



# BEE LIFE



EN GÜZEL 10 GİRESUN MANZARASI

BİR ORTAÇAĞ SİMÜLASYONU: ROMATİK YOL

KAYGI SIRASINDA BEYNİMİZDE NELER OLUYOR?

Butik Partiler Onun İş!

SPORCU EBEVEYNİ OLMAK

ISSN. 2148 - 9106  
arimezunlari.org.tr

2019  
Ocak / Şubat / Mart / Sayı. 18

ÖYKÜ:  
MUHACİR ÖMER

BURAM BURAM  
MUTLULUK:  
KAHVE VE ÇİKOLATA

KOMANA'DAN  
GÜMENEK'E



# SITKI ALP EĞİTİM VAKFINDAN

# 50

**BAŞARILI ÖĞRENCİYE**  
ÖZEL ARI OKULLARINDA  
**%100 EĞİTİM BURSUSU**

## Sınav Tarihleri

**8. Sınıflar:**  
17 Şubat 2019

**4. Sınıflar:**  
3 Mart 2019

286 8585  
[www.ariokullari.k12.tr](http://www.ariokullari.k12.tr)



UNRIVALLED EXPERIENCE

FİLİSTİN MERKEZ | PANORA AVİM | BEYSUPARK | YILDIZ | ÇAYYOLU  
PARK ORAN | NEXT LEVEL AVİM | BEYTEPE

@pariskuaforofficial www.pariskuafor.com.tr

Yazıların hukuki mesuliyeti  
röportaj sahiplerine ve  
yazarlara aittir.  
Yayımlanan yazı ve fotoğraflar  
derneğin ve yazarların izni  
olmadan kullanılamaz.

Türk dil bilgisi yazı kuralları  
Grafikir tarafından  
uygulanmıştır.

Okur önerileri ve  
yorumlarınız için:  
arimedbeelife@gmail.com

ISSN 2148-9106

**Yayın Sahibi**

Arı Eğitim Öğretim  
Tesisleri  
Sanayi Ticaret AŞ adına  
Sıtkı ALP

**Genel Yayın Yönetmeni**

Ali GÜLEÇ

**Sorumlu Yazı İşleri**

Elif ŞANLI

**Editör**

Seda TARMAN

**Reklam Tanıtım****Koordinatörü**

Cihan AYDOS

**Hukuk Danışmanı**

Coşkun SAMANCI

**Finans Sorumlusu**

Nurullah ÇELEBİ

**Dijital Yayın**

Deha ÇAMAN

**Yayın Türü**

Sürelî Yayın / 3 Aylık

**Dili**

Türkçe-İngilizce

**Katkıda Bulunanlar**

Aslı KARABOĞA

Ayşe BATMAN

Başak KİTAPCI

Burcu KOCATÜFEK

ÖZYILMAZ

Coşkun SAMANCI

Deniz KUTLU

Deniz KÜZECİ TURA

Ece AKKUŞ

Elif Güliz BAYRAM

Elif KARAER ARDIÇ

Elif KOCA

Gürhan KARA

Keiko Belir YARAR

Nurullah ÇELEBİ

Onur BAYER

Özge ÖZDİL KISACIK

Özlem Gülşen TARHAN

Rüyam ÖZAL

Senem ÇETİN ULUSOY

**Yayın İçeriği**

Ticari, İktisadi, İlmî,

Siyasi, Akademik

**Dağıtım**

Kurye

**Dergi ve Kapak Tasarımı**

Eylül KALIPÇI

**Basım Yeri ve Tarihi**

Ankara, Aralık 2018

**Yapım - Yayın**

Grafikir

Üsküp Cad. Nilgün Sok.

14/13-14 06680

Çankaya - ANKARA

T: +90 312 426 71 41

**Yönetim Yeri**

Öğretmenler Cad.

Çukurambar Mah. 16/A

100. Yıl / Ankara

T. +90 312 286 85 85

F. +90 312 286 85 94

# BEE LIFE



08

BİR ÇOCUKLUK RAPSODİSİ  
Elif Güliz BAYRAM

20

EN GÜZEL 10 GİRESUN MANZARASI  
Gürhan KARA

24

ÇOCUKLARDA BESLENME  
Senem ÇETİN ULUSOY

26

DOĞUM KİLOLARINA VEDA EDİN  
Ece AKKUŞ

30

KAZAKLAR VE ÇİZMELER FORA  
Özlem Gülşen TARHAN

34

ÜCRET Mİ, YOKSA KÂR PAYI  
ALMAK MI AVANTAJLI?  
Nurullah ÇELEBİ

38

BİR ORTACAĞ SİMÜLASYONU: ROMANTİK YOL  
Deniz KÜZECİ

52

MUHACİR ÖMER  
Elif KARAER ARDIÇ

64

KAHRAMANLARA İHTİYACIMIZ VAR MI?  
Keiko Belir YARAR

72

MİDE BULANTISI NEDİR  
VE NASIL OLUŞUR?  
Aslı KARABOĞA CÖMERTPAY

78

OPERA BİNALARI  
Onur BAYER





**Seda TARMAN**

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

YENİ yıl YENİ tasarım YENİ yazarlar

Yeni okurlar...

Kullanmaktan mutlu olduğum bir kelimedir “yeni”; umut verir, heveslendirir. Yeni tasarımı ile okuyucularından tam not alan BeeLife, 2019’un ilk sayısı ile keyifle yoluna devam ediyor.

■ Modadan seyahate, çocuk beslenmesinden iş dünyasına, doğum kilolarından kahvenin çikolata ile uyumuna, diş fırçası seçiminden sağlığa yazarlarımız nitelikli makaleleri ile yine sizlerle birlikteler.



İlk defa bu sayımızda sevgili Elif Karaer Ardiç'in kaleminden dergimizde öykü yayınlama fırsatımız oldu. Yine bir ilkimiz daha sevgili Ayşe Batman'ın kaleminden, arkeoloji alanındaki ilk röportajımızı yayınlıyoruz. Tokat'ın Gümenek Köyü'ndeki Komana Antik Kenti kazı çalışması üzerine ODTÜ Yerleşim Arkeolojisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Burcu Erciyas ile hazırlandı. Konu çeşitliliğimizi her zaman önemseydiğimiz, artık mezunlarımız tarafından biliniyor ve Arı camiasında dergimize gösterilen ilgi ve destek her geçen gün artıyor. Dergimizde sadece Arı Okulları mezunlarının yazıları ve haberlerini yayınlıyoruz. Bu nedenle mezunlarımız dışında gelen fikir ve projeleri kabul edemiyoruz. İlginize çok teşekkür eder, tüm Arı mezunlarının arimedbeelife@gmail.com adresi üzerinden bizlere her zaman ulaşabileceğini hatırlatmak isterim.

Bu sayıda kemikleşmiş yazar kadromuzun nitelikli makalelerinin yanı sıra, sizler için hazırladığımız dosya haberimiz çok kıymetli ve anlamlı benim için. Değerli eğitimci, Özel Arı Okulları kurucusu ve Çankaya Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Sayın Sıtkı Alp'in öz yaşam öyküsü olan

"Eserleri Sözlerinin Ötesinde Bir Eğitimci Sıtkı Alp'in Kaleminden" kitabını sizler için hazırladık. "Bu kitapta, eğitim yolculuğumda yanımda olan ailem ve tüm değerli insanların, çalışma arkadaşlarımla ve sevgili öğrencilerimin katkılarını anlatmaya çalıştım." diyen Sıtkı Alp'in 58 yıllık eğitim serüvenini ve öz yaşam öyküsünü anlatan bu eser, okuyucularını bir eğitim tarihi yolculuğuna çıkaracak.

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği Yönetim Kurulumuz, okulumuzun 35. Yıl Öğretmenler Günü Balosuna katıldı. Bu anlamlı yılda, Arı kültürünü yaşatan, mezunundan öğretmenine Arı camiasının birlikteliğini önemseyen derneğimiz, Arı Okullarının yıl boyu gerçekleşecek 35. yıl etkinliklerini takip edecek. Derneğimiz, RadyoARI ile de çalışmalarına devam ediyor. Bildiğiniz gibi 7/24 internetten takip edebildiğiniz RadyoARI her Cumartesi saat 13.00 ile 15.00 arası 93,0 frekansından ulusal yayın yapıyor. Eylül ayından bu yana Beelife yazarlarımızın ve mezunlarımızın katılımları ile gerçekleştirilen canlı yayınlar, yıl boyu devam edecek. Yeni projelerle, anlamlı çalışmalarla her zaman okulu ile iş birliği içinde olan derneğimizin tüm yönetim

ve denetim kurulu üyelerinin yeni yıllarını kutlarım.

Yeni Yıl...

Zaman yaş ilerledikçe daha hızlı akıp gidiyor bizler de hem anılarımızı biriktirmeye hem de çevremizde son sürat yaşanan hayata ayak uydurmaya çalışıyoruz. 2018'e veda edip yeni yıla kucak açtığımız bugünlerde, kendisinden neler bekliyoruz yeni yılın? Birincisi UMUT; hayatımızdaki en pahalı ürün, çok kıymetlidir bizler için. İkincisi SEVGİ; bize hayat veren kalbimizin sağlam durması için en gerekli duygudur. Üçüncüsü ise SAĞLIK; günümüzde fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak sağlıklı olmayı önemsemeliyiz. Sonra BAŞARI; ardından MUTLULUK... Gündelik hayatımızda kullandığımız binlerce kelimenin içinde bazıları çok özel çok anlamlı, kelimelerin gücünü ve kalem tutan ellerin önemini daha iyi anlatacağımızı ümit ettiğim bu yeni yılda umut, sevgi, sağlık, başarı ve mutluluk hepimizin olsun. Çocuklarımız ve gençlerimiz için huzur dolu bir ülke, barış dolu bir dünya için çalışabileceğimiz günlerimiz olsun...

Yeni yılınız kutlu olsun!  
Sevgi ile kalın.



**Ali GÜLEÇ**  
ARIMED  
Yönetim Kurulu  
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

# Başkanın Mesajı

Merhaba 2019!

Ülkemiz ve bölgemiz için çok iyi geçmediğini düşündüğüm 2018 yılını geride bırakmak, tüm yaşanan acıların tarih sayfasında saklı kalması dileği ve 2019 yılının ülkemize, bölgemize ve dünyamıza güzellikler getireceği heyecanı ve umutlarıyla yeni yılı karşılamaya hazırız. Tüm mezunlarımıza, öğretmenlerimize, öğrencilerimize, çalışanlarımıza ve dergimiz kanalıyla ulaştığımız tüm dostlarımıza mutlu, sağlıklı ve esenliklerle dolu bir yıl diliyorum.



Kasım ayında 12. sınıf öğrencilerimiz ve mezunlarımızla birlikte Anıtkabir ziyaretimizi gerçekleştirdik. Oldukça coşkulu gecen ziyaretimizde mezunlarımız ile birlikte Ata'nın huzurunda olmak bizler için gurur kaynağı oldu. Okulumuzu Atatürk İlke ve İnkılâpları doğrultusunda yetiştirdiği nesillerden dolayı bir kez daha tebrik etmek istiyorum. Mezunlarımızın sosyal medya üzerinden Atatürk için paylaştığı mesajları okudukça gururlandım ve okulumuza bir kez daha teşekkür ettim.

Geleneğimiz haline gelen 20. yıl mezuniyet balolarının, geçtiğimiz yıl 6.sını düzenleyen 1998 mezunlarına katkıda bulunmuştuk. Bu yıl 1999 mezunlarının balo organizasyonunda aktif rol alacağız. Sosyal medyada 1999

mezunlarının bir grup altında toplanması tamamlanmıştır. Ayrıca Çankaya Üniversitesinin merkez kampüsü içerisinde bize tahsis edilen alanda Arı Okulları Mezunlar Derneği Hatıra Ormanı'na her yıl 20. yıl balosundan sonra fidan dikimlerimiz devam edecektir. Bu sene itibari ile binin üzerinde dikili ağacımız bulunmaktadır.

Derneğimiz hızla büyümeye devam ediyor ve siz kıymetli mezunlarımızın teveccühleriyle daha da büyüyecek. Lütfen hayatınızdaki gelişmeleri bizlerle paylaşın. İş yaşantınızda mezun olduğunuz okulunuzu sıkça vurgulayın ve derneğimizin organizasyonlarına katılın. Bulduğunuz her ortamda, iş yaşantınızda, sosyal yaşantınızda mutlaka bir Arı mezunu ile karşılaşacağınızı hatırlatırken, bu

büyük ailenin bir ferdi olduğunuzun farkındalığı için faaliyetlerimize katılımlarınız oldukça önemlidir. Her buluşmada biraz daha kalabalıklaşıyoruz ve bu durum bizleri oldukça mutlu ediyor. Bu vesile ile okulumuz kampüsü içerisinde mezunlar derneğimizin bir odası ve sizler için orada olan çalışanlarımız olduğunu hatırlatmak isterim. Yolunuz okulumuz tarafından geçtiğinde bir uğramanızı tavsiye ederim. Hem anılarınızı tazelemeniz için bir fırsat hem de dernek çalışmaları hakkında bilgi alabilir, iletişim ve iş durumu bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz.

2019 yılının hepimize barış, sağlık ve mutluluk getireceğine olan inancım ile tüm mezunlarımıza ve takipçilerimize esenlikler diliyorum.



**Elif Güliz BAYRAM**  
1995 mezunu

"1978'de dünyaya ağlayarak merhaba diyen bendeniz, sonrasında hep güldüm... Arada bir gözyaşlarıyla karışık da olsa hep gülümsemek ilacım oldu tüm kederlere, dertlere... Hayat bir oyundur... Kimi zaman dram, kimi zaman komedi, kimi zaman trajedi, kimi zaman polisidir ama hep eğlenmek içindir. Her anından zevk alınmalıdır; o anların tekrarı hiç yoktur. Hayallerimin peşinden koşup onları hep yakaladım. Hayal kurmaktan hiç vazgeçmedim; maratonum devam ediyor..."

## BİR ÇOCUKLUK RAPSODİSİ...

*Arı Kolejinde ortaokul sıralarında olduğum yıllar... Gençliğe ilk adımın atıldığı zamanlar... CD'ler henüz keşfedilmemiş, kasetlerin ve walkmanlerin revaçta olduğu günler. O kocaman walkmani beline takıp gezdin mi havalı sayılıyorsun. Şimdilerde sosyal medyada görülen kalem ve kaset ikilisinin arasındaki bağı en iyi bildiğimiz, hatta kullandığımız dönem.*



Gençlik başımda duman, ilk aşkım ilk heyecan şarkısı eşliğinde, ergen psikolojisinin garabet ruh halinde çırpındığımız, ilk aşklarımız, ilk kalp kırıklıklarımızın çağları...

Ve bir adam... Gelmiş geçmiş en değişik sahne şovlarıyla, müziğinin farklı tınısıyla tüm gençliğimize damga vuran, dansıyla ve giydiği her kıyafeti üstünde taşıyışıyla beni adeta büyüleyen, onu izlerken kendimi hayallere kaptırdığım o adam...

Ve yine aynı adam, ölümüyle yüreğimi burkan; eşcinsel olduğunu da ancak öldüğü zaman öğrendiğim için de onunla ilgili genç kız ruhumla kurduğum tüm hayallerimi yıkan o adam...

Freddie Mercury...



**Yıllar sonra  
Bohemian Rhapsody  
ile yeniden  
aramızda...  
Rami Malek'in  
muhteşem  
oyunculuğuyla adeta  
yeniden doğmuş  
Freddie Mercury.**



Sadece bizim gibi gençliğine Queen damgası vurulmuşları değil, yeni nesli de buluşturuyor film... Freddie ekseninde aslında Queen'in oluşum hikayesini izliyoruz Bohemian Rhapsody'de ve elbette bilinmeyenlere de ışık tutuyor film. Ama ben burada uzun uzun film kritiği yapmayacağım sizlere; izleyenler izlemişler, izlemeyenlere ise izlemeleri kesin tavsiyemdir. Hayatta olmayan ve artık bize konser veremeyecek bir rock ilahının konserine gitmek gibi adeta diyeyim ve filme dair yazdıklarımı burada noktalayayım...

Filmle, geçirdiğimiz zamanları nasıl ve neden özlediğimizi daha çok düşündüm ve anlamaya çalıştım galiba... Aslına bakılırsa ben oldum olası özlerim Arı'da geçirdiğim tüm o zamanları... Kızılay'daki ilkokul binasını mesela...

Ta o zamanlardan vardır bende kırtasiye, defter-kalem tutkusu... Karşıdaki Meteksan'ın satış yerine döktüğüm harçlıklarım mesela... Nasıl güzel defterlerdi onlar; parlak kapaklı, bembeyaz sayfalarının üzerinde turkuaz mavi ince çizgili veya kareli... Dedem okuldan almaya geldiğinde Kurtuluş'a yürürken ona aldırıldığım kokulu silgiler, hiç kuşkusuz en ünlüsü Arı Mayalı olanlardı ve elbette kokulu kalem. Sahi hatırlar mısınız o zaman kokulu kalem vardı; meyve kokarlardı ve gövdeleri de renkliydi, uçları siyah yazsa da uçuk pembe, uçuk sarı, uçuk yeşil ve uçuk lila tonlarındaydı o kalem. Şimdi bulsam herhalde yüzlerce alırım onlardan. Ne severdim her yanından bir şeylere basınca bir şeyler çıkan kalem kutularını...

O zamanlar bizim sınıfta Ali vardı. Okursa bu satırları eminim çok gülecektir. Tüm kızların sevgilisi Ali, Orduluydu, babasının fındık fabrikaları vardı. Bize pikolo fındıklar getirirdi. Aileden gelme ticarete yatkınlığı vardı. Kokulu, meyve, çiçek vb. şekilli uzun silgiler alır sonra onları makasla keser bize satardı. Ben her şekilden illa ki alırdım koleksiyonum için ama hiç kuşkusuz silgi koleksiyonumun en nadide parçaları dedemin bana aldıklarıydı... Sahi acaba o koleksiyonuma ne oldu? Kullandım, bitti gittiler mi acaba? Peki ya birbirinden güzel kokulu kalemlemlerden oluşan koleksiyonum... Ne oldu onlara acaba? Sahi o zaman bir de koleksiyon merakımız vardı; puldan peçeteye, sakız kâğıdından mektup kâğıdına her şeyin koleksiyonunu yapardık.

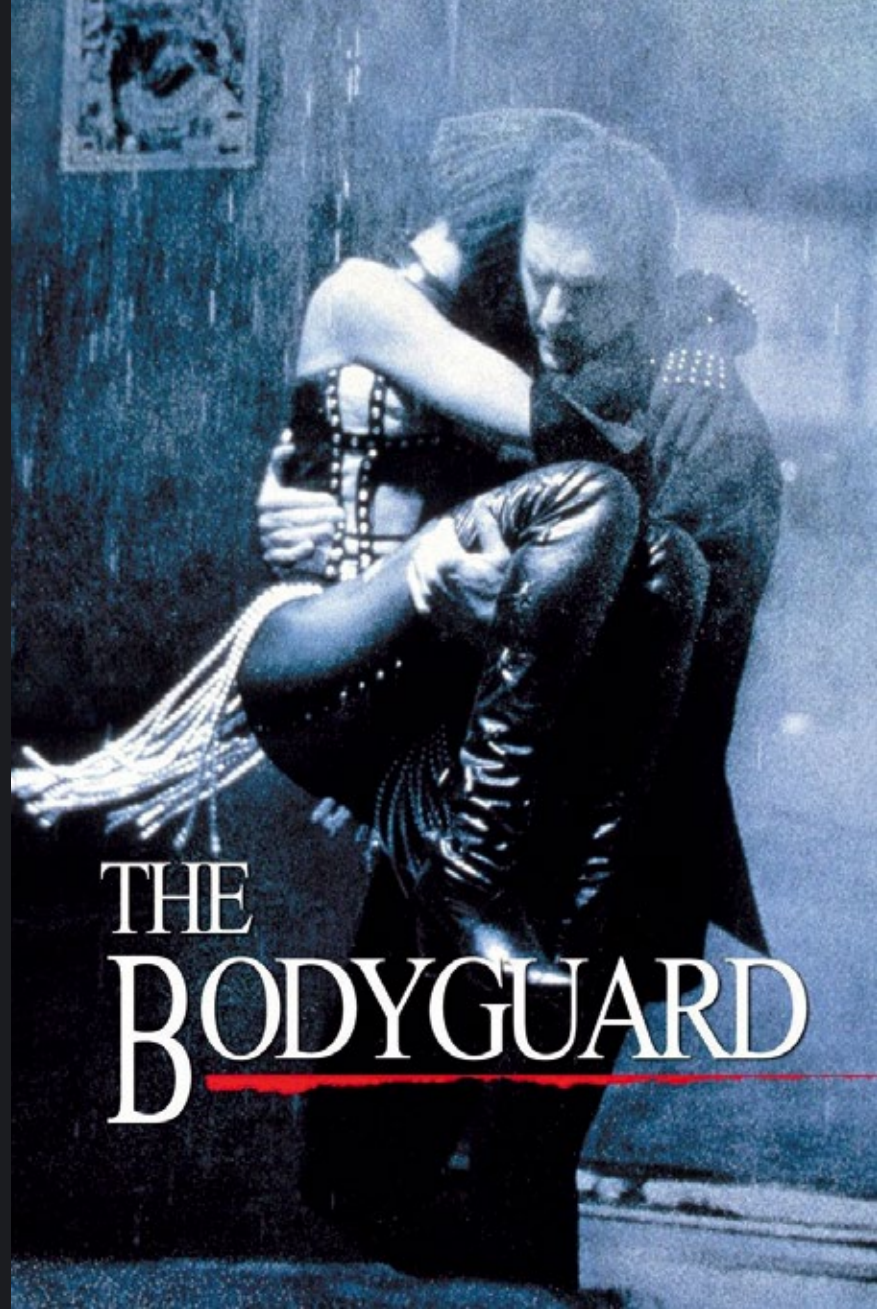


Hafızama kaydolmuş 100. Yıl'daki anılar da hiç aratmaz Kızılay'ı... ODTÜ'nün bahçesine geçen Sargın'ın bataklığa dalıp çamur içinde sınıfa gelmesi mesela... Cem, Emin, Alper, Barış, Ebru, Kamelya ve Şirin'le MTA'nın bahçesine atlayıp okulu kırdığımız gün, nedense müze gezip sonra bin bir macerayla Kızılay'ın yolunu tutuşumuz... Ve o zamanın meşhur fast foodcusu Wimpy'de yediğimiz yemekler... Beste'yle okuldan dershaneye giderken uğradığımız o zamanların modası şekerlemeciler... Ve bence Ankara'nın gelmiş geçmiş en iyi hamburger ve tatlılarını yapan Jeton Burger... Akün'ün sinema olduğu zamanlar... Whitney Houston hayatta ve Kevin Costner'a "I will always love you" diye serenatlar yaparken, bizler de salya sümük ağlaşıyoruz Evrim ve Buket'le... Başak ile Yonca şarkı yarışmalarının; ben şiirlerin, edebiyatın birincisi...

Hepimizde tazecik hayaller...  
Umutlar...

Bohemian Rhapsody'i izleyince gittiğim çocukluğumda rastladığım tüm o anıların kazındığı sıralar, koleksiyonlar, yerler, şimdi bakıyorum da çocukluğumuz gibi uzak hatıralarda kaldılar...

*The years when I was at secondary school at Ari College... The first youth... We all have youthful dreams... Hopes... When I watched Bohemian Rhapsody, all the memories that I have refreshed and I came across in my childhood, collections, places, I think they all remained in our childhood memories.*





**Zeyno**  
**optik**

GÖREN GÖZLER  
GÜLEN YÜZLER

[www.zeynooptik.com](http://www.zeynooptik.com)

Ray-Ban

PRADA

Fleur  
made in Germany



**Zeyno**  
**optik**

Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Cad. Ansera AVM No:17/A 06690 Çankaya - ANKARA



0312 442 24 25



0546 213 11 10



[www.zeynooptik.com](http://www.zeynooptik.com)





**Ayşe BATMAN**  
1997 Mezunu

1997 yılında Arı Okullarından mezun oldum. 2003 yılında Bilkent Üniversitesi Arkeoloji ve Sanat Tarihi Bölümünden mezun olarak aynı yıl yüksek lisansa Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Klasik Arkeoloji Ana Bilim Dalında başladım ve 2006 yılı Şubat ayında mezun oldum. Sonraki yıllarda hem Ankara, hem İstanbul'da özel sektörde farklı görevlerde bulunurken aynı zamanda da İngilizce Öğretmenliği yaptım. Bu süreç içerisinde hiçbir zaman bağlarımın kopmadığı arkeolojiye 2016 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Yerleşim Arkeolojisinde doktora başlayarak devam etme kararı aldım.

## KOMANA'DAN GÜMENEK'E

2018 yılında da bölüm başkanımız Prof. Dr. Burcu Erciyas tarafından yürütülen Komana Arkeolojik Araştırma Projesi ekibine dâhil oldum. Hem mesleğime kaldığım yerden devam etmenin, hem de bu ekibin bir parçası olmanın heyecanı ile Burcu Hocam ile sizler için bir röportaj yaptım. Arkeolojinin ne demek olduğunu, biz Arkeologların kazıda neler yaptığımızı, Arkeolojik kazının amaçlarının neler olduğu ve Komana Arkeolojik Araştırma Projesi'nin amacı gibi konularda bizlere bilgi vermesini istedim ve kendisi de beni kırmadı; sorularımı büyük bir içtenlikle yanıtladı. Keyif alarak okuyacağınızı umuyor ve sizleri Komana'yı ve Tokat Müzesi'ni gezmeye davet ediyorum.

**Şu anda biz Tokat'ın merkezine bağlı Gümenek Köyü sınırları içerisinde yer alan Komana Antik Kenti'ndeyiz. Burayla ilgili sorularım olacak size ama kısaca Arkeoloji nedir? Arkeolojik kazı çalışması nedir? Biz neden kazı yapıyoruz? Öncelikle bu konular hakkında genel bir bilgi verebilir misiniz acaba?**

Arkeoloji Sosyal Bilimlerin veya kimi zaman Edebiyat ve İnsani Bilimlerin altında kendine yer

bulmuş bir bilim dalıdır. Bilim dalı olması da 19. yy'ın sonları, 20. yy'ın başlarına tarihlenebilir. Bilimsel yöntemleri ne zaman çalışmalarına katmaya başladıysa o noktadan itibaren bilim sayılmıştır. Bilimsel yöntem derken de; yaptığı tüm araştırmaları kabul görmüş yöntemlerle yapmaktan bahsediyorum. Yani gelişi güzel orda burada kazı yapan veya gelişi güzel sanat eserlerini yorumlayan bir yaklaşımla değil de; onları bilimsel yöntemlerle toplayan, belgeleyen, yayınlayan bir disipline ulaştıktan sonra arkeoloji, bir bilim dalı olarak kabul görmüştür. Bilimsel yöntemlerle ulaştığı bilgi ise tabii ki geçmiş yaşamları, yaşam alışkanlıklarını ve şekillerini ortaya koymaya yardımcı olmaktadır. Bunu da tarihi yazılı kaynaklar yerine -ki bu noktada Tarih ile ayrışıyor- insanların geride bıraktıkları kalıntılar üzerinden yapar. Bunlar günlük kullanılan küçük eşyalar da olabilir, mimari kalıntılar da, hatta organik kalıntılar ve çöpleri de olabilir; bunları bularak, çalışarak ve yorumlayarak geçmişle ilgili bilgi toplar.







**Özellikle ülke coğrafyasına baktığımızda birçok farklı uygarlığın bu topraklarda yaşadığını biliyoruz ve bu kadar farklı medeniyetin izlerinin olduğu bir yerde çok fazla arkeolojik yerleşim alanı bulunduğu da bir gerçek. Peki, buralarda bir kazı çalışması nasıl başlıyor? Nasıl yürütülüyor? Kimler yetkili kılınıyor? Her önüne gelen kazı yapabiliyor mu? Biraz bizi aydınlatabilir misiniz?**

Kazı çalışması başlangıcı aslında bir akademisyenin, yani arkeoloji alanında uzmanlaşmakta olan veya uzmanlaşmış bir akademisyenin çalışma alanında biraz daha özelleşmek istemesiyle oluyor. Yani daha geniş bir alanda belki bir doktora tezi yazıyor, ardından da o alan içerisinde daha özel bir konuya da yönelebiliyor. Bu bir araştırma konusu olabileceği gibi; ki o zaman daha bölgesel

bir çalışma da yapabilir, bir yerleşim özelinde veya bir malzeme üzerinde de olabilir, farklı yerleşimlerle de ilgilenebilir. Ama eğer kazıya odaklanmak istiyorsak; o akademisyenin araştırma konusu içerisinde yer alan bir yerleşimi daha yakından anlama isteğiyle başlıyor aslında. Bu isteği ya da bu merakını giderebilmek için sadece kazı değil bir takım ön çalışmalar da yapıyor. Tarih kaynaklarına bakıyor, eski fotoğrafları inceliyor, uydu görüntülerine bakıyor, hava fotoğraflarına bakıyor, yüzey araştırması yapıyor, jeofizik çalışmaları yapıyor; ta ki elde etmek istediği bilgiye artık bu yöntemlerle ulaşamayana kadar. O zaman da kazarak daha net sonuçlara ulaşmak için, bir yöntem belirliyor. Kısaca bu iş için ne gerekiyor? Akademisyen olmak gerekiyor, yani bir üniversitede en azından doçent unvanına sahip bir öğretim üyesi olmak gerekiyor. Kazı çalışmasına başlarken başvurunuzu üniversiteniz üzerinden yapıyorsunuz. Yani T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

aslında üniversitenizi muhatap alıyor. Kültür Bakanlığının bir birimi olan Kültür Varlıkları ve Müzeler Genel Müdürlüğü, Türkiye’de yürütülen bütün kazı ve yüzey araştırmalarının izinlerinden ve kontrollerinden sorumlu olan birim. Yani sorumluluğunuz devlete karşı. İzni alabilmek için bir plan sunmak, çalışmanın amacını net bir şekilde belirlemek gerekiyor. Ekibi oluşturmak ve hatta bütçe sağlamak bile gerekiyor. İzni verdikten sonra Bakanlık da bütçe sağlayabiliyor ama kısıtlı bütçeler oluyor; ek bütçeler olduğunda daha sıcak bakıyorlar izne. Daha sonra, belli sürelerin altına inmemek kaydıyla kazı çalışması yürütmek gerekiyor. Ve her kazı çalışmasını da yine Bakanlığın bir temsilcisiyle birlikte sürdürmek gerekiyor.





## Kazı sezonunda bir arkeoloğun günü nasıl geçer?

Kazı sezonunda bir arkeoloğun bütün günü çalışarak geçer. Hem arazide, hem de ardından kazı evinde yürütülen tüm işlerde bizzat aktif olarak yer alması gerekir.

## Kazı ne zaman başlar? Erken mi başlar?

Kazılar yaz mevsiminde yapılır. Nerede kazdığınıza bağlı olarak da gün çok erken başlayabilir. Genellikle Güneydoğu Anadolu'da, Doğu Anadolu'da, Akdeniz'de, Ege'de kazılar sabah 04.30-05.00'te başlayıp 13.00'e; günün en sıcak saatine kadar devam eder. Ardından bir dinlenme ve o en sıcak saatler biraz geçince de hemen kazının ortaya çıkardığı malzemeleri çalışma veya belgeleme yapma, kazı günlüğü de diyebileceğimiz defterlerdeki bilgileri tamamlama ve düzenleme, gerekli formların doldurulması gibi işler yapılır. İklimi daha uygun yerlerde yine arazide 08.00-17.00 arası çalışılabilir. Ardından akşam saatlerinde, yemekten sonra diğer çalışmalar tamamlanabilir.

