumun gün ışığı kadınlardır.

Belki de Kadınlar Günü, kadınlarımızın seslerini gerçekten düzgünce dinlediğimiz tek gün. Onlara değer verdiğimiz ve bunu göstere göstere yaptığımız tek gün. Şikâyetlerini dinlediğimiz, onlarla ağladığımız, haklarını göz ettiklerinde yüzlerinde oluşan o güçlü ifadeye şahit olduğumuz tek gün. Onların gülüşlerinin güzelliğinin farkında olduğumuz tek bir gün. Umarım ki bu gün özel olmaktan çıkar ve biz her gün onları dinler, yaralarına derman olmaya çalışır, onlarla beraber ağlar, beraber güler, onlarla beraber her şeye karşı dimdik durabiliriz.

Bütün kadınların kadınlar günü kutlu olsun.

Ceren Şahin

Pandemi İçinde Hayat

PANDEMİNİN ÇEVİRİMİÇİ ORTAMA ETKİSİ

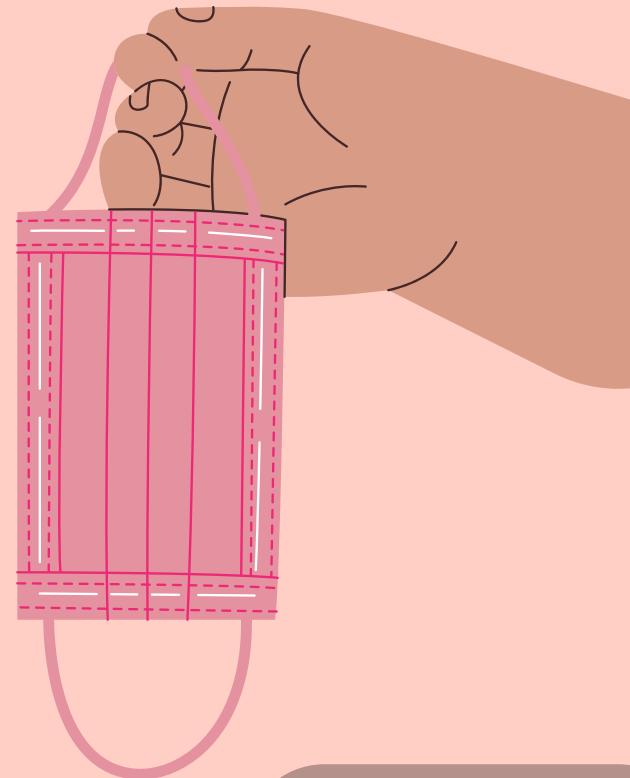
Herkesin bildiği gibi şu zamanlar dünyaca çok zor bir dönem atlatıyoruz çünkü neredeyse asırda bir rastlanılacak zor bir pandemi sürecine girdik. Bu pandemiden dolayı herkes evlerine kapanmak zorunda kaldı; tabii bu süreçte sosyal hayat bir hayli aksadı. Birçok etkinlik, festival, bayram kutlamaları ertelenmek hatta iptal edilmek zorunda kaldı. Fakat sonrasında insanlar gelişen teknolojiden yararlanmaya başladılar, bu ertelenen veya iptal edilen etkinlikler, toplantılar, konserler, görüşmeler hatta eğitim bile çevrimiçi ortama taşınmaya başladı. Şimdi, sizlere birazcık bu ve benzer alanların nasıl işlemeye başladığından bahsetmek istiyorum;

EĞİTİM:

Eğitim insanların hayatında çok önemli bir yer tutar ve ertelenebilecek bir şey değil. Bu yüzden birçok ülke eğitimi çevrimiçi ortama taşımaya başladı. Öğrenciler Zoom, Teams, Google Meet gibi programları kullanarak sanal sınıflar halinde ders görmeye başladı. Hatta üniversitelerde sınavlar bile çevrimiçi olarak yapıldı.

ALIŞVERİŞ:

Alışveriş de pandemiden etkilenen bir diğer alan, herkesin bildiği gibi alışveriş yapabilmek için bazen toplu alanlarda bulunmak zorunda kalınabiliyor. Fakat insanlar virüsten korunmak için bu kalabalık ortamlara girmek istemiyor. Bir de pandemi sürecinde yaşanan kısıtlamalar da eklenince, ihtiyaçların karşılanması da çevrimiçi ortama taşındı. İnsanlar artık daha fazla internet alışverişini kullanmaya başladı. Restoranların da kısıtlamaya girmesinden dolayı restoranlar bile çevrimiçi ortam üzerinden sipariş almaya başladı.



