BEE LIFE

Kahve Karaciğer Kanseri Riskini Yarı Yarıya Azaltıyor

BÜTÜN MESELE: **"ÖZ GÜVENLİ OLMAK"**

EGZERSİZ YAPANLAR İÇİN
BESLENME İPUÇLARI

BAŞARIYLA ÜRETTİĞİNİZ
MUTLU VE SAĞLIKLI
YILLAR DİLERİZ...

TBMM'NİN İLK
KADIN İDARE AMİRİ
CEYDA BÖLÜNMEZ ÇANKIRI

DENİZLERİN
ALTINDAKİ
DÜNYA

TOLGA TEKİN
RUHUNDA
TİYATRO VAR

2020
Ocak / Şubat / Mart / Sayı. 22
ISSN. 2148 - 9106
BEE LIFE Ocak 2020

www.arimezunlari.org.tr

SITKI ALP EĞİTİM VAKFINDAN

ÖZEL ARI OKULLARINDA

%100

EĞİTİM BURSU

Sınav Tarihleri

4. Sınıflar	8. Sınıflar
01 Mart 2020 Pazar	16 Şubat 2020 Pazar

www.ariokullari.k12.tr

SAEV 1996
SITKI ALP EĞİTİM VAKFI

ÖZEL ARI OKULLARI 1984

Paris Kuaför
since 1957

UNRIVALLED EXPERIENCE

FİLİSTİN MERKEZ | PANORA AVM | BEYSUPARK | ÇAYYOLU
PARK ORAN | NEXT LEVEL | BEYTEPE | İNCEK
pariskuaforofficial www.pariskuafor.com.tr

Before After

Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi

Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için birlikte yürüyelim...

PİLATES

KİCKBOKS

YOGA

NEFESTERAPİ

KLİNİK PİLATES

0312 4423464

Hilal Mahallesi
Cezayir Cad. 12/B
Çankaya / Ankara

www.beforeafter.com.tr

Randevu için iletişim bilgilerinden yararlanabilirsiniz.

ARCORA®
iyi mobilyalar, farklı hikayeler

bambi

YATAK SANATI

Bambi Yatak Siteler

Karacakaya Caddesi Sırma Sokak 18/1 Siteler Altındağ/Ankara

0312 349 03 41

BOSTON EXPRESS

PREMIUM COMFORT FOOD

0850 305 45 45

www.boston.com.tr

Sancak Mh. 549. Sk. No:13A Cankaya

EKOL

İçimdeki Gezgin

Rehber Gezi Sitesi

www.icimdekigezgin.com

OCAK ŞUBAT MART NİSAN MAYIS HAZİRAN

HAYATI MAJANDALAMAYA HAZIR MISINIZ?

Haftalık çılgın teklifler, aylık hedefler, eğlenceli tombala ya da tadı damağınızda kalacak tarifler... Hepsi ve çok daha fazlası *Majanda*'da!

Özgün tasarımıyla fark yaratan *Majanda*, fanzin yapımından, bulut gözlemine; kolayca uygulanabilecek deneylerden, kısa öykülere uzanan dopdolu sayfalarıyla hem çocuklara ajanda kullanma alışkanlığı kazandırıyor hem de yıl boyunca eğlenceyi garantiliyor!

tudem

tudem.com

tudemyayingrubu

TEMMUZ AĞUSTOS EYLÜL EKİM KASIM ARALIK

adore
mobilya

Evde & Ofiste

Ergonomik ve kaliteli çözümler sunar.

" Daima; En Kalitelisi, En Hesaplısı."

www.adoremobilya.com

OFİS TEKİN
EXCLUSIVE

ofisinizin
yeni stilini
belirleyin...

ARI MEZUNLARINA
%30
İSKONTO

Adres 1:Karacakaya Caddesi No: 2/C Siteler Ankara
T: +90 (312) 353 17 17 - +90 (312) 353 17 87 F:+90 (312) 353 17 57
Adres 2:Sırma Sokak No: 18/2-3 Siteler
T: +90 (312) 353 0 777 F: +90 (312) 353 0 757

4 oldum büyüyorum

HADİ GEL BEKLİYORUM

1. ŞUBE
GORDION'DA

3. ŞUBE
bilkent Station'da

2. ŞUBE
Maidan'da

4. ŞUBE
KUZU EFFECT'TE

İMZA:
bir tost

imzabirtost

www.imzabirtost.com.tr

"Temiz Havuz Sertifikası" ile 2 yıldır şehirde tekiz. Israrla görmek isteyiniz.*

*Sağlık Bakanlığı tarafından yıl sonunda verilen temiz havuz sertifikasını alabilmek için bütün bir yıl boyunca her ay yapılan bütün havuz testlerinden geçer not almak gerekmektedir.