## Haftada kaç gün çalışılır?

Sanıyorum çoğu kazı ekibi haftanın altı günü çalışıyor. Bizim kazımızda beş gün arazi, bir gün ev çalışması, bir gün tatilimiz var. Yani arkeoloğun günü, toz-toprak, kazı, el arabası, mala, kazma, kürekle geçer. Ancak o aktif rol kadar bir de fiziksel olarak daha pasif ama zihinsel olarak aktif çalışmalar da yürütür. Bunların önde geleni belgeleme çalışmasıdır. Zaman içerisinde bu yaşam tarzını benimseyen ve devam ettirebileceğini düşünenler de bu çalışmadan ayrıca tez konuları da üretebilirler ve yüksek lisans, doktora şeklinde devam eden akademik bir kariyer planlayabilirler.











### Ekibinizde kimler var hocam? Kimler ne iş yapıyorlar?

Ekibimizde arkeoloji, sanat tarihi, şehir-bölge planlama, mimarlık, tarih, restorasyon bölümlerinden lisans öğrencilerimiz var. Lisansüstü öğrencilerimiz var. Az önce bahsettiğim gibi tez yazma amacıyla kazıya katılan, çalışma yapacağı malzemesini kazıdan alan, bölgeyle ilgilenen veya genel olarak dönemle ilgili araştırmacılar var. Bir de bilimsel heyet dediğimiz; üniversitelerin farklı bölümlerinden farklı disiplinleri temsil eden hocalarımız var. Hem obje, küçük eser restorasyonu ve koruması, hem de mimari koruma ve restorasyon yapan restoratörler ve koruma uzmanları var. Jeologlar, jeomorfologlar, jeofizikçiler, sanat tarihçileri, arkeobotani, arkeozooloji uzmanı arkeologlar, malzeme çalışanlar, arkeometristler, çizimciler var. Kimi zaman daha büyük projelerde daha büyük restorasyon çalışmalarında mühendisler, kontrolörler olabilir. Bir de tabii arazi çalışmalarında aktif olarak çalışan ve yerel halktan oluşan işçilerimiz var.

### 2009 yılından beri Komana Antik Kenti'nin kazı başkanı olarak bu projeyi yürütüyorsunuz. Komana ne demek?

Komana'nın tam olarak ne demek olduğunu bilmiyoruz ama öneriler var. Orestes ve Iphigenia, Kırım'dan yola çıktıkları seyahatlerinde Komana'ya geliyorlar. Orestes yolda hastalanıyor. Orestes'in iyileşebilmesi için burada bir kült kuruyorlar ve Iphigenia'nın saçını keserek, o kültü ithaf ediyorlar.

"Koma Ein" saçını ver anlamında yorumlanıyor. Komana'nın adının buradan gelmiş olabileceği, aynı zamanda da bunun bir ergenlik ritüeli olarak görülmesi gerektiği de söyleniyor. Komana, "MA" adlı bir tanrıçaya adanmış. Iphigenia ve Orestes'in de bu kültü kurdukları efsanevi olarak biliniyor. Komana, Osmanlı'da "Kumanat" oluyor. Sonra Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk nüfus cüzdanlarına "Kumanak" olarak geçiyor ve bugün "Gümenek"e dönüşüyor. Arada bir de "Sissiye" diye bir isim var. Ama o isim pek uzun süre popüler kalmıyor gibi görünüyor.

### Burası bir höyük ve höyükleri birden çok yerleşimin üst üste gelmesiyle oluşan insan yapımı tepeler gibi düşündüğümüzde; Komana'da kaç yerleşim tabakasından bahsedebiliriz? Daha doğrusu Komana'da kimler yaşamış?

Komana'nın bir kısmını oluşturduğunu düşündüğümüz kazı alanında Osmanlı'dan başlayarak eskiye doğru gidecek olursak Danişment-Selçuklu, ondan önce Orta Bizans evresi, daha önce erken Bizans, kısmen Roma ve 2018 yılında da yoğun bir Helenistik Dönem evresiyle karşı karşıya kaldık. Bu yeni ulaştığımız dönemle ilintili mimari yapılar, yani duvarlar da var ama yine de temkinliyiz; Roma Erken İmparatorluk Dönemi – Helenistik Dönem arasında bir yerlerde olabiliriz.

### Burada bir kült olduğunu söylediniz. Bu kazının esas amacı buradaki kültü ve tapınak varsa öyle bir kült alanını ortaya çıkarmak mı? Ya da şöyle sorayım, Komana Arkeolojik Araştırma Projesi'nin amacı nedir?

Aslında alana ilgiden ziyade; bu kültürün ekonomik ve idari yapısı araştırma konusuydu. Yani elimizde buranın yarı özerk bir konumu olduğu, bunun içerisinde bir takım kutsal alan hizmetkârlarının bulunduğu, bu hizmetkârların topraktan elde ettikleri geliri tapınağa getirdikleri, yani adeta Mezopotamya'nın tapınak devletleri sisteminde bir yapı olduğu buluntuları var. Tapınak rahibinin önemli bir krallıkta önemli bir şahsiyet olduğu, hatta kraldan sonra gelen en önemli ikinci kişi olduğu, kararlar söz konusu olduğunda ona sorulduğu gibi antik yazar Strabon'dan aldığımız bir takım bilgiler var.





Prof. Dr. Burcu ERCİYAS

Bu, fiziksel olarak nasıl görüldüğünü çok iyi bildiğimiz bir idari ve ekonomik yapı değil. Kaldı ki “MA” kültü de çok iyi tanıdığımız bir kült değil. Anadolu diyoruz ama burası Pers ve Helen gibi farklı kültürlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkmış. Tam olarak nasıl tanımlamamız gerektiğini bilemiyoruz henüz. Helen tipi bir tapınakla mı karşılaşacağız? Yoksa Pers tipi bir ateş kültüyle mi karşılaşacağız? Bir Yunan kutsal alanına mı benzeyecek? Mesela Delos Adası’na mı benzeyecek? Yoksa işte bugünkü İran sınırları içerisinde bulunan ve Akamenid İmparatorluğu’nun ilk başkenti olan Pasargaday’daki başka bir yapıya mı benzeyecek; bunu tam anlamış değiliz. Tapınağın kendisinden ziyade, Komana Arkeolojik Araştırma Projesi’nin esas amacı işte bu yapıyı anlamaya çalışmaktır.

**Her tabakada farklı bir uygarlığın adından bahsettiniz. Peki, bunu nasıl anlıyoruz? Hangi farklılıklar bize başka bir yerleşim olduğunu gösteriyor?**

Mimari farklılıklar; mimarinin hem malzeme seçimi, hem uygulama şekillerindeki farklılıklar, bu mimari kalıntıların etrafında, üzerinde ve içinde bulunduğu toprak yığınları ve bu toprak yığınlarının içerisindeki

arkeolojik malzemeler bize farklı bir yerleşim katmanında olduğumuzu gösteriyor. Seramikler, kemik eşyalar, camlar, metal eşyalar gibi. Bu objelerin, eserlerin üzerindeki tercih edilen bezemeler, yapım teknikleri, tercihler, yine malzeme seçimi, hepsi farklı kazılarda zaman içerisinde oluşmuş birikimle karşılaştırmalı olarak değerlendiriliyor.

**Bu kazının finansmanı sadece Kültür Bakanlığı tarafından mı sağlanıyor?**

Hayır, zaman zaman Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nin kaynakları ve uzun zamandır da Tokat Valiliği İl Özel İdaresi üzerinden de destek alarak kazıyı sürdürüyoruz. Komana için bu destek çok önemli.

**Kaç yıllık bir proje bu? Kazının kaçınıcı yılındasınız?**

Kazının onuncu yılındayız. Yüzey araştırmasına başlayışımızın da on beşinci yılı. On beş yıldır buralardayız.

**Bir Arkeolojik kazı çalışmasının izni ne kadar süre için alınır?**

Bir Arkeolojik kazı çalışmasına son yıllarda Kültür Bakanlığı beşer yıllık planlamalar talep ediyor. Ama

bir kazı, yani Efes’i örnek alacak olursak; yüz on yılın üzerinde bir süredir kazılıyor. Yani bir arkeolojik alan kazısının bitmesi; fiziksel olarak bitmesi; zor ve imkânsız. Ama şöyle söyleyeyim; bir arkeolojik kazının da bir sorusu, bir sorunu olmalı. Ona yönelik hedeflerini oluşturmalı ve o sorulara cevap bulabildiği noktada da belki artık bitirmeyi, durmayı, korumayı ve sunmayı ön plana çıkaran bir plan benimsemeli. Sonuçta Arkeoloji bir şekilde tahribat... Çıkarttığınız her şey tekrar gün ışığı ve havayla buluştuğunda tabii ki bir zarara uğruyor. O yüzden belgeleme çok önemli kazı çalışmasında. Çıkartılan mimari kalıntıların, çöp çukurlarının, heykellerin, sikkelerin, buluntu yerlerinin daha toprakta belirmeye başladıklarında teknik çizimleri yapılmalı, fotoğrafları çekilmeli, daha sonrasında topraktan alınmalı ya da kaldırılmalı. Sonuçta bir daha geri dönüşü olmayan bir çalışma yürütüyoruz.

**Buradan çıkan eser veya buluntuların hepsi müzeye mi gidiyor?**

Evet.



**Buradan çıkan birçok malzeme olduğunu biliyorum, ben de bu sene bu ekibin bir parçası olduğum için. Nasıl karar veriliyor hangilerinin müzeye gideceğine?**

**Bu eserlerin bir kısmını nasıl değerlendiriyoruz?**

Aslına bakarsanız, kararı kazı başkanı ve bakanlık temsilcisi birlikte veriyor. Yani, kazı evlerinin depoları bulunuyor. Bu depolar, köyde ya da kazının bulunduğu yerde olabiliyor. Orada kalmasında sakınca olmayacak, tehlike, yani hırsızlığa sebep olmayacak, öyle bir zarar geldiğinde de çok büyük kayıplara sebep olmayacak; olmayacağından emin olunan, “amorf” adı verilen biçimsiz kalıntılar, kazı evi deposunda kalıyor. Ama mesela sikke ya da yüzük gibi obje olduğu tanımlanabilen, bütünlük gösteren veya müzenin etütlük koleksiyonunu zenginleştirecek; yani başkalarının da çalışmasına imkân verebilecek eserler, kalıntılar, buluntular seçiliyor ve çalışma sonunda müzeye teslim ediliyor.

**Az önce Türkiye ve Dünya’nın en iyi bildiği ören yerlerinden biri olan Efes’ten de bahsettiniz o zaman şunu sorayım, Türkiye ve Dünya’da kültürel mirasa sahip çıkabilmek için, böyle bir bilincin oluşturulması için bir takım çalışmalar yapılıyor.**

**Komana’nın tanıtımı, buradan çıkan değerlerin halkla buluşması gibi konularda herhangi bir çalışmanız oldu mu?**

Evet, oldu. Mesela, kazıda ortaya çıkan eserler üzerindeki motifleri stilize ederek buradaki köylü kadınların bunları bir takım el işlerine dönüştürmesine ön ayak olduk. Projeyi daha da büyütmek istiyoruz. Ama biraz ağır aksak giden bir proje bu; kolay değil oturtmak, bunu bir değere dönüştürmek. Bu motifleri bir çırpıda harcamak, bitirmek, tüketmek istemiyoruz. Aslında buradan çıkan her şey Tokat’ın bir değeri. Tokat’ta zaten ahşap ve taş baskılar, yazmacılık çok yaygın. Bakır işçiliği de aslında çok yaygın. Geleneksel el sanatlarına katkı sağlayabilmesi için acele etmiyoruz, ağırdan alıyoruz ama gayretlerimiz de var.

**Peki buradaki insanların, köy halkının burada yaptığınız çalışmalara yaklaşımı nasıl?**

Tokat halkı tamamen bilgisiz bu konuda. Köy ahalisi uzun yıllardır bizimle içli dışlı oldukları için, bu “deliliği” bir şekilde kabul etmiş durumdalar. Çok benimsiyorlar mı, çok ilgi duyuyorlar mı? Yani bilgilere kendilerini o kadar yakın hissediyorlar mı? Pek zannetmiyorum. Ama bizi seviyorlar. Geliyoruz, gidiyoruz. Çalışıyorlar, onlar için ekonomik bir gelir kaynağı. Yılda iki ay buradan maaş alıyorlar.

Biraz kendilerine ne getireceğine bakarak değerlendiriyorlar ama işte ülkemizde bu konudaki bilincin artırılması çok gerekli. Çünkü yaptığımız ve anlattığımız her şeyi doğrudan defineci mantığıyla ele alıyorlar. O da mücadelesi çok zor bir şey. Kaçak kazılar söz konusu olabiliyor. Herkes nasıl, nereden bir şey bulabiliriz diye düşünüyor. Siz alanı anlatmaya, bir değeri paylaşmaya çalışırken onlar kendi köylerindeki A kişinin ne bulduğundan bahsediyorlar. Biz arazide çalışmalarımızı yaparken Komana levhasını görerek yoldan girip de “Burada bir antik şehir var. Acaba neymiş?” deyip kahverengi tabelaların peşinde giden bir grup meraklı insan var. Biz buradayken ve arazideyken onlara burayı gezdirebiliyoruz, anlatıyoruz.







**Peki, kış aylarında burayı da gezdirebilmek mümkün mü?**

Gezdirebilmek mümkün. İki tane güvenlik görevlimiz var. Onlar gündüz saatlerinde sürekli buradalar. Ziyarete kontrollü bir şekilde açtık.

**Komana'dan çıkan eserleri görebilmek için ne yapmamız gerekiyor?**

Tokat Müzesi'ne gitmek gerekiyor. Bir vitrinimiz var. Orada oldukça yakın bir zamana kadar ortaya çıkardığımız eserler kısmen de olsa sergileniyor.

**Çok teşekkür ederim verdiğiniz bilgiler için hocam. Çalışmalarımızda hem size, hem bize kolaylıklar diliyorum.**



# EN GÜZEL 10 GİRESUN MANZARASI

*Benim güzel memleketim Giresun'dan selamlar. Giresun'da harika doğayı havadan drone ile bol bol fotoğrafladım. Bu manzaraların bir kısmı Türkiye'nin deniz üzerine kurulu tek havalimanı Ordu-Giresun'a inerken de görülebiliyor ancak uçağın doğru yönünde olmanız önemli.*

## Gürhan KARA

1994 Ortaokul mezunu

6 Mayıs 1979 doğumlu olan Gürhan Kara, 1994 Arı Ortaokulu mezunudur. Üniversite öğrenimini Bilkent Üniversitesinde tamamladıktan sonra yüksek lisans yapmak için Amerika'ya gitti ve California State University Dominguez Hills'de yüksek lisansını tamamladı. Şu anda Bahçeşehir Üniversitesinde, Değişim Programları Ofis Direktörü olarak çalışan Gürhan Kara'nın [www.tadindaseyahat.com](http://www.tadindaseyahat.com) adında bir web sitesi, [@tadindaseyahat](https://www.instagram.com/tadindaseyahat) ve [@gurhankaracom](https://www.instagram.com/gurhankaracom) adlı Instagram hesapları ve YouTube üzerinde de "Tadında Seyahat" adlı bir video kanalı bulunmaktadır.





01

## Giresun Adası

Karadeniz kıyılarımızda bulunan 2 adadan büyüğü olan Giresun adası kıyından 1,6 km uzaklıkta. Toplam 4 dönümlük aslında oldukça küçük bir ada. Adaya Giresun Limanı'ndan düzenli olarak turlar yapılıyor. Eskiden Amazon kadınlarına ev sahipliği yapmış olan ada şimdilerde kuşlar için bir üreme alanı. Ada farklı açılardan güzel şehir manzarası sunuyor ve çok çeşitli bitki örtüsü ile yemyeşil olduğu için fotoğrafik bir görünüşe sahip.



03

02

## Giresun Kalesi

Giresun, bir yarımada üzerine kurulmuş. Bu yeşil yarımadanın tepesinde ise Giresun Kalesi bulunuyor. M.Ö. 2. yüzyılda yapıldığı tahmin edilen kaleye 500 metrelik bir yolla ulaşılıyor. Burada şehrin 360 derece izlenebildiği bir manzaraya sahip bir gözlem terası bulunuyor. Ayrıca kalede bulunan kafeler de harika bir manzara sunuyor. Özellikle gün batımı için tercih edilmesi gereken yerlerden biri.



01

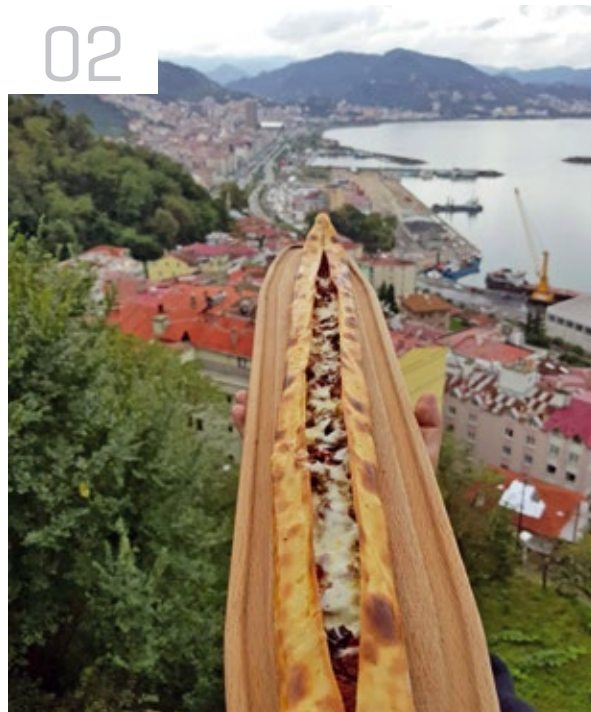


04

03

## Hasantepe

Şehrin en güzel görülebileceği noktalardan biri de Hasantepe. Burada Tepe Cafe adlı bir çay bahçesi bulunuyor. Şehri farklı bir açıdan izleyebileceğiniz bu çay bahçesinde salıncaklar ve tahta balkonlar var. Burası haftaasonları çok kalabalık oluyor. O yüzden taksi ile gitmekte fayda var, çünkü otopark alanı sınırlı.



02

04

## Gedikkaya

Burası yine bir tepenin üzerinde yer alan iki kayanın birbiri ile oluşturduğu şekil sebebiyle uzaktan bakılınca hemen fark edilen bir nokta. Burası hakkında da halk arasında çeşitli rivayetler dolaşıyor. Kimisi bunu açık bir insan ağzına, kimisi de kartal gagasına benzetiyor. Belli bir noktaya kadar araçla ulaşmak mümkün ancak kayaların olduğu yere 10 dakikalık bir tırmanışla ulaşıyor. Ancak buradan manzara gerçekten çok etkileyici. Yani tırmanışa değer.

05



05

## Uluburun Plajı

Karadeniz otoyolu açıldıktan sonra eski sahil yolu işlevini yitirmiş durumda. Çok az bir parçası kalmış geriye. Uluburun'da tünele girmeyip sağa sahile doğru, eski yola girerseniz Uluburun Plajı'na çıkarsınız. Burası nefes kesici güzellikte bir plaj. Hele tepeden görünüşü efsane. Harika fotoğraflar çekebileceğiniz bir yer. Tabii yüzmek için de enfes!



06

## Gölburnu

Yine Karadeniz otoyolunun gölgesinde kalmış olan bir başka cennet nokta da Gölburnu. Burada bir koy bulunuyor ve koyun kenarında da küçük bir köy. Otoyol bu koyun ağzından bir köprü ile geçiyor. Köprüden geçerken köy görünmüyor. O yüzden otoyoldan çıkıp eski yolu takip ederek köye gidebiliyorsunuz. Asıl etkileyici kısmı ise drone kullananlar için; çünkü havadan çok güzel bir görünümü var. Yeşil suları ve camisi ile Uzungöl'ü anımsatıyor.



08

08

## Kulakkaya Yaylası

Yaylaları anlatmaya gerek yok. Yeşilin binbir tonu, hayvanlar, sis, yazın ise çeşit çeşit çiçekler, kışın ise karla kaplı yerler... Kulakkaya Yaylası yolu üzerinde mutlaka arabadan inip enfes çam ağaçları ve yeşil çayırları fotoğraflayın. Ayrıca yol üzerinde bulunan Gelin Kayası da görülmesi gereken yerlerden...



06

07

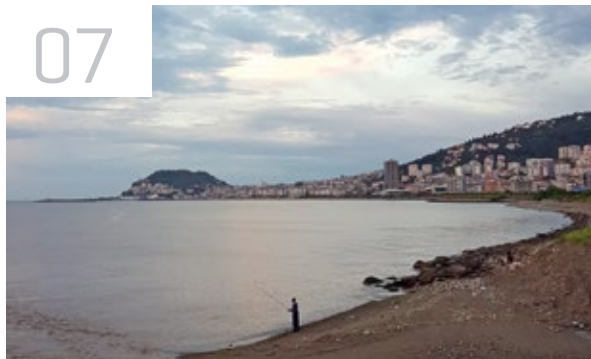
## Batlama Köprüsü

Ordu tarafından gelirken Giresun'a girişte yer alan Batlama Deresi'nin üzerindeki köprü Batlama Köprüsü. Tam ortasından gün batarken harika bir Giresun manzarası yakalanıyor. Dere ile denizin birleştiği nokta ve arka planda Giresun ve binaların camlarından yansıyan güneş ışığı...



10

07



09

## Tirebolu Kalesi

Kendine has ilçelerden biri Tirebolu. Kıyısında küçük bir tepe üzerinde kalesi yer alıyor. Bir bakıma Giresun merkezin küçük bir versiyonu gibi. Buradan manzara çok güzel. Gün batımında gitmenizi tavsiye ederim.



09

10

## Mavi Göl & Kuzalan Şelalesi

Sodali suyun aktığı Göksü Deresi üzerinde oluşmuş Mavi Göl, turkuaz rengi ile dikkat çekici. Kuzalan Tabiat Parkı'nda yer alan bu göl yemyeşil ağaçların arasında turkuaz rengi ile sizi büyüleyecek. Kuzalan Şelalesi de Türkiye'nin en romantik şelalesi olarak biliniyor. Sebebi ise narin narin akmasıymış.



## Kümbet Yaylası

Elbette bir diğer güzel Giresun yaylası olan Kümbet'i bu listeye eklemekten olmaz. İsviçre Alpleri ile rekabet edecek güzellikte olan bir yayla burası. Muhteşem kareler çekmeye hazır olun.

*Hi from my beautiful hometown Giresun. I aerial photographed the wonderful nature of Giresun with drone for you. Some of these views can be seen of the plane which will land to Ordu-Giresun airport, but it is important to be on the right side.*







**Senem ÇETİN ULUSOY**  
1994 mezunu

Senem Çetin Ulusoy, 1976'da Ankara'da doğdu. Öğrenim yaşamına Namık Kemal İlkokulunda başlayan Senem Çetin Ulusoy, ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Ankara Üniversitesi D.T.C.F. Bulgar Dili ve Edebiyatı Bölümünden 1999 yılında mezun oldu. Ardından 2005 yılında Ankara Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünde yüksek lisans derecesini tamamladı. Okul yıllarında basketbol takımımızın vazgeçilmez oyuncularından olan Senem Çetin Ulusoy, spor yaşamına halen SKY Basketbol Takımında oyuncu olarak devam ediyor. Senem Çetin Ulusoy, evli ve iki çocuk annesi. Ege ve Selim, ikinci kuşak Arılı olarak öğrenim yaşamlarına Arı Okullarında devam ediyorlar. İyi bir anne, iyi bir okur, iyi bir gezgin olan mezunumuz, yaşamındaki en değerli varlıklar olarak çocuklarını nitelerken; onların iyi bir dünyada ve iyi insanlar arasında yetişmeleri, en önemlisi de mutlu çocuklar olmalarını hedefliyor.

## ÇOCUKLARDA BESLENME

**Çocuğunuzun ne yiyeceğine siz, ne kadar yiyeceğine kendisi karar verir.**

Gelecekte sağlıklı nesillerin yetişmesi için en önemli faktörlerden biri sağlıklı beslenmedir. Yaşamı beslenme devam ettirir. Çocukluk çağı, yani süt çocukluğunun bitiminden ergenlik dönemi başlangıcı arasını kapsayan süreçte çocuklarımıza aşılayacağımız beslenme alışkanlığı çok önemlidir. Elbette çocuğumuzun sağlıklı beslenmesi için her şeyden önce biz ebeveynlerin de sağlıklı beslenmesi gerekir ki onlara örnek olabilelim. Bu yaşlarda yapacağımız beslenme hataları ileride sağlık bozukluklarının yanı sıra çağımızın en büyük sorunlarından biri olan obeziteyi de kapımıza getirebilir.



Çocuklar da yetişkinler gibi tadını sevmedikleri yiyecekleri yemek istemezler ve bu tür yiyeceklerle direnç geliştirirler. Ön yargılı olabildikleri için de tadına bile bakmak istemeyebilirler. Ancak burada baskı kurmak yerine empatiyle yaklaşmak çok önemlidir. Ona sinirlenmeden, ceza vermeden ve sabırla kazandıracağınız beslenme alışkanlığı, bir ömür ödülleri dağıtacaktır.

Doğru ve güvenilir sebze ve meyveye zor ulaştığımız bu çağda, bir de zararlı gıdaları özellikle paketli ürünleri evimize aldığımızda tüm sistemi çöktirebiliriz. İçerisinde birçok katkı maddesi ihtiva eden bu gıdalardan çocuklarımızı hem evde hem de okulda uzak tutmak demin de söylediğimiz gibi öncelikle alışkanlıklarımızdan geçer.





## Çocuklarımıza düzgün beslenme alışkanlığı kazandırmak için yardımcı önerilere göz atalım:

Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırırken kişisel temizlik alışkanlığının da kazandırılması önemlidir. Yemekten önce ve sonra elleri yıkama, sonrasında dişleri fırçalama, çiğ gıdaları yıkamadan yememe gibi alışkanlıklar kazandırırken biz yetişkinlerin onlara örnek olması gerekir.

Çocuğunuz sofraya oturabildiği yaştan itibaren onun kendi kendine yemek yemesine izin verin. Mutlaka yetişkin seviyesinde sofraya oturmasını ve bütün masaya hakim olmasını sağlayın. Yemek yerken yetişkinler kadar becerikli olmasını beklemeyin. Etrafa, üstüne başına dökmesine, ortalığı kirletmesine izin verin.

Çocuğunuzun yemesini istediğiniz besini sevdiği yemeğin içine koyarak diğerini de sevdirmeye çalışabilirsiniz. Örneğin pilavı ya da makarnayı çok seven çocuklar için sebzeleri yavaş yavaş artırarak içine koyabilirsiniz. Yiyecekleri yemesi için ödüllendirmede bulunmayın. Sadece "tebrik ederim, süpersin, harikasin" gibi sözlerle geçiştirin.

Ön yargı ile yaklaştığı gıdaları önce bir kaşık verin daha sonra yavaş yavaş artırın. Mesela ıspanak... Önce bir kaşık, ertesi hafta iki kaşık gibi... Önemli olan çok yemesi değil, tabağındakini bitirme zevkini

tatmasıdır. Bunun için yiyebileceği kadar tabağına koyun.

Evinizde her zaman sağlıklı gıdalar bulundurun. Çocuğunuzun yemesini istemediğiniz gıdaları kendiniz de yemeyin ve evinizde bulundurmayın. Cips, çikolata, kola, bisküvi gibi gıdalar bulunduruyorsanız bile, göz önüne koymayın. Bu gıdalarla tanışması ne kadar geç olursa o kadar iyi olur. Siz ona örnek olun. Örneğin sofrada bulunan brokoliyi önce siz yiyin sonra ondan yemesini bekleyin. Her öğün yemeye çalışın. Atıştırmalıkların olmamasına dikkat edin. Öğün saatleri olan çocuklar biyolojik olarak o saatlerde acıkırlar ve düzgün beslenirler.

En önemli öğünün kahvaltı olduğunu unutmayın. Çocuğunuz okulda bir beslenme saati olsa bile asla okula aç göndermeyin. Anaokulundan itibaren erken saatlerde bir şeyler yeme alışkanlığını mutlaka edindirir. Bu alışkanlık ilerleyen yıllarda düzgün kahvaltıya dönüşür ve ömür boyunca sürer.

- Ailenizde bir sofra kültürü oluşturun. Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu saatlerdir ve bunu kaçırmamaya özen gösterin. Sabah kahvaltıları ve akşam yemeklerinde mutlaka sofraya oturmaya ve bunu eğlenceli hale getirmeye çalışın. Televizyonu kapatın ve tamamen yemeğe konsantre olun.
- Eğer çocuğunuza bir beslenme çantası hazırlıyorsanız okulda yiyebileceği meyve, ev yapımı kek ya da kurabiye koyun. Asla dışardan almayın.
- Açıkta satılan yiyeceklerin tüketilmemesi gerektiğini onlara öğretin. Mümkünse dışarda yemek yerine evde yemeyi tercih edin. Eğer mecbursanız fast food yerine daha sağlıklı gıdalar satan yerleri tercih edin.

- Markete ya da pazara birlikte gidin. Mevsiminde sebzeleri ve meyveleri tüketmemiz gerektiğini anlatın ve birlikte alışveriş yapın. Aldığınız sebzeleri evde nasıl pişirdiğinizi anlatın hatta birlikte yaparak olayı zevkli hale getirin.
- Evinizde çocuklarınızın ulaşabileceği yerlere meyve koyun.
- Yemek yemediğinde bunu başka bir gıdayla örtbas etmeyin. Mesela daha fazla süt vermeyin. Buna güvenecek ve her zaman aynı şeyi yapacaktır; bunu unutmayın.
- Yemekleri zevkli bir biçimde hazırlayın, unutmayın ki yemeğin besleyici olması kadar sunumu da önemlidir. Özellikle kahvaltı tabaklarını süsleyin. Domates, zeytin ve peynirle komik bir surat haline getirdiğiniz omleti yemek her yaşta çocuğun hoşuna gidecektir.
- Beslenmede sıvı alımı da çok önemlidir. Günde mutlaka 8 ila 10 bardak su içmesi gerektiğini ona öğretin. Okula giderken suyunu yanına koymasını ya da sağlıklı suya ulaşmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun boy ve kilo gelişimini takip edin. Onları fiziksel aktiviteye teşvik edin ve televizyon, bilgisayar gibi şeylere ayrılan süreyi kısıtlayın. Onların hareketsiz kalmasına engel olun.





**Ece AKKUŞ**  
1999 mezunu

15 Nisan 1981 doğumlu olan Ece Akkuş, Arı Fen Lisesinden 1999 yılında mezun olduktan sonra 2004 yılında Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünü bitirdi. Yüksek lisansını Yeditepe Üniversitesinde Fitoterapi [bitkisel tedavi] dalında tamamlayan mezunumuz, profesyonel yaşamına İstanbul Florence Nightingale Hastanesinde, Beslenme ve Fitoterapi Uzmanı olarak devam ediyor. Ece Akkuş evli, İrem ve Beren isimli iki kız çocuğu annesi.