MÜZELER:

İnanamazsınız belki ama bu pandemi döneminde çevrimiçi ortama geçen alanlardan biri de müzeler. Artık insanlar internette sanal bir şekilde müze gezabiliyor. Evde canımızın sıkıldığı bu zamanlarda sadece internete girerek birçok müze gezilebilir artık.

Pamukkale Travertenleri, Kız Kulesi, Anıtkabir, Topkapı Sarayı, Dolma Bahçe Sarayı ve İstanbul Oyuncak Müzesi Türkiye`de sanal ortama geçen bazı müzelerdendir. Ayrıca yurtdışında da Dali Tiyatrosu ve Müzesi, Van Gogh Müzesi ve Ermitaj Müzesi de sanal ortama aktarılmış sadece birkaç müzedir ve hepsine çevrimiçi ortamda rahatlıkla ulaşabilirsiniz.



KONSERLER:

Bu dönemde özlem duyduğumuz etkinliklerden biri de konserlerdir diye düşünüyorum fakat artık bu pandemi süreci özlem duyduğumuz bu konserleri bile çevrimiçi ortama taşıdı. Sanatçılar da izleyicisi ile buluşabilmek için bu yola başvurdu. Şu anda eskisi ile aynı tadı vermese bile çevrimiçi bir şekilde konserlere katılınabiliyor. Çevrimiçi ortamda konser vermiş bazı sanatçılar şunlardır;

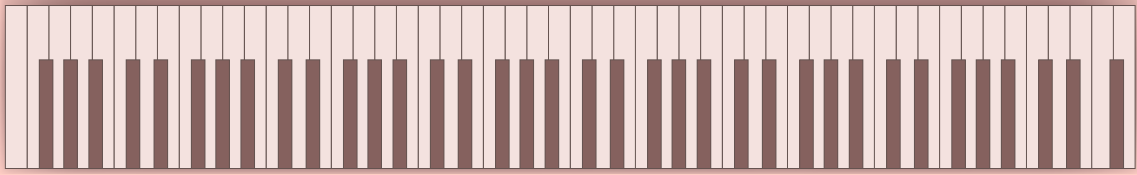
Gülsin Onay, Haluk Levent, Yalın, Gökhan Türkmen, Blackpink, Berlin Filarmoni Orkestrası, John Legend, BTS, Metropolitan Opera gibi sanatçılar ve sanatçı toplulukları çevrimiçi ortamda konser vermiş birkaç isimdir.



Pandemi süreci hayatımızdaki, zamanında bizim için sıradan olan durum, ortam gibi birçok şeyi değiştirdi. Yukarıda sıradan olan ama bu olağan üstü halden dolayı bizim için normal olmaktan çıkmış ama hala vazgeçemediğimiz için bir şekilde çevrimiçi ortama geçirilmiş bazı durum ve ortamları gördük. Tabi bu süreçte sadece olumsuz şeyler olmadı; bu pandemi sürecinde neredeyse dünyada ki bütün insanlar çevrimiçi ortama geçince bazı şirketler bundan fazlası ile yararlandı. Bunun nedeni ise bu şirketlerin işlerinin azımsanamayacak kadar büyük bir çoğunluğunu çevrimiçi ortamda yani internette yürütmeleri.

Hatta bu şirketlerden en göze çarpanlarından bazıları şunlardır; Yemek Sepeti, Getir vb. markalar bu süreçte iyice büyümüş şirketlerden sadece bazılarıdır. Mesela Yemek Sepeti 2019 yılında on dört milyon kullanıcıya sahipti fakat 2020 yılında pandeminin de etkisi ile kullanıcı sayısı on dokuz milyona çıktı. Örnek verdiğim ikinci şirket olan Getir` in de 2019 yılının başlarında sadece beş yüz altmış bin kullanıcısı vardı fakat 2020 yılının başlarına gelince kullanıcı sayısı iki milyon oldu. Görüldüğü gibi pandemi sürecine girildiği zamanlarda şirketlerin kullanıcı sayılarında büyük bir artış oluyor ve bu artıştan dolayı da doğal olarak şirketlerin yıllık cirosu da yükseliyor.