ARIMED

ARI MEZUNLAR DERNEĞİ ÜYELERİNE %15 İNDİRİM

Vamos! Sports Complex

BEE LIFE

#HAREKETET

vamooos.com

vamossports

0 (312) 287 77 55

Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No. 49
Çukurambar / Çankaya / Ankara

GÖNÜL ADAMLARI

Vamos! Sports Complex

IF PerformanceHall

IF SOKAK STREETFOOD HALL

BIG FOOD sağlıklı mutfak

tint CaFe&BiSTRo

COFFEE CODE roasters

MANTAR EV YEMEKLERİ

Ege Günlüğü LEZZETLİ EGE ANLARI

YANAR DÖNER

PANCAR

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

Türkçe Dil Bilgisi yazı kuralları Grafikir tarafından uygulanmıştır.

Okur önerileri ve yorumlarınız için:
beelife@arimezunlari.org.tr

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
Süreli Yayın / 3 Aylık
Dili
Türkçe-İngilizce
Katkıda Bulunanlar
Başak Kitapcı
Burcu Aksongur
Burcu Kocatüfek Özyılmaz
Cemal Tekin
Ceyda Bölünmez Çankırı
Coşkun Samancı
Deniz Kutlu
Ece Akkuş
Elif Güliz Bayram
Elif Koca
Gürhan Kara
Keiko Belir Yarar
Neslihan Çetin
Nurullah Çelebi
Onur Bayer
Özlem Gülşen Tarhan
Rüyam Özal
Senem Çetin Ulusoy
Tolga Kalfazade
Tolga Tekin
Zeynep Koltuk
Yayın İçeriği
Ticari, İktisadi, İlmî, Siyasi, Akademik
Dağıtım
Kurye
Dergi ve Kapak Tasarımı
Asena KAYA
Basım Yeri ve Tarihi
Ankara, Ocak 2020
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

BEELIFE

20 SEÇMECE KELİMELER
Elif KOCA

24 **TBMM'NİN İLK KADIN İDARE AMİRİ**
Ceyda BÖLÜNMEZ ÇANKIRI

34 TAYLAND'DA İLK KEZ DENEDİĞİM 7 ŞEY...
Gürhan KARA

40 **RUHUNDA TİYATRO VAR...**
Tolga TEKİN

46 BİR TUTKUDUR DALMAK!
Cemal TEKİN

54 **ÇOCUKLARDA ŞİDDET EĞİLİMİ**
Senem ÇETİN ULUSOY

58 EGZERSİZDE BESLENME
Neslihan ÇETİN

62 **NEYİ, NEDEN İNŞA EDİYORUZ**
Onur BAYER

76 KÖTÜ KADINI OYNAMAK
Zeynep KOLTUK

80 **BİNEK OTOMOBİL GİDERLERİNE KISITLAMA GELDİ**
Nurullah ÇELEBİ

88 YALIN DÜNYA
Başak KİTAPCI

Editörden...

Seda TARMAN
Editör
sdtarman.beelife@gmail.com

Merhaba,

Hayatın her alanına dokunan BeeLife, 2020 yılının ilk sayısı ile sizlerle...

Yeni bir yıl, yeni başlangıçlar, yeni kararlar, yeni eşyalar, yeni bir 365 gün ve saymakla bitiremeyeceğim yeni sıfatının yakıştığı onlarca kelimenin bizdeki etkisi gülümsemektir, mutluluktur. Dünü geriye alamadığımıza göre yepyeni bir yılın içimizde uyandırdığı UMUT, HEYECAN ve MUTLULUK ile keyifle çalışarak, sevdiklerimize zaman ayırarak, aldığımız her nefes için şükrederek, huzur içinde yaşayabileceğimiz, anı cep telefonunun ekranından değil birbirimizin gözünün içine bakarak paylaşabileceğimiz, bereket ve sağlık dolu bir yıl diliyorum.

Bu sayımızda 1996 mezunu sevgili Ceyda Bölünmez Çankırı ve 1992 mezunu sevgili Tolga Tekin ile röportajlarımızı hazırladık. Politikadan sanata uzanan değerli sohbetleri için mezunlarımıza teşekkür ediyorum. Seyahat, psikoloji, sağlık, moda, hukuk, maliye, enerji verimliliği, beslenme, tiyatro gibi hayatın içinden yakaladığımız güncel makaleleri ile 2020 yılında da BeeLife ile gönül esaslı çalışmaya devam eden kıymetli yazarlarımıza, ekibim ve kendim adına gönülden teşekkür ederim. Aramıza yeni katılan 2013 yılı mezunu diyetisyen sevgili Neslihan Çetin gibi sizler de yazılarınızı bize ulaştırmak isterseniz beelife@arimezunlari.org.tr adresinden bize ulaşabilirsiniz.