## DOĞUM KİLOLARINA VEDA EDİN

*Hamilelik sonrası en çok yakınılan durumlardan biri de alınan kilolar. Annelerin doğum sonrası hızlı kilo verme isteğiyle düşük kalorili diyetlere yönelmesi kilo vermeyi zorlaştırıyor. Doğum sonrası sağlıklı kilo vermeyi sağlayacak ilk faktör, bebeği sık sık emzirmek. Eğer kilo vermekte zorluk çekiyorsanız işte size doğal çözümler...*



### **Birincil önceliğiniz emzirme; bunu asla unutmayın!**

Emziriyorsanız, hedefinizde gerçekçi olmanız gerekir. Emzirme dönemindeyken ve sütünüzün kesilmemesi birincil önceliğiniz.

### **Kahvaltıyı asla atlamayın!**

Kahvaltı olmazsa olmazımız olmalı. Mevsime uygun sığır sebzelerle, zeytin ve tam buğday ekmeği ile sofranızı zenginleştirin [tatlı olarak sütü artırmaya yönelik 1 tatlı kaşığı tahin helvası veya tahin pekmez kahvaltıya eklenebilir.].



## Anne yemeği kompostolara geri dönüş başlasın!

Emzirme olayı enerji harcatan bir olay, dolayısıyla vücut süt üretmek için ekstra enerji harcıyor. Sizin bu enerjiye katkıda bulunabilmeniz için sık aralıklarla kaliteli beslenmeniz gerekiyor. Ara öğünlerde kuru meyvelerden yapılmış şekersiz kompostolar, süt veya yoğurtla tüketilebilecek kuru meyveli yulaf karışımları, taze meyve tercihleri, kepekli ekmeğe yapılmış tostlar tercih edebilirsiniz.

Ana öğünlerdeki menüler, 4 ana besin grubunu içerisinde barındırmalı. Karbonhidrat, protein, vitamin-mineral-yağ ve su...

## Sütlü tatlıları tarçınla birlikte tüketin!

Hamur işi tatlılar yerine sütlü tatlılar tercih edilmeli. Sütlü tatlıların üzerine mutlaka tarçın serpilmeli. Tarçın, kan şekerini dengeleyerek açlık mekanizmasını kontrol ediyor. Dolayısıyla kişi daha geç acıkıyor, şeker isteği kırılıyor.





## Diyet için bir süre bekleyin!

Doğumdan sonra ilk aylar annenin ve bebeğin uyku düzeninin oturtulmaya başladığı dönemdir. Bunun için hemen bir diyet programı uygulanması önerilmemektedir. Çoğunlukla bebekleri ile ilgilendikleri için bu dönemde saatlere ve listeye uymaları oldukça güçleşmektedir. Bunun için başta bir listeye bağlı kalınmasından çok sıvı alımının artırılması, tahıl, süt, sebze gibi gruplara yer verilmesi konusunda dikkatli olunabilir.

## Düzenli olarak yürüyüşe çıkın!

Mümkünse her gün yürüyün. Yanınızda bir arkadaşınızla yürürseniz bu hem size motivasyon olur, hem de beraber birbirinizi teşvik ederek istikrarla yürüyüşünüze devam edersiniz.

15 dakika yürüyüşle başlayın, zamanla 30 dakikaya kadar çıkın, kendinizi iyi hissediyorsanız bu yürüyüş zamanınızı daha da artırabilirsiniz. Bebeğiniz yanınızda olmadan, sürekli onu birine emanet edip çıkmak zor olabilir, bu sebeple, güzel havalarda bebeğinizi de yanınıza almanızı öneririz. Bu yürüyüşler bebeğiniz içinde faydalıdır, temiz hava alan bebek eve gidince daha rahat ve çabuk uyur.

## Egzersize başlayın!

Doktorunuz sakınca görmezse, mümkünse bir spor hocasıyla egzersiz yapın. Bu egzersizler mekik çekmek, hafif tempoda koşmak hatta bisiklet sürmek olabilir. Yeni doğum yapmış bir anneyle birlikte bu egzersizleri yaparsanız kaçamak yapma durumunuz olmaz.

*One of the most common complaining conditions after pregnancy is the weight that put on. Mothers' desire to lose weight fast after birth with low calorie diets to lose weight but it makes difficult to lose weight. The first factor that will provide healthy weight loss after birth is to breastfeed the baby frequently. If you have difficulty in losing weight, here are natural solutions for you.*







“Miş Gibi” adlı çalışma fotoğraf ve video uygulamalarının ortak bir anlatım dili oluşturulmaya çalışılması sonucu ortaya çıkmış. Başrolde yine insanın kendisi var. Kendini tanımlamaya çalışan insanın yaşadığı ilişkilerde geliştirdiği sahte yansımalar, kendi kendine bile zaman zaman mutlak gerçeklik sergileyememesi ve ilişkilerini daima sınırlar ve engeller ile örtmesi gerektiği konu edilmiş.

Halen sinema alanında doktora yapan mezunumuza çalışmalarında başarılar diliyoruz.

## “Miş Gibi”

1994 mezunumuz Eda Çalışkan Arısoy “Miş Gibi” adlı sergiyle 01-30 Kasım 2018 tarihleri arasında İFSAK Galeri-C’de izleyicileri ile buluştu.



Büyük bir kafaya sahip olması nedeniyle hep dalga geçilen Batlır’a, hayatta şanslı olsun diye ailesi, Bahtlı ismini vermek istiyor. Ancak nüfus memuru şanssızlık sonucu adını BATLIR olarak yazıyor kimliğine. Film, geçimini taksicilik yaparak sağlayan babasıyla yaşayan Batlır’ın, kafasını değiştirecek riskli bir ameliyatın parasını toplamak için tüm sosyal fobisine rağmen bilgi yarışmasına katılmasının öyküsünü anlatıyor. Bu macerada ona, başka balinalar sesini duymadığı için, dünyanın en yalnız balinası olan “52 hertz” eşlik ediyor.



Game of Thrones dizisiyle Emmy ödülü kazanan makyöz Tristan Versluis, Batlır’ı canlandıran Can Sipahi’nin kafa makyajını yapmak için her çekim günü üç saat harcadı. Tristan, “Game of Thrones”, “The Revenant”, “Batman Kara Şövalye”, “Harry Potter” serisi, “Ex Machina” gibi birçok filmin plastik makyörlerinden.

## “BATLIR” TÜRKİYE’DE DE GÖSTERİME GİRDİ

Yönetmen koltuğunda 1995 mezunumuz Stare Yıldırım’ın oturduğu film, Amerika ve Kanada’daki gösterimlerinde izleyicilerden tam not aldı.

Stare Yıldırım’ın, ilk uzun metraj çalışması olan filmin oyuncu kadrosunda ise; Can Sipahi [Bahtlı], Merve Dizdar [Yudum], Sinan Çalışkanoğlu [Ejder], Erkan Taşdöğen [Bahtlı’nın babası Veysel], Gökçe Eyüpoğlu [Bahtlı’nın annesi], Yılmaz Gruda [Ayhan Amca], Yağzkan Dikmen [Sabit] ve Selen Kurtaran [Sabit’in sevgilisi Duygu] gibi isimler yer alıyor.



**Özlem Gülşen TARHAN**  
1997 mezunu

Özlem Gülşen Tarhan 1979'da, Ankara'da doğdu. Ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamlayan mezunumuz, Gazi Üniversitesi İşletme Bölümünden 2001 yılında mezun oldu. Enerji sektöründe çalıştıktan sonra Milano, İtalya'da, Istituto di Moda Burgo'da "Aksesuar Tasarımı" eğitimi aldı. 2012 yılından beri ise ayakkabı, takı ve farklı aksesuarlar tasarlamakta; Çankaya, Ankara'da hayalini kurduğu Pia Stop mağazasının işletmeciliği yürütmektedir.

## KAZAKLAR VE ÇİZMELER FORA!

*Malum mevsim kış, havalar soğuk... Kazakları ve çizmeleri çoktan vazgeçilmez parçalar arasına ekledik. Peki, mevsime uygun kombini nasıl oluşturabiliriz? Kışlıklarınızı atmadan önce bakın; annenizin eski giysilerini sandıktan çıkarın. Çünkü bu yıl 80'ler, 90'lar moda. Geniş vatkalı, çok canlı renkler, leopar desenler, kovboy çizmeler...*



### Uygun Kazak Seçimi

Sonbahar ve kış mevsimi için sıcak, rahat ve şık bir kazağı kim istemez. 2018-2019 sonbahar-kış mevsiminin kazak modasına baktığımızda, büyük boyutlarda klasik vücut uyumu olan ve olağan dışı tasarımlar ön planda. Bu soğuk mevsim için siz hala eski kazak modellerini kullanıyorsanız kendinizi ve gardirobunuzu güncelleyin derim. Yüksek yakalı kazaklar soğuk ve yağışlı günler için çok ideal bir seçenektir. Genellikle etekle uyumlu kombinler yapılabilir.





En moda renkler ise kırmızı, gri, beyaz, sarı ve siyah tonları. Uzun bir kazak, bir elbise görevi görebilirken, en iyi kombin şekli ise pantolonla giymek olacaktır. Uzun boylu kadınlara önerim uzun asimetrik ve monokromatik desenli kazaklar. Kısa ve desenli kazakları ise yüksek bel pantolonlarla kombin yapabilirsiniz. Oversize ve geniş kollu kazaklar ise yine bu kışın trendleri arasında yer alıyor. Kazaklarla birlikte kullanılan kürk yaka ya da dantel işleme gibi aksesuarlarda kış mevsiminin vazgeçilmezi bu parçalara ayrı bir ihtiyaç katıyor.

### **Her Mevsimin Vazgeçilmez Parçası: Etekler**

Geçen zamanda mini ve çok kısa etek boyları gittikçe uzadı ve 2019

yılında uzun etekleri çok sık görmeye başladık. 60'lı ve 70'li yılların çeşitli dokunuşlarından esinlenerek bu kış, düz ve karmaşık desenli tasarımlar ortaya çıktı. Şu anda da her kadının sahip olması gereken bir stil halini aldı. Bu noktada önemli olan uzun etek kombinleri yapabilmek elbette. Yani bu etekleri ne ile giyeceğimiz... Oldukça pratik ve konforlu olan bu parçalar, güzel bir şekilde eşleştirildiğinde ortaya oldukça şık görünümüler çıkıyor. Bu tarz alt giyim parçasının uzun boylu kadınlara yakıştığı inkar edilemez. Fakat tüm vücut tipleri için de uygun kombinasyonlar var tabii ki. Peki, uzun etek kombini yaparken nelere dikkat etmeli? Öncelikle bel kısmınızda toparlanmalar var ise buna uygun şekilde eşleştirme yapmalısınız. Yani karın bölgesini

gizleyecek üstler seçmelisiniz. Vücutlarının bu bölgesinde kilo problemi yaşayan kişiler, pürüzsüz, düz kumaşlardan dikilmiş eteklerle bu kısımdaki sorunları çok daha iyi gizleyebilirler. Doğru etek uzunluğunu bulmak için boy ölçüsü en doğru kriterdir. Boyunuz uzunsa daha uzun modeller tercih edebilirsiniz. Ancak boyunuz kısa ise buna uygun daha yatay tasarımlar tercih etmelisiniz. Çok uzun boylu biri iseniz, ayaklarınızı gizlemek ve görünüşünüzü düzleştirmek için etek uzunluğunu kullanın. Kısa bir kadınsanız, etek uzunluğu bileğinizin üst kısmından birkaç santim yukarıda olmalı.





## Sonbahar-Kış Mevsiminin En Önemli Parçası: Çizme

Sonbahar-Kış ayakkabı modelleri, farklı ve iddialı tarzlarıyla yeni sezonda kusursuz güzelliğinin tamamlayıcısı olarak karşımıza çıkıyor. Tüylü ayakkabılar, kış modası ayakkabı trendinde ilk sırada yerini alırken, kürklü ayakkabı modelleri taşıyıcısına çok şık ve feminen bir hava katıyor.

Dar, tayt tipi çizmeler ise sezonun en gözde parçalarından bir başkası.

Şık tasarımlı çizmeler farklı renk seçeneklerde rugan ve parlak formları ile dikkat çekiyor. Geleneksel stillerine kıyasla daha yumuşak formları ve daha küt burunları ile Western botlar da bu kış bizimle.

Kadife, yılan derisi, uzun bağcıklar, taş detaylar sezonun diğer öne çıkan başlıkları. Özellikle gece gezmelerinde kışlık ayakkabı sıkıntısı çekenler sezonun en trend modellerinden olan burnu açık, parmak dekolteli ayakkabıları ister çoraplı, ister çorapsız olarak kullanabilirler.

*Winter season and the weather is cold... We have already added the sweaters and boots to indispensable parts. So, how can we create the right combination? Look at your winter clothes and your mother's old clothes before you throw them away off the chest. Because it's 80s, 90s fashion. Wide pads, very vibrant colours, leopard patterns, cowboy boots...*







## KARIYER PLATFORMU ETKİNLİK GÜNLERİ 2018

Arılı olmanın ayrıcalığıyla eğitimlerini sürdüren lise öğrencilerine yönelik düzenlenen “Kariyer Platformu Etkinlik Günleri” sona erdi.

5-20 Aralık 2018 tarihleri arasında düzenlenen etkinliklerle, tüm lise öğrencileri katıldıkları pratiklerde gelecekteki kariyerleri ile ilgili farkındalıklarını artırdılar.



“Kariyer Platformu Etkinlik Günleri” kapsamında öğrencilere uygulanan anketler ile öncelikle ilgilendikleri meslekler belirleniyor ve mesleği uygulayıcılarından izlemelerine olanak sunuluyor. Bu kapsamda Arı Okullarındaki öğrenim süreçlerinden pek çok kazanımla ayrılan geçmiş dönem mezunlar, on ikinci sınıf öğrencilerine, ulaşacakları başarılarında hedef olmaları amacıyla hazırlanan söyleşilere davet edildi. Doktor Alper Kılınç, Elektrik Elektronik Mühendisi Mert Doğan ve Hukuk Müşaviri Deniz Küzeci Tura, öğrencilere meslek seçimlerinde ışık tuttular.



Öğrencilerin liseden sonra deneyimleyecekleri kampüs yaşamı hakkında da bilgi sahibi olabilmeleri adına Çankaya Üniversitesi'ne gezi düzenlendi. Etkinlik günlerine 10. sınıf öğrencileri, gelecekte hedefledikleri meslekleri araştırarak hazırladıkları sunumlarla renk kattılar. Hazırlanan “Kariyer Günleri Hatıra Panosu” önünde, meslek kostümleri ile fotoğraf da çektiren öğrenciler eğlenceli bir aktivite ile “Kariyer Platformu Etkinlik Günleri”ni tamamladılar.



**Nurullah ÇELEBİ**  
1996 mezunu

20 Ekim 1977 doğumlu olan Nurullah Çelebi, liseyi Özel Ari Okullarında tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi İşletme Bölümünü bitirdi. Daha sonra Serbest Muhasebeci Mali Müşavir olarak kendi bürosunu açan Nurullah Çelebi, evli ve üç çocuk babası.

## Gazete Satıcısı

**Gazete satıcısı, tuttuğu köşesinde bağırıyordu:**

- “İkinci baskı... 100 bin lira... ikinci baskı... 100 bin lira...”

**Birisi parayı ödedi, gazeteyi aldı gitti. Biraz sonra geri dönüp, söylenmeye başladı:**

- Niye yalan söylüyorsun? 100 bin liraya sattığın gazetenin üzerinde “fiyatı 50 bin liradır.” yazıyor. **Gazete satıcısı, pişkin:**

- “Aman amca! Sen gazetenin her yazdığına inanacak kadar saf mısın?”

## ÜCRET Mİ, YOKSA KÂR PAYI ALMAK MI AVANTAJLI?



Şirket ortakları, ortak olmaları dışında, şirketlerinde de çalışabilirler. Türkiye’de faaliyet gösteren birçok şirket ortağının geliri, ya kâr paylarından ya da şirketlerinden aldıkları ücretlerden ibaret. Şirket kurmada herhangi bir maddi ve prosedür anlamında fazla bir yük olmaması nedeniyle birçok küçük işletme şirket olarak faaliyet göstermekte.





Eski yıllarda uygulanan gelir vergisi beyanında, hayat standardı esasına göre, ödenmesi gereken asgari gelir vergisi ödemesinden kaçınmanın en kolay yolu şirket kurmak suretiyle, hayat standardına göre götürü ve yüksek olan vergiden kaçınma yöntemi idi. Bu yüzden birçok küçük işletme [market, manav, emlakçı vs.] şirket olarak yapılandı. Bu işletmeler belki gelir vergisi mükellefi olarak faaliyet göstermiş olsa da birçoğu bilanço esasına yerine işletme hesabı esasına göre defter tutacak. Diğer yandan Türk Ticaret Kanununa göre şirket olmanın [genel kurul, yönetim kurulu, kâr dağıtımı, yasal yedek akçe ayırma zorunluluğu vs. gibi] gereklerinden de kurtulmuş olacak. Olayın bir yönü böyle olmakla birlikte, özellikle tek ortaklı şirket yapılarında, şirket ortağı olan kişi ya ortak olarak şirketten kâr payı alacak ya da şirkette çalışmasına karşılık emsal ücretleri geçmemek kaydı ile ücret alacak. İki uygulamada da, aynı kişinin net olarak eline geçen ücret veya kâr payı tutarı aynı olmakla birlikte, vergi yükleri farklılık göstermekte.

Örnek olarak; A AŞ'nin ortağı olan Bay B, aynı zamanda ortağı olduğu şirkette çalışmaktadır. Şirket, Bay B'nin çalışması karşılığında, yılda toplam net 75.000.-TL eline geçecek şekilde bir ücret ödemesi yapmaktadır. Bay B'nin eline net olarak ödenen 75.000.-TL'nin şirkete sigorta prim ödemeleri ve gelir vergisi tevkifatı dahil toplam maliyeti 132.555.-TL'dir. Ücret ödemesi olması nedeniyle şirket tarafından yapılan bu ödeme, gider mahiyetinde olup şirketin ilgili kurum kazancından indirim konusu yapılması mümkündür.

### Sosyal Güvenlik Primine Tabi Ücret Geliri Elde Etmesi Halinde;

Şirket ortağına yapılan ücret ödemesinin vergi ve sigorta maliyeti hesabı [bu hesaplama yapılırken ücret ödemesi olması ve kişinin sigorta primi maliyetleri de dikkate alınacaktır.]:

**Net ödeme (Agi Dahil)**

**75.000 TL**

**Brüt ücret maliyeti**

**132 555 TL**

**SGK - Vergi maliyeti [-]**

**57.555 TL**

**Gider kaydetmenin avantajı [+]**

**29.162 TL**

**Net maliyet**

**28 393 TL**

Bay A'nın SGK primine de tabi bulunan ücret geliri elde etmesi halinde; eline net 75.000.-TL geçmesi için 57.555.-TL SGK primi ve vergi maliyetine katlanması gerekir. Bay A'ya ödenen bu brüt ücret tutarının aynı zamanda kurum kazancından indirim konusu yapılması mümkün olacaktır. Bu durumda Bay A'ya ödenen 75.000 TL net ücret ödemesi nedeniyle katlanılan vergi maliyeti ve SGK prim maliyeti 57.555.-TL iken bu ücretin gider kaydedilerek eksik ödenecek olan kurumlar vergisi avantajı ise 29.162.-TL olacaktır.

Dolayısıyla bu işlemin şirkete net maliyeti  
 $57.555 - 29.162 = 28.393$ .-TL olacaktır.

### Sosyal Güvenlik Primine Tabi Olmaksızın Ücret Geliri Elde Etmesi Halinde;

Şirket ortağı Bay B'nin bir başka gelirinden dolayı SGK'ya tabi olması veya BAĞKUR'lu olması nedeniyle A AŞ tarafından sosyal güvenlik primi maliyeti olmaksızın, huzur hakkı ücret ödemesi yapılmak suretiyle eline net 75.000.-TL geçmesi halinde ise;

**Net ödeme (Agi Dahil)**

**75.000 TL**

**Brüt ücret maliyeti**

**95.890 TL**

**Vergi maliyeti [-]**

**23.627 TL**

**Gider kaydetmenin avantajı [+]**

**21 096 TL**

**Net maliyet**

**2.531 TL**

Bay A'nın SGK primine de tabi bulunmayan ücret geliri etmesi halinde; eline net 75.000.-TL geçmesi için 23.627.-TL vergi maliyetine katlanması gerekir. Bay A'ya ödenen bu brüt ücret tutarının aynı zamanda kurum kazancından indirim konusu yapılması mümkün olacaktır. Bu durumda Bay A'ya ödenen 75.000 TL net ücret nedeniyle katlanılan vergi maliyeti 23.627.-TL iken bu ücretin gider kaydedilerek eksik ödenecek olan kurumlar vergisi avantajı ise 21.096.-TL olacaktır. Dolayısıyla bu işlemin şirkete net maliyeti  
 $23.627 - 21.096 = 2.531$ .-TL olacaktır.

### Kâr Payı Olarak Dağıtılması Halinde;

Şirket ortağına şirketin kârlı olması varsayımıyla aynı tutar, eline net geçecek şekilde kâr payı dağıtılması halinde, ilk etapta 88.235.-TL brüt kâr payı dağıtım kararı alınıp bu tutar üzerinden %15 oranında gelir vergisi tevkifatı yapıldıktan sonra, kalan net tutarın Bay B'ye ödenmesi gerekecektir.

Brüt olarak kâr dağıtımına konu olan 88.235.-TL'nin %15 oranında gelir vergisi tevkifatı  
 $88.235 \times \%15 = 13.235$ .-TL vergi dairesine ödenmek üzere kesilip geri kalan  
 $88.235 - 13.235 = 75.000$ .-TL net olarak ortak Bay B'ye ödenecektir. Kâr dağıtımı dolayısıyla ilk etapta katlanılan maliyet vergi maliyet tutarı 13.235.-TL'dir. Bu tutarın şirket tarafından gider olarak dikkate alınması mümkün değildir. Bay A'nın, ortağı bulunduğu şirketten aldığı 75.000.-TL net kâr payı üzerinden ödenen 13.235.-TL vergi asgari olup diğer gelirleri nedeniyle gelir vergisi beyannamesine, bu gelirin dahil edilmesi halinde bir miktar daha ilave vergi çıkabilir. Ancak vergi yükü her halükârda ödenen stopajın altında olmayacaktır.

Uygulamada her üç örneğe de rastlamak mümkündür. Ancak her üç uygulamanın da gerek şirkete gerekse ortağı bulunan kişiye vergi maliyetleri farklılık göstermektedir.





*Rumeli Meyhanesi*

***Güzel bir hafta sonu için***

***Yeni adresiniz..***

Hilal Mahallesi  
Rabindranath Tagore Cad.  
(4.Cadde) No.73/A  
Yıldız, Çankaya / Ankara  
Tel:0 312 442 96 05  
Mobil:0 532 234 48 53

 **@zozoankara**



## Deniz KÜZECİ TURA

2001 mezunu

23 Nisan 1984 doğumlu ve tüm eğitim hayatını Arı Okullarında tamamlayan Deniz Küzeci, 2001 yılı mezunu. Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun olduktan ve yurt dışında çeşitli çalışmalar gerçekleştirdikten sonra, yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Avrupa Birliği ve Uluslararası Ekonomik İlişkiler Anabilim Dalında tamamladı. Halen ODTÜ Teknokent'te bulunan MilSOFT Yazılım Teknolojileri AŞ'de Hukuk Müşaviri olarak çalışmalarına devam eden Deniz Küzeci'nin aynı zamanda hobi olarak yürüttüğü ve seyahat yazılarını paylaştığı [www.miskinmirket.com](http://www.miskinmirket.com) adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.

## BİR ORTAÇAĞ SİMÜLASYONU: ROMANTİK YOL

*Almanya'nın meşhur otobanlarından içeri kıvrılıp her daim sizi takip eden yeşillikler içerisinde, kemer kapıların olduğu sur duvarı geçtikten sonra, sivri çatılı rengârenk evlerin dizildiği kasabaların tümüne verilen addır bence "Romantik Yol". Romantikliği, sürekli yağmur yağan ve bu nedenle yemyeşil olan, doğanın içerisine yerleştirilmiş başka bir zamana ait sanki.*



Daha kitabi bir tanımla, Almanya'nın Bavyera ve Baden-Württemberg eyaletlerinde yer alan Romantik Yol [Romantische Strabe], Würzburg'dan başlayarak Avusturya sınırındaki Füssen'e kadar uzanıyor. Bu rota esasen, II. Dünya Savaşı'ndan sonra turizmde de yaşanan yıkımın önüne geçilebilmesi için bir pazarlama faaliyeti olarak 1950'li yıllarda oluşturulmuş. Rota oluşturulurken temel olarak tarihin ve gelenekselliğin bir araya getirilmesi hedeflenmiş ve bu hedef Almanların birçok işinde olduğu gibi başarıya ulaşmış. Bugün hatırı sayılır miktarda turist, bu bölgedeki turlara katılıyor veya kendi imkanları ile bölgeyi geziyor.





Romantik Yol üzerindeki noktaları, güneyden kuzeye veya kuzeyden güneye gezmek mümkün. Bölgede otuza yakın kasaba olduğu düşünüldüğünde hepsini gezmenin oldukça zor ve yorucu olacağını söyleyebilirim. Ancak rota üzerinde bazı kasabalar var ki görmeden olmaz. Bu rotanın göz bebekleri arasında Würzburg ve Augsburg gibi nispeten büyük şehirler ile Rothenburg ob der Tauber, Dinkelsbühl ve Nördlingen gibi Ortaçağ'dan kalma duvarlarla çevrelenmiş kasabalar ve tabii ki Alp Dağları manzaralı göz kamaştırıcı şatoları ile Füssen yer alıyor.

Rotayı arşınlamaya kuzeyden başlarsak ilk durağımız olacak Rothenburg ob der Tauber şehrinin kuruluşu, 1. yüzyıla kadar dayanıyor. Gerçekten Ortaçağ'dan kalan veya bu döneme uygun olarak yeniden yapılan dizi dizi sivri tepeli ve kırmızı çatılı evlerin olduğu kasabaya, sur kapılarından giriliyor ve girildiği anda insanı farklı bir zamana ışınlanmış gibi hissettiriyor. Şehre ismini veren kırmızı çatılar da bu duyguyu oldukça katmerliyor. Zira Rothenburg ob der Tauber, Tauber Nehri'nin kırmızı çatılı kasabası gibi bir anlam taşıyor.

Ticari geçiş bölgesi olması nedeniyle, zamanında oldukça zengin bir şehir olan Rothenburg, zenginliği sebebiyle

çok uzun süreler ayrı bir krallık olarak varlığını tek başına sürdürmüş. Ancak sonrasında değişen devre yenik düşerek Bavyera Krallığı'na bağlanan Rothenburg'da, yapılması gereken birkaç temel faaliyet var. Bunlardan ilki Belediye Binası'nın [Rathaus] çan kulesine çıkarak şehri kuşbakışı izlemek. Bu açıdan kasaba izlendiğinde, hem kasabanın gerçek sınırları çok net olarak görülüyor, hem de adının neden kırmızı çatılı şehir olduğu anlaşılıyor.

İkinci olmazsa olmazımız Plönlain'e yapılacak bir yürüyüş. Öyle çok gözünüzde büyümesin, meydana şehirni aşağı kısmına doğru, taş çatlasa 10 dakikalık bir yürüyüş mesafesinde burası. Merkezden bu yol üzerinde yüründüğünde şehrin en gözde fotoğraf çekim noktasına ulaşmış olacak ve şehrin giriş kapılarından en meşhurlarını görmüş olacaksınız. Temel işlevi şehre giriş ve çıkışları kontrol altına almak olan kapıların yapımı 13. yüzyıla dayanıyor. Kobolzeller Kulesi ve Siebers Kulesi adıyla anılan kapıların karşısına geçtiğinizde, kapıların altından geçen yolun kesiştiği noktadaki çeşme ile birlikte göreceğiniz sahne, neredeyse yüzyıllardır değişmemiş. Bunun nedeni ise şehrin II. Dünya Savaşı'ndan yara almadan kurtulan nadir Alman şehirlerin biri olması. Şehrin vazgeçilmez rehberi Gece Bekçisi'nden öğrendiğimize göre, şehrin ayakta kalmasının nedeni, dönemin ABD Savunma Bakanı'nın annesinin savaştan yıllar önce burayı ziyaret etmesi ve anlata anlata bitirememesiymiş. Çocukluğunda Rothenburg'un güzelliğine ilişkin hikayeler dinleyen Bakan'ın vicdanı, annesini hayran bırakan bu yeri bombalamaya razı gelememiş ve emrindeki kuvvetlere bu bölgeye zarar gelmemesi gerektiği emrini vermiş. İşte bu yüzden Plölein'in sonundaki kuleler yüzyıllardır değişmemiş. Bu durum da

bu sahneyi oldukça popüler bir nokta haline getirmiş, dolayısıyla boş bulmak oldukça zor.

Rothenburg'dan ayrılmadan önce son olarak saat 20.00'de Belediye Binası'nda sizi bekleyecek, biraz önceki gibi hikayeler de anlatacak olan Gece Bekçisi'ni yakalamak ve onunla ufak bir gece turuna çıkmak gerekiyor. Aslında şehrin görünmeyen yerlerini gezdirmiyor ama bilinmeyen hikayelerini Ortaçağ'dan kalma kostümü ve kendine has üslubu ile anlatıyor; üstelik aynı kişi bunu yaklaşık 20 yıldır yapıyor. Gece Bekçisi'nden şehrin eski adetlerine ilişkin hikayeleri dinledikten sonra Rothenburg'da bulunan çok sayıda Michelin yıldızlı restorandan birinde [mesala Eishenhut] yürüyüşün acısını çıkarabilirsiniz.

Unutmadan, Aralık ayında kurulan Noel Pazarı ile oldukça meşhur olan şehir, yılın bu zamanlarında gitmek için ideal destinasyonlardan biri. Hazır gitmişken birçok Alman şehrinde olan ve asıl olarak yılbaşı süsleri satan, içerisindeki oyuncak müzesi haricinde kendisi de bir müze niteliği taşıyan Kathe Wohlfahrt mağazasına da mutlaka uğramalısınız.







Romantik Yol'un devamında, Rothenburg'un minyatür boyutlarında ancak onu gördükten sonra gözünüze pek güzel görünmeyecek birbirine çok yakın iki kasaba bulunuyor: Dinkebuhl ile Nordlingen. Nordlingen'in özelliği, zamanında [milyon yıllar öncesindeki bir zamandan bahsediyoruz.] buraya düşen bir meteorun açtığı çukurun üzerine kurulmuş olması. Evlerin yapımında meteorun taşlarından sıklıkla yararlanılmış ve şehrin çukurda olması fırsat bilinerek, şehri çevreleyen surların üstüne yapılan 2-3 saatlik bir yürüyüş parkuru oluşturulmuş.

Bu sayede kuşbakışı bütün kasabayı görmek mümkün. Dinkebuhl ise tatlı, şirin bir Ortaçağ Kasabası olma özelliği gösteriyor. Bu kasabanın merkezindeki St. Georg Kilisesi'nin kulesine de çıkılabilir. Rothenburg'dan sonra çok göz kamaştırmasa da Dinkelbuhl, bölgeyi araba ile gezenler için Cafe am Munster'ın pieları ile enerji toplanabilecek bir mola noktası olabilir.