Tuana Sude Kaya



PANDEMİDE MÜZİSYENLER

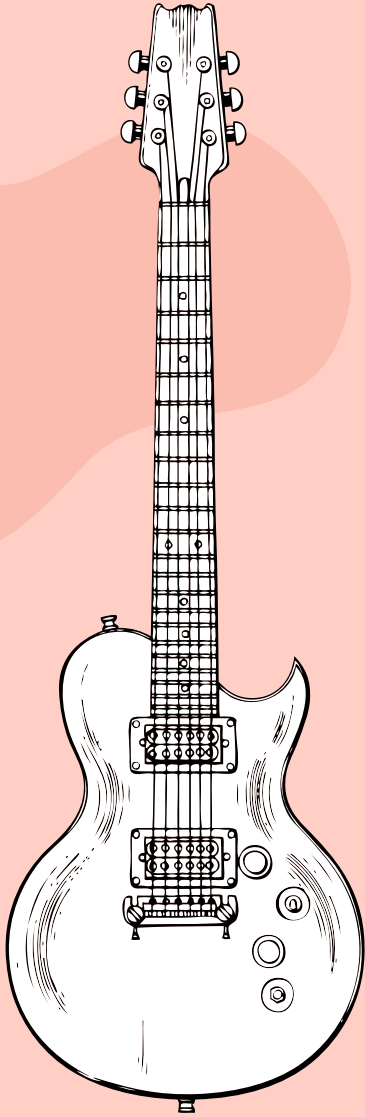
Müzisyenlerin Hayatı Pandemi Şartlarında Nasıl İlerliyor?

Toplumda zaman zaman görülen ekonomik ve sosyal daralmalar olumsuz etkisini ilk olarak sanat ve eğlence sektöründe gösterir. Böyle dönemlerde kaynaklar öncelikli olarak temel ihtiyaçlara yönelir. Toplumun ihtiyat amaçlı tasarruf eğilimi artar. Son bir yıldır tüm dünyayı etkileyen bir küresel salgın döneminden geçiyoruz. Bu süreçte ilk vazgeçilen alanlardan biri olan müzik sektörü ile müzisyenlerin pandemi öncesi ve pandemi sürecindeki sorunlarına değinmek istiyorum.

Toplumda müzisyenliğin daha çok yan bir meslek olarak görülmesi, onlara “Eee asıl mesleğin ne?” gibi soruların yöneltiyor olması müzisyenleri hali hazırda değersiz hissettirmekte. Hâlbuki müziği sadece bir eğlence veya hobi olarak görmek sanata ve sanatçıya yapılan bir haksızlıktır. Bunun farkına varabilmek için; müziğin bir ihtiyaç, bir sanat olduğundan hayatımızdan müziğin çıkması halinde neler değişeceğine kadar her şeyi düşünmeliyiz.

Tek gelir kaynağı müzisyenlik olmadığı halde geçim sıkıntısı çeken sanatçıların varlığı bir gerçekken tek gelir ve geçim kaynağı bu iş olanların varlığı da farklı bir gerçek. Genel olarak sisteme baktığımızda müzisyenlerin “sanatçı” kimliği özelinde yerleşmiş sosyal hakları yok. Oysa bir memurun veya ticaretle uğraşan birinin özelleşmiş hakları mevcut. Bir müzisyen “sanatçı” kimliği ile sigorta ve emeklilik gibi temel haklara da genellikle sahip değil. Normal şartlarda bile müzisyenler büyük sıkıntılar içerisindeyken bir de pandemi sürecindeki hallerini biraz değerlendirelim.

Pandemiyle birlikte konser veremeyen, sahne alamayan, herhangi bir etkinlikte performansını sergileyemeyen müzisyenlerimiz bu süreçte yok sayıldıklarını ve görmezden gelindiklerini dile getiriyorlar. Mekânların kapanmasıyla sadece performans üzerinden değil telif gelirleri üzerinden de kayıp yaşayan müzisyenler arasında takı yapıp satanlar, ekipmanlarını satıp bir şekilde temel ihtiyaçlarını gidermeye çalışanlar veya pazarda maske satanlar var. Müzisyenler yaklaşık bir yıldır doğru düzgün para kazanmadıkları ve ciddi herhangi bir maddi destek görmedikleri için evlerinde yeni bir eser üretip bizlere dijital ortamda sunmaları da çok zorlaştı. Çünkü takdir edersiniz ki bunun için bir bütçe gerekli. Bozulan ekonomik sebepler nedeniyle intihar vakaları ve parçalanmış aile örnekleri sanatçılar arasında da maalesef artmış durumda. Basında da yer alan 100'den fazla müzisyenin intihar vakası bu dönemde içlerimizi acıtan haberlerden oldu.