5. yılımıza imza atmak adına "BeeLife Her Yerde" projesini başlattık. Amacımız Ankara dışındaki mezunlarımızla iletişimimizi artırmak ve tüm Arı'lıların diyalog içinde olmasını sağlamak olduğu için Berlin'den Ordu'ya, Belgrad'dan Datça'ya, Kahramanmaraş'tan İstanbul'a, Ankara dışında dergimizin ulaştığı her adrese sevgi ve selamlarımızı yolluyoruz. Proje kapsamında mezunlarımızdan istediğimiz fotoğrafları haftalık olarak ARIMED facebook sayfasında paylaşacağız. Ayrıca yıl sonunda dergimize katalog çalışması yaparak 5. yılımız adına kalıcı bir eser bırakmış olacağız. Bir diğer mezun haberimiz ise Bees Reunion buluşması. 2013-2019 yılı mezunlarımız lise öğretmenleri ile buluştular. Detayları mezun haberleri bölümünde okuyabilirsiniz.

SAEV ve Arı Okullarının kurucusu, Çankaya Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Türk eğitimine ömrünü adamış olan Sayın Kurucumuz Sıtkı Alp ASTOP öncülüğünde ASİAD (Ankara Sanayici ve İş Adamları Derneği) tarafından, 5 Aralık Dünya Gönüllüler Günü Ödül Töreni'nde ödüle layık görülmüştür. Detaylar Arı Okullarından haberler bölümünde.

36. yılını yaşayan Arı Okulları her yıl yüzlerce ilköğretim ve ortaöğretim mezunu vermeye devam ediyor. Arı camiası 1984'ten bu yana sayısız mezunu ile koca bir aile olmanın mutluluğunu yaşıyor.

Geçen yazımda bahsettiğim "Her Yerde Bir Arı'lı Var" sloganımı hatırlarsınız. Kasım ayında TOBB ile yaptığım görüşmelerde değerli mezunumuz sektörler ve girişimcilik daire başkanı sevgili Ozan Acar ile karşılaştım ve başarılarıyla gurur duydum. İş dünyasında birbirimize destek olmamız ve sektörel ağlarda iş birliği içinde olmamız çok değerli ve gerekli. Bu nedenle beelife@arimezunlari.org.tr emaili aracılığı ile ARIMED Business Network'e katılabilir, dönem arkadaşlarınız ile kendi sektör ağınızı oluşturabilirsiniz.

Sıfır atık bilinci, çevreyi koruma farkındalığı, gelecek nesillere bırakacağımız ormanlar, önlenemez gibi gözüken iklim değişikliği vb. konuları BeeLife olarak çok ama çok önemsiyoruz. Dosya haberlerimizi bu konu üzerine hazırlayarak sayfalarımızda yer veriyoruz. Mayıs 2019'da Arı Okulları öğrenci temsilcilerinin başlattığı, TOFD'nin yıllardır sürdürdüğü "Mavi Kapak Kampanyası", tüm Arı Okullarında yaz tatiline rağmen tüm hızıyla devam etti. Öğrencilerimiz, 750 kilo plastik kapak toplayarak 2 adet tekerlekli sandalyeyi sahibine ulaştırmış oldu. Velisi, öğrencisi, mezunu olmak üzere tüm okul kampüsünün desteklediği bu proje 3. tekerlekli sandalyeye ulaşmak üzere. 7.kıtanın daha kaç metrekare olacağını tahmin etmektense doğaya atılacak plastik parçalarını azaltmak üzerine çaba göstermemiz gerektiğine inanıyorum. Şahsi olarak takip edip maddi manevi desteklediğim plastik kapak toplama kampanyamıza desteklerinizi bekliyorum.
Aynı bilinçle ARIMED Hatıra Ormanımıza diktiğimiz her fidanla da başkentimizin ekosistemine fayda sağlamaktayız. Her sene şubat ayında keyif ve mutlulukla başlattığımız, 23 Nisan'da okullarla buluşturduğumuz "Eğitim İçin El Ele" kampanyamızın da devam ettiğini hatırlatmak isterim. 15 yıldır süren projemizde bugüne kadar 15 farklı ile ulaştık. Her ilde özellikle köy hatta mezra ilkokullarını seçerek yüzlerce ilkokul öğrencisine 23 Nisan'da hediyelerimizi ulaştırdık. 15 yıldır yanımızda olan tüm destekçilerimiz iyi ki varsınız...

Sevgiyle kalın, iyi yıllar.

Başkanın Mesajı

Ali GÜLEÇ
ARIMED
Yönetim Kurulu
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Merhaba 2020;

Öncelikle bizlere, ülkemize ve dünyamıza güzellikler getirmesi dileğiyle... Heyecan ve umutla yepyeni bir yılı karşılıyoruz. Tüm mezunlarımıza, öğretmenlerimize, öğrencilerimize, çalışanlarımıza ve dergimiz kanalıyla ulaştığımız tüm dostlarımıza mutlu, sağlıklı bir yıl diliyorum.