Kuzeye doğru yol almaya devam ederken, Steingaden ve Wildsteig kasabalarının kesiştiği bir bölgede, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Wieskirche'ye uğramalısınız. 18. yüzyıl ortalarında Zimmermann kardeşler tarafından tasarlanan oval şekilli kilise, kocaman yeşillik bir alanın içerisinde yer alıyor ve dışarıdan bakıldığında oldukça sade görünüyor. Ancak içerisi bambaşka bir dünya. Süslü tavan işlemleri ve ilahi betimlemeleri ile A'dan Z'ye rokoko tarzında. Füssen'e giderken yolda durup temiz hava almak için oldukça ideal bir yer. Bu arada bisiklet ile gezmeyi seviyorsanız, hatta uzun mesafe bisikletçiliğine meraklıysanız, oldukça düzlük olması ve bisiklete özel yolları bulunması nedeniyle bu bölgede pedal çevirmek isteyebilirsiniz.

Romantik Yol'un güney tarafının son bulunduğu Füssen, benim için bu yola çıkılmasının nedeni aslında. Bu bölgeye özelliğini veren şey kasabanın

merkezi değil, merkezin yaklaşık 10 km dışında yer alan, II. Ludwig'in izlerini ve imzasını taşıyan Neuschwanstein ve Hohenschwangau Şatoları.

Şatolardan Hohenschwangau, II. Ludwig'in babası tarafından yapılmış ve II. Ludwig'in evi olmuş. Ancak devlet işlerinden sıkılan II. Ludwig daha klasik tarzda olan evini beğenmemiş ve sadece kendisinin yaşamasını hayal ettiği Neuschwanstein Şatosu'nu yaptırmaya başlamış. Halktan toplanan paraların şahsi tutkular için harcanması ile yapılmaya başlanan şato, bu nedenle yapıldığı dönemde halkın büyük tepkisi ile karşılaşmış, fakat bu durum yaratıcısını yıldırmamış.

II. Ludwig bu seslere çok kulak asmamış ve masallara bile ilham kaynağı olan göz alıcı şatoyu yaptırmaya devam etmiş. Halkın ahı, kralın tutkusundan büyük olacak ki, Ludwig'in şatonun tamamlanmasını göremeden ölümünden 6 hafta sonra, yarısından fazlası daha tamamlanmamış olan şato turistlerin ziyaretine açılmış.







Büyük bir Wagner hayranı olan Ludwig, Şatoyu Wagner'in eserlerine ithaf ettiğinden şatonun neredeyse her köşesinde opera sahnelerini temsil eden figürler, tablolar, eşyalar yer alıyor. Kubbesinde ve duvarlarında ilahi figürlerin olduğu, zeminde ise dünyadaki yaşamı temsil eden hayvanlar alemine ilişkin figürlerin olduğu taht odası, Ludwig'in kendini nerede simgelediğini gösteriyor; tanrı ile dünya arasında bir yerde. Taht odasının bir diğer özelliği ise kubbesinin Ayasofya'nın kubbesinden esinlenilmiş olması. Ludwig'in aşırılıkları bununla bitmiyor. Mesela kendi yatak odasında yer alan musluktan, dağlardan belirli bir tazyikle gelen saf su akıyor. Bu odanın bir kapısı kendine özel ibadet yeri olan ufak bir kiliseye, diğer bir kapısı ise güneş ışığını doğrudan alabildiği, yani güneşlendiği bir cam bölmesi bulunan bir mağaraya açılıyor. Bunca gösterişe ve sadece kendisi için yaptırılmış olmasına rağmen, Ana Salon'daki Bavyera Kralı olduğunu gösteren bir duvar işlemesi haricinde, Şato'nun hiçbir yerinde Ludwig'in kendisine

ilişkin bir görsel yer almıyor. Bunun dışında bütün Şato başta Parsifalya olmak üzere Wagner'in operaları, kuğular ve Ortaçağ yaşamına adanmış durumda.

Şato'nun bugüne kadar birçok masala ve hatta Disney'in simgesi olan şatoya ilham kaynağı olmasının bir sebebi de kale tasarımının bir mimar tarafından değil, bir ressam olan Christian Jank tarafından yapılmış olması herhâlde. Jank, Ludwig'in hayallerine göre bir sanat eseri yaratmış; ehil mimarlar da bunu hayata geçirmiş. Bu nedenle hiç içine girmeden bile insanı büyüleyen bir ruhu var.

Neuschwanstein Şatosu'ndaki şaşaadan biraz sıyrılmak için şato bahçesinden Marien Köprüsü'ne doğru ufak bir yürüyüş yaparak, şansınız varsa ve hava açık ise, altından şelalenin döküldüğü köprüden Neuschwanstein ve Hohenschwangau Şatosu ile Alpsee ve Schwansee'yi (Alp Gölü ve Kuğu Gölü) görebileceğiniz efsane bir manzaranın tadını çıkarabilirsiniz.

Yavaş yavaş karların düşmeye başladığı ve yeni yıla giriş hazırlıklarının yapıldığı bugünlerde, sağdan sola yarım saatte yürünebilecek, merkezlerinde bir kilise veya katedralin mutlaka yer aldığı, belediye binalarının kulelerine tırmanılabilirdiği, eski kapılardan geçilerek göz alıcı şatoların gezilebileceği bir Ortaçağ dünyasına doğru seyahat etmek iyi bir tercih olabilir. Yolculuğu planlamak ve yeni yıl dileklerini düşünmek için hala vaktimiz var.

*Romantic Road, is the name given to all of the towns where the colourful roofed houses are lined up after passing through the walls of the arches and always in the greenery that follows you. You feel like being in an epic time with the continuous rain and therefore green nature.*





# EĞİTİM LİDERİ SITKI ALP'İN YAŞAMINI KALEME ALDIĞI KİTABI ÇIKTI

Özel Arı Eğitim Kurumları ve Sıtkı Alp Eğitim Vakfının Kurucusu, Çankaya Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Sıtkı Alp'in, 80 yıllık yaşamından ve yarım asrı aşan meslek hayatından kesitler sunan "Eserleri Sözlerinin Ötesinde Bir Eğitimci Sıtkı Alp'in Kaleminden" adlı kitabı yayımlandı.



Özel Arı Eğitim Kurumlarının 50, Özel Arı Okullarının 35. yılının kutlandığı bu özel senede çıkan kitabın lansmanı, Özel Arı Okulları tarafından 24 Kasım Öğretmenler Günü'nde düzenlenen baloda yapıldı.





Öğrencileri, öğretmenleri ve tüm eğitimcileri bir eğitim tarihi yolculuğuna çıkaracak olan bu kitap, yarım asrı aşan bir sürede eğitimde iz bırakacak çalışmalara imza atan Alp'in yalnızca yaşam öyküsünü değil, aynı zamanda inandığı eğitim felsefesini, vizyon ve misyonunu, yaşama bakış açısı ile eğitim sisteminde değer verilmesi gerekenleri de anlatıyor. Onun eğitim felsefesini, değerlerini ve öngörülerini yeni nesillere aktarmada önemli bir kaynak niteliği taşıyor.

Ömrünü eğitime adayan, eğitimden kazandığını her zamanı yine eğitime harcayan Sıtkı Alp'in yaşamı, aslında tam bir "girişimcilik" örneği... 1969 yılında Kızılay Selanik Caddesi'nde bir 3 oda 1 salonluk dairede Arı Dershanesini kurarak eğitim sektörüne adım atan eğitim çınarı Alp, 1984'te Arı Anadolu Lisesi, 1985'te Arı İlkokulu, 1991'de Arı Fen Lisesi, 1997'de Çankaya Üniversitesi, 2000'de ise Arı Önokulu açtı. Ankara Kızılay'da başlattığı eğitim yolculuğu, büyümenin etkisiyle şu an 100. Yıl ve Eskişehir Yolu 29. km'deki kampüslerde sürdürülüyor.

58 yıllık eğitim hayatında, önokuldan üniversiteye kadar binlerce öğrencinin hayatına dokunan Alp'in kaleme aldığı kitabın editörlüğünü, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi

İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Öğretim Görevlisi Dr. Fatma Türkyılmaz üstleniyor.

Ömrünü Türk milletine, Türk gençliğine ve Türk eğitimini geliştirmeye adayan, Atatürk İlke ve Devrimleri'ni içselleştirerek çıktığı uzun ve güçlüklerle dolu yolda büyük başarı elde eden Sıtkı Alp'in otobiyografisini keyifle okumanız dileğiyle...





**Rüyam ÖZAL**  
2002 mezunu

Rüyam Özal, 23 Aralık 1984, Ankara doğumlu. Ortaokul ve lise eğitimini Ari Okullarında tamamlayan Rüyam Özal, Bilkent Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümünü yüksek şeref unvanıyla bitirdi. Evli ve 2 çocuk annesi mezunumuz, turizm, petrol ve otomotiv sektörlerinde faaliyet gösteren aile şirketlerinde yönetim kurulu üyesi olarak görevini sürdürmenin yanı sıra, Bilkent Center'da bulunan "Fameo Caffè"nin kurucu ortaklığını da yürütüyor. Kahve ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde birçok eğitime katılarak kendini bu alanda geliştiren mezunumuz, kahveyle ilgili ufak sırlarını bizimle paylaşacak.

## BURAM BURAM MUTLULUK: KAHVE VE ÇİKOLATA

*Beyaz çiçekleriyle ihtişamını ortaya döken, kokusuyla bambaşka dünyalara götüren ve kırmızımsı renkteki meyveleriyle asilliğini ele veren çiçeklerin serüvenidir kahve...*



Henüz kahvenin kahve olarak tanımlanmadığı günlerde dâhi "keyif veren içki" olarak adlandırılan kahve, herkesi başka başka yerlerden vurur yüzyıllardan beri... Kimini şarabımsı buruk tadından, kimini yoğun egzotik tadından, kimilerini de isli kokusundan. Kimileri ise sosyalliğine kapılır gider kahvenin. Her ne şekilde olursa olsun ortak nokta; bugün kahvenin hepimiz için büyük bir tutku haline gelmesi; öyle ki günlük hayatımız içerisinde rutinimiz haline dönüşmüş olması...



Tadıyla, kokusuyla ve de muhabbetiyle yaşantımızın bir parçası haline gelen kahve, her evde, her ortamda farklı farklı anlara eşlik ediyor. "Sabah kahvesi içelim ki uyanalım" ile güne başlamalar, öğle arası kahveleri, ayaküstü kahve molaları, dost muhabbetinde bitmek tükenmek bilmeyen kahve sohbetleri, akşam keyfi kahveleri... İster Türk kahvesi olsun, ister İtalyan icadı Espresso, ister süt köpüğü eşliğinde Caffè Latte ya da bol aromalı, şuruplu kahveler... Her biri ayrı bir lezzet ayrı bir doku ayrı bir damak tadı. Yani kahve, keyif işi; keyifli insan işi.

Bana göre bir de kahvenin olmazsa olmazı var. Sadece kokusuyla bile mutluluk hormonu endorfini harekete geçiren, hepimizi farklı farklı hazlara sürükleyen, hem damağa hem de göze hitap eden tatlı mucize; çikolata... Sütlü olsun, beyaz olsun, bitter olsun, fıstıklı olsun, olmuştun bademlisi olsun, e bir de portakal eklensin derken bitmek bilmeyen geçidiyle yedikçe mutlu eden, mutlu oldukça yedirten bir lezzet!



Kahve ile çikolatanın efsanevi uyumu ise hepimizce malum. Güne yeni kavrulmuş kahve çekirdeklerinden hazırlayacağınız sert bir kahve, yanına acı bir parça çikolata ile başlayın. Çünkü bu ikilinin dünyada baştan çıkarmayacağı insan yok gibi geliyor bana! Öyle müthiş bir ikili ki kahve ve çikolata; vücuda giren kafeinle birlikte yüzümüzde gülücükler, içimizde kelebekler meydana getiriyor...

### Değerli BeeLife okuyucuları,

2019'da her yudumda muhabbetin daha da koyulaştığı, uzun sohbetlerin kapıları araladığı, bol kahve çekirdeği kokulu ve de çikolata büyülü ortamlar sizlerle olsun. Yeni yılınız kutlu olsun!

*The legendary harmony of coffee and chocolate is known by all of us. Start the day with a tough coffee from the new roasted coffee beans and a bit of chocolate. Because it seems to me that there are no people that the two cannot seduce in the world! It's a terrific duo of coffee and chocolate; smiles on our face with caffeine entering the body and butterflies inside us...*

**FAMLE**  
Caffè, sinonimo di fratelli



# ARI OKULLARINDA “STEAM ÖĞRETMENLER KONFERANSI”

“STEAM” konusunda yoğun katılımlı bir konferans düzenleyen Arı Okulları, birbirinden seçkin bilim insanlarını, konunun çok yönlü ele alındığı çalıştaylar, paneller ve birbirinden renkli atölye çalışmalarıyla öğretmenlerle buluşturdu.



35. kuruluş yılında, Çankaya Üniversitesi ile iş birliği içinde düzenlenen “STEAM Öğretmenler Konferansı” 8 Aralık 2018 tarihinde eğitim yerleşkesinde gerçekleştirildi.

250’ye yakın yönetici, öğretmen ve öğretmen adayı ile 40’a yakın akademisyenin katıldığı; 14 farklı çalıştay, 21 akademisyen ve uzman tarafından yürütülen konferansta, çalıştay yürüten eğitimciler STEAM, robotik ve kodlama alanlarındaki bilgi ve deneyimlerini uygulamalı atölyelerde katılımcılar ile paylaşma olanağı buldu.

Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Buket Akkoyunlu’nun moderatörlüğünü yaptığı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fatma Hazır Bıkmaz, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ayhan Yılmaz, ODTÜ Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Özgül Yılmaz Tüzün ile Hacettepe Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Gültekin Çakmakçı’nın panelist olarak yer aldığı “STEAM ve Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Öğretmen Eğitimi” konulu panelde, STEAM eğitiminin önemi ve değeri, izlenmesi gereken yol haritası, daha etkili olması için eğitim fakültelerinde yapılması gerekenler ve ölçme değerlendirme yaklaşımları, farklı yönleriyle tartışıldı.

Konferanslarda, “STEAM eğitiminin öğrenme süreçlerinde, disiplinler arası bir yaklaşımla etkin olarak yer alması gerektiği, beceri temelli öğretim programlarının geliştirilmesi, STEAM eğitiminde pazarlamanın önemi, öğrencilerin sahip olduğu merak duygusunu desteklemenin; onların problem çözme becerileri, üretkenlikleri ve yaratıcılıklarını disiplinler arası çalışmalarla geliştirmenin sürdürülebilir bir gelecek için önemi ve bu çalışmaların başarıya ulaşması için öğretmen eğitimin önemi” konu başlıklarını oluşturdu.

Ayrıca, çocukların erken yaşlardaki doğal merakını canlı tutarak onlara yanıt verebilmenin bir yolunun da STEAM eğitiminden geçtiği belirtilen konferansta, araştırma, problem ve tasarım temelli, takım çalışması ve iş birliğini içeren projeler geliştirilerek uygulanmasının gerekliliği ve öğrencilerin bireysel farklılıklarının nasıl avantaja dönüştürüleceği de tartışıldı.



**Deniz KUTLU**  
1993 mezunu

Deniz Kutlu, 25 Temmuz 1976 tarihinde Ankara'da doğdu. Ortaokul ve lise eğitimini Arı Okullarında tamamlayan Deniz Kutlu, ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümünü bitirdi. Yine ODTÜ'de Spor Yönetimi ve Organizasyonu alanında yüksek lisansını tamamladı. 2007 yılında Nefes Dans ve Müzik topluluğunu kurdu. Topluluğun genel koordinatörlüğünü yürüten Deniz Kutlu, yurt içi ve yurt dışı projelere dans ve müzik organizasyonları düzenliyor.

## SPORCU EBEVEYNİ OLMAK

***Herkese barış, huzur, sevgi ve saygı dolu bir yıl diliyorum. Bu sayıdaki yazımı aktif spor yapan bir çocuğun annesi, yıllarca atletizm branşında milli spor geçmişi olan bir annenin ve antrenör bir babanın çocuğu ve kendisi de spor yapmış bir birey olarak yazıyorum. Okuyacaklarınızı derlemeler, çevremdeki ebeveynlerden gözlemlerim, ailemden gördüklerim ve oğlumdan tecrübe ettiklerimin [hatalarımın, duygularımın, yaşadığım ve yaşattıklarımın] bir bütünü olarak da değerlendirebilirsiniz.***



Sporcu ebeveynin çocuğu/ çocukları, yaptığı spor dalı, antrenörü, bağlı olduğu kulüp ve ülkenin spor sistemi ile ilgili kafasında birçok soru, yüreğinde bin bir duygu yaşarken bir taraftan da beslenme uzmanlığı, şoförlük, hayat koçluğu, ilk yardım uzmanlığı arasında mekik dokuyan kişiler olarak tanımlayabiliriz. Şaka bir yana sporcu ebeveyni olmak ciddi fedakârlık isteyen tam zamanlı bir görevdir, bazen zevkli bazen yorucudur. Günlük yaşamınızı, aile tatil programlarınızı, sosyal hayatınızı kimi zaman iş hayatınızı çocuğunuzun antrenmanlarına göre

ayarladığınız bir müessesedir ama sonuçta, güzel bir amaca hizmet eder. Onun sporculuk sürecinde yanında bulunup, zor ama güzel bir şeyin parçası olduğu için mutlu olursunuz.

İki sporcu çocuğun annesi olan Janis Meredith, "Bazen ebeveyn olmanın anlamı ağzınızı ne zaman kapalı tutacağınızı bilmektir." diye çok doğru bir önsöz söyleyerek yaşadığı tecrübelerle sporcu ebeveynliği üzerine bir kitap yazıp, yapılmaması gereken 5 önemli şeyi şöyle sıralamış:



## 1. Maçları ve antrenmanları gereğinden fazla ciddiye almak

Bazen biz ebeveynler antrenmanlarda yapılanları ve maçları/yarışmaları çocuklardan daha çok ciddiye alırız. Onların sadece birer çocuk olduğunu unuturuz. Koç antrenmanda şunları çalıştırdı mı, seni neden yeterince oynatmadı? vs. Bu çocuklarla ilgilidir bizimle değil. Ve bir maç kaybedilse, bir yarışmada kötü bir derece yapılsa bile tecrübe edinmek, deneyimlerden ders alıp ilerlemek gibi her zaman olumluya odaklanılacak bir şey vardır.

Oyun/maç sırasında olumsuz insanlardan uzak durmak gerekir. Olumsuzluk sizi de etkiler, etrafa yayılarak devam eder ve belki de hiç onaylamayacağınız şeyler yapıp, normalde vermeyeceğiniz tepkiler vermenize neden olabilir. Bu sebeple de olaylar büyüyüp çocuğunuzun kötü bir sezon geçirmesine bile sebep olabilir. Sıkıntı, stres ve sinirinizin olması normal fakat bunları çocuğunuzun

omuzlarına yüklemek ne bir sonuç verdirir ne de uygun olur. Onun yerine bir arkadaşınızla, eşinizle ve belki de kendinize hiç hâkim olamıyorsanız bir terapistle görüşün. Gerekirse bir süre maç ve antrenmanları seyretmeye ara verin.

## 2. Çok fazla karışmak

Bazen işler kötü gittiğinde ebeveynler olarak o şeyi çocuklarımızın yerine onarmaya çalışırız. Olaylara aceleci yaklaşıp, müdahil olur çözmeye koyuluruz. Çocuklarımız çoğunlukla bunu istemezler. Antrenörlerle güvenlik, ahlak gibi konularla ilgili olmadıkça oyunda kaldıkları süre, oynadıkları pozisyon gibi konularda konuşmamalı her şeye karışmamalıyız diye özetliyor Meredith.

Bir sorun varsa hemen atılmadan, yorum yapıp, çözmeye çalışmadan önce çocuğumuzun gerçekten yardıma ihtiyacı olup olmadığını ve bunu isteyip istemediğini öğrenmemiz gerekir.

Bazen basit konulara müdahil olarak problemlerin büyümesine de sebep olabiliriz.

## 3. Çocuklarımızla düşünmeden konuşmak, yorum yapmak

Aklımızdakileri söylemek, sorunu çözmemizi sağlamaz sadece bizi bir süreliğine rahatlatır. Bu çocuklara yardımcı olmaz, özellikle de zorlayıcı ve gergin bir konuya, seçeceğimiz kelimeleri onları nasıl algılayacağını düşünerek konuşmak gerekir. Çocuğunuzun umut kırıcı bir performanstan sonra sizden duymak isteyeceği en son şey teknik ve stratejik olarak yaptığı hataları söylemenizdir. Performansları sonrasında çocuğunuza ve kendinize biraz süre verin, hemen kelimelere sarılmayın, yorum yapmaktan kaçının. Örneğin bir şeyler yiyip gerginliğin azalmasını bekleyin, herkese olayı sindirebilme fırsatı tanıyın.



#### 4. Yanlış ebeveyn motivasyonu

Çocukları motive etmekte bir sorun yok fakat bazen onları motive etmek isterken, aramızdaki ilişkiye zarar verip gerilim yaratabiliriz. Bazen ebeveynler çocuklarını motive etmek için kıyaslama, örnek gösterme gibi yollara başvurabilirler. Uzmanlar “ben zamanında böyle yapardım.” şeklinde kendinizden bile örnek vermeniz onları ittiği konusunda uyarıyor. Bu konuyu antrenörlerine veya diğer takım arkadaşlarına bırakabiliriz.

Bizlerin koç değil destekleyici olması gerekir. Bırakın, öğretme ve antrenörlük işini, antrenörü yapsın.

#### 5. Küçük şeylere üzölmek, endişelenmek

Spor yaptıkları süreçte endişelenmek hiçbir işe yaramıyor. Endişelenmek yerine, çocuğum bu deneyimden ne öğrendi, ona bu konuda nasıl yardımcı olabilirim fikrine odaklanmak gerekir.





Hepimiz hata yapıyoruz; yapmaya da devam edeceğiz; hatalarımız sayesinde öğreniyor, gelişıyoruz. Her çocuk her olay birbirinden farklı; sakın kalıp değerdendirme yapabilirsek hatalarımızı tekrarlamaz, fakat gelişıriz.

Neler yapmamız gerektiğine odaklanırsak; rakibini, düşmanı ya da kötü kişı olarak değıl, onu geliştirecek kişı olarak algılaması çok önemlidir. Ebeveynlerin yaptığı yorumlar bu konuda çok etkili olabilir. Çocuk kendi potansiyeline karşı yarışmaya teşvik edilmelidir. Başarı ve başarısızlığı kazanma ve kaybetme ile tanımlayamayız. Örneğin çocuğumuz veya takımı çok iyi oynadığında kaybetmiş olsa bile bu kazanmış hissetmelerini engellememelidir. Başarı ve başarısızlıkla kazanma ve kaybetme arasındaki farkı anlatamazsanız, çocuğunuzla kaybetme oyunu oynuyorsunuz demektir. [Parents/Coaches Guide]

Sporcu olmak fiziksel mücadelenin yanında zihinsel ve duygusal mücadele de gerektirir. Sporcu ebeveyni olmaksız çocuğunuz tüm bu süreci yaşarken sakın kalıp özverili, soğukkanlı, yargısız ve fedakâr olmayı gerektirir.

En önemlisi çocuklarınıza onları sevme sebebinizin, performanslarıyla değerdendirdiğiniz algısını yaratmamanız gerekir. Onlara koşulsuz sevdiklerini gösterin ve söyleyin. Ona elde edeceği başarılarından daha önemli olduğunu, sevginizin kendisinden kaynaklandığını ve bunun hiçbir başarıyla kıyaslanıp ölçülemeyeceğini anlatın. Hata yaptıklarında da güzel bir derece elde ettiklerinde de tribünlerde dönüp sizle göz göze geldiklerinde onlara sıcacık gülümseyin, alkışlayın.



**Elif KARAER ARDIÇ**  
1996 mezunu

Elif Karaer Ardiç, 1978 yılında Ankara'da doğdu. Üç kız kardeşin ortancası olan mezunumuz ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Koleji'nde tamamladı. 1996 yılında Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Halka İlişkiler ve Tanıtım Bölümü'ne girdi. Girerken ne yapacağını bilmediği okuldan çıkarken ne yapacağını çok iyi biliyordu: İyi bir iletişimci olmak.

Mezunumuz, üniversite 3. sınıfta okurken reklam ajansında başladığı mesleğinin 20. yılını doldururken özel bir şirketin Kurumsal İletişim Yöneticisi olarak görevini yürütüyor. Herşeye ucundan, kulağından biraz bulaşmayı seven, yazarlık hayalini, denize bakan bir pencerenin önündeki tahta masada öykülerini yazarak gerçekleştirmeyi hedefleyen Elif Karaer Ardiç, Elif Peri'nin annesi.

## MUHACİR ÖMER

**Ben Muhacir Hasan Ağa'nın oğlu Ömer. Babamın ağalığı lafın gelişi. Ağa'nın portakal bahçelerinde ırgat kendisi. Muhacirliği gerçek ama. Biz nereye gitsek, yerlisi olamayız bir yerin. Muhacirlik yapışır üstümüze. Olsun. Yurt tutmuşuz buraları, toprak bilmişiz başkasının toprağını. Yurtsuz yuvasız geldiğimiz bu Akdeniz sahil köyünde bir saz dam yapıp girmişiz içine.**



Babam ermiş gibi bir adam. Okul yüzü görmemiş aslen. Okuma yazma desen yok. Ama insanlık desen, bilgelik desen, maneviyat desen hepsi babamda. Köy yerinde doktorsan, iğnecidir adın. Elinde bir çanta, içinde kaynatılmış şiringalar ha babam iğne yapmaya dolaşırsın ev ev. Zaten burada herkes kendinin doktoru. Her ağacın dalında bir serum şişesi takılı. Baytar senden daha muteberdir mesela. Hayvan insandan kıymetli çünkü köy yerinde.





Anam desen, akli göçtüğü yerlerde kalmış, akşama kadar derin derin çektiği sigaradan siyaha kesmiş bir kadın. Tahta sandalyenin tepesine bağdaş kurup tünedi miydi, dumanın arkasından gözünü uzaklara diker, çeker tütününü çeker. Şalvarın belini bir kere kıvırdın mı cep olur, sigara paketi orada. Bir daha kıvırırsın üstüne, oraya da Gripin kutusu, anahtar falan koyacaksan bir kere daha kıvr gitsin. Herkesin en lazım nesi varsa ya ceket cebinde, olmadı şalvar zulasında.

Okuyacaksın dedi babam. Bu saz damda biz oturduk, yeter. Sana yer yok burada. İlkokul bitince Antalya'ya gideceksin dedi yatılı. Sormuş, soruşturmuş; muhtar yol gösterdi, bu yaz bitincesinde ortaokula gideceğim büyük şehre.

Antalya'yı hiç görmediydim. Kumluca'dan ötesine geçmedim. Sanki dünyanın bir ucuna gideceğim. Gelip gidenler Ankara'yı anlatıyor, belki diyor babam, yükseğini okumaya oraya gidersin. İğneci olma ama onun bir kıymeti yok, bir öğretmen oluver.

Yaz bitince heyecanlandım. Okula yazılmaya gideceğiz Antalya'ya. Evvela kıyafet düzeceğiz. Hiç ihtiyaç olmadı ki bir kepe, bir pantolona. Okula kep lazım her şeyden önemlisi. Diktireceğiz diyor babam, Antalya'da Terzi Fikri'ye diktireceğiz.

Gün ağarırken, ipek gibi kumlar buz gibiyken çıkıyoruz evden. Antalya dediğin bir günlük yol, atımız yok, arabamız yok. Muhtar ayarladı, sera bozmuş birileri, domates götürüyorlar Antalya'ya, ilıştik onların yanına. Güneş vurup da acı ekşi kokmadan şu domatesler varalım Antalya'ya.

Elimi sakın bırakma dedi babam. Büyük yer burası, bak insanlar sel olmuş akıyor. Nasıl sığıtsam rahmetlinin elini, Terzi Fikri'nin kapısından girdiğimizde parmakları bembeyaz olmuştu adamcağızın.

Hasan Ağa hoş geldin dedi Terzi Fikri. Hora geç otur dedi bana da. Oturdum, top top kumaşların arasında yamuk yumuk bir tabureye. Bizim oğlanın kafasına bir kep uyduruver dedi babam,

talebe işi. Yaparız dedi Fikri. Bir ip aldı geldi eline, 3-5 tane de karton kalıp. İpi kafamın çevresine doluyor, bakıyor göz hesabı, sonra kartonlardan birini oturtuyor kafama. Olmadı, öteki, olmadı, öteki derken Hasan Ağa dedi Fikri, yav bu muhacirlerin kafası da hep yamuk oluyor he mi? Göz ucuyla bakışıp gülüşmelerinden ben de hafif tebessüm edecek gibi olsam da çok bozuldum bu lafa. Kafam yamuk diye kepsiz kalırsam, beni okula almazlarsa diye düşüncelere daldıydım ki, babam lafa girdi: O endekilerden biri olur, hadi biz çarşıya varalım, iki saate gelip alırız kepi, hazır et.







Terzinin dükkânından çıktığımızda Akdeniz'in kavurucu sıcaklığı nefesimi kesti. Bizim köyün ağacı, suyu, sazlığı yok ki buralarda şöyle bir serinliği gelsin. Gel dedi babam, dondurma yedireyim sana şurada, meşhur bak buranın dondurması. Köyde dondurma yemeyiz pek, karlama bilirim ben. Buzu döveriz bezin arasında, bardağa doldurup şerbet dökeriz üstüne. Dünyanın en güzel tatlısı bana göre. Buzun soğuğu ciğerine değer adamın. Dondurma deyince babam, kafamın yamukluğunu unutup çocuk heyecanıma geri döndüm hemen. Süt yanığı kokusunu duymamla dondurmacının elindeki demir çubuğu çanlara vurması bir oldu. Çocuğa 2 top veriver oradan dedi babam. Uzun ince bir kap aldı adam eline, bardak desem değil, kağıt desem değil.

Dondurmayı koydu uzattı bana. Kaşık yok. Baktım etrafıma, ağzına götürüp yiyorsun. Üstten üstten yalamaya başladım dondurmayı. Pek hoşuma gitti. Dondurmanın üstü bitip de kabın içindeki kısmı yemeye gelince, dondurmacının kabını ziyan etmeyeyim diye çareler düşünmeye başladım. Dondurmanın kalan kısmı kabın içine gidiyor, ben dilimle almaya çalıştıkça kap kenarından yumuşayıp kıvrılmaya başlıyor. Zaten muhacirlerin kafası yamuk oluyor, bir de dondurmacının kabını eğip bükmüş demesinler diye, bir gözüm dondurmacıda, dilim kökünden kopacak neredeyse, iyiden iyiye ter basmış, babam anladı durumu. Bir kaha kaha koyuverdi, bir de ensemeye şapla; akılsız çolapa dedi, dondurma külahı len o, yiyecen onu yiyecen.

Yıllar sonra üniversite sınavını kazandığımda puanım Tıp Fakültesi'ne tutuyordu ama ben babamın öğüdünü dinleyip Eğitim Fakültesi'ne yazıldım. Bu muhacirlerin kafası gerçekten biraz yamuk oluyor.