Aslında müzisyenlerin toplumun geri kalan çoğunluğundan farkı, sosyal ve ekonomik güvenceleri olmaması ve büyük bir belirsizlik içerisinde olmaları. Çünkü bir şirkette veya kurumda herhangi bir pozisyonda çalışıyor olsalardı bazı hakları mevcut olacak ve bu belirsizlik içerisinde olmayacaklardı. Sosyal güvenceleri olmayan müzisyenlerin bir de toplum tarafından çok zenginmiş gibi algılanma durumları da var. Evet, belirli bir kısmının maddi gücü birçoğumuzun üstünde ancak bunlar yıllarca ismini müzik dünyasında bir şekilde parlatmayı başarmış ve herkes tarafından tanınan kimseler. Keza onların da sürecin uzaması dâhilinde ne yapacağı belirsiz. Müzik dünyasında tanınmak da zaten sadece yaptığınız işin kalitesine göre değil; biraz da pazarlama ve reklam bütçesine bağlı. Tanınmamış müzisyenlerin normalde yaşadıkları zorlukların şu dönemde katlanarak arttığını anlamak zor değil.

Müzisyenlerin birçoğu sistemde var olmadıkları için böyle olağanüstü bir süreçte mağdur kaldı. Sadece üretenler değil, üretim yolunda yer alanlar da mağdur. Turne şoförleri, menajerler, sahne/ışık/ses gibi olmazsa olmaz hizmetler verenler şu anda aynı şartlarda hayatlarını sürdürmeye çalışıyorlar.

En kısa sürede müzisyenlerin sistemde yer bulabilmesi, yok sayılmamaları ve bu pandemi sürecini en az hasarla atlatılıp normale dönülmesi dilekleriyle.

Hanife Asude Işkın

ÖĞRENCİNİN BİR GÜNÜ

Öğrenciler Pandemiden Nasıl Etkilendi?



Merhabalar, bu yazıda son bir senede öğrenciler olarak neler yaşadığımızı ve nasıl etkilendiğimizi özetle anlatmak istiyorum. Biliyorsunuz ki 15 Mart'tan beri online ders görüyoruz. Ben de bir öğrenciyim ve bu bir okul dergisi. Yani bu konuda konuştuğum ve sohbet ettiğim bolca insan var. Tahmin edebileceğiniz üzere herkes farklı etkilenmeler yaşadı. Bazı öğrenciler streslendi, bazı öğrenciler bir kuşu doğaya salmışçasına bilgisayar oyunlarına sarıldı, bazı öğrenciler bunu bir fırsat bilip daha çok çalıştılar (sınavlarda meyvelerini alacaklar), bazı öğrenciler ise çok dengesiz.

Yani bu süreçte duygu durumları darma duman olan öğrenciler var. Sanki toparlanmak isteyip bir şeye niyetlenmişken araya bu korona girmiş; ne olacağını şaşırılmış, sıkılmış, streslenmiş, bazen de sanki hiçbir şey olmamış gibi hayatlarına mutlu mesut devam edip, sonra tekrar aynı kısırdöngüye farklı duygularla devam edenler. Bu örnekler çoğaltılabilir. Tabii bu neredeyse herkesi bu şekilde etkiledi; “öğrencilerin farkı ne?” diyebilirsiniz. Bana göre en basitinden sınav tarihleri. İlk sınavımızı Kasım-Aralık gibi olacak iken şu an Mart ayındayız ve ilk sınavlarımızı olmaya hazırlanıyoruz. Bazı okullar sınavlarını oldu; ancak çoğu okul olmadı, bunu da söylemiş olalım.

Bütün bunların yanında liseye yeni başlamış olan 9. sınıflar da okula sadece 4 gün gitti. Ayrıca sınıfındaki insanların sadece yarısını kanlı canlı göreceğ bir şekilde. Hadi liselileri geçelim. Daha 1. sınıfa geçen o güzel çocuklar, okulla ilgili ilk anılarını bilgisayarda mı geçirecek? Eğer bu yıl okullar her kademeye açılabilir hale gelmezse, maalesef.

Yoksa çocuklar nasıl sarılacak arkadaşlarına, öğretmenine çiçekler alıp yanağından nasıl öpecek minnoş ağızlarıyla. Yani tabii ben 1. sınıf olmasam da özlüyorum okulumu, arkadaşlarımı, öğretmenlerimi. Yeni gezilere gidip kulüplere katılım sağlamayı, insanların suratını görmeyi özledim. Onlar daha bu duyguları bile tadamadılar, servislerle gidecek olanlar arka tekerleğin üstündeki koltukta tümsekten geçme eğlencesini yaşayamadılar. Umarım en kısa zamanda suratlarında maske olmadan, yine birbirleri ile sarılıp koklaşıp tören yerlerinde sıraya girebilecek hale gelirler, aynısını bizim ve bütün öğrenciler için de diliyorum. Hep mutlu, umutlu kalın. Sevgiler...