9 Kasım 2019 tarihinde derneğimizin 5. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nı gerçekleştirdik. Yönetimimizin devamı konusunda bize güvenen üyelerimizin istekleri doğrultusunda bu dönem de sizlerle birlikte çalışmalarımızı sürdüreceğiz. Genel Kurulumuza katılan tüm üyelerimize teşekkürlerimi sunuyorum. Yeni dönem daha güçlü yürüyeceğimiz, daha çok mezunumuza ulaşacağımız, bununla birlikte network ağımızın daha da güçlü olacağı çalışmalar planlıyoruz. Derneğimizin büyümesinde, gelişmesinde hepimizin katkısı ve hakkı var.

Tüm mezunlarımızın sesi olan BeeLife dergimizde yer almak isterseniz bizlere beelife@arimezunlari.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz. İletişimde olduğunuz mezunlarımızın başarı haberlerini, açılış, yeni bir iş, içinde bulundukları proje haberlerini derneğimize iletin ve biz de tüm mezunlarımızla paylaşalım. Bu paylaşımların mezunlarımız arasında iletişimi güçlendireceğini düşünüyoruz. Ayrıca fikir, eleştiri ve görüşlerinizi bizlerle paylaşmanız da oldukça önemli, bu konuda desteklerinizi esirgemeyeceğinizi biliyorum.

Geleneğimiz haline gelen 20 ve 25. yıl mezuniyet balolarının, bu yıl da dönem mezunlarının katılımıyla sürdürüleceğini sizlerle paylaşmak hepimizi gururlandırıyor. Ayrıca Çankaya Üniversitesi Merkez Kampüsü içerisinde derneğimize tahsis edilen alanda Arı Okulları Mezunlar Derneği Hatıra Ormanı'na her yıl olduğu gibi bu yıl da sizlerin katılımıyla fidan dikeceğiz. "Her Arılı'nın Dikili Bir Fidanı Olsun" diyerek başlattığımız ağaçlandırma seferberliği artık küçük bir ormana dönüştü. Her yıl yeni fidanlar için buluştuğumuz alanda önceki senelerin emeklerini görmek, hepimize mutluluk kaynağı oluyor.

Her yıl aramıza katılan yeni mezunlarımızla birlikte derneğimiz hızla büyümeye devam ediyor. Gün geçmiyor ki köklü okulumuzdan bir mezunla karşılaşmayalım. Sizlerden ricamız, iş yaşantınızda mezun olduğunuz okulunuzu sıkça vurgulayın ve derneğimizin organizasyonlarına katılın. Bu büyük ailenin bir ferdi olduğunuzun farkındalığı için faaliyetlerimize katılımlarınız oldukça önemli. Her buluşmada biraz daha kalabalıklaşıyoruz ve bu durum bizleri çok mutlu ediyor. Okul kampüsümüz içerisinde mezunlar derneğimizin bir odası ve sizler için orada olan çalışanlarımız olduğunu hatırlatmak isterim. Yolunuz okulumuz tarafından geçtiğinde dernek çalışmaları hakkında bilgi edinmek, iletişim ve iş durumu bilgilerinizi güncellemek üzere ziyaret edebilirsiniz. Hem de anılarınızı tazelemeniz için bir fırsat yaratmış olursunuz.

2020 yılının hepimize sağlık ve mutluluk getireceğine olan inancım ile tüm mezunlarımıza ve takipçilerimize iyi yıllar diliyorum.

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 Bölümü'nü bitirdi. Elif Koca, profesyonel yaşamını kurumsal iletişim ve etkinlik yöneticisi olarak sürdürüyor.

SEÇMECE KELİMELER

Mucizelerle dolu bir yıl olsun! Sevgi içimizden dolsun taşsın, sevelim sevilelim, gözlerimizin içini güldüren mutluluklarımız olsun.

Yeni bir yaş daha alırken öğrendiklerimizin yanımıza kar kaldığını bilerek adım atalım, ne geriye ne de ileriye bakalım, gözümüz şu anda attığımız adımda olsun. Tabi ki arada bir hedefe de bakalım ama andan kopmadan yapalım bunu. Sımsıkı sarılalım sevdiklerimize, fırsat varken öpelim şapur şupur. Gerçekten sahip olduğumuz her şeyin farkına varıp kıymetini bilelim. Yine yeni bir yıl için yeni planlar yapalım ve bundan 365 gün sonra bu planların en azından yarısını gerçekleştirmiş olalım. Geçelim aynanın önüne kendimize alıcı gözüyle bir bakalım, sonra da kendimize iyi bakma sözü verelim. Sağlığımıza, ruhumuza, zihnimize elimizden geldiğince iyi bakma sözü. Bu sözlerimizi de bazı kelimelerle kendimize hatırlatalım, içinde mucize barındıran kelimeler sarsın her yanımızı.