**Yazarın notu: Saz damdan çıkan bu yoksul muhacir çocuk, Cumhuriyet idaresinin tüm yurttaşlarına tanıdığı eşit haklar sayesinde devletin okullarında okudu, Cumhuriyet'in başkentinde üniversite kazandı. 30 sene bu devlete hizmet etti. İki çocuğunu Özel Arı Lisesi'nde okuttu.**

*Hora: Şuraya [yerel şive] – yazarın notu  
Endekilerden: Elindekilerden  
[yerel şive] – yazarın notu  
Çolapa: Beceriksiz – yazarın notu*





## MADDENİN DÖNÜŞÜMÜNÜ GÖZLEMLEDİLER

Arı Önokul ilköğretim hazırlık grubu öğrencileri hazırladıkları “madde” konulu bilim eğitimi projesi kapsamında etkin öğrenmelerini desteklemek amacıyla STEAM Maker ve 3D laboratuvarlarından yararlanıyorlar.



Öğrenciler bilim eğitimi programının bu basamağında, oluşturdukları gruplarla temel düşünme yetkinliklerini çok boyutlu ürünlere dönüştürüyorlar. Öğrencilerin içinde bulundukları yaş ve gelişimsel özelliklerin dikkate alındığı “işlem öncesi dönem” ölçümlerine uygun olarak, yaparak yaşayarak öğrenmelerini destekleyecek bu ortamlarda onlarla, maddenin dönüşümü gözlemlenerek ürünler oluşturuluyor.

Bilgilerini beceriye dönüştüren meraklı minikler bilim eğitimi programı çalışmalarını velilerine yapacakları sunumlarla taçlandıracaklar.



**Özge ÖZDİL**  
1997 Mezunu

## BUTİK PARTİLER O'NUN İŞİ!

### Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

1979 Ankara doğumluyum. 1997 yılında Arı Okullarından mezun olduktan sonra 2001 yılında Gazi Üniversitesi İktisat Bölümünü bitirdim. Daha sonra da ikinci üniversite okumaya karar verip Dış Ticaret Bölümünü bitirdim. Finans bölümlerinden mezun olmama rağmen iş hayatına uluslararası yazılım yapan bir holdingde Sistem Analisti olarak başladım.

### Neden bu sektör? Nasıl doğdu ButikParti fikri?

ButikParti bundan dört yıl önce filizlenmeye başladı. Oğlumun ilk yaş günüydü, bir şeyler yapmak istedim ama gerekli ekipmanı Türkiye’de bulamamıştım. Bunun üzerine hem donanım hem de tasarım için araştırmalar yapmaya başladım. Birçok ekipmanı yurt dışından getirttim. O dönemde Türkiye’de daire kesebilecek bir delgeç dahi bulamamıştım. Özellikle yurt dışında kişiye özel temalı partilere çok önem verdiklerini gördüm tabii bu doğrultuda da malzeme çeşitliliği de yurt dışında daha fazlaydı. Ben araştırmaya başladığımda Türkiye’de de bu tarz partiler yavaş yavaş yapılmaya başlanmıştı. İlk büyük hazırlığımı yeğenim Ömer’in doğum günü partisi için yaparak piyasaya giriş yapmış oldum. O zamanlar çoğunlukla özel temalı doğum günleri hazırlıyordum. Ama gün geçtikçe yelpazem daha da genişlemeye başladı. Meğer ne kadar çok özel gün varmış hayatımızda.

### Son yıllarda butik pastalara, baby showerlara, doğum günlerine ve butik davetlere olan ilginin artmasını neye bağlıyorsunuz?

Aslında bu ilginin artmasında da sosyal medyanın büyük rolü var. Şimdi her doğum günü kişiye özel ve temalı olarak yapılıyor. Bizim çocukluğumuzdaki doğum günü anlayışı, pasta ve süsler tarih oldu sanırım. Özel günlere daha önem veren bir toplum olduk. Çok iyi araştırıyoruz ve isteklerimiz de o araştırmalar sonucunda şekillenip ona göre oluyor. Yaptığım bir organizasyona katılanlar bir sonraki kendilerine ait özel bir günde daha iyisini istiyorlar. Dediğim gibi bu iş görsel bir iş ve sonuç iyiye mutlaka devamı geliyor.

### Ne tür organizasyonlar düzenliyorsunuz?

Ağırlıklı olarak doğum günü organizasyonları yapıyorum. Aynı tema da olsa her doğum gününde farklı tasarımlar yapmaya özen gösteriyorum. Nişan, kına, düğün, kız isteme, evlenme teklifi gibi günlerin yanında annelere özel baby shower, hastane odası süsleme ve doğum sonrası bebeğin mevlit organizasyonlarına kadar birçok tasarımı kişiye özel ve kendi seçtikleri renk, tema, karakter vs. seçimlerine göre tasarlıyorum.

Günümüzde artık kadınlar evde ağırladıkları misafirlerinde bile kendilerine özel süsleme ve hediyelikler yaptırıyorlar.





### Tasarımlar nasıl ortaya çıkıyor?

İlk olarak grafik tasarım yapan bir arkadaşımın yardım istemiştin. Bir hafta birebir bana tasarım programları ile ilgili eğitim vermişti. Daha sonra biraz daha profesyonel çizimler yapmak adına tasarım kurslarına katıldım. Ama bu iş tasarladıkça büyüyen ve geliştirilebilen bir iş. Her organizasyon sonrası bir şeyler öğreniyor ve bir sonraki işinizde onu yapmaya çalışıyorsunuz.

### Danışanların en çok tercih ettiği temalar neler?

Çocuk doğum günlerinde tema genel olarak en sevdikleri karakterler üzerine oluyor. Kız ve erkek doğum günlerinde istekler çok farklı oluyor. Yaş büyüdükçe temadaki karakter ve renk seçimleri de değişiyor tabii. Büyüklerin organizasyonlarında ise özellikle nişan, kına, kız isteme gibi özel günlerde giyilecek olan kıyafetler dahi tasarımın renk ve temasında etkin rol oynuyor.

### Size ulaşmak için nasıl bir yol izlenmeli?

Yaptığım işte referans çok önemli. O gün organizasyona katılan birçok kişiden geri dönüş alıyorum. Bu iş tamamen görsel bir iş ve memnuniyet çok önemli. Düğün organizasyonlarında yanında olduğum birçok çiftin şimdi çocuklarının doğum günü organizasyonlarını yapıyorum. Sosyal medyadan da çok talep oluyor. Şimdi sosyal medya çok iyi bir pazarlama aracı ve bu işi yapan insanlar için çok iyi bir reklam kaynağı. Sosyal medya sayesinde Ankara hatta yurt dışından birçok müşteriye de hizmet verebiliyorum.

### Yapacağınız organizasyonda kişinin istediği mi ön plana çıkıyor yoksa sizin önerileriniz mi? Konseptler neye göre belirleniyor?

Önce bütün istekleri dinliyorum, ellerinde bir görsel varsa onları inceliyorum. Daha sonra talepler doğrultusunda tasarımları

yapıp birlikte ilerliyoruz. Aslında tasarım bittiği zaman tamamen kendi hayallerini görüyorlar. Ama yaptığım öneriler ve yönlendirmeler de tasarımda büyük rol oynuyor. Bazen sadece tema ve renkleri söyleyip "siz bildiğiniz gibi yapın" diyenler de oluyor. Ama mutlaka işi baskıya göndermeden önce bir onay aşamasından geçiyoruz.

Dört yaşından büyük çocuklar ne hayal ediyorsa her şey onların isteklerine göre hazırlanıyor. İnanılmaz bir hayal güçleri var. Su şişelerinden tutun ıslak mendile kadar her şey kendi temalarına uygun olarak hazırlanıyor. Ama dört yaşından küçük çocuklarda durum biraz farklı oluyor, biraz annelerin hayallerini yapmış oluyorum.





**Kişilerin isteğine göre bir şeyler yapmak, onları memnun etmek oldukça zor olmalı...  
Tasarımlar ortaya çıktığında onların mutlu olduğunu görmek de bir o kadar gururlu hissettiriyor olmalı, bu konu hakkında neler söylersiniz?**

Organizasyon bittiği zaman kişilerin yüzündeki ifade beni çok mutlu ediyor. Emeğimizin karşılığını güzel sözler duyarak almak çok güzel. Benim yaptığım iş kişilerin özel günlerini daha renkli ve özel yapmak üzerine kurulu bir iş; sonuç iyi olunca her iki taraf da çok mutlu oluyor.

### **Yürüttüğünüz iş oldukça zahmet isteyen bir iş; bir ekibiniz var mı?**

İşin büyük bir kısmını ben yapıyorum. Yaptığım organizasyonlarda daha profesyonel sonuçlar elde etmek için yurt dışından bir kesim makinesi getirttim. Baskılarımın daha kaliteli olması için de bir matbaa ile çalışıyorum. El emeği gerektiren işlerde benimle birlikte çalışan bir arkadaşım daha var. Ama annem her organizasyonda verdiği destek ile en büyük yol arkadaşım.

### **Son olarak böyle bir işe girmek isteyenlere tavsiyeniz nelerdir?**

Ben her zaman Türk kadınına hayran oldum. Sosyal medyada ya da çevremde üretim yapan kadınları gördüğüm zaman çok mutlu oluyorum. Kişinin önce kendi sonra çevresindekiler için bir şeyler yapması çok güzel. Ben bu işe başladığım zaman bu işi yapanların sayısı çok azdı ama şimdi bakıyorum sayı olarak büyük bir artış var. Herkesin yaptığı işe saygım sonsuz. Benden yardım isteyen çevremdeki herkese de elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışıyorum. Ama emeğe saygı duyulmasına da çok önem veriyorum. Kimi zaman bir tasarım için bir hafta uğraşıyorum ama sonra onun başka bir sayfada birebir aynısının yapıldığını görmek

beni üzüyor. Bu işte araştırmak çok önemli bir basamak. "Tamam, ben bu işi çok iyi yapıyorum." diye kimse diyemez, dememeli de, çünkü her zaman daha iyisi vardır. Ama çağımız üretim çağı, boş oturmamalıyız elimizden geldiğince toplum için üretim yapan bireyler olmalıyız. Unutmamalıyız ki işleyen demir pas tutmaz.





## OYUN ODASI

1994 mezunumuz Kuvvet Yurdakul'un yönettiği, "Oyun Odası" Ankara Devlet Tiyatrosu'nda!

İyiliklerin ve kötülüklerin kol kola girip dans ettiği büyüdü İstanbul'un seçkin bir semtinde Hayırlı Apartmanı bir gece korkunç bir olaya ev sahibi olur. Sevi Hayırlı, şüpheli bir şekilde ölür ya da öldürülür. Kahraman komiser Ramazan ve yardımcısı Sedat bu cinayeti çözebilecek mi?

Gişesi bol olsun...



## AY ÇEKİRDEKLERİNİ KİM YEDİ?



Zühal Özer'in yazıp 2000 Fen Lisesi mezunumuz Nazlı Tunalı'nın resimlediği Küçüklerle Bilim serisinin ilk kitabı olan "Ay Çekirdeklerini Kim Yedi?" kaybolan ay çekirdeklerinin peşine düşülen sevimli bir öyküyü anlatıyor.

İçinde kendi etkinliği ile ayçiçekleri ve saka kuşları ile ilgili bilimsel verileri de paylaştan kitap, 3 yaş üzeri çocukların keyifle keşfetmeleri için hazırlanmış.

Yaşamı boyunca mobilya tasarımı yapmak isteyen Nazlı Tunalı, Hacettepe Üniversitesinde Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği eğitimi aldı. Daha sonra ODTÜ'de Endüstri Ürünleri Tasarımı Yüksek Lisansı yaptı. Şu anda ise hem kendi markası olan Pictoheads için iyi bir çalışan, hem de çocuklar için çeşitli mecralarda illüstrasyon yapıyor.

# YOK CANIM NE KUSURU

**2019 kusursuz bir yıl olsun hepimiz için, hiçbir engel çıkmasın karşımıza. Muhteşem bir yıl olsun anlayacağınız; ne de olsa kusursuz demek, hatasız demek; hatasız demek sorun çıkarmayan demek. Yani en azından genelde hepimizde karşılığı bu sanki...**



**Elif KOCA**

1997 mezunu

6 Mayıs 1979, Ankara doğumlu Elif Koca; ilkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Başkent Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümünü bitirdi. Elif Koca profesyonel yaşamını Securitas Güvenlik Hizmetleri, Halkla İlişkiler ve Etkinlik Yönetimi Müdür Yardımcısı olarak sürdürüyor.



Kelimeleri hayatımıza nasıl dahil ettiğimize göre değişiyor. Yeri geliyor kendimize engel olarak gördüğümüz bir şey aslında tamamıyla kendimizle iç savaşımızdan kaynaklı oluyor. Kusur diye sakladığımız bir şey aslında karşımızdakinin farkında bile olmadığı bir konu oluyor fakat biz bir ömrü o kusuru saklamakla geçirebiliyoruz. Yıllarımız da bizim kendi kendimize koyduğumuz engellerle, kusurlarla geçip gidiyor, işin en kötü yanı da bunları sadece kendimize değil belki bilerek belki bilmeyerek başkalarına da koyduğumuz engeller oluyor.





Kusur kelimesinin TDK karşılığı; eksik, noksan, özür, elverişsiz durum. Şimdi çevremizde bu kelimenin hakkını verecek kaç şey var diye bir düşünsek: Kaç kusurumuz vardır? Kaç kez bu “kusurlara” takılıp kendimize engeller koymuşuzdur? Peki, gerçekten onlar kusur mu? Bana göresi/sana göresi var bu işin maalesef, üzgünüm ama belki de uzun bir zamandır kendimizi kandırdığımız şeyler olabilir. Belki de engelleri kendimiz yaratmışızdır? Mesela “Bu da senin kusurun olsun canım” derler karşıdakini “rahatlatmak” için, oysaki belki karşıdaki onu bir kusur olarak görmüyordur, belki ona göre onun bir parçası olan şey “kusur” değildir. Ne eksik, ne fazladır belki? Kendi kendimize de demişizdir kimi zaman “O da kusuru olsun, o da eksik kalsın, ne yapayım?” ve içimizi rahatlatmışızdır, kendi kendimize koyduğumuz engelimizi kendimizce aşmışızdır... Bize göre eksik olan karşıımızdakine göre tamdır belki, olamaz mı? Kusur insanın kendisinde biter. Ona göre bir şeylerden eksik kalıyorsa, ona göre o sahip olduğu veya olamadığı şeyden yoksun bırakılmış

olduğunu düşünüyorsa tamam, o da onun kusurudur. Engelleri o kusurla şekillenir; adımlar, kararlar o engellere göre atılır. Farkında olmadan engellerle dolu bir dünya ortaya çıkarır ve yıllar geçip gider. Oysaki kişinin kendinde biter her şey, bize göre kusursa karşıdaki de onu kusur olarak görmeye başlar. Biz sahip olduklarımızla yaşamaya devam edince karşıımızdaki bir süre sonra zaten onu görmemeye başlar. Yüzümüzdeki leke, saçımızdaki dökülme, bacağımızdaki aksaklık gerçek olabilir fakat bunlar bir kusur mudur tartışılır.

### **Kusur derken özür mü dileyelim?**

Bir de kusurun özür karşılığı var ama neyin özrü kimse bilmez? Defolu bir kazak, çürük bir elma için kullanılan kelimenin insan üzerinde kullanılmış halini düşünmek içler acısı. Özür derken? Bir zamanlar engelli kelimesi yerine özürlü derlerdi, neyse ki bu söylem zaman içinde değişmeye başladı ama kafalarımızdaki yeri ne kadar değişti bilemiyorum çünkü engelli kelimesini tekerlekli sandalyenin

bulutlar arasında olması hala içler acıtan bir durum... Ayda, yılda bir özel gün ve haftalarda farkına vardığımız engelsiz yaşamların, uçak tekerlekli sandalyelerle, işitme cihazlarıyla karşıımıza çıkması zihniyetlerdeki engelin engelsiz kelimesine takılması... Bir tekerlekli sandalye ya bir bariyeri geçiyor ya havada uçuyor, etrafında çiçekler ya da sadece öyle duruyor... Engelleri bir tekerlekli sandalyeye sığdırmak ne kadar da dramatik...



## Engellenmiş hayatların ne kadar farkındayız?

Hepimizin birer aday olduğu bu duruma neden bu kadar körüz? Neden bu umursamazlığımızı engellemiyoruz? Bazılarımız isteklerini farklı kelimelerle tarif edebilir, duygularını farklı gösterebilir, filmi gözleriyle değil duyduğu ses tonlamalarıyla dinleyebilir, yürüyemeyebilir ama yüzmede bizi geçebilir. Bir duyusu yerine diğer duygularını bizden daha fazla geliştirmiş olabilir. Biz hayalini kurduğumuz kitabı yazmayı hâlâ hayal ederken, odaklanma sorunun var bu beni çok engelliyor derken, o iki parmakla 15. kitabını bitirmiştir. Biz bir sonraki seneye ertelediğimiz resim sergimizi düşünürken, o çoktan dünya çapında ünlü bir ressam olarak nam salmış olabilir. Biz oğlumıza yüzme öğretmeye zaman bulamayıp, işimizdeki yoğunluğu önümüze engel olarak koyarken, o Paralimpik Oyunlarında\* yüzme şampiyonu olmuştur.

2019 kusursuz bir yıl olsun hepimiz için, hiçbir engel çıkmasın karşımıza. Kendi kendimizin karşısında durmayalım mesela. Hem kendimizi hem de başkalarını engellemeyelim. Kelimelerle, sıfatlarla ne kendimize ne de başkasına dünyayı daraltmayalım. Bir şeyler biz varlığını kabul ettiğimiz sürece var; bir şeyler de biz varlığını kabul etmesek de var olsalar da onların hayatımızda durduğu yere yine biz karar veriyoruz. Bariyeri ya kaldırıyoruz ya da tam ortaya koyup yerimizde sayışımızı izliyor, geçen yıllara öyle bakıyoruz.

Her anlamda engelsiz günlerimiz, aylarımız, yıllarımız olması dileğiyle.

Sevgi ve Saygılarımla,







### **Kusursuz Bir Ömür Olsun, Yeter ki Engellere Takılmayalım**

Görmediğinizde veya duymadığınızda hayat nasıl bilmek isterseniz İstanbul/Gayrettepe metro istasyonundaki Turkcell Diyalog Müzesi'ni ziyaret etmenizi öneririm.

<http://www.turkcelldialogmuzesi.com/>



### **Engelini engelsizleştiren ve Brail alfabesini bulan Louis Braille**

<https://www.biyografi.info/kisi/louis-braille>

### **Doğuştan görme engelli ressam Eşref Armağan dünya çapında bilinen bir isim; belgeseli var.**

<http://esrefarmagan.com> / <https://www.youtube.com/watch?v=ManmfU90xEQ>

### **Kör, sağır ve dilsiz yazar Helen Keller'ın 10 kitabı var.**

<http://www.altinokta.org.tr/yazardetay.asp?idnourun=32>

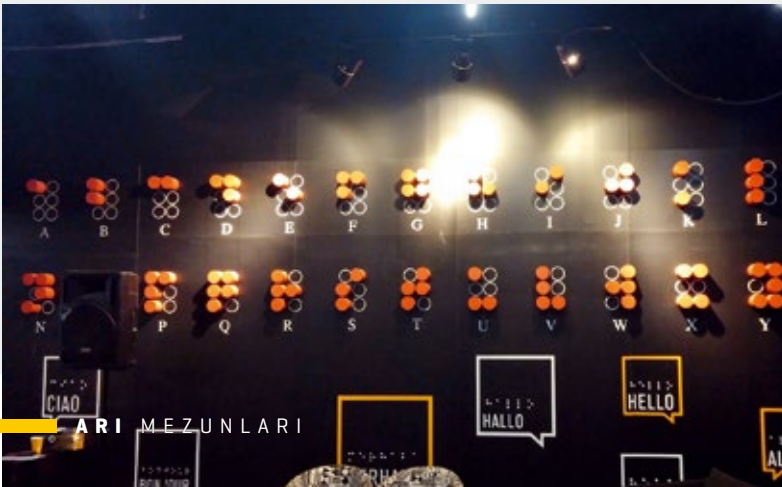


### **Aşık Veysel, Beethoven, Edison, Stevie Wonder, Andrea Bocelli gibi isimleri saymıyorum bile...**

### **Sümeyye Boyacı; 2018 Paralimpik oyunlarında 50 metre sırt üstü birincisi.**

<https://onedio.com/haber/helal-olsun-sana-14-yasindaki-sumeyye-boyaci-yuzmede-dunya-sampiyonu-oldu-820365>

\*Paralimpik Oyunlar, çeşitli engelli gruplarından sporcuların katıldığı çok sporlu bir etkinliktir. Orijinalindeki "paralympic" kelimesi; İngilizce, engelli anlamına gelen "paralyzed" ve "olympic" kelimelerinin birleşmesinden meydana gelir. Yaz ve Kış Paralimpik Oyunları o dönemki olimpiyatların hemen ardından yapılır. Tüm Paralimpik Oyunları Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından yönetilir. Paralimpik Oyunlar 1948'deki az sayıda II. Dünya Savaşı İngiliz eski askerlerinin toplanmasından 2008'de uluslararası ikinci büyük spor yarışması haline gelmiştir.





**Keiko Belir YARAR**  
1995 mezunu

Keiko Belir Yarar 1977 yılında Tokyo'da doğdu. Öğrenim hayatına Ankara'da başlayan Keiko Belir Yarar, ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. 1995 yılında Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Tiyatro Oyunculuk Bölümünü burslu olarak kazandı. 1999 yılında mezun olduktan sonra Devlet Tiyatrolarında çalışmaya başladı. 2001-2002 sezonunda Türkiye ve Danimarka ASSITEJ ortaklığında yapılan projede yer alarak Türkiye ve Danimarka'da çocuk tiyatrosu üzerine çalışmalar yaptı. 2002 yılında Devlet Tiyatrolarının açtığı sınavı kazanarak, stajyer sanatçı olarak Van Devlet Tiyatrosunda göreve başladı. Bu süre içinde çeşitli reklam, televizyon dizisi ve filmlerde rol alan mezunumuz halen Devlet Tiyatrolarında sanatçı olarak çalışmaya devam ediyor. Son dört yıldır en önemli uğraşı olan Melek Arya'nın da annesi...

## KAHRAMANLARA İHTİYACIMIZ VAR MI?

*Geçenlerde bir yazı okudum. "kahramanlarınızı öldürün" başlıklı. Yazıyı okumadan aklıma gelen şey "Neden ki? Keşke Süpermen gerçek olsa" idi. Kim zaman zaman bir kahramana ihtiyaç duymaz ki? Bir kahramana ihtiyaç duymak için illa bir canavarın eline düşmüş olmanız gerekmez ki; bu sebeple temizlik maddeleri ya da kredi kartları reklamlarında, kendilerini süper kahraman gibi gösterme eğilimindeler bence.*



Yani hayatın her noktasında lavabo silerken ya da milyon dolarlık antlaşmalar imzalarken de bir kahraman ihtiyacı duyabiliyoruz. O zaman neden kahramanlarımızı öldürüyoruz ki? İnşallah yazı beni kahramanlardan soğutmaz diye düşündüm bir an. Ama yazı benim anladığım kahramanlardan bahsetmiyormuş meğerse... Çok şükür, Süpermen tişörtümü atmak zorunda kalmıyorum. Ama Cemal Süreyya kitabım konusunda kafam karıştı işte...





Yazıda şundan bahsediyordu; sevdiğimiz yazar, ressam, şair ya da heykeltıraşların hayatlarındaki kadınlara uyguladıkları şiddet ve taciz... Şiddet? Taciz? Bir sanatçı tarafından bir kadına uygulanan şiddet ve taciz mi? Nasıl olabilir ki? Sanatçı duyarlılığı diye bir şey vardı hani? Kalbim kırılıyor bu yazıları okudukça. Daha önce de kadına değer vermeyen ama müthiş aşk şiirleri yazan bir şair [adını söylemeyi tercih etmiyorum tuhaf bir içgüdüyle] beni büyük hayal kırıklığına uğratmıştı. Kendimi aldatılmış gibi hissetmişim. Şimdi okuduğum yazıda da sevdiğim başka bir şairin eski sevgilisine sürekli şiddet uyguladığını, bunun kadının anılarını yazdığını defterlerden ortaya çıktığını okumak beni yaralıyordu. Peki neden? Çünkü belki de ilk ezberlediğim şiir onunkiydi. Aşık olduğumda, okuduğum kitaplarına empati kurdum belki. Belki kelimelerle oynayıp, belki tuvaldeki fırça izlerine tutuldum ama o kalemimi tuttuğu eliyle bir kadına bu kadar zarar verdiğini öğrenmek canımı yakıyor tabii. Kahramanını öldürmek ne zormuş... Senin de bir yanın ölüyor o sırada... Sonra sorgulamaktan kendimi alamadığım bir cümle geliyor aklıma. Büyük bir ressamı büyük yapan resimleridir, kafasından neler geçtiği, özel hayatında ne yaptığı beni ilgilendirir mi? Onun “usta” olmasıyla

bağlantılı mıdır “insan” ve “ahlaklı” oluşu? Belli ki benim için öyle... Ben artık o şiirleri okurken az önce evinde eşine yaptıklarını bildiğim için “laf kalabalığı yapmış” diyorum içimden. Kelimeleri, anlamını yitirdi beynimde. Sevmiyorum o kelime oyunlarını artık. Ya da o tabloya bakarken huzursuz oluyorum... Sanırım önce iyi insan olmak. İnsan olabilmek önceliğim benim. Sanatçı olmaktan çok önce geliyor ahlak sahibi insan olmak. O şiirler olmadan da yaşardık, o tabloları, heykelleri de yaratmamış olabilirdi; bir kadın bile tacizden, şiddetten korunmuş olacaksa keşke işlediği suçları birileri ortaya çıkarıp silseydi tarihten onun ustalığını... Ama günümüzde bile kadın uğradığı tacizi, gördüğü şiddeti söylemekten bunca çekiniyorken, otuz yıldan fazla zaman önce kadının üzerindeki baskıyı hayal bile edemiyorum.

Peki, ben kahramanlarımı öldürdüm mü? Epeycesini... Devlet Tiyatroları sınavını kazandıktan sonra “Sanatçı Kadrosunda” oynadığım ilk oyunun, Neruda’nın hayatından bir bölümü anlatıyor olması ve artık oyunun kalbimdeki yerinin tamamen değişmesi beni mutsuz ediyor mesela. Yoruma açık durum olarak görülen yazısını da okudum, içim çekildi.

Şimdi günümüzde sosyal medya ve değişen yasalar karşısında herhangi bir yazarın böyle bir anısını bu açıklık ve rahatlıkla yazabileceğinden şüpheliyim.

Mesela ben kahramanlarımı gömdükten sonra çok değiştim ve yakın zamanda vizyona giren bir filme de bu sebeple gitmedim ısrarla. Kendi kahramanlarımı gömdüm, sıra diğerlerinininkine sinir olmaya geldi sanırım. Mesela benim kahramanım değildi ama milyonlarca genç erkeğin kendini kaybederek dinlediği şarkıları vardı bu “sanatçı”nın. Baba diyorlardı gençler ona, ama... Ama yaşamı boyunca hayatındaki kadına şiddet uygulamış, hastanelik etmiş ve bunu yıllarca devam ettirmiş olması, kadının buna karşı çıkamaması ve bir Allah’ın kulunun da çıkıp kadına ihtiyacı olan desteği vermeye çalışmamasını korkunç buluyorum. Ve bu babanın ölümünden yıllar sonra hiçbir şey olmamış gibi kahramanlaştırılarak film yapılması “sanat” mı “insanlık” mı sorunun cevabını aklıma getiriyor. Dünyanın en muhteşem bestesini de yapsa öyle bir adamın hayatını izlemeyi, şarkılarını dinlemeyi ya da hala birilerinin bu kapıdan ekmek yemesini vicdansız buluyorum.



Hakkında böyle suçlamalar olmuş ve sonunda "sanatçı"ların kendi itirafları kaydedilmiş çok olay var. Benim Last Tango in Paris [Pariste Son Tango] filmindeki tecavüz sahnesinin gerçekten tecavüz edilerek çekildiğini bizzat yönetmenin anlatımını izlediğimden beri Bertolucci'den, filmlerinden ve Marlon Brando'dan nasıl tiksiniyor nefret ettiğimi kelimelerle anlatmanın yolu yok. Yöneten kişinin, oyuncunun "oynadığını" değil, "yaşarken hissettiklerini" çekmek istediği için bir kadına kamera karşısında tecavüz edildiğini ve bunun "sanat" adı altında yapıldığını, Bertolucci'nin adının bu filmle büyümesinin bedelini oyunculuk kariyeri 19 yaşında biten bir kadının, Maria Schneider'in ödediğini bilmek önce bir insan, sonra bir kadın ve en son bir oyuncu olarak beni derinden sarstı.

Bütün bu hikayelerin ve daha nicelerinin sonucunda, bir sinema filminin ya da yazılmış bir şiirin, kitabın değeri artık gözümde bu işin yazarının, yapımcısının vicdanıyla ölçülüyor. Bir sanatçıyı sanatçı yapan, bir öğretmeni öğretmen yapan, bir doktoru doktor yapan şeyin vicdanı olduğuna inanıyorum. Bir baba herkese babalık yapıyorsa babadır. Kendi çocuklarını dövüp dışarıda başka çocukların derdine koşan birine ya da tam tersi kendi evlatlarını kayırıp dışarıda başka çocukları taciz eden birine "baba" denmez; insan olabilmek önceliktir, gerisi teferruattır benimde.

**Bu yazımı da şöyle bitirmek istedim; Seni seviyorum Süpermen.**



# AMERİKALI ÜNLÜ CAZ GRUBU “ARI ROLAND QUARTET” ARI OKULLARINDA



Müziklerinde cazın büyük ustaları Louis Armstrong, Duke Ellington, Charlie Parker ve Dizzy Gillespie'dan ilham alan ABD'li müzik topluluğu Ari Roland Jazz Quartet, 35. yıl etkinlikleri kapsamında öğrencilerle buluştu.

Ari Roland Jazz Quartet'in, cazın doğuşu ve gelişimini anlatan öyküleyici mini konser ve workshop etkinliğine katılan lise öğrencileri yoğun tempolarının arasında keyifli saatler geçirdiler.

Grup, akademik çalışmaların yanı sıra kültür, sanat etkinliklerinde de yaşamlarına yansıttıkları yabancı dil kullanım becerilerini sergileyen öğrencilerin sorularını da yanıtladı. Ari Roland Jazz Quartet, workshop etkinliğine "iyi ki doğdun" şarkısının caz versiyonu ile başladı. Müziğin evrensel dilini kullanarak "Summertime" şarkısına yazdıkları Türkçe sözlerle ayrıca Türkiye'ye geldiklerinde öğrendikleri "Senden Başka" şarkısını da yine tüm öğrencilerle birlikte yorumladı.

Öğrencilere okuma alışkanlığı kazandırmak amacıyla gerçekleştirilen etkinlikler kapsamında, "Annen Neden Hep Mutfakta?" kitabının yazarı Pelin Ossmann 3. Sınıf öğrencileri ile 12 Aralık 2018 tarihinde Ari Okullarına konuk oldu.