Esmâ Nehir Çakır

BUGÜNLERDE KENDİMİZE NASIL BAKMALIYIZ?

Zorlu ve yorucu bir sürecin içindeyiz. Korona kimseyi ayırt etmiyor. Hepimizin evde kaldığı bu dönemde de kendine bakması gerekli. Sağlık her şeyden önemlidir. Bu nedenle kendinizi sakının, beslenmenize ve kişisel bakımınıza dikkat edin!

- Pandemi döneminde de bir çok kez duyduğunuz gibi ellerinizi yıkayın çünkü savunma hattının en önemli noktası eller. En az 20-30 saniye sürecek şekilde su ve sabunla yıkayın. El dezenfektanı kullanıyorsanız en az %60 alkol içeriği olanlardan kullanın. Elinizin her yerine temas etmesini sağlayın ve 20-30 saniye ovuşturun.



- Ev temizliği de kişisel temizlik kadar önemli. Evinizi sık sık havalandırmaya özen gösterin. Evde sık sık temas edilen kapı kolları, masalar, sandalyeler vb. yüzeyleri düzenli şekilde temizleyin. Farklı yerlerden eve geldiğinizde temiz çamaşırlar giyin. Çok kullanılan havlu, nevresim gibi şeyleri 2-3 günde bir değiştirmeye özen gösterin. Dışarıdan aldığınız gıdaların temizliği de çok önemli. Konserve, ambalaj içeren gıdaları dezenfektan ile silerek temizleyebilirsiniz. Meyve ve sebzeleri bol su ile yıkamayı unutmayın.



- Doğru besinleri almak kendiniz için büyük önem teşkil ediyor. Yeterli ve dengeli beslenmemeniz durumunda bağışıklık sisteminiz zayıflar, bu da virüsü daha güçlü yapar. Bu dönemde A, C, D ve E vitamini, çinko ve selenyum mineralleri çok önemlidir. Mevsim sebze ve meyvelerini tüketmeye çalışın. Mevsim yiyecekleriyle vücut sistemi birbirine özgüdür. Turunçgiller, sarımsak, yeşil çay, zencefil vb. besinler tüketerek bağışıklığınızı güçlendirebilirsiniz.

- Vücudunuzu zinde tutabilmek için duygusal haliniz de çok önemli. Stres ve üzüntüden uzak durun. Düzenli spor yapın. Spor yaparken kendinize hedefler koyarak devam edin. Uyku düzeninize dikkat edin. Kaliteli uyku sizi dinç tutar. Uyku veriminizin düştüğü dönemlerde papatya, melisa gibi bitki çayları kullanabilirsiniz.

Gülşah Belen

- Stresli, üzüntülü olduğunuz dönemler olabilir. Böyle dönemlerde yeme isteği daha çok arttığından hızlı bir kilo artışı gözlemlenebiliyor. Bu nedenle stres yapmamaya çalışın. Yeme ataklarını engellemek için sık sık küçük atıştırmalıklar ile beslenin. Taze meyveler, sebze dilimleri, meyveli yoğurtlar, humus, kuruyemişler, hurma, kuru meyveler olabilir.

Hepsinden sonra kurallara uymaya özen gösterin. Sosyal mesafenizi koruyun. Kalabalık ortamlardan uzak durun. Maskenizi mutlaka takın. Unutmayın ki siz her şeyden önemlisiniz.

Sanat ve Öneri Köşeleri

Çanlar Kimin İçin Çalıyor? Kitap İncelemesi

"Ada değildir insan, bütün hiç değildir bir başına; ana karanın bir parçasıdır, bir damladır okyanusta; bir toprak tanesini alıp götürse deniz, küçülür Avrupa, sanki yiten bir burunmuş, dostlarının ya da senin bir yurtluğunmuş gibi, ölünce bir insan eksilirim ben, çünkü insanoğlunun bir parçasıyım; işte bundandır ki sorup durma çanların kimin için çaldığını; senin için çalıyor." (Hemingway)

Bazen kitabın içinde öyle bir cümleye rast gelirsiniz ki cümle mi kitap için yazılmış yoksa kitap mı cümle için, çözemezsiniz. İşte bu paragraf onlardan biri.