Hayatınızda mucizeler yaratacak kelimeler neler olurdu? Bir kağıda yazsanız "bu, bu, bu bana ışık tutar, içimi ısıtır çünkü..." diye devam etseniz, hangi kelimeler olurdu? İşte o kelimelere bir göz atmak lazım, çünkülerine bakmak lazım, sonra da onları yakalayacağımız alanlar yaratmak lazım. Çok kullanmak, çok hissetmek lazım, yaşamak lazım en derininden ki hayatın tadı çıksın. Benim aklıma gelenlerden ilki, ilk akla gelebileceklerden biri olan sevgi.

Sevgili Türk Dil Kurumunun sevgiyi nasıl tanımladığına baktığımızda;

Sevgi: İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu.

Biraz eksik kalmış bu tanım sanki, ama yine de iyi. Yakın ilgi ve bağlılık göstermek. Beklentisiz ve karşılık beklemeden diye de eklenebilirdi belki. Ne güzel bir şey sevmek, ailemizi, arkadaşımızı, sevgilimizi, kedimizi, köpeğimizi, işimizi, evimizi, şehrimizi, kendimizi, sahip olduklarımızı... Sebepli sebepsiz sevmek ve sevilmek güzel şey. Hayaller kurarken beklentiye de girmeden sevsek mesela, varsayımlarla ilerlemesek ya da olanı kabullensek... Bağımlısı olmadan gönülden bağlı kalsak sevdiğimiz şeye ne güzel olur. Olur, olur da peki ya aşk? Sevgi akla gelir de aşk gelmez mi? Aşkın tarifini yapmaz mı Türk Dil Kurumu? Yapar, resmi kurumumuz aşkı şöyle tanımlamış;

Aşk: Aşırı sevgi ve bağlılık duygusu, demiş... Demiş de yetmiş mi? Bence yetmemiş. Çok riskli işler bunlar. Aşkı tarif etmek zor iş, kime göre, neye göre? Neyin aşkı mesela? Eş aşkı mı? İş aşkı mı? Evlat aşkı mı? Platonik aşk mı? Bir dolu şeye aşık olabiliriz eğer istersek, yani birden bire de karşımıza çıkabilir, bu vitrindeki bir elbise de olabilir, karşı komşunun kızı da, tuttuğumuz takım da. Bir de tarifi var bu işin, nasıl aşık olunur? Google'a yazdım bir dolu tarif çıktı. Herkesin tarifi kendine diyorum ve riske girmiyorum. "Aşk olsun" diyorum, çünkü o zaman her şey daha bir renkleniyor, orası kesin.

Peki, sevgi var, aşk var, ya tutku?

Tutkusuz sevda olur mu?

Tutku: İrade ve yargıları aşan güçlü bir coşku.
Bir anda okuyunca sanki sıkıntılı bir duruma vesile olacakmış gibi görünüyor. İrade ve yargıları aşan derken sanki biraz abartmışlar mı? Güçlü bir istek ve heves eklenebilir tanıma bence. Hırslara yenilmeden kontrol edebilirsek başarının anahtarını elinde tutanlardan biri de tutku. İşin içine girdiğinde aradaki bağı daha da kuvvetlendirip sağlamlaştırıyor. Daha istekli, daha tadına vararak yaptırıyor bize sevdiğimiz şeyi.
Şimdiiii... Sevgi dedik, aşk dedik, tutku dedik adrenalin arttı, biraz düşürelim madem ve konuyu huzura bağlayalım.

Bakalım sevgili TDK ne demiş huzur için?

Huzur: Gönül rahatlığı, rahatlık.
İnsan okurken bile rahatlıyor sanki. Yatağa girdiğimizde hemen rüyalara dalmanın ön koşulu gibi veya böyle bir aheste gülümsemenin içine saklanmış biraz yumuşaktan bir his gibi. Mıyıl mıyıl, yaşlanınca aranan bir şeymiş gibi akla geliyor bazen ama her yaşta aranan, fakat belki de arandığının farkında olunmayan şey huzur. Sonuçta o kaçınca insanın tadı kalmıyor, olduğu yerden kaçası geliyor, sevgisi de zamanla bitiyor, aşkı da, tutkusu da. Huzur veren şeyleri arıyor insan özünde, bunu kimi zaman bir inançta buluyor kimi zaman sevgide. Huzur tüm güzel duyguların vazgeçilmez parçası olmalı bence. Vazgeçmesi kolay olmayan fakat elde tutması da zor olan şey.
Hadi bu kelimeleri iç içe koyalım ve karşımıza mutluluk çıksın.

Mutluluk: Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu.