Ortak okuma çalışmasında "Annen Neden Hep Mutfakta?" adlı kitabı okuyan öğrenciler, etkinliği kitap incelemesi ile sürdürdüler. Ardından ünlü yazar ile okul kütüphanesinde buluşan öğrenciler keyifli bir atölye çalışması yaptılar. Öğrenciler, atölye çalışması ile okudukları kitabın kahramanları hakkındaki düşüncelerini yazarla paylaştılar. Kitap da tüm öğrencilerle birlikte yorumladı.

## YAZAR PELİN OSSMANN ATÖLYE ÇALIŞMASI İÇİN ARI OKULLARINDA





**Coşkun SAMANCI**  
2001 mezunu

20 Ağustos 1983 tarihinde Erzurum'da doğan Coşkun Samancı, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 2007 yılında Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun oldu. İş yaşamına Samancı Hukuk Bürosunda serbest avukat olarak devam etmektedir.

## KAZALARDA MEYDANA GELEN ARAÇ DEĞER KAYBININ TAZMİNİ

*Trafik kazaları, günümüzde sıkça meydana gelen, maddi veya bedeni zararlara sebebiyet veren durumlardır. İstatistiki verilere göre meydana gelen kazaların %90'a yakını maddi zararlara sebep olmaktadır. Maddi hasara sebep olan trafik kazalarında, taraflar kendi aralarında kaza tespit tutanağı düzenleyebilmektedirler.*



Söz konusu kaza tespit tutanağının düzenlenmesi hususunda, tarafların anlaşmazlığa düştüğü hallerde, trafik polisi çağrılarak yardım alınabilmektedir. Maddi hasar meydana gelmiş olan trafik kazalarında kaza tespit tutanağının düzenlenmemiş olması, meydana gelen hasarın onarımı kapsamında zorunlu trafik sigortasından, yahut ihtiyari sigortadan talepte bulunulması, yahut aracın perte çıkmasının sağlanmasını güçleştirebilmektedir.





Maddi zarara sebep olan trafik kazalarında, meydana gelen zarardan kaynaklanan talepler Borçlar Hukuku kapsamında, haksız fiilden doğan zararın tazmini niteliğindedir. Pratikte kaza sonucunda meydana gelen hasarlar sigorta şirketlerince karşılanmaktadır. Ancak kimi zaman meydana gelen hasarın dışında, aracın onarımına girmiş olması sebebiyle satış değerinde kayıplar söz konusu olabilmektedir. Bu kapsamda aslen aracın hasar gören kısmının orijinali ile değiştirilmesi sonucunda kullanma kapsamında bir değer kaybı söz konusu olmuyorken, araç sahibinin meydana gelen kaza öncesindeki mal varlığında, kaza sonrasında azalma söz konusu olmaktadır. Bunun sebebi tamamen onarılmış olsa da aracın onarılmış durumdaki değeri, ne kadar iyi onarılmış olursa olsun söz konusu onarımın izlerini taşıyacağından dolayı kural olarak aynı nitelikteki hiç hasara uğramayan araç değerinden düşük olmasıdır. Bu kapsamda haksız fiil sonucu zarara uğrayan bireyin, aracının onarımı sağlanarak nesnel zararı önlenmiş olsa da, aracın cari değerinde düşüş söz konusu olacaktır. Aracın kaza sonrasında cari değerinde ki azalma, uygulamada “araç değer kaybı” olarak nitelendirilmektedir.



Araç değer kaybı söz konusu olan maddi hasarlı trafik kazalarında, zarara uğrayan araç sahibinin bu yönde talepte bulunabilmesi için, öncelikle zararın niteliği gereği, karşı tarafın kazada kusurunun bulunması ve araçta değer kaybının söz konusu olması gerekmektedir. Bu kapsamda, önceden gerçekleşen bir kaza sonucunda değişen bir parçanın, kaza sonucunda tekrar değiştirilmesi yahut onarılması, araçta değer kaybına sebep olmayacaktır. Bu doğrultuda araç değer kaybının söz konusu olabilmesi için, kaza sonucunda hasar meydana gelen ve onarılan parçanın daha önce onarıma tabi tutulmamış olması gerekmektedir.

Araç değer kaybının talebi kapsamında, söz konusu talebin zorunlu trafik sigortasına mı yoksa ihtiyari sigortaya mı yöneltildiği hususunda farklılık meydana gelebilmektedir.

Araç değer kaybı zorunlu trafik sigortası güvencesi kapsamında iken, ihtiyari sigorta [kasko] genellikle değer kaybını güvence kapsamına almamakta yahut ek güvence olarak sunmaktadır. Bu kapsamda talebin ihtiyari sigortaya yönelik olduğu hallerde, somut olaya göre sigorta şirketince ya reddedilmekte ya da ek güvencenin alındığı veya güvence kapsamında sayıldığı hallerde kabul edilmektedir. Buna karşın, karşı tarafın ağırlıklı kusuruyla meydana gelen kazada, ortaya çıkan değer kaybı karşı tarafın zorunlu trafik sigortasınca karşılanmaktadır. Bu doğrultuda kaza sonucunda, aracında değer kaybı söz konusu olan kişi, değer kaybının tespitini gerçekleştirmelidir. Akabinde araçta meydana gelen değer kaybını açıklayan rapor ile sigorta şirketinden söz konusu zararın tazmini istenebilecektir. Sigorta şirketine yapılan talep karşılığında, uyuşmazlığın

meydana gelmesi halinde, 14 Mayıs 2015 tarihli Resmi Gazetede yayınlanan ve 1 Haziran 2015'te yürürlüğe giren hükme göre, "Motorlu araç kazalarından dolayı hukuki sorumluluğa ilişkin davalar, sigortacının merkez veya şubesinin veya sigorta sözleşmesini yapan acentenin bulunduğu yer mahkemelerinden birinde açılabilir gibi, kazanın meydana geldiği yer mahkemesinde ya da zarar görenin ikametgahının bulunduğu mahkemede de açılabilir. Uyuşmazlığın çözümü için Sigorta Tahkim Komisyonuna da başvurulabilir."

Dava yolunun tercih edilmesi halinde dava, "araç değer kaybı tazminatı davası" niteliğinde olacaktır. Dava kazanın öğrenildiği tarihten itibaren 2 yıl, her hâlde 10 yıl içerisinde açılmaması halinde, zaman aşımına uğrayacaktır.





  
KOSKAR  
MOBILYA

[www.koskarmobilya.com](http://www.koskarmobilya.com)

 koskar\_mobilya  
 koskarmobilya

Karacakaya Cad. No:113 Siteler/ANKARA  
T: 0 312 348 56 16 C: 0 532 502 82 08



**Aslı KARABOĞA  
CÖMERTPAY**  
1997 MEZUNU

Aslı Karaboğa Cömertpay, 30 Eylül 1979'da, Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Arı Fen Lisesinden mezun olduğu yıl, çocukluktan beri hayali olan doktorluk için ilk adımını atarak, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesine girdi ve 2003 yılında mezun oldu. İş yaşamına Söğütözü'nde, Bayındır Hastaneleri Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak devam eden mezunumuz, evli ve Zeynep Derin isminde bir kız çocuğu annesi. Zeynep Derin ise tıpkı annesi gibi Arı Okullarında eğitime devam ediyor.

## MİDE BULANTISI NEDİR VE NASIL OLUŞUR?

*Mide bulantısı, gelen uyarılar sonucunda midede bulantı hissinin ortaya çıkması ve kusma ile sonuçlanabilen bir duygu durumudur. Her yaştan insanın yaşamının çeşitli dönemlerinde mide bulantısı ile karşılaşması olasıdır. Mide bulantısı kimi zaman hastalık belirtisi olurken, kimi zaman da geçici bir durum olabilmektedir. Bulantıya kusma, terleme, aşırı tükürük salınımı, tansiyonun düşmesi ve iştahsızlık da eşlik edebilir. Kusma ise mide içeriğinin kuvvetli bir refleksle yemek borusu ve ağız yoluyla dışarıya atılmasıdır.*



**Kusma**, beynin "medulla oblongata" bölümündeki "kusma merkezi" tarafından kontrol edilir. Bu merkeze beynin görsel ve işitsel bölgelerinden, iç kulak ve sindirim sisteminden uyarılar gelir. Sonrasında kişide kusma duygusu oluşur. Beyin bu durumu değerlendirip kusma olayının başlaması için karın kasına, diyaframa kasılma, mideye ve özofagus kasına sinirsel uyarı yollar ve bu şekilde kusma gerçekleşir.





### Santral Tip Kusma

Görsel ve işitsel sinyallerin etkisi ile ani başlayan bulantı ve kusmadır.

### Periferik Tip Kusma

Sindirim sistemi ve diğer organlardan etkilenen kusma tipidir.

Çocuklarda, bağırsak, idrar yolu ve boğaz enfeksiyonu gibi her türlü enfeksiyon bulantı ve kusmaya neden olabilir. Buna karşın küçük bebeklerde emme sonrası, ağız kenarından taşma, peynire benzer şekilde zararsız kusmalar olabilir. Ancak fazla miktarda kusma oluyor ise ve kusma ile birlikte ateş varsa mutlaka doktora götürülmelidir.

Büyük çocuklarda en sık kusma nedeni genelde bağırsak enfeksiyonlarıdır. Bir anda başlayıp 24-48 saat gibi kısa bir süre içinde düzelebilir. Kusma 24 saatte düzelmiyorsa, ağız kuruluğu, idrarda azalma gibi vücuttan su kaybolduğunu gösteren bulgular varsa ya da iyi görünmüyorsa mutlaka doktora götürülmelidir. Su kaybı bulguları yoksa yaşına uygun olarak normal beslenme, küçüklerde anne sütü, daha büyük çocuklarda su, sulandırılmış meyve suyu, ayran, yoğurt, patates ve ekmek sık aralıklarla ve küçük miktarlarda verilmelidir.

### Çocuklarda Hangi Hastalıklar Mide Bulantısına Neden Olur?

- Mide-bağırsak enfeksiyonları
- Gıda zehirlenmeleri
- Gıda allerjileri
- Ani başlayan gastritler
- Mide hastalıkları
- Akut gastrit
- Araç tutmaları
- İlaç kullanımı [kemoterapi, ağrı kesiciler]
- Stres ve anksiyete
- Vertigo, kulak çınlaması
- Migren
- Hipoglisemi
- Beyin tümörü
- Laktoz intoleransı
- Çölyak hastalığı

### Mide Bulantısında Ne Zaman Doktora Başvurulmalı?

Bebeklerde kusma az miktarda ise, nefes darlığı yoksa ve bebeğin kilo alımı yeterliyse bu normal kabul edilir. Bulantı ile birlikte aşağıdaki şikâyetler de görülüyorsa vakit kaybetmeden en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

- Göğüs ağrısı
- Şiddetli karın ağrısı veya krampları
- Şiddetli ishal ve sıvı kaybı
- Bulanık görme
- Bayılma
- Bilinç değişikliği
- Hızlı nefes alma veya çarpıntı

- Uzun süreli kusma
- Kusmuk içinde dışkı kokusu veya kan
- Yüksek ateş
- Soğuk, nemli, soluk cilt
- Geçmeyen hırıltılı öksürük ile nefes darlığı
- Karında şişlik ve gaz-gaita çıkışının olmaması
- Ağır darbe veya düşme sonrası özellikle fışkırır tarzda kusma, bilinç değişikliği, şiddetli ağlama veya uykuya meyil, gözde kayma, nefes almada zorluk veya kasılmalar eşlik ediyorsa
- Beslenme sonrasında bebekte ağlama krizi ile gelişen bol miktarda kusma
- Bebek kendini geriyor ve yay gibi oluyorsa [reflü açısından]
- İdrar çıkışında azalma varsa mutlaka doktora başvurulmalıdır. Özellikle uzun süreli veya şiddetli kusmalarda su kaybı olabilir. Bu yüzden bez sayısı, ağız kuruluğu, gözyaşı, halsizlik ve bilinç durumu gibi değişiklikleri takip edin. Bu tür belirtiler varsa hemen doktora başvurun.





### Araç İçerisinde Mide Bulantısı Neden Olur?

İç kulakta dengeyi sağlayan salyangoz organında bulunan algılayıcılar kişi ani bir pozisyon değişikliğinde algılayıcılar anında bunu algılar ve vücudun düşmemesi için refleks gösterir ve denge sağlanır. Bazı kişilerde ve özellikle de çocuklarda bu ani pozisyon değişikliği mide bulantısı ile sonuçlanır. Çözüm olarak ise eğer uzun yola gidilecekse, araca binmeden önce mide bulantısına yönelik ilaçlar verilebilir. Araca bindiğinde çocuğun kafasını olabildiğince eğmemesi sağlanır. Telefonla ya da kitap ile göz hizasına getirilmeli, kafanın mevcut hali değiştirmemelidir.

### Çocuklarda Mide Bulantısını Önlemek İçin Evde Neler Yapılabilir?

- Camı açıp veya açık havaya çıkartıp derin nefes almasını sağlayın.
- Bulunduğunuz ortamda kötü kokular varsa çocuğu oradan uzaklaştırın. Baskın kokular mide bulantısını tetikleyebilir. Aşırı koku yayan çiçek, deterjan gibi eşyaların uzak yerlere konması gerekir.
- Gıda alerjisi açısından çocuğunuza özellikle son 12 saatte neler yedirdiğinizi sorgulayın.
- Yağlı ve ağır yiyeceklerden uzak durun.
- Yemek yedirdikten sonra en az 30 dakika çocuğunuzu yatırmayın. Bu aynı zamanda reflüyü de tetikler.
- Papatya, ıhlamur çayları ve beraberinde limon, mide bulantısını azaltmaya yardımcı olur.
- Çocuğunuzu az az ve sık aralıklarla yedirin.
- Yemek yemek istemiyorsa zorlamayın. Özellikle kusma sonrası 1 saat midesini dinlendirin.
- Bulantıyı tetiklememesi için yağlı yiyeceklerden uzak durun. Bu süreçte özellikle yoğurt çorbası, patates haşlaması, yağsız makarna haşlaması, muz, elma gibi sindirimi zorlamayacak gıdalar verin.





## 36 yılı aşan tecrübemize “sizin bir anlık huzurunuzu sağlıyoruz”

[ Kasko, trafik sigortası, işyeri / konut sigortası, DASK, sağlık, nakliye sigortası ve diğer ürünlerimizle ile 36 yılı aşkın süredir 7 gün 24 saat siz müşterilerimize hizmet vermekteyiz. ]



**ERGO**

**HDI**

**RAY SİGORTA**

**ÖZGÜR**  
SİGORTA DANIŞMANLIĞI

**ÖZGÜR SİGORTA DANIŞMANLIĞI**

316. Cad. Simkent No: 8/A Kırkkonaklar Çankaya/ANKARA T: 0 312 435 34 30 - 31 F: 0 312 433 13 23

Ataç 1 Sok. No: 33/9 Kızılay/ANKARA T: 0 312 495 81 28 F: 0 312 495 81 48

ozgursigorta1@hotmail.com • www.ozgursigortacilik.com.tr



**Başak KİTAPCI**  
1993 mezunu

1993 mezunumuz Başak Kitapçı, 1998 yılında Gazi Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünden mezun olduktan sonra, iş hayatına otomotiv sektöründe başladı. Ardından Turkcell AŞ’de, 12 yıl süresince, sırasıyla, Kurumsal Portföy Yöneticisi, Mobil ve Sabit Çözümler Müdürü ve Kurumsal Müşteriler Kuzey Anadolu Bölge Müdürü olarak görev yaptı. Ekip ve performans yönetimi, satış ve portföy yönetimi, satış stratejileri, işe alım süreçleri, operasyon ve iş süreçleri, stratejik planlama, eğitim ve mentorluk, orta ve büyük ölçekli firma yönetimiyle edindiği deneyim ve kurumsal şirket tecrübesini Adler Profesyonel Koçluk [ICF] ve Yönetim Danışmanlığı programlarıyla birleştirerek 2018 yılında “Linn Business Coaching”i kurdu. Kariyer hayatına, danışmanlık ve koçluk sentezi ile oluşturduğu içerik, yöntem ve metodolojiler ile işletme koçluğu ve danışmanlık hizmeti vererek devam ediyor. Satış yönetimi, eğitim ve koçluk diğer uzmanlık alanları. Aynı zamanda Yönetim Danışmanları Derneği yönetim kurulu üyeliği görevini de aktif olarak yürütmekte.

## İŞ DÜNYASINDA “BAŞARMAK” KELİME ANLAMINDAN ÇOK DAHA FAZLASIDIR!



**Çok çalışmak çoğu zaman kendimizi başarılı görmemize sebep olur. Bu yanılsama, terfi edemediğimizde, beklediğimiz zam oranını alamadığımızda, yan masamızda çalışan arkadaşımız ön plana çıkartıldığında, bize adil davranılmadığını düşündürerek aşırı tepki vermemize yol açar. “Eskisi kadar çalışmayacağım.”, “İlk iş teklifini kabul edeceğim.” boykotlarına kadar götürür.**

**Çalışmanın bir matematiği vardır. Aslında strateji olarak adlandırdığımız konu, bütünsel olarak çok çalışmanın yerine doğru çalışmaktır.**

**Stratejik çalışma modeli, bizi başarılı olduğumuzu iddia etme, başarımızı ispatlamaya çalışma mücadelesinden çıkartarak, başkalarının gözünde BAŞARILI kılar. Kendimizde bu dönüşümü yaratmadan terfi, zam, takdir almak gibi farklı sonuçları elde etmemiz imkânsız, elde edebileceğimizi düşünmemiz ise gerçek dışıdır.**



İş yaşamı bir yarış alanı ve bunun getirdiği rekabet faktörü, çalışanların kendi başarılarını yanlış kıyaslamalarla ortaya koymalarına sebep oluyor. Yan masadakinden yüksek olan maaşımızla mutlu, rakip firmada verilen yan hakları duyarak mutsuz oluyoruz. Terfi eden bizim dışımızda biri ise düşündüğümüz haksızlığa uğradığımız, eğer o biz isek terfimizin başarımızın bir sonucu olduğu. Çalışanlar olarak kendi değerimizi biçmemiz gerekiyor öncelikle. Yan kulvardakilerin adımlarına göre pozisyon alarak, 500 metre ilerdeki ipi kucaklayabilen bir şampiyon var mıdır?

Bizden beklenen ve istenen işleri yaparak yarışın içinde olduğumuzu zannetmek, kendimize belki farkında olmayarak söylediğimiz ancak sonucu değiştirmeyecek bir yalandır. Maaşını hak etmek ile başarılı olmak arasındaki farkı algılamak gerekiyor mu? Başarılıyım demek her yiğidin harcı değildir. Ekip arkadaşlarımızdan daha fazla mesai yapıyor olmamız, önümüze gelen her işi sabırla tamamlıyor olmamız, bizi iş yaşamında öne çıkartan ve başarılı kılan durumlar olmamakla birlikte, içinde bulunduğumuzu sandığımız yarışa dahil olmamıza dahi yetmez.





# İŞÇİ

Başarı iş çıktısı ile ölçülür. Diğerlerinden daha çok çalışmak, daha çok rapor yazmak, daha çok müşteriyle ilgilenmek, kendimize ve şirketimize fayda olarak bir sonuç getirmediği sürece, bizim fazla yaptığımızı düşündüğümüz bu konuları manasızca kıyaslayıp sonunda hayal kırıklığı yaşamamızdan öteye geçemez. Bu sebeple yapmamız gereken “yaptığım işin bana ve şirketime katkısı nedir?” bakış açısıyla yol almaya başlamaktır. %80’e %20 kuralı şunu söyler: mesai saatimizin %80’inde yaptığınız işlerin, şirketimizin gelire, cirosuna direkt bir etkisi yoktur. 10 saatlik çalışmamızın 2 saati verimli çalışmayı kapsar; kalanı angaryadır, operasyondur. Bir kısmı ise bizim yok yere önceliklendirmelerimizdir. Dolayısıyla çalışma süresinin fazla olması değil, verimli çalışma oranının artırılmasıdır başarıda esas olan. Tam da bu aşamada,

iş planları, zaman yönetimleri devreye girer. İşimizi ve zamanımızı biz yönettiğimiz sürece, iş çıktılarımız kaliteli hale gelir. Ve işte bu noktada, yanlış kıyaslamaların yerini gerçek rekabet alır; artık biz de maratondayızdır.

Verimli çalışmanın formülleri nelerdir? Neleri farklı yaparak diğerlerinin önüne geçeriz? Kendimizi başarılı olarak görmekten, diğerleri tarafından başarılı görülmeye nasıl geçeriz? Yan masa, yan şirket kıyaslamalarından çıkıp, kendimize nasıl değer biçeriz? Çok yoğun geçen ancak sonuç alınamayan günlerin verimliliğini nasıl artırırız? Aynı işi yapan onca insan arasından sıyrılıp, hedeflerimize nasıl ulaşırız? Haydi başlayalım.

## HEDEFLEME

Şirketimizin bize verdiği hedeflerden bağımsız, kendi hedeflerimizi kısa,

orta ve uzun vadede oluşturmak. 12 ay sonra, 6 ay sonra, 1 ay sonra, bu haftanın sonunda, bugünün sonunda ne yapmış olmayı hedefliyoruz?

## PLANLAMA

Kendi hedeflerimize ulaşmak için üzerine düşeceğimiz konuları, hedeflediğimiz zamanlara göre günlük, haftalık, aylık, 3 ya da 6 aylık olarak zamanımızın içine yedirmek ve bu hedefe ulaşmak için, ne kadar zamana, hangi kaynaklara, kimlerle bağlantıya geçmemize, alt kırımlarda hangi işleri tamamlamamız gerektiğine ihtiyacımız olduğunu reel olarak önümüze koymak.

## SWOT ANALİZİ

Hedeflerimize gittiğimiz yolda karşımıza çıkacak engelleri, güçlü olduğumuz alanları, dışarıda bizim için engel ya da fırsat olacak konuları ortaya çıkarmak.





### **KENDİMİZE VE YAPABİLECEKLERİMİZE ODAKLANMA**

Çalışanların kariyer yolundaki en büyük hataları, yöneticilerinin, şirketlerinin, iş süreçlerinin boşluklarına, yanlışlarına odaklanarak kendi önlerinde engel olarak görmesi, kendi dışlarındaki konuların düzelmesini beklemesi, kitiğini yapması. Yapmamız gereken ise, çevremizde bunca zorluk ve eksik varken "ben ne yapabilirim?", "kendimde neyi değiştirebilirim", "ben neyi farklı yaparak başarırım?" bilinci ve motivasyonu ile kendimize odaklanarak çalışmak ve başarmak.

### **ÇÖZÜM VE SONUÇA ODAKLANMA**

İş yaşamında hata yaparız, başkalarının hata ya da yanlış kararlarından etkileniriz, gerekli olmadığını düşündüğümüz toplantılar içinde yer almak

durumunda kalabiliriz. Mevcut durumdan memnuniyetsizliğimizi ifade etmemiz, yanlış, eksik ya da faydalı olamayacağını tekrarlamamız, bizi ancak sürekli söylenen standart bir çalışandan öteye götürmez. Ne olsa mevcut durumdan daha iyi olur? Ne olsa sonucu değiştirir? "Hep aynı ve gereksiz kararlara maruz kalıyoruz, yine hiçbir sonuç getirmeyecek" yalnızca şikâyet eden ve hiçbir yönetici ya da şirketin mücadele etmek istemediği bir çalışan profilyken, "Daha iyi sonuç almak için bu sefer "... denememizi öneriyorum." ifadesi ile sonuç odaklı ve ayrıışan çalışan profilini yansıtmaktır esas olan.



İş tanımlarımızı gerçekleştirmeye ve önümüze gelen işleri tamamlamaya odaklı çalışmak, tam, doğru, eksiksiz, fazla mesai yaparak dahi gerçekleşse, bizi kariyer yolculuğunun içine almak için yeterli değildir. Bu çalışma modeli junior olarak tanımladığımız, yeni işe başlayan ve işi öğrenme sürecindeki kişiler için geçerlidir. Kendi hedeflerimizi koymadan, bizim işi değil, işin bizi yönetmesine sebep olduğumuz ve sonuçlara değil, yolunda gitmeyen mevcut durumlara odaklandığımız bir model içinde çalışma konusundaki ısrarın sonucu, motivasyon kaybı, başarısızlık hissiyatı, yazımın başında belirttiğim

yanlış kıyaslar ve değerlendirmelerle sonuçlanan bir mutsuzluğa götürür. İş dünyası bizi yutmaya, yok etmeye, kendine göre şekillendirmeye hazırdır. “Eğer herşey yolunda olsaydı, ben şimdi bambaşka yerlerde olurum.” diye söze başlayan yüzlerce kişiye şahit oldum. Ve hepsine dedim ki “başarı seviyesi zaten hiçbir şey yolunda değilken, senin yapabildiklerinden ibarettir.”

Kendi hedeflerimize odaklanalım. İşimizi, zamanımızı planlayalım. Engellerimizin ve kabiliyetlerimizin farkında olalım. Duruma değil, sonuçlara sarıyalım. Çok değil, doğru çalışalım. İş çıktısına dönüşen

işlere ayırdığımız zamanın oranını yükseltelim. Ancak herkes gibi olmadığımız ve tüm zorluklara rağmen istediğimizi elde ettiğimizde başarıyı yakalamışızdır.

Başarılarınız daim olsun. Bir sonraki sayıda görüşmek üzere...

*Let's focus on our own goals. Let's plan our work and our time. Let us be aware of our barriers and capabilities. Let's hold on to the results, not the situation. Let's work right, not so much. Let's increase the rate of time we devote to work-turned jobs. We achieve success, when we are not like everyone and we get what we want despite all the difficulties.*



Modern Dans

Hip hop



Düğün Dansı



Klasik Bale

Yaratıcı Drama



Tiyatro

Latin Dansları



Zumba



Halk Dansları

Sirtaki



**ADIM**  
**SANAT**  
adimsanat.net

Alacaatlı Mah. 3300 Sokak E/5 Yasamkent - Ankara

0549 459 79 70

adimsanatmerkezi@gmail.com



**Onur BAYER**  
1993 mezunu

1975 yılında Ankara'da doğan Onur Bayer, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Anadolu Üniversitesi Mimarlık Bölümünde öğrenim gördü. Ankara'da Onur&Anıl Proje isimli şirketin ortağı ve tasarımcısı olan Onur Bayer, evli ve bir çocuk babası.

## OPERA BİNALARI

*Kuşaklar arası bilgi aktarımının önemli bir bölümü sözlü olarak yapılmıştır. Akılda kalması kolay şiirsel anlatılar, müzikle beslenerek kuşaktan kuşağa aktarılır. Buna en güzel örneği yazının yaygınlaşmasından önce, yerel ozanlar tarafından bestelenen türküler gösterilebilir.*



Sydney Opera Binası

Türkü anonimdir ve hemen her kültürde farklı ezgilerle ya da sözsel yaklaşımlarla kendisini gösterir. Temel amacı, tarihi bir olayı ya da kültürel bir mirası diğer kuşaklara geçirmektir. İçinde bulunan toplum normlarınca kabul edildiği ölçüde yaşar. Öte yandan türküler yöreseldir. Kısıtlı bir bölgeyi kapsar, genele yayılması zordur. Küçük bir örnek vermek gerekirse, ülkemizde Cumhuriyet Dönemi'nde yöresel ezgiler toplanıp, derlenerek radyo ve televizyon kanalı ile tüm ülkeye yayımlanmadan önce ülkenin bir kısmında yaşayanların diğer kısmının müziklerinden haberdar bile olmadığını söyleyebiliriz.

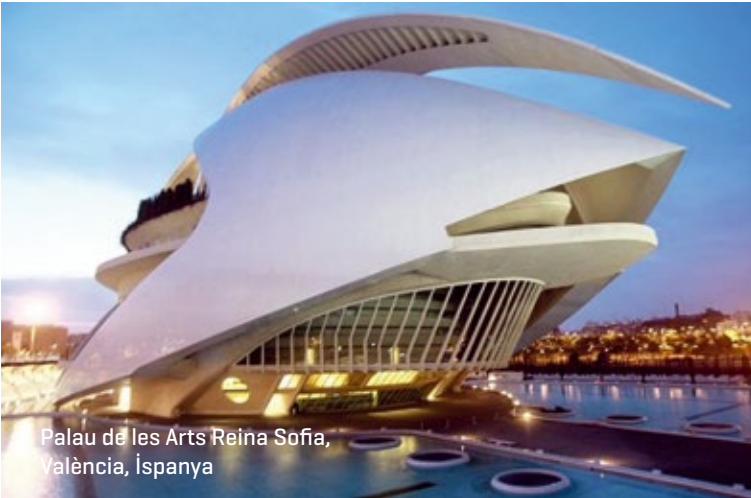




Viyana Operâ Binası



Teatro Colón, Arjantin



Palau de les Arts Reina Sofia,  
València, İspanya



Macaristan Devlet Opera Binası

Öte yandan tarihte bölgeler üstü yönetimlerin meşruiyeti de sözlü müziklerle desteklenir. Tüm toplumu etkilemesi ve şekillendirmesi beklenen destanlar ya da dinsel ritüeller müzik yoluyla halka ulaştırılır. Sümerlerin Gılgamış Destanı ya da Türklerin Dede Korkut Hikayeleri buna güzel örneklerdir. Konuyu biraz daha açmak gerekirse, Dede Korkut; destan, hikâye ve masal anlatımlarında yüceltilen, köklerini göçebe bozkır hayatının geleneklerinden alan ve hâlen yerleşik hayatın gündelik pratiklerinde kendine yer bulan; doğum, evlenme ve ölüm geleneklerine yansımış özlü sözleri, anlatımları, müzik aletleri ve ezgileri ile toplum hayatında önemli bir yeri olan yarı efsanevi bir bilgedir. Toplumsal kurallar müzikle birlikte toplum içinde dilden dile dolaşır. Organize dinler ve yönetimler geliştikçe yaygın müzik her dinin kendine has ilahileri ile ya da toplumsal marşlarla kendisini gösterir.

Bilinen ilk sahne sanatları, Antik Yunan'da karşımıza çıkar. Bugün hâlen ayakta kalan ve yakın bir tarihe kadar üzerinde konserler verilen dönemin amfi tiyatroları, Antik Yunan inanışlarının halka aktarılması için tasarlanan, üzerinde mitolojik öykülerin, yani diğer bir deyişle Antik Yunan inanışının, anekdotlar halinde aktarıldığı mekanlardır.

Rönesans İtalyası'nda, yazar ve müzisyenlerin Yunan tragediyalarını yeniden sahneleme çabaları, 16. yy. sonlarında opera ile hayat kazanmıştır. Bu dönemde, karanlık çağın sona ermesi ve kadim uygarlığın temelleri üzerinde yeni bir medeniyet kurulması fikri, entelektüel anlamda karşılığını resim, heykel, mimarlık ve sahne sanatlarında karşılık aramaktadır. Tüm bu çalışmalar, Antik Yunan'dan ve Roma'dan feyz alınarak başlar.