Ne kitabımızın geçtiği İspanya İç Savaşı ne de diğer savaşlar anlaşılabilir değil aslında. Hemigway'in de bize savaşı açıklamak veya baş karakterimiz olan Amerikan Robert Jordan'ın savaştığı tarafın haklılığını kanıtlamak gibi bir derdi yok. Hemingway'in asıl ilgilendiği, savaşın nasıl çelişkiler barındırdığı. Ve savaşın kazanmanın, zannedilenin aksine cennete girmek anlamına gelmediği.

Aslında kitap, ne öznel olarak İspanya iç savaşını ne sosyalizmi ne de faşizmi anlatıyor. Kitabın asıl konusu "savaş". Savaşın bütün doğruları nasıl ortadan kaldırdığı. Savaşta eğriyle doğrunun, haklıyla haksızın nasıl birbirinin vücudunda cirit attığı.

Başlangıçta Cumhuriyet için savaşılan "guerilla"ların aslında cumhuriyetle alakalı hiçbir fikirlerinin olmaması, kaç asırdır cumhuriyetçi olduğunu söyleyerek gururlanmaları; faşist yönetime karşı çıkan cumhuriyetçilerin de bir çeşit ayrımcılık sorunsalına sahip olduğunu gösterir. Savaş, doğru için eğri bir yoldan gitmektir ve maalesef Thomas More'un Ütopyasında bile Ütopya bir savaş sonucunda kurulmuştur. Savaşsız bir mutluluk, maalesef hâlâ hiç tatmadığımız bir mutluluk. Çünkü hâlâ çanların kimin için çaldığını sormaya devam ediyoruz.

Yazıyı konumuzla bağdaştırdığım, Cemil Meriç'in Jurnal'inde kaleme aldığı şu dizelerle bitirmek istiyorum.

"Peygamber, harp hiledir, diyor. Savaş halindeki bir cemiyette herkes bir mohikan. Ölmek için öldüreceksin. Ölmek için öldürmek mi? Peki öldürürsem ölmeyecek miyim? Belki öldürdüğün her canlıda ölen kendinsin. Ama bunu ne zaman kavrayacak insan? Ya örs olacaksın ya çekiç, diyor Goethe. Çekiç de çelikten, örs de çelikten. Örsle çekiç kardeş. Ne kardeşi? Aynı varlık. Tek varlık. Hakikat bu mu? Harbin hud'a olduğu mu hakikat? Ezilmek istemiyorsan ez mi hakikat?" (Cemil Meriç)

Reyhan Gümüş

DÖNEM FİLMİ SEVENLERE 2 FARKLI 19. YÜZYIL FİLMİ

İlk sayımızda siz değerli okuyucularımıza 19. yüzyılın o ilgi çeken eski havasını alabileceğiniz iki film önerisiyle geldim. Hem izlememiş olabileceğiniz varsayımı ve hem de çekim kalitesi yüksek film olması sebebiyle; yeni çekilmiş filmler seçmeye özen gösterdim.

1. Enola Holmes

İsmi duymuş olma ihtimalinizin yüksek olduğu bir film ile başlamak istiyorum. Eğer izlemediyseniz şans verilebilir bir film olduğunu düşünüyorum. 19. yüzyılı tatlı bir üslupla hissettiren, film bittiğinde de üzerinizde tatlı bir hissiyat bırakan bir film olan Enola Holmes, Sherlock Holmes'un kız kardeşi Enola'nın hayatını ele alıyor. Ancak kanaatimce bu filmi Sherlock Holmes dan bağımsız değerlendirmek daha sağlıklı. Eğer eşdeğer almaya kalkarsak hayal kırıklığına uğramamak elde değil. Aslında suç ve gizem kategorisinde olan filmin ben biraz daha kafa dağıtıcılık, hoş vakit geçirmelik bir mola filmi olduğunu düşünüyorum. Film genel olarak pek sakin ilerlemese de yüzlerde gülümseme bırakan sıcak bir film.

Bir dijital platform filmi olarak değerlendirebileceğimiz bu yapım, oyuncu kadrosu ile de ilgi çekici. Stranger Thinks'den tanıdığımız Millie Bobby Brown, filmin başrolündeyken annesi rolünde Harry Potter, Ocean's 8, The Crown gibi popüler işlerde gördüğümüz oldukça tanıdık bir yüz; Helena Bonham Carter var. Sherlock'u ise filmde Henry Cavill canlandırıyor. Çok yorulduğunuz bir günün akşamında, biraz kafam dağılsın, dinleneyim diyorsanız; yönetmenliğini Harry Bradbeer'in yaptığı bu filmi izleyebilirsiniz.