Demiş TDK, ama ben bu tanıma tam anlamıyla katılamıyorum. "Eksiksiz" ve "sürekli ulaşılmak" söylemleri benim mutluluk tarifime uymadı. Sizinkine ne kadar uyuyor? Mutluluk eksikler olsa da yakalanan keyifli duyguların bizde yarattığı güzel duygu hali olmalıydı bence. Süreklilik ön koşul olmamalıydı, daimi olmazsa mutlu olmazmışız gibi. Tabi ki herkes mutluluğu daim olsun ister, ama beklenti insanı yorar, andan uzaklaştırır, içinde bulunduğumuz ve ne zaman biteceğini bilmediğimiz o güzel anın tadını çıkartıp mutlu olmalıyız oysaki. Mutluluk eksikliklere rağmen eksiksiz hissetmeyi tercih etmekle yakalanabilir, elimizdeki mevcut sevinçli hallerden mutlu olmak beceri istese de, yine de yapılabilir bir şey.

Eveeet, mutluluğu da yazdık, ekledik, çıkarttık Türk Dil Kurumunun tarifiyle oynadık, sıra geldi özel kelimelerden birine daha, sağlığa... Her şeyin başı sağlık. Sağlık her şeyin ön koşulu, çünkü sağlıklı bireylersek yukarıda yazdığım kavramların farkında olabiliriz, kıymetini bilebiliriz, hissetmek isteriz onları, yaşamak isteriz.

Sağlık: Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği, esenlik, sıhhat, afiyet.

Bu sefer katılıyorum Türk Dil Kurumuna, tam bir iyilik durumu kesinlikle. Akıl sağlığı, ruh sağlığı, beden sağlığı bunlardan biri eksik kalınca her şey yavaş yavaş eksiliyor çünkü. Soluyor çiçekler, umut giderek kayboluyor, huzur kaçıyor, tutkuya takat, aşka zaman kalmıyor, sevgi anlam değiştiriyor. Sağlık varlığıyla da yokluğuyla da bizi sınıyor aslında. Kıymetini bilmezsek bir gün gelip yokluğunu hissettirip kıymetini kendisi bildiriyor...

Ve inanç.

İnanç: Bir düşünceye gönülden bağlı bulunma. Birine duyulan güven, inanma duygusu. İnanılan şey, görüş, öğreti.

TDK'nin bu tanımına ben de ekleme yapmak istiyorum. Başarmanın koşullarından biri, çünkü başaracağımıza biz inanmazsak, başkaları inanmazsa olur mu? Tabi ki sadece inanmak yetmez, ama inanç bizi dirençli kılan, zorluklarla baş etmemizi sağlayan unsurlardan biri değil mi sizce de? Kötü günlerin geçmesini sağlar mesela. Nasıl mı? Bu zorluklarında geçeceğine inanırız, umut ederiz ve bir şekilde geçer. Kendine inanmak, var oluş sebebine inanmak, birine inanmak teselli kaynağımız olur. Hatta birini suçlayacaksak "Sana inanmıştım" der, onu ona olan inancımızla suçlarız. Oysaki inanmayı tercih eden bizizdir, görmek istemediklerimiz, duymak istemediklerimiz vardır ve biz görmemeyi, duymamayı tercih eder ona inanırız. Acıları hafifletir, isteğimizi arttırır, umutsuz anlarda gücümüzü hatırlatır. "Enerji içeceği gibidir." diyebiliriz sanki. İnanmak güzeldir. Biz inanmayı tercih ederiz, o kadar...

Ve aslında tüm bu kelimelerin hayatımızın içine girip birleştiği zaman ortaya çıkması kuvvetle muhtemel şey mucize!

Mucize: İnsanları hayran bırakan, tabiatüstü sayılan olay. İnsan aklının alamayacağı olay. Olağanüstü, şaşırtıcı. Aslında hayat mucizelerle dolu ve biz bunun ne kadar farkındayız tartışılır. Klasik olarak hep deriz ya hayat bir mucize diye, mucize olan hayatın yalın hali değil aslında, hayatı nasıl yaşadığımız, hayatımıza neyi nasıl kattığımızdır mucize.
Hayatın karşımıza çıkarttığı, belki de "Bu da senin, hadi bakalım neler yapıyorsun göster" diyerek bizi tam merkezine bıraktığı ortamların içine sevgiyi, tutkuyu, huzuru aşkı, inancı koysak mucizeler etrafımızı sarmaya başlamaz mı? Aklımızın alabildiği ama "alamadığını" sandığımız, aslında kendi kendimizin ortaya çıkmasına vesile olduğu mucizeler...
Birini aşkla sevmek. Bir işi tutkuyla inanarak yapmak. Huzurlu evde uykuya dalmak. Kendine güvenmek, mutluluğu yalnızken de yakalayabilmek... Güzel kelimeler bunlar, birlikte olunca çok daha güzeller işte bakın! Hepsi de avuçlarımızın içinde. İşin içine girdiklerinde birbirini destekleyerek güzel şeyler ortaya koyuyorlar ve mucizeler ortaya çıkıyor.