Dünyanın ilk opera binası 1637’de Venedik’te açılan ve günümüze kadar varlığını sürdürememiş San Cassiano’dur. Bu bina, soylulardan ziyade halka hizmet vermek üzere tasarlanmıştır. Arkasından, başta Venedik olmak üzere İtalya ve sonrasında da Almanya’yı kapsayan opera sevgisi, tüm uygar dünyaya yayılmıştır. Operalar bu dönemde dini öğretilerin ya da normatif davranışların halka aktarıldığı eserler olmaktan çıkmış, halk tarafından heyecanla takip edilen konuları ile neredeyse günümüzün filmleri gibi eserlere dönüşmüştür. Bazıları romantik, bazıları komedi ve bazıları da siyasi olan yapıtlar, soylular tarafından olduğu kadar halk tarafından da takip edilmiştir. Özgürlük, eşitlik, kardeşlik, demokrasi gibi fikirler, dönemin Sihirli Flüt ya da Figaro’nun Düğünü gibi eserlerinde kendini göstermeye ve monarşi üzerinde etkisini hissettirmeye başlar. Öyle ki bazı eserler Alman Sarayı tarafından yasaklanmıştır. Tüm bunlara rağmen Saray, opera binalarının yapımını destekler.

Dönemin Çarlık Rusyası’nda da opera sosyal hayatın önemli bir parçası haline gelir. Tıpkı Osmanlı İmparatorluğu’nun fethettiği yerlere Külliye inşa etmesi gibi, Rusya da etkisi altına aldığı alanlara opera binaları diker. Örnek vermek gerekirse, 40 sene Rus işgali altında kalmış Kars’ta, Rus Cheltikov ailesinin konağı [1] aynı zamanda opera binası olarak kullanılmıştır.

Medeniyetin yeniden inşası için örnek alınan Antik Yunan ve Roma binaları, Mimar Palladio’nun normlarını belirlediği Palladian tarzda yapılırken, Rus konstrüktivizmi, Balkanlar’da kendisini göstermiştir.

Evrensel ezgilerle yaşam tarzını, siyaseti, günlük olayları, trajedi ve komedileri tüm insanlığın beğenisine sunan ve belki de farkında bile olmadan tüm insanlık için ortak bir kültür inşa edilmesine vesile olan operalar, diğer tüm müziklerden ayrı olarak merkezine tüm insanlığı alır. İşlediği konular yerel değil evrenseldir.

Bu yaklaşım, tüm ulusların kendilerine dünyanın en güzel opera binası yapma yarışı ile devam etmektedir. Tam da bu nedenle, Mustafa Kemal Atatürk’ün emriyle Türkiye Cumhuriyeti Devleti de opera besteler ve dönemin modern mimari akımına uygun binasını inşa eder.

Dünyanın geri kalanı geçmişten gelen yarışlarını, yeni binalarla taçlandırmaktadır.

**Kahire Opera Binası**, 1988 senesinde açılmıştır. Cumhurbaşkanı Hüsnü Mübarek’in Japonya seyahati sonrasında, Japonya, binanın yapımı için bir fon oluşturmuş ve yapım maliyetlerini karşılamıştır.

**Buxton Opera Binası**, Büyük Britanya’nın ünlü tiyatro mimarlarından Frank Matcham tarafından tasarlanmış ve 1903 senesinde inşa edilmiştir.

**La Scala [Teatro Alla Scala] Milano**, Avusturya yönetimi altında kaldığı dönemde, 3 Ağustos 1977 senesinde açılmıştır.





Şimdiki adıyla **Macaristan Devlet Opera Binası**, orijinal adıyla **Macaristan Kraliyet Opera Binası**'nın yapım fikri, 1873'te ortaya çıkmıştır. Mimarı Miklós Ybl'dir. Andrásy Caddesi'ndeki Neo-Rönesans tarzı opera binasının yapımı, Avusturya-Macaristan İmparatoru Franz Joseph'in desteği ve Budapeşte şehrinin fonlarıyla 1875'de başlamış. Bugün de halen tüm Macaristan'ın en büyük operası olan bina, 1884'te halka açılmıştır.

**Viyana Devlet Opera Binası**, 1869'da Mozart'ın Don Giovanni adlı eseriyle açılışı yapılan Avrupa'nın olduğu kadar dünyanın da en değerli operası olan Viyana Devlet Opera Binası (Wiener Staatsoper), yılda yaklaşık altmış opera ve bale sunumunun gerçekleştirildiği, Viyana'nın müzik kültürünü gözler önüne seren bir yapıdır.

**Teatro Colon (Arjantin)**, 1908 yılında Verdi'nin Aida performansı ile izleyicilerle buluşan Buenos Aires'teki seçilen bir grup özel mimarın bir araya gelmesiyle tasarlanmıştır.

**Metropolitan Opera Binası (Amerika Birleşik Devletleri)**, Mimar Wallace K. Harrison tarafından tasarlanmış; bir dizi büyük kemere sahip beyaz bir traverten cepheye sahiptir. Opera severlerin "Met" olarak isimlendirdiği opera binası 1966 yılında açılmıştır.

**Oslo Opera Binası (Norveç)**, Mimarlığını Snohetta firması üstlenmiştir. Proje yaklaşık 40 dönümlük bir arazi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Binanın yapımına 1999 yılında karar verilmiş ve inşaat 2007 yılında tamamlanmıştır.

**Sydney Opera Binası**, Sydney'in sembolü ve 20. yüzyılın en ünlü yapılarından biridir. Danimarkalı ünlü mimar Jornutzon, bu eseriyle 2003 Pritzker Mimarlık ödülünü kazanmıştır. UNESCO tarafından 2007 yılında Dünya Mirasları Listesi'ne eklenmiştir.

**Valencia Operası, Palau de les Arts Reina Sofia (İspanya)**, İspanya Kraliçesi Sofia tarafından 2005 Ekimi'nde resmi olarak açıldı. Yapıya kraliçeyi onurlandırmak için "Palau de les Arts Reina Sofia" adı verildi.

Opera binası Valencia doğumlu İspanyol mimar Santiago Calatrava tarafından tasarlandı.

**Kopenhag Opera Binası (Danimarka, 2005)**, Danimarkalı mimar Hennig Larsen tarafından tasarlanmış ve 2005 yılında hizmete açılmış olup, üç futbol sahası civarı genişliğindeki kanala doğru uzanan çatısının büyüklüğü ile 2008 yılında "IABSE" üstün yapı ödülünü almıştır.

**Auditorio de Tenerife (İspanya, 2003)**, İspanyol mimar Santiago Calatrava tarafından tasarlanmıştır. İnşaatına 1997 yılında başlanan yapı 2003 yılında resmen kullanıma açılmıştır. Bina 20. yüzyılın sonunda geç-modern mimariyle oluşturulmuştur.

**Harbin Opera Binası (Çin)**, 2010 yılında Harbin Kültür Adası kapsamında açılan uluslararası yarışmayı kazanan MAD grubu tarafından yapılmıştır. Çevresindeki sulak alanla kurduğu ilişki ve kıvrımlı yapısıyla dikkat çekmektedir. Yapı alanda doğal bir oluşum yaratma arayışıyla oldukça dikkat çekici.



Ulusal Gösteri Sanatları Merkezi  
Pekin, Çin



La Scala Opera Binası  
Milano, İtalya



Kopenhag Opera Binası  
Danimarka



Harbin Opera Binası  
Çin

**Guangzhou Opera House [Çin - Zaha Hadid]**, 2005 – 2010 yılları arasında inşa edilmiştir. İnci Irmağı'nın kıyıya vurduğu iki kaya parçasından ilham alınmış ve bina bu yüzden iki kayayı andıran, biri 1800 kişi kapasiteli oditoryumu, diğeri ise fuaye ve diğer odaları barındıran iki binadan oluşuyor.

**Ulusal Gösteri Sanatları Merkezi**, Fransız mimar Paul Andreu'nun tasarımı olan binanın içerisinde 2400 kişilik bir opera, 2000 kişilik bir konser ve 1000 kişilik bir tiyatro salonu bulunuyor. 2001 – 2007 yılları arasında tamamlanan binanın etrafı yapay bir gölle çevrili. Onu tam da bu yüzden suda yüzen bir yumurtaya benzetenler de var...



**Four Seasons Centre for the Performing Arts** [Toronto, Kanada], yeni opera binası için açılan yarışmada Diamond & Schmitt mimarlık ofisinin tasarımı birinci seçiliyor. Yapımı 3 yıl süren bina bugün tamamen camdan cephesiyle ve camdan merdivenleriyle göz kamaştırıyor.

**Elbphilharmonie Konser Salonu**, Elbphilharmonie için 1960'larda antrepo olarak kullanılan mevcut bir yapıyı dönüştüren Herzog & de Meuron, binayı Hamburg'un pek çok yerinden görünecek şekilde tasarlamış. Yeni filarmoni binasında orijinal tuğla duvarların üzerinde yükselen kıvrımlı cam paneller ise güneş ışınlarını yansıtabilmesi için oluşturulmuş.



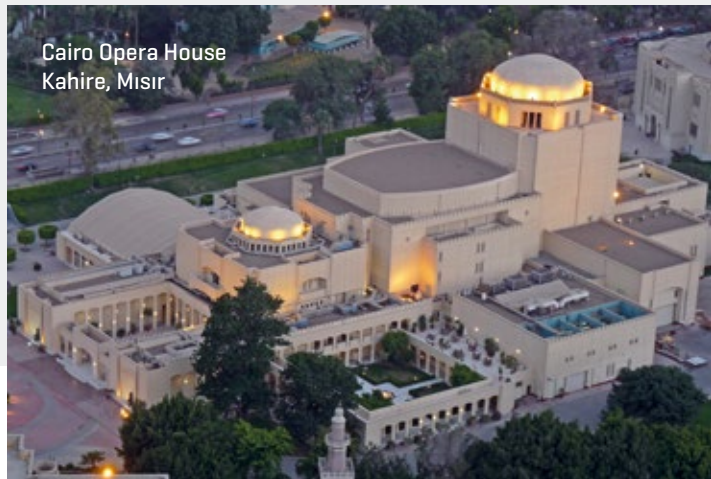
Guangzhou Opera Binası  
Çin



Four Seasons Centre for the  
Performing Arts  
Toronto, Kanada



Elbphilharmonie Konser Salonu  
Hamburg, Almanya



Cairo Opera House  
Kahire, Mısır



**Burcu KOCATÜFEK  
ÖZYILMAZ**  
2000 MEZUNU

3 Ocak 1983 tarihinde Denizli’de doğan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, öğrenim hayatına Ankara’da başladı. 2000 yılında Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra 2006 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden diş hekimi diplomasını aldı. 2013 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti Anabilim Dalından bilim doktoru ve uzman hekim unvanını alan mezunumuz estetik diş hekimliği, implantoloji ve gülüş tasarımı alanlarına ilgi duyuyor. Evli ve iki çocuk annesi olan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, kurucu ortağı olduğu DentGroup Ankara Çayyolu Ağız Diş Sağlığı Polikliniği’nde hastalarına hizmet vermektedir.

## PARLAK GÜLÜŞLERİN İLK ADIMI

*Gülümsemenin açmadığı kapı yoktur, bunu hepimiz biliyoruz artık. Sağlıklı bembeyaz gülüşlere ise hepimiz hayranız. Ferahlık, temizlik, sağlık, özveri, kendine verdiğin değer... Hepsini barındırıyor içinde bembeyaz, ıslıl ıslıl bir gülüş aslında. Bu ıslıtlı gülüşe ulaşmanın en temel başlangıcı da günde 2 defa diş fırçalamaktan geçiyor. Ben de bugün, diş fırçalamak için gerekli olan iki üründen biri; diş fırçaları hakkında biraz bilgi vermek istedim.*



Mazisi çok eskilere, M.Ö. 3500’lü yıllara dayanan “diş fırçası, ne yapmalıdır?” sorusu ile başlayalım konuya. İlk detay; diş fırçasının etkinliğidir. Bir diş fırçası, düzgün ve kabul görür bir ağız bakımı için, etkili olmalıdır. Dişlerimizi tertemiz yapmalı, onları bakteriden ve enfeksiyondan korumalıdır. Çünkü bilinir ki, bu bakteri ve enfeksiyonlar kalple ilgili rahatsızlıklardan, mide şikayetlerine kadar pek çok hastalığa sebep olabilmektedir. Peki, bir diş fırçasından asıl beklenen nedir? Elektrikli diş fırçaları, klasik diş fırçalarından neyi farklı yapıyor da, biz diş hekimleri çoğu zaman elektrikli diş fırçasına yönlendiriyoruz hastalarımızı? Kısa bilgilerle bu konuyu aydınlatalım hep birlikte.

**Biz diş hekimleri bir diş fırçasının;**

- Dişler üzerindeki plak tabakasını tamamen kaldırmasını,
- Diş etlerini uyarmasını,
- Dişlerimizi temizlemesini isteriz. Ve günde 2 defa diş fırçalanmasını öneririz.





Günümüzde klasik diş fırçaları ve elektrikli diş fırçaları kullanılmaktadır. Kimimiz birine, bir diğerine oranla daha sıcak yaklaşıp da, ikisini de anlatmak ve ona göre tercih yapmak daha etkili olacaktır.

Klasik diş fırçaları birçok hekim tarafından önerilen bir tiptir. Bir fırça ile hasta düzgün fırçalama yapabiliyorsa elektrikli diş fırçası kullanımına gerek yok diye düşünülmektedir. Klasik diş fırçalarının en büyük avantajları; ulaşılabilirlikleri ve ekonomik olmalarıdır.

Teknolojinin, hayatımızın her alanına girmesine alışık olduğumuz bu günlerde, elektrikli diş fırçaları da yerini yıllar öncesinden almaya başlayanlardanır aslında.

Klasik diş fırçaları; taşıma kolaylığı ve maliyeti gibi avantajlarla karşımızda güçlü bir duruş sergilese de, elektrikli diş fırçaları teknolojinin reddedilemez

cazibesini ortalığa yayıp, dikkat çekmeye gün be gün devam ediyorlar. Klasik diş fırçası ile etkin diş temizliği yapamayan bireylere ilk önerimiz, elektrikli diş fırçası oluyor. Yaşlı ve el becerisi güçlü olmayan kişilerde, elektrikli diş fırçasının fırçalama etkinliğinde daha etkili olduğu kabul ediliyor. Klasik diş fırçalarının yumuşak uçlu modelleri, dişe ve diş etine daha az baskı uygular. Ancak, baskının ne kadar olduğu ayarlanamaz. Elektrikli diş fırçalarında ise yine yumuşak uçlu başlık kullanım şansı vardır. Cihaz, baskıya duyarlı sistemi sayesinde, fırçalama esnasında fazla baskı yaptığımız takdirde, bizi uyarır. Böylelikle baskının şiddeti ayarlanabilir hale gelir ve hem etkin hem hassas bir fırçalama sağlanır. Dakikada 55 bin hareket yaparak çalışan elektrikli diş fırçaları mükemmel plak temizliği sağlar. Kendi mekanizması sayesinde fırçalama etkinliğini gerçekleştirdiği için, her bölgede eşit temizleme yapar.

Klasik diş fırçalarında; uzun fırçalı, ince fırçalı, silikon fırçalı gibi çeşitlerini ayrı ayrı satın alabiliriz. Diş hekiminin önerisine göre alıp kullanırız. Elektrikli diş fırçalarında ise; ayrı ayrı fırçalar almak yerine, tek bir fırça gövdesi üzerinde, takıp çıkarabileceğimiz farklı uçlar olması sayesinde, farklı zamanlarda uygun olan ucu takarak, farklı kombinasyonlar yapıp, diş ve diş eti sağlığını korumamız ve sağlamamız mümkündür.



Çocuklar için olan özel uçlar da, onların diş fırçalamadan keyif almalarını artırdığı için, biz anne babaların işini kolaylaştırır.

Aynı isimle anılan tüm ürünlerin aynı kalitede olmadığını çeşitli markaları izleyen bir uzman olarak, elektrikli diş fırçalarında da klasik diş fırçalarında da bunun böyle olduğunu hatırlatmak isterim.

Elektrikli diş fırçalarında; üç boyutlu hareket eden ürünler en kaliteli ürün sınıfındadır. Elektrikli diş fırçası seçiminizde buna da dikkat etmeniz yararınıza olacaktır. Klasik diş fırçalarında ise fazla kıl içeren demetler, yumuşak ve orta sertlikte ürünler, tuttuğunuzda size süpürür gibi hareket yapmayı sağlayan ergonomik bir sap kısmı her zaman tercihimdir. Daha etkin bilgiler için diş hekiminize danışmanız faydalı olacaktır.

Her ne kadar teknolojiyle böyle sıcak ilişkiler içinde olsak da, bazılarımız elektrikli diş fırçası kullanmaktan çok memnunken bazılarımız da klasik diş fırçasından vazgeçemeyenlerdendir. Teknolojinin nimetlerinden faydalanırken diş fırçalamam daha etkin olsun, ağız sağlığımdan daha emin olayım dersiniz, elektrikli diş fırçası isteklerinizin cevabı olacaktır. Ben gerçekten bilgim ile etkin bir diş temizliği yapabiliyorum, maliyeti düşük, taşıması kolay, her yerden bulabileceğim bir ürün kullanayım dersiniz, klasik diş fırçaları sizin tam aradığınız oyuncu olacaktır. Önermesi benden, tercih etmesi sizden...

**Yeni yılda tüm güzelliklere, sağlığa, bolluk ve berekete kavuştuğumuzda, gerçekleşenlere ısl ısl gülümsemek bizim elimizde :)**

**Sevgiyle...**



*There is no door that the smile cannot open, we all know that now. We are all fans of healthy white smiles. Refreshment, cleanliness, health, devotion, is the value you give to yourself... The most basic beginning of reaching this radiant smile is brushing teeth 2 times a day. I wanted to give some information about toothbrushes which are one of two products that are needed to brush your teeth.*



SİZE ÖZEL  
**DAVETLER**  
**ETKİNLİKLER**  
**PARTİLER**  
**ORGANİZASYONLAR**



20<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY  
**SAK**  
EXCLUSIVE  
EVENTS & WEDDINGS

T:(312) 4427262 - 64  
ALEXANDER DUBÇEK CD. NO:42 YILDIZ ÇANKAYA ANKARA  
[www.sakorganizasyon.com.tr](http://www.sakorganizasyon.com.tr)

f i sakorganizasyon



**Burcu AKSONGUR**  
1993 mezunu

25 Ocak 1976 yılında Ankara'da doğan Burcu Aksongur; ilk, orta ve lise eğitimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra ODTÜ Psikoloji Bölümünden mezun oldu. Yüksek lisansını Ufuk Üniversitesinde tamamlayan Burcu Aksongur mesleki kariyerini, kurucularından olduğu İzanaTheraphy'de psikolog ve psikoterapist olarak sürdürüyor. Aynı zamanda çeşitli kurum ve kuruluşlarda öğretmenlik ve danışmanlık görevleri de üstlenen mezunumuz radyo, TV programlarında konuk olarak psikoloji alanında bilgi paylaşmaya devam ediyor. Kendisine [www.burcuaksongur.com](http://www.burcuaksongur.com) internet sitesinden ulaşabilirsiniz.

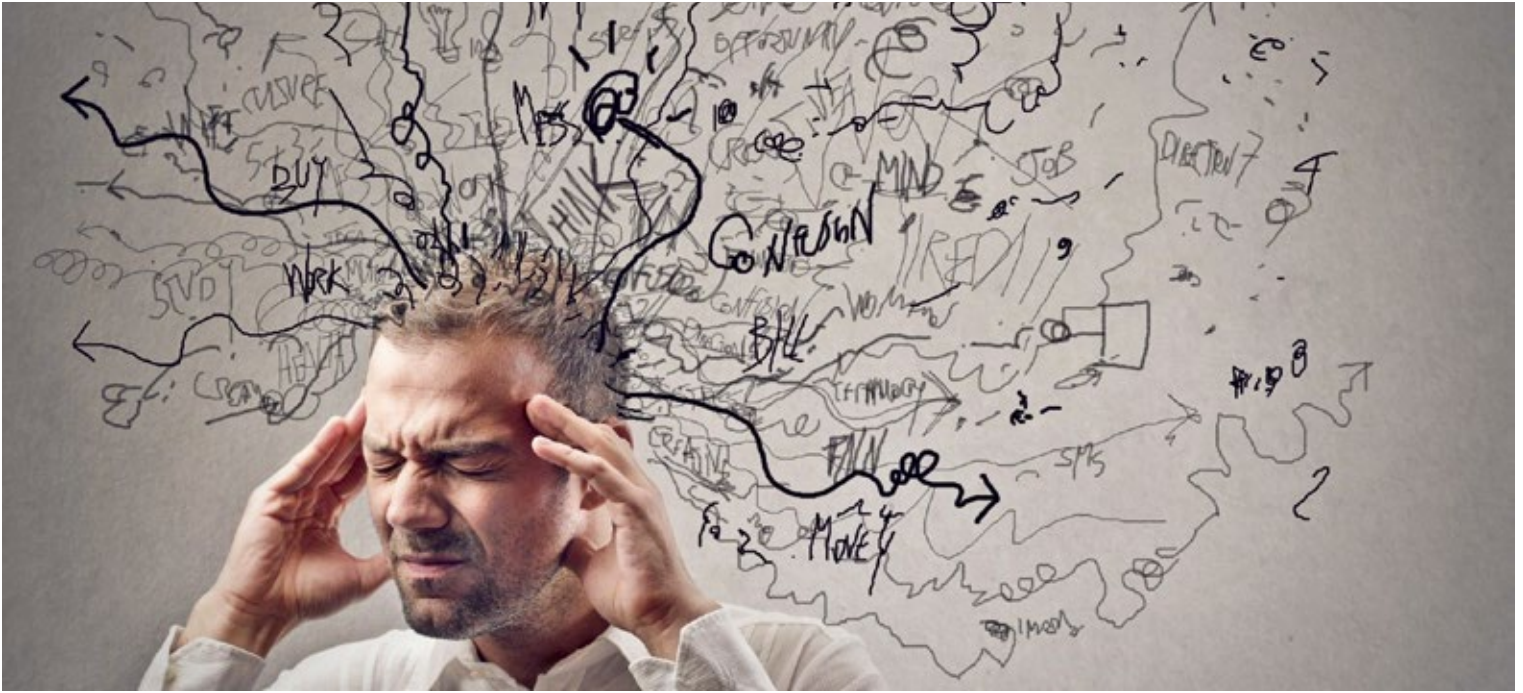
# KAYGI / ANKSİYETE SIRASINDA BEYİNDE NELER OLUYOR?

*Anksiyete, beynin duygusal ve inhibitör kısımları arasındaki dengesizlikten kaynaklanır.*



Anksiyete aşırı kaygı ya da endişedir. Anksiyete, aslında vücudu tehlikeye karşı savaşmak için hazır hale getirir. Oysa her zaman ortada somut bir tehlike yoktur. Tehlikenin yokluğunda kaygı, kişiyi görünmez bir düşmandan kaçmaya, bilinmeyen bir hedefe doğru koşmaya devam etmeye zorlar. Anksiyete sizin için de kaçınılmazsa; iş, okul ve ilişkiler gibi yaşamınızın diğer yönlerine nasıl etki ettiğini biliyorsunuzdur. Kaygı aslında hayatta kalmamızı sağlayan yararlı bir duygudur. Ama fazlası insanı öldürmekten beter eder.





## Kaygı Nedenleri

Kaygı, bizi tehlikeden koruyan ilkel, duygusal beynimizin (limbik sistem) bir parçasıdır. Beynin bu alanı, özellikle de amigdala, bizi tehlikelere karşı uyarmak için kullanılır. Savaşmak ya da tehlikeden kaçmak için bir mesaj gönderir. Beyinde 3 bölge hipokampüs, amigdala ve korteks kaygıdan sorumludur. Amigdala korku ve öfkeden sorumlu beynin alarm sistemidir. Korkutucu ya da tehlikeli bir durum olduğunda hafıza ve öğrenme merkezi Hipokampüse başvurur ve sorar: “Korkulacak bir durum var mı?”, Hipokampüs “evet var” derse, amigdala anında kaygı reaksiyonunu tetikleyerek bizi kaçmaya zorlar. Korteks ise istemli hareketleri yapmamızı sağlayan kısımdır.

**Amigdala kaçma sinyali gönderdiğinde  
korteksin düşünmeye vakti yoktur.  
Önce kaçarız sonra düşünürüz.**

Bu sebeptedir ki, bireyler sakinleşip düşündüğünde “Evet biliyorum korkulacak hiçbir şey yok ama elimde

değil, o durumda beynim duruyor ve kontrol edemiyorum.” derler. Özellikle panik atakla seyreden kaygı bozukluğunda amigdala, panik durumdadır, çabuk tetiklenir, her şeyden şüphelenir haldedir.

Anksiyete korkudan farklıdır. Korku belirli bir uyarana yöneliktir; uyarın yoksa korku da kalmaz. Anksiyete ise uyarın olmadığıda gitmez. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğunda, tehlikeli bir şeyin olacağı kesin bir endişedir.

Beyinde neler oluyor? Beynin duygusal ve düşünme engelleyici kısımları arasında bir dengesizlik olduğundan söz edebiliriz. Amigdala, her zaman tehditlere karşı uyanık bir beyin yapısıdır, böylece hızlı bir şekilde tepki verebilir. Tehlikeli bir durumdayken tam operasyonda ve hazır konumda olmanız gerekir. Bununla birlikte, tehdit olmayan durumlarda, sağlıklı bir prefrontal korteks alt kısımları engeller ve amigdalanın hızlandırılmış tepkilerini bastırarak fren vazifesi görür. “Korkulacak bir şey yok. Tehlikede değilsin! Kaçma!” v.b.

Endişeli beyinde, amigdala aşırı duyarlıdır ve korteks ile bağlantısı zayıftır. Yani, amigdala belirsiz bir durumu, değerlendirirken tehdit edici yorumlayarak, abartılmış bir tehdit olarak algılayıp çok fazla yanlış alarm üretir. Bu süreç, yapılan araştırmalarda kanıtlandığı gibi beyin ağrısı alanlarının aktive edilmesiyle büyük acılara neden olur.

Anksiyetenin ayrıca hafıza üzerinde de zararlı etkileri vardır. Anksiyete, kişide büyük strese neden olur ve stres, hipokampusu küçültür. Bu bölge uzun vadeli ve bağlamsal anıları işlemek için çok önemlidir. Maalesef anksiyete ilerledikçe; anksiyeteyi, travmayı ya da stresi destekleyen anılar dışında her tür hatıra sınırlandırmaya başlar.

***Diğer bir deyişle, ani ve bilinçli erişim için mevcut olan hafıza dosyaları, başarısızlık, tehdit ve tehlikedir. Ne yazık ki başarı, kesinlik ve güvenlik anılarına ulaşamaz ya da bu anılar hafızanın en derinlerine gömülüdür.***

Kaygı mekanizmasının beyinde nasıl işlediğini incelerken, kaygının nörobilimsel boyutunu ele almış olduk. Ancak kaygıya etken sadece bunlar değil; kişilik, cinsiyet, erken yaşam deneyimleri, çözümlenmemiş yaşanmışlıklar, sorun çözme becerileri, aile, şemalar, yaş gibi pek çok etken vardır. **Anksiyetede önemli olan yorumlayış şeklimizdir. Kişileri etkileyen olaylar değil, olayları nasıl yorumladığıdır.** Şemalarımızla yorumlayarak düşüncelerimizi etkinleştiririz. Ardından duygularımız ve davranışlarımız oluşur.

**“Terapilerde, olaylara farklı yönlerden bakabilmeyi, olaylar karşısında nasıl davranabileceğini, olaylara farklı başa çıkma becerileri ile nasıl müdahale edeceğini öğretmeyi hedefleriz.”**

Anksiyetenin nasıl işlediği ve psikobiyolojik temelleri hakkında çok şey biliyoruz. Araştırma bolluğu, farklı anksiyete bozuklukları için etkili tedaviler keşfetmeye yol açmıştır. Örneğin fobiler, sosyal anksiyete ve panik bozuklukları için çok etkili tedaviler vardır. Anksiyeteden muzdarip birini tanıyorsanız, **psikolojik acı içinde yaşamak zorunda olmadıklarını bilmelerini sağlayın.** İlaç ile terapinin [özellikle bilişsel davranışçı terapinin] beraber uygulanması pek çok akademik yayında en kalıcı tedavi yöntemi olarak gösterilmektedir. **Başarılı tedaviler, kişinin ilişkilerini, kariyerini ve özgüvenini korur. Bugün ilk adımı atın!**



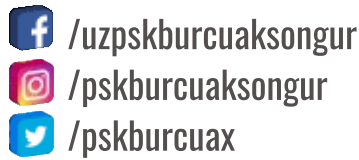
*Aile Danışmanlığı,  
Evlilik ve Çift Terapisi,  
Bireysel Terapi,  
Cinsel Terapi*

## *Huzurlu Bir Hayat Mümkün...*

Hayatta her an sıkıntı, stress ve sorun ile karşılaşırız. Sorunlara bazen çözüm bulabiliyoruz, bazen ise elimizden bir şey gelmiyor. Kendini gerçekleştirmiş, kendiliğini güçlendirmiş kişiler sorunlarla karşılaştığında duygu, düşünce ve davranışlarını diğer kişilerden daha iyi düzenleyebilmektedirler. Kendinize fırsat verin ve psikolojik destek almaktan çekinmeyin. Unutmayın, bugün hayatınızın geriye kalan ilk günü!

**Burcu AKSONGUR**

Uzman Psikolog



Adres : Mahall Ankara, Dumlupınar Bulvarı Mustafa Kemal Mah.  
274/9 D2 Blok No: 12 Çankaya / Ankara  
Telefon : 0(532) 543 87 37  
E-Posta : burcuaksongur@gmail.com  
Web : www.burcuaksongur.com



## AŞK HALLERİ: ZUHAL OLCAY-BURAK SERGEN

Hollandalı yazar Maria Goos'un sevilen oyunu, "Doek!", "Aşk Halleri" adıyla ilk kez Türkçe sahneleniyor!

Maria Goos'un "Aşk Halleri"nde bir kadın-erkek, karşı cinslerden iki meslektaş, eski iki arkadaş ve eski iki sevgili olarak Richard ve Liz üzerinden kurduğu dünya; ilişkilere, geride bırakılanlara, özlemeye, vazgeçmeye ve geri dönmeye dair bir sorgulama... Zuhall Olcay ve Burak Sergen gibi iki usta oyuncunun sahne aldığı oyun 16 Ocak Çarşamba, saat 20.30'da MEB Şura Salonu'nda seyircisiyle buluşuyor.



## "AHUDUDU", NEDİM SABAN İMZASIYLA SAHNEDE!

Dünyanın en büyük starları tarafından yorumlanan ve Cary Grant'ın başrolde oynadığı bir film olarak da bilinen [Arsenic and Old Lace] Türkiye'de daha önceleri Suna Pekuysal, Vasfi Rıza Zobu, Ani İpekaya gibi ustalar tarafından oynanmıştı.

Oyunun yeni prodüksiyonunda başrollerde Suna Keskin ve Melek Baykal var. Melek Baykal, yıllar sonra bu oyunla sahneye dönüyor. Nedim Saban da uzun yıllar sonra sahneye oyunun delisi rolüyle dönüyor. Oyunun diğer rollerinde Cem Güler, Halim Ercan, Dicle Alkan, Birol Engeler, Özgür Yetkin ve Bülent Seyran var. Çok güleceğiniz kesin ama bakalım, iki yaşlı kadının yalnızlığa buldukları çareyi beğenecek misiniz? Seyircide unutulmaz bir tat bırakacak dünyanın en çok oynanan komedilerinden biri olarak tiyatro tarihine geçen Ahududu, 10 Ocak Perşembe günü MEB Şura Salonu'nda.