2. Little Women (Küçük Kadınlar)

Louisa May Alcott'tun aynı adlı romanından uyarlanan filmin yönetmen koltuğunda Greta Gerwig oturuyor. Greta Gerwig Sarah Polley ile birlikte senaristlik görevini de üstlenmiş. Muhtemelen kitabını okumuşsunuzdur. Ama okumadıysanız önce bu filmi izleyin sonra okuyun derim. Eğer önce kitabı okursanız filmde beklentiniz yükselebilir ve azıcık üzülebilirsiniz. Çünkü filmle kitabı ayrı değerlendirmeliyiz.



19. Yüzyıl Avrupa'sını gördüğümüz yapımda dört kız kardeşin muhteşem dayanışmasını izliyoruz. Dönemi bize tatlı gösteren, yer yer mutlu edip yer yer üzen bir yapım olduğunu söyleyebilirim. Ayrıca Little Women için birden fazla film çekilmiş ancak ben sadece bu bahsettiğim 2019 yapımı olan halini seyretme fırsatı buldum, dilerseniz daha önceden çekilmiş versiyonlarına da göz atabilirsiniz. Bu filmin IMBd puanı (7,8) da fena sayılmaz ancak biraz ağır ilerleyen bir film olduğunu vurgulamak isterim. Ama romantik dönem filmi sevenler için güzel bir seçim olabilir diye düşünüyorum. Şunu da eklemiş olayım, bu filmde de tanıdık yüzler göreceksiniz.

Hanife Asude Işkın

BÖLGELERDEN YEMEK KÜLTÜRLERİ

Asya Yemek Kültürü

Asya mutfağının yayılmasının tarihi Amerika'nın keşfine kadar uzanıyor. Yeni rotalar, yeni yollar keşfedilince farklı yemek kültürleri de farklı yerlere taşınmış. 19. yüzyıl Amerika'sında da popüler bir mutfak haline gelmeye başlamış. Son 20 yılda da belli başlı yiyecekler dünya da yaygın hale geldi.

Mutfakta en çok balık, dana, ördek, tavuk eti ve bolca deniz ürününü kullanıyorlar. Daha çok sağlıklı ve kolesterol oranı düşük bir beslenme tarzını benimsemişler. Yemek yaparken buharda pişirme yöntemini daha çok tercih ediyorlar. Tatlı türlerine rastlamak da pek mümkün değil. Meyve kızartmaları ve pudingler ile tatlı kültürü oluşturulmuş. Genelde Güney Asya, Orta Asya ve Orta Doğu mutfaklarını içine alıyor.

Orta Asya Mutfağı

Göçebe kültüre sahip olduklarından hayvancılığa dayanıyor. Kazakistan mutfağı, Özbekistan mutfağı, Kırgızistan mutfağı, Tacikistan mutfağı ve Türkmenistan mutfağını içine alıyor diyebiliriz. Temelini et ve hamur işi oluşturur. Çoğunlukla at eti tercih edilir. Milli içecekleri kımız (at sütü) ve subattır (deve sütü). Yemeklerine örnek olarak; Samsa, lagman, Özbek mantısı, peliberi verilebilir. Özbek pilavı meşhurdur.



Orta Doğu Mutfağı

Bir başka adıyla Batı Asya Mutfağı da denir. Hazırlanan yemeklerin başlıca hammaddeleri zeytin, zeytinyağı, pita, bal, susam ve hurmadır. İçli köfte ve şavurma mutfağın meşhur yemekleridir.

Güney Asya Mutfağı

En yaygın besinlerin başında balık geliyor. Bölgelere göre farklılık gösterebilir olmazsa olmazı pirinçtir. Birçok sos çeşitleri vardır. Yerleşik bir ekmek kültürü vardır: Naan, çapati, roti gibi çeşitleri vardır. Pad Thai meşhur yemeklerden biridir.

Mutfaktan bir tarif!

Şavurma Tarifi

Malzemeler:

- 4 adet tavuk pirzolası
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 diş sarımsak
- Yarım limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kara biber
- 1 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı kekik
- Tuz
- Şavurma sosu malzemeleri:
- 1/2 su bardağı tahin
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 diş sarımsak
- Yarım limonun suyu
- Tuz

Lavaş hamuru için:

- 2,5 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 su bardağından bir parmak eksik su
- Tuz

Tarifi:

Tavuk pirzolarlar kemiğinden ayrılır ve tavuklar bıçak ile kalın yerlerinden çizerek hafif inceltir. Bir kap içerisine yoğurt, sarımsak rendesi, limon suyu, tuz ve baharatlar konular karıştırılır. Tavuk parçaları bu karışıma konularak iki saat marine edilir.