Mucizelerle dolu bir yıl değil, aslında bir ömrümüz olması dileğiyle...

CEYDA BÖLÜNMEZ ÇANKIRI
1996 mezunu

Ceyda BÖLÜNMEZ ÇANKIRI öğrenimini Arı Okullarında 1996 yılında tamamladıktan sonra Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Büro Yönetimi Bölümü'nü bitirdi. Akaryakıt ve lojistik sektörlerinde yöneticilik yaptı. Mardinliler Eğitim Vakfı Kurucu Üyesidir.

26. dönemde Mardin Milletvekili seçildi. Dışişleri Komisyonu Üyesi ve AK PARTİ Yerel Yönetimler Başkan Yardımcısı olarak görev aldı. TBMM Başkanlık Divanı İdare Amiri olarak görev yaptı. Halen 27. dönem İzmir milletvekili.

Ceyda Bölünmez Çankırı, evli ve 2 çocuk annesi.

TBMM'NİN İLK KADIN İDARE AMİRİ...

Bize kendinizden bahseder misiniz? Kısaca Ceyda BÖLÜNMEZ ÇANKIRI...

Ben Ceyda Bölünmez Çankırı, 1978 Ankara doğumluyum. Aslen Mardinliyim. 1996 yılı Arı Okullarından mezun oldum ve aynı tarihte hayat arkadaşım Talip Çankırı ile evlendik. 1998 Başkent Üniversitesinde öğrenimimi tamamladım. Bölünmez Şirketler Topluluğunda iş hayatıma başladım ve uzun bir süre şirketlerimizin yöneticiliğini yaparak serüvenimi sürdürdüm. Bu süre zarfında hayatımızın neşesi olan evlatlarımız; Kaan 2002 yılında ve Ceyla ise 2004 yılında dünyaya geldi. Sonrasında Türkiye Büyük Millet Meclisi 26. Dönem Mardin Milletvekili olarak siyasete adımımı attım. Memleketim Mardin'e ve aziz hemşehrilerimize 2015 Kasım'dan, 2018 Haziran'a kadar tüm samimiyetim ve gayretimle hizmet ettim. Milletvekilliğimde ikinci dönemim olan 27. dönemde milletimize hizmet yolunda İzmir'den milletvekili seçilerek çalışmalarıma devam ediyorum. Doğu-Batı sentezini burada birleştirme hayalimi tüm gayretimle sürdürüyorum.

Neden siyaset? Sizi siyasete iten dinamikler neydi?

Aslında benim bu hayattaki en büyük idolüm babamdır. 2002 yılından bu yana Mardin için hem maddi hem manevi yapmış olduğu hizmetleri büyük bir gurur ile takip ettik. Yaptıkları, duruşu, karakteri, siyasetçiliği ondan çok şey öğrendim. Babam Süleyman Bölünmez, bağımsız olarak 22. Dönem Mardin Milletvekili seçilerek Meclise ayak basmıştı. Bu dönem aslında benim için de TBMM serüveninin ilk adımıdır.

Cennet ülkemizin ve aziz milletimizin kıymetini çok iyi bilen bir Cumhuriyet kadını olarak ülkemizin geleceğinde söz sahibi olma temennisiyle siyasete adım attım. Hem memleketim hem de kadınlarımızın bir temsilcisi olma ümidi beni siyasetin merkezine iten dinamiklerin başında geliyor.

Hem eş hem anne hem milletvekili olmak, bu yoğun tempoyu nasıl yönetiyorsunuz?

Her şeyden önce ben bir eş ve iki çocuk annesiyim. Siyaset sahnesinde özellikle milletvekilliği gerçekten yoğun ve tempolu bir meslek. Özellikle sahada vatandaşlarla birlikte olmayı, insanlara dokunmayı ve sorunları yerinde çözmeyi çok seviyorum. Milletimizin bizlere bir "Allah razı olsun, Allah yardımcınız olsun" demesi hayır duası etmesi beni fazlasıyla motive ediyor.

Benim disiplinli bir hayatım var. Hem Ankara hem İzmir ayağını düzenli yönetmeye gayret ediyoruz. Aile olarak işlerimizi meclis çalışmaları olduğu günler Ankara'da diğer günler İzmir olarak ayarlıyoruz. Böylece hep birlikte zaman geçirmiş oluyoruz.

TBMM'nin ilk kadın idare amiri oldunuz. Neler hissettiniz?

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün kurmuş olduğu Türkiye Büyük Millet Meclisinin ilk ve tek kadın idare amiri ünvanına sahibim, bundan dolayı çok gururlu ve onurluyum. Bu gururu tüm kadınlarımızın nezdinde şahsıma yaşatan Cumhurbaşkanımız ve Genel Başkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'a şükranlarımı sunuyorum.