## BÖYLESİ İLK KEZ OLDU! HİÇBİR TİYATRODA YER YOK!

Devlet Tiyatroları, sezonun açıldığı 2 Ekim tarihinden bugüne kadar, tüm bölgelerdeki salonlarda, eserlerini kapalı gişe oynuyor.

"Reis Bey, Terörist, Divane Ağaç, Kendi Gök Kubbemiz, Nereye, Üç Kağıtçı ve Gül'e Ağıt" isimli oyunlar, %100 doluluk oranı ile seyirciyle buluşuyor. Dostoyevski'nin "Suç ve Ceza", William Shakespeare'in "Kış Masalı" adlı oyunları için de yer bulunamıyor. Devlet Tiyatroları Genel Müdürü Mustafa Kurt "Tüm temsillerimizin biletleri günler öncesinden tükeniyor, yoğun ilgi var." dedi. Genel Müdür Kurt, göç, kadına şiddet ve bağımlılıkla mücadeleyle yönelik farkındalığı artırmak amacıyla, repertuvarda sosyal sorumluluk temalı oyunlara da yer verdiklerini vurguladı.





## CHARLIE'NİN MELEKLERİ İSTANBUL'DA

Türkiye, Hollywood'un çekim merkezi olmayı sürdürüyor. Bugüne kadar birçok büyük yapımın çekildiği İstanbul, "Charlie'nin Melekleri 3"e ev sahipliği yapıyor.

"007 James Bond", "Cehennem", "Son Umut", "Hayalet Sürücü", "Operasyon: Argo", "Tenten", "Paralı Askerler", "Altın Yumruk İstanbul'da" ve daha birçok yapımın ya bir bölümü ya da tamamı Türkiye'de çekildi. Elizabeth Banks'ın yapımcısı ve yönetmeni olduğu fenomen filmlerden "Charlie'nin Melekleri 3"ün bir bölümü İstanbul'da çekilecek. Başrollerini Kristen Stewart, Naomi Scott, Noah Centineo, Sam Claflin ve Patrick Stewart'ın paylaştığı filmin İstanbul'daki ilk gün çekimleri Eminönü ve Mısır Çarşısı'nda gerçekleştirildi.



## "DEDE KORKUT" UNESCO LİSTESİNDE

Kültür ve Turizm Bakanlığı, Türk Destanı "Dede Korkut", UNESCO Dünya Somut Olmayan Kültür Mirası Temsili Listesi'ne oy birliğiyle kabul edildiğini duyurdu. Türkiye bu kararla temsili listeye en çok unsur kaydettiren ilk 5 ülke arasındaki yerini de korudu.

Türk Destanı "Dede Korkut"un, UNESCO Dünya Somut Olmayan Kültür Mirası Temsili Listesi'ne oy birliğiyle kabul edildiği aktarılan açıklamada, şunlar kaydedildi:

"Masal ve Müzik çok uluslu dosyası olarak geçtiğimiz yıl Mart ayında, UNESCO'ya gönderilen kültür mirasımız, temsili listeye 17. unsur olarak dahil edildi. Morityus Cumhuriyeti'nin başkenti Port Louis'de gerçekleştirilen UNESCO Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması 13. Hükümetler arası Komite Toplantısı'nda temsili listeye alınan Türk Destanı, artık insanlığın somut olmayan kültürel mirası oldu."



## DÜNYA ÇAPINDA BİR FESTİVAL; DELİ KIŞ FESTİVALI

Ankara'nın en kaliteli, en özgün, en sıcak festivali DELİ KIŞ; Athena, Burak Yeter ve Gazapizm'den oluşan müthiş kadrosuyla 2019'a merhaba diyor.

Ankaralıları dünya çapında bir festival sunmanın gururunu yaşayan DELİ KIŞ FESTİVALİ; sucuk-ekmek, çorba ikramlarıyla 6000 misafirin için ısıtmayı, muhteşem görsel şovlarıyla unutulmaz bir gün yaşamayı vadediyor. Festivalin planlanan program akışında, 16.30 DJ Performansları, 17.45 Gazapizm Konseri, 19.30 Athena Konseri ve 21.00 Burak Yeter Performansı var. 23.00'e dek sürecek eğlenceye tüm Ankaralılar davetli...



## JAPONLAR'I KURTARMA OPERASYONU FİLM OLDU

İran-İrak Savaşı sırasında Tarhan'dan Türkiye'nin girişimleri ve gönderilen özel uçakla kurtarılan 215 Japon vatandaşının yaşadıkları "Yuvaya Dönüş" adıyla sinema filmi haline getirildi.

Erdal Güven'in "Tahran'dan Kaçış" kitabından senaryoya uyarlanan "Yuvaya Dönüş" adlı sinema filminin çekimleri Kapadokya'da başladı. Yapımcılığını Macmedya'nın üstlendiği ve "Yüzyılın Operasyonu" olarak da nitelendirilen 215 Japon vatandaşın Türkiye'ye getiriliş öyküsünün anlatıldığı filmi Hakan Kurşun yönetiyor. Fatih Özcan ve Şeyda Delibaşı'nın senaryolaştırdığı filmde başrolleri Furkan Palalı, Burhan Öcal ve Megumi Masaki paylaşıyor.

"Yuvaya Dönüş", beyazperdeye sadece 215 Japon yolcunun kurtarılmasını değil aynı zamanda bir Japon kızın 30 yıl sonra öğrendiği Türk babasının izini sürme hikâyesini de aktaracak. Çekimleri Kapadokya'nın yanı sıra İstanbul ve Tokyo'da gerçekleştirilecek film, gösterime Japonya ve Türkiye'de 30 Nisan 2019'da girecek.



## KIRŞEHİR'DEKİ CACABEY GÖKBİLİM MEDRESESİ ÇÜRÜME TEHLİKESİ YAŞIYOR

Kırşehir'de bulunan ve 2014 yılında UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'ne giren 12. Yüzyıl'dan kalma Cacabey Gök bilim Medresesi'nin kubbesi çürüyor.

Kırşehir'in simgesi olan Cacabey Gök bilim Medresesi'nin 2010 yılı itibarı ile odaları ve kubbesi tadilatı geçirilmemesine rağmen yapı, meydana gelen rutubet nedeniyle dökülmeye başladı.

1272 yılından günümüze ulaşan eserle ilgili olarak Araştırmacı Yazar Ufuk Cengiz, "Bizler medresenin verdiği mesaja kısık gözlerle bakıyor ve tamamını göremiyoruz. Cacabey buraya ölümsüz bir eser nakşetmiş. Cacabey'den sonra gelen nesillerin göğe bakması istenilmiş, Cacabey ve çağdaşları Ahi Evran, Hacıbektaş, Yunus Emre gibi o dönemin manevi gönül mimarları istikbalin göklerde olduğunun farkında olmuşlar. Medresenin üç tarafına üç füze figürü ile gelecek nesillere bir ışık bırakmışlar. Rasat kuyusu ile içerisindeki suya kubbeden yansıyan yıldızların ışığına bakarak dünyanın konumunu ve yıldızların konumlarını tespit etmişler." diye konuştu. Öte yandan, Kırşehir Belediyesi tarafından hazırlanan proje ile tarihi medresenin yanına tarihi işlevini anlatmak üzere Açık Hava Astronomi Müzesi yapılıyor.



## FAKİR BAYKURT ÖYKÜ ÖDÜLÜ SAHİBİNİ ARIYOR

Sarıyer Belediyesi tarafından "Herkesin bir öyküsü vardır" sloganı ile düzenlenen Fakir Baykurt Öykü Yarışması başvuruları başladı.

Ortaokul ve lise öğrencileri ile yetişkinlere yönelik iki ayrı kategoride düzenlenen yarışmaya son başvuru tarihi 19 Nisan 2019 olarak belirlendi. 8. Sarıyer Edebiyat Günleri kapsamında düzenlenen yarışmanın seçici kurulunda; İbrahim Balcı, Cafer Hergünel, Tuncay Dağlı, Bilge Karaduman, Murat Gürbüz, Zeynep Oral, Ayşegül Tözere, Halil Genç ve Özcan Karabulut bulunuyor. Öykü konusunun serbest olduğu yarışmada üç kategoride ilk üçe giren öykülere ödül ve mansiyon, dördüncü kategoride "Fakir Baykurt Öykü Kitabı Ödülü" verilecek.

Son başvuru tarihi 19 Nisan 2019 olan yarışmanın sonuçları 09 Eylül 2019 tarihinde açıklanacak. Kazanan öykülerin sahipleri [www.sariyer.bel.tr](http://www.sariyer.bel.tr) sitesinde yayınlanacak.





## MADENCİ KOROSU İLK KONSERİNİ VERDİ

Zonguldak'ta kurulan ve maden işçilerinden oluşan Madenci Korusu, ilk konserini verdi.

27 kişilik koro, yer altındaki mesailerini tamamladıktan sonra yer üstünde bir araya gelerek provalar yaptı. Koro, 6 ay süren çalışmanın ardından 4 Aralık Dünya Madenciler Günü'nde Bülent Ecevit Üniversitesi Sezai Karakoç Kültür Merkezi'nde ilk konserini verdi. 800 kişilik salonda yer kalmayınca izleyiciler konseri ayakta izledi. Sahneye kömür yüklü vagonu taşıyarak çıkan maden işçileri, Mustafa Kömürcü'nün şefliğinde şarkı ve türküler seslendirdi. 2 saat süren konserin ardından izleyiciler, maden işçilerini bir süre ayakta alkışladı. Yer altından çıkamama ihtimallerinin farkında olduklarını söyleyen işçiler, koronun hayata bağlayıcı olduğunu vurguladılar.



## ÜMİT BESEN VE PAMELA JOLLY JOKER ANKARA SAHNESİ'NDE

Usta sanatçı Ümit Besen, Pamela ile birlikte 14 Şubat 2019 akşamı Jolly Joker Ankara Sahnesi'nde

Son dönemde piyano dışındaki diğer enstrümanlara olan hâkimiyeti ile de kendinden söz ettiren, davul ve elektrogitar çalarak rock parçalarını ustaca yorumlayan Ümit Besen, bu defa "Başka" tarzda bir konser ile müzikseverlerin karşısına çıkıyor. DMC etiketiyle 17 Haziran'da iTunes'da, 23 Haziran tarihinde müzik marketlerde yer alan ve merakla beklenen yeni albümü "Başka"nın repertuvarında Teoman, Mirkelam, Emre Aydın, Manga, Yüksek Sadakat, Pinhani, Grup Seksendört, Leyla The Band'den beğeniyle dinlenen rock şarkılarına yer veren Ümit Besen, bu şarkıları kendine özgü, bambaşka ve ustaca yorumlaması ile dikkat çekiyor. Albümde ayrıca Ümit Besen'le özdeşleşen Nikah Masası, Okul Yolunda, Seni Unutmaya Ömrüm Yeter mi, Islak Mendil gibi eserlerin, değerli sanatçıların katkısıyla farklı yorumları da yer alıyor.



## OSCAR'I KEVIN HART SUNACAK

Oscar'ın sunucusu Kevin Hart...

Los Angeles'da 24 Şubat'ta düzenlenecek 91. Oscar Ödül Töreni'nin sunuculuğunu ABD'li oyuncu ve komedyen Kevin Hart yapacak. Hart, Instagram hesabından yaptığı açıklamada, uzun zamandır hayalini kurduğu Oscar Ödül Töreni'nin sunucusu olarak seçildiğini duyurdu. Amerikan Sinema Sanatları ve Bilimleri Akademisi'nin Twitter hesabından yapılan açıklamada da Hart'ın aileye katılmasından memnuniyet duyulduğu belirtildi. Kevin Hart, "Zor Biraderler", "Jumanji: Vahşi Orman", "Akşam Okulu" filmleriyle tanınmıştı.

# BUSINESS NETWORK

## 1990 ortaokul

**Çağlar Yavaşoğlu**  
Yavaşoğlu Mali Müşavirlik Ltd. Şti. /  
Kurucu Ortak

## 1991 ortaokul

**Bağışhan Yüksel**  
Hazine ve Maliye Bakanlığı Vergi  
Denetim Kurulu / Vergi Müfettişi

## 1992

**Doç. Dr. Özlem Müge Aydın Testik**  
Hacettepe Üniversitesi /  
Endüstri Mühendisliği Öğretim Üyesi

**Serhat Karakaya**  
Amerikan Kültür Derneği Yabancı Dil  
Okulları / Bahçelievler ve OSTİM Bölge  
Kurucusu ve Sahibi

**Yörük Ozan Sadık**  
Anadolu Ekol Gıda Ltd. Şti. /  
Firma Sahibi

**Tufan Kazan**  
Emaar Turkey /  
Sr. Manager - Development

**Erdem Bafra**  
Kamu İhale Kurumu /  
Hukuk Hizmetleri Dairesi Başkanı

## 1993 ortaokul

**Alaettin Arda Özyüksel**  
Tübitak SAGE / Platform Entegrasyon  
Testleri Birim Amiri

## 1993

**Doç. Dr. Serkan Şener**  
Acıbadem Ankara Hastanesi /  
Başhekim Yardımcısı - Acil Servis  
Sorumlu Hekimi

**Özlem Emiroğlu Ünal**  
Pyramids International Group Fair /  
Yurt Dışı Satış Direktörü

**Burak Başer**  
Türksat / İnternet ve İnteraktif  
Hizmetler Direktörü

**Uzm. Psk. Burcu Aksongur**  
Mahall Ankara / Psikoterapist

**Tamer Odabaşı**  
TESKOMB (Türkiye Esnaf ve  
Sanatkarlar Kredi ve Kefalet  
Kooperatifleri Birlikleri Merkez Birliği)  
/ Mali İşler Müdürü

**Yusuf Bülent Aydın**  
Aydın & Kunt Hukuk ve Danışmanlık /  
Avukat

**Dr. Burcu Erdemir**  
Çankaya Üniversitesi / Öğretim Üyesi

## 1994

**Op. Dr. Semra Özer**  
Acıbadem Bahçeşehir Tıp Merkezi /  
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

## 1995

**Burak Ortaç**  
Buronsan Elektrik Malzemeleri ve  
Makina Sanayi Ticaret Ltd. Şti. /  
Elektrik ve Elektronik Mühendisi

**Bahadır Soyulmaz**  
Alsis Galvaniz / Şirket sahibi

## 1996

**Ayça Özger Yalman**  
Petra Floorin Co. / Ankara Proje Satış  
Mimarı

**Hüseyin Odabaşı**  
Eko Tekstil / Tekstil Mühendisi - Satın  
Alma Uzmanı

**Elif Taşçı Dilan**  
Hat Sinai ve Tıbbi AŞ / Satış Destek -  
Kimya Yüksek Mühendisi

**Mahir Hakan Güneş**  
ZF Friedrichshafen AG / Ürün Müdürü

## 1997

**Savaş Zorlu**  
T.C. Ziraat Bankası AŞ / Şube Müdürü

**Oğuz OĞUZ**  
Alpler Medikal ve Sağlık Tic. Ltd. Şti. /  
Proje Müdürü



# BUSINESS NETWORK

## 1999

**Eser Ergin Ünlütürk**  
Avusturya Başkonsolosluğu /  
Ticaret Ofisi

## 2000

**Burcu Topuz**  
Ankara Üniversitesi Endüstri  
Mühendisliği MBA / Gayrimenkul  
Değerlendirme Uzmanı

**Nazlı Tunalı**  
Pictoheads / Marka Sahibi -  
İllüstratör

**Burcu Kocatüfek Özyılmaz**  
DentGroup Ankara Çayyolu Ağız Diş  
Sağlığı Polikliniği / Uzman Diş Hekimi

**Hande Acar Etik**  
Türk Hava Yolları Bölgesel Uçuşlar  
Başkanlığı [AnadoluJet] /  
Pazarlama & Satış Uzmanı

## 2001

**Gonca Barlas Ercengiz**  
Finansbank Merkez Kurumsal Şube /  
Pazarlama Müdürü

## 2002

**Berk Akit**  
CS-TECH Savunma Sanayi / İş  
Geliştirme Yöneticisi

## 2005

**Emre Yavuklu**  
Ankara Turizm & Organizasyon /  
Ortak - Genel Koordinatör

## 2010

**Merve Akman**  
Manyas - Bandırma Cumhuriyet  
Savcısı

## 2013

**Burcu Sert**  
Terapilates Sağlıklı Yaşam Merkezi /  
Fizyoterapist

## 2015

**Ege Büke**  
Boğaziçi Üniversitesi İşletme Bölümü  
/ 3. Sınıf Öğrencisi

**Gökşen Şen Aydoğar**  
Eng Tekstil San. Tic. Ltd. Şti. / Firma  
Sahibi

**İpek Çelebi Gürsoy**  
Enerji Bakanlığı Eti Maden İşletmeleri  
Genel Müdürlüğü / Başmühendis

**Doç. Dr Ahmet Nihat Karakoyunlu**  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi - Ankara  
Dışkapı Yıldırım Beyazıt - Sağlık  
Uygulama ve Araştırma Hastanesi /  
Üroloji Kliniği

## 1997 ilkokul

**Deniz Alpar Kutlucan**  
Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller  
Yüksekokulu / Modern Diller Birimi  
Fransızca Öğretim Görevlisi

## 1998

**Burcu Sırış**  
Avukat

**Gülen Çelebi Başçı**  
TÜBİTAK MAM Enerji Enstitüsü /  
Güç Sistemleri Bilgi Teknolojileri  
Grubu Başuzman Araştırmacı -  
Bilgisayar Mühendisi

# 2018 ÖĞRETMENLER GÜNÜ



## ARI OKULLARINDA ÖĞRETMENLER GÜNÜ BALOSU

Başöğretmen Mustafa Kemal Atatürk'ün izinde; sevgi ve özveriyle daha iyiye ve daha günele emin adımlarla yürüyen öğretmen ve yöneticiler "24 Kasım Öğretmenler Günü"nü Hilton Otel'de kutladılar.

Emekli yönetici ve öğretmenlerin de onur konuğu olarak katıldığı bu anlamlı gecede 10, 20, 25 ve 30. hizmet yılını dolduran yönetici, uzman ve öğretmenler plaketlerini aldılar. 35. Yıl Öğretmenler Günü Balosu, ritim grubu ve müzik zümresi öğretmenlerinin yaptıkları birbirinden güzel müziklerin ardından pasta kesimiyle tamamlandı.





# 2018 ÖĞRETMENLER GÜNÜ

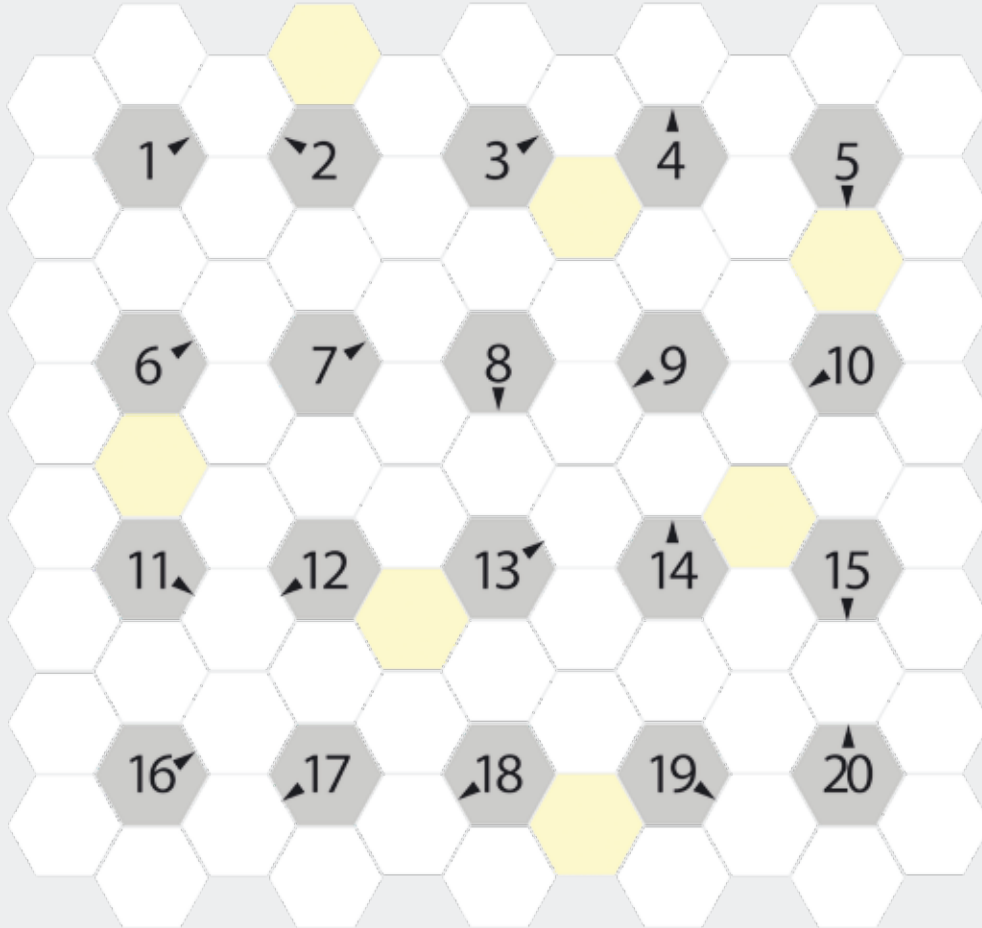


# PETEK BULMACA

Her sorunun yanıtı 6 harflidir. Yanıtları, okla gösterilen daireden başlayarak saat yönünde yazın. Renkli karelerdeki harflerle anahtar sözcüğü oluşturan ve **arimedbeelife@gmail.com** adresine 1 Mart 2019 tarihine kadar gönderenler arasından belirleyeceğimiz bir okurumuza sürpriz hediye göndereceğiz. İyi eğlenceler!

Not: Belirlenen okurumuz Nisan 2019 sayımızda duyurulacak, kendisi ile mail adresinden iletişime geçilecektir.

1. Organizmanın etkin gücü 2. Delikli bir tür kumaş 3. Tramvay sürücüsü 4. Az tavlı
5. Ağırlık kaldırma sporu 6. Gönül alıcı davranış 7. Zilyet 8. İletken şeylerden ısı veya elektriğin geçmesi
9. Gösteri amacıyla veya bir olaya dikkat çekmek için genellikle açık yerlerde yapılan toplantı 10. Sahan altlığı
11. Süsleme, tezyin 12. Kötülüğüyle dillere düşen
13. Yumurta ve irmikle yapılan bir tür tatlı 14. Dil bilgisi 15. Hareket halinde olan
16. Erzurum ilçesi 17. Hoş kokulu kavun 18. Görülen alemin ötesi 19. Başkası tarafından yapılan zararı ödeme 20. "... Aslan" [aktris]



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

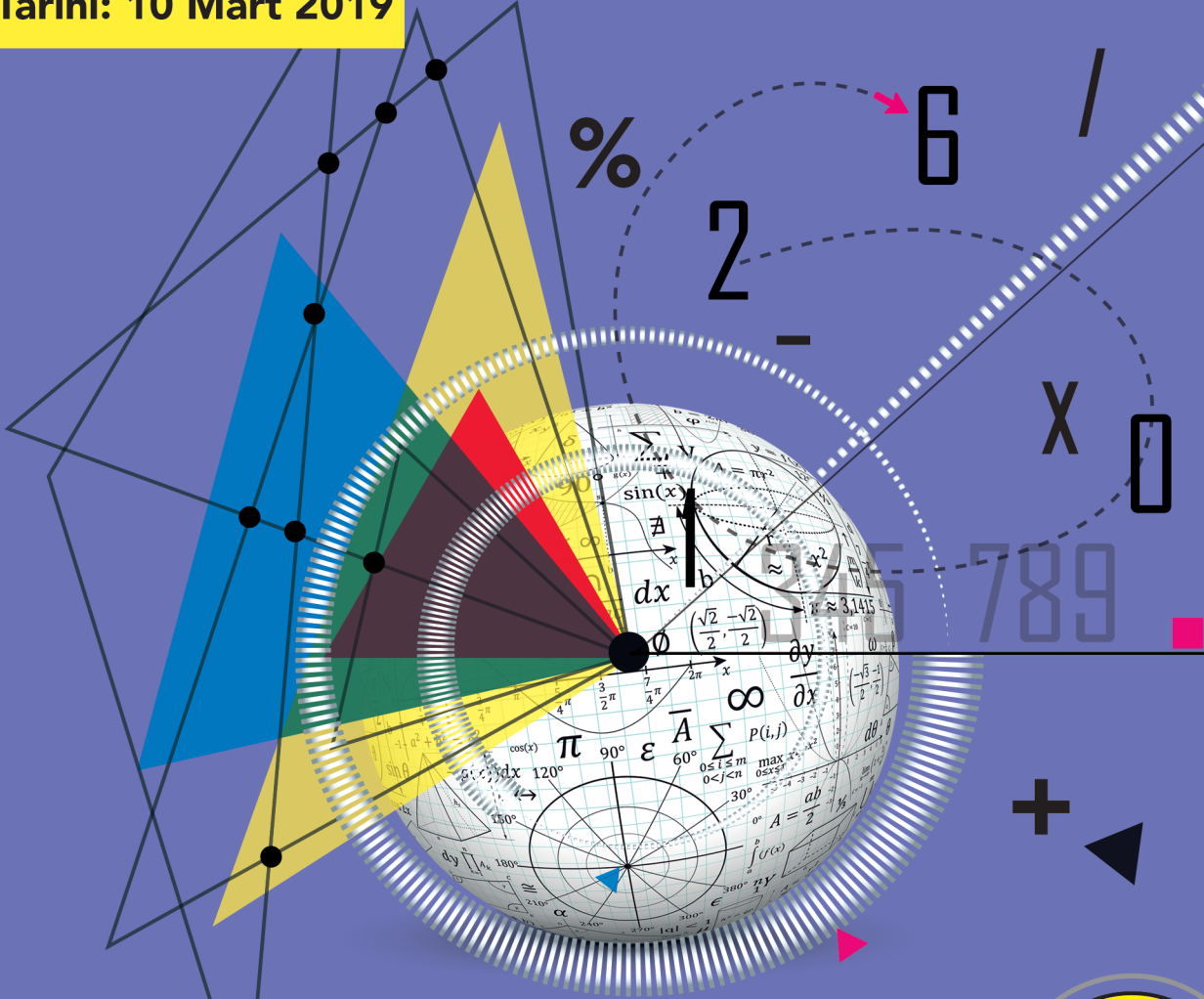
Ekim 2018 sayımızda anahtar kelimemizi bularak mail yoluyla bizimle paylaşan okurlarımızdan **Duygu Olca'y**a sürpriz hediyesi ulaştırılmıştır.



**8. SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK**

# 11. ÖDÜLLÜ MATEMATİK OLİMPİYATI

**Sınav Tarihi: 10 Mart 2019**



## ÖĞRENCİ ÖDÜLLERİ

|                   |                   |                   |                       |
|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| 1.'lik Ödülü      | 2.'lik Ödülü      | 3.'lük Ödülü      | Jüri Özel Ödülü       |
| Samsung Galaxy A7 | Samsung Galaxy J8 | Samsung Galaxy J6 | JBL Wireless Kulaklık |

## ÖĞRETMEN ÖDÜLLERİ

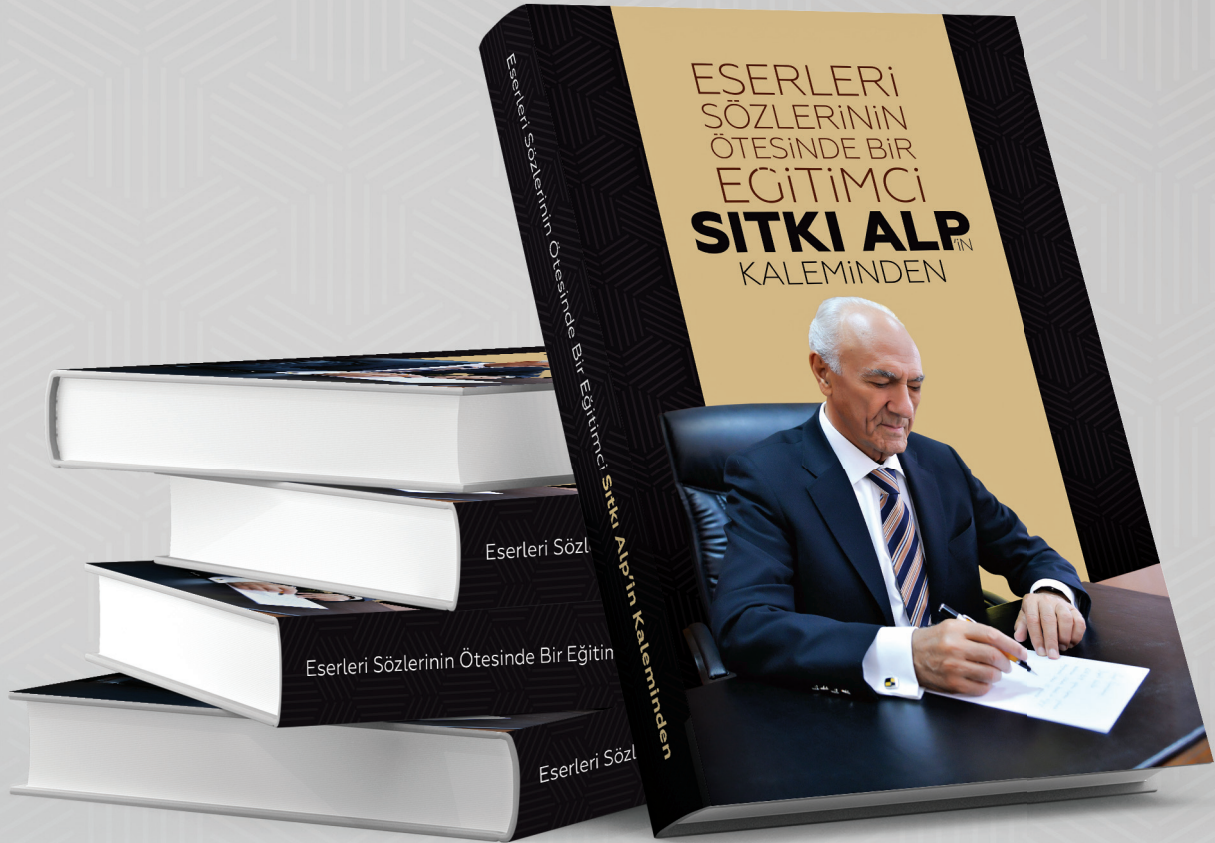
|              |              |              |                 |
|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 1.'lik Ödülü | 2.'lik Ödülü | 3.'lük Ödülü | Jüri Özel Ödülü |
| 1500 TL      | 1200 TL      | 1000 TL      | 700TL           |



**286 85 85**  
ariokullari.k12.tr

# ESERLERİ SÖZLERİNİN ÖTESİNDE BİR EĞİTİMCİ **SITKI ALP**<sup>İN</sup> KALEMİNDEN

Kitapla ilgili ayrıntılı bilgiye [biregitimcininkaleminden.com](http://biregitimcininkaleminden.com) adresinden ulaşabilirsiniz.



*“Kendi yaşamından ders çıkaranlar akıllı insanlardır;  
fakat başka insanların yaşamından ders çıkaranlar daha da akıllı insanlardır.” derler.  
Yaşamdan ders almak ve  
deneyim kazanmak, gelişimimiz açısından daima önemli olmuştur.*