Lavaş yapımı için bir yoğurma kabına un, sıvı yağ, kabartma tozu ve tuz konularak su ilavesi ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. Hamur 15 dakika dinlendirilir ve 8 eşit parçaya bölünür. Teflon tava ısıtılır hamur merdane ile tavanın büyüklüğü kadar açılır. Pişirme sırasında hamur fazla tavada beklemeden arkalı önlü pişirilir. Pişen lavaş ekmekleri kurumaması için üstleri örtülür.

Marine edilen tavuk pirzolarları bir fırın tepsisi üzerine konular fırın ızgarasının üzerine dizilir. 220 derecede ısıtılmış fırında altı ve üstü nar gibi kızarana kadar pişirilir.

Sos yapımı için bir kâseye tahin, sarımsak rendesi, limon suyu, yoğurt ve tuz konularak çırpılır.

Fırında kızaran tavuklar ince ince döner gibi kıyılır. Lavaş ekmeğine hazırlanan sostan arzuya göre bir veya iki yemek kaşığı sürülür. Kıyılmış iceberg yaprakları, patates kızartması ve sumakla karıştırılmış kuru soğan dilimleri dizilir. Tavuk döneri ve ince dilimlenmiş domatesler eklenerek lavaş dürüm yapılır.

TABLO TANITIMI

Guernica

Guernica, İspanya iç savaşı sırasında milliyetçi Franco Güçleri tarafından sivil halka karşı düzenlenen bir hava saldırısının o dönemde Fransa'da bulunan ve haberi radyodan duyan Picasso'nun gözünden tefsiridir.



Ancak Guernica'yı yalnızca bir tarihi tablo olarak tanımlamak yahut yalnızca modern sanata atfetmek doğru olmaz. Guernica tarihte az rastladığımız ya da geride bıraktığımız bir vahşet değil, günümüzde de sıkça karşılaştığımız bir tablodur. Hayatın her yerine herkes bir şekilde satranç oynar. Ancak bazı satrançlar kurallardan yoksundur. Hamleler her şey olabilir. İşte Guernica da o satrançlardan biriydi.

Ülkeler, ideolojiler arası oynanan bu kirli oyunda insan hayatı da kan da birer hamle olabiliyor maalesef. Guernica, vahşetin tam bir tefsiri. Renkleri 84 yıldır tarihe gömülmek için haykırırsa da maalesef bu yalnızca Picasso'nun bir temennisi olarak kaldı.

Bulmaca Köşesi

- Aşağıdaki kelimeleri verilen tabloda bulmaya çalışın!

A	K	D	A	M	E	L	İ	Y	A	T	L	D	M	M	T	P
K	A	T	K	I	S	L	Y	B	V	F	H	E	J	G	İ	A
N	R	C	T	İ	F	V	Ö	P	Z	D	P	Z	P	N	E	R
A	İ	U	E	O	N	L	A	G	M	A	N	E	R	N	Ö	O
L	Y	M	K	G	K	H	E	B	A	Ğ	M	N	L	E	G	L
B	E	V	S	Ç	R	İ	L	M	R	Z	C	F	V	T	S	A
Ü	R	D	T	R	A	J	İ	K	Ş	Ç	B	E	D	E	L	P
M	B	P	İ	O	S	Y	Ö	Z	U	Ö	N	K	S	P	B	Ü
E	G	C	L	L	H	E	D	E	F	L	İ	T	İ	R	A	Z
R	D	L	M	Z	Ü	N	V	Z	S	P	E	A	F	V	S	T
O	P	E	R	A	T	O	D	A	Y	S	A	N	A	L	G	C
K	Y	D	B	S	Y	A	R	İ	Ş	M	A	U	A	Ş	Ç	İ

- TEKSTİL
- TRAJİK
- LAGMAN
- DEZENFEKTAN
- HİJYEN
- MARŞ
- YARIŞMA
- BEDEL
- İTİRAZ
- AMELİYAT
- HEDEF
- MİMET
- AŞÇI
- PAROLA
- KARİYER
- ALBÜM
- ROL
- KATKI
- SANAL
- OPERA

Notlar



Dikenleriyle, kestanesiyle!

Bir sonraki sayıda görüşmek üzere!