TBMM'ye vizyon anlamında bir kadının dokunuşu önemliydi. İdare amirlerimizden birisinin kadın olması Sayın Cumhurbaşkanımızın öngörüsü ve tüm milletvekili arkadaşlarımızın desteğiyle oldu. Bu görev; şahsımı, tüm kadınlarımızı ve o dönem milletvekili olduğum memleketim Mardin'deki hemşehrilerimizi çok onurlandırdı.

Erkek egemen siyasette kadının yeri ve önemi nedir? Kadın bakışının siyasete kazandırdıkları nelerdir?

Kadınlar olarak, siyasette varlığını sürdüren geleneksel anlayıştan uzak, hesap içerisinde bulunmadan tüm gayretimizle çalışıyoruz. Ataerkil sisteme göre, erkekler yönetmek ve egemen olmak için yaratılmış, aklı ve gücü temsil eden karakterler iken kadınlar evde çocuk yetiştirmek üzere yaratılmış, duygusallığı ve naifliği temsil eden karakterleri oluşturmaktadır. Duygusal olmak çoğu zaman rasyonaliteden uzak olmak ve dengesiz olmak anlamında yorumlanmış; kadınlara atfedilen bu özellik onların siyasal katılım ve yönetimden uzak durmaları için geçerli kabul edilmiştir. Görüldüğü üzere, bu görüş erkek egemenliğini meşrulaştırmakta, kadın-erkek doğasının farklı olduğu tezine dayanmakta ve hiyerarşik bir ayrımlaşmaya neden olmaktadır. Oysa insani öz bakımından kadınlar ve erkekler eşittir.

AK Parti olarak, kadınlarımıza yönelik birçok reform gerçekleştirdik. 2002 yılında 24 olan parlamentodaki kadın sayısı, Kasım 2015 seçimleriyle 81'e yükselmiştir. Bu dönemde sadece AK Partimizin kadın milletvekili sayısı 53'e ulaşmış durumda. TBMM bünyesinde Kadın-Erkek Fırsat Eşitliği Komisyonunun kurulmasına öncülük ettik ve etkili bir şekilde çalışmasını sağladık.

Kadınlarımız yerel yönetimlerde de daha fazla söz sahibi oldu. 2009 yılında yüzde 0,9 olan kadın belediye başkanı oranı, üçe katlanarak 2014 yılında yüzde 2,7 'ye ulaştı. 2019 yerel seçimlerinde AK Partimizin 77 ilde açıkladığı 1243 belediye başkanı adayının da 25 tanesi kadın adaylardan oluşmaktaydı. Bu 25 kadın adayın ise 6 tanesi belediye başkanlığı koltuğunu kazandı.

İlk göz ağrınız Mardin ili, burada "Topraktan Tabağa" Projesi'ne imza attınız. Bu projeyi anlatır mısınız?

Öncelikle Mardin benim memleketim, toprağım. Ülkemizin en güzel şehirlerinden birisi ve Mardin benim için çok önemli bir yere sahip. Orada da güzel işlerin altına imza atmaya gayret ettik. Tarım ve kadın istihdamı noktasında ülke genelinde, özellikle de Mardin'de önemli projeler gerçekleştirdik ve gerçekleştirmeye devam ediyoruz.

2011 yılında başlayan göç ile ülkemize gelen mülteciler arasında, ülkelerinde geleneksel tarım yöntemleri ile üretim yapmayı bilen küçük çiftçi toplulukları da mevcut. Bu konu özelinde çalışmalarını gerçekleştirdiğimiz "Topraktan Tabağa" projemize entegre ettiğimiz Suriyeli mülteci kadınların kültürel ve geleneksel tarım bilgileri ile toprağımızı kimyasallardan temizliyoruz. Yaklaşan kuraklığa ve iklim değişikliğine karşı iyi tarım uygulamalarını kendi çiftçilerimize öğretiyor, yerel tohumları bularak çoğaltılması ve gelecek nesillere aktarılması için çalışıyoruz.

Mardin Ovası'na 2 ton olarak ekimini gerçekleştirdiğimiz Mezopotamya'nın bilinen en eski ata tohumu olan Sorgül Buğdayı'ndan 20 tonluk hasat elde ettik. Geleneksel üretim teknikleri ile susuz, gübresiz ve enerji ihtiyacı olmadan üretilen yerel tohumlar sayesinde üretim maliyetlerini minimum miktara indirgedik. Zirai ilaç ve kimyasal gübre kullanılmadığından toprak kimyasaldan temizlenirken tarım maliyetleri minimuma düşürüldüğü için çiftçilerimizin elde ettiği geliri en yüksek seviyeye çıkarttık. Sorgül'ün tohumluk olarak çoğaltılması ve daha fazla ekilmesi konusundaki çalışmalarımızı hassasiyet ve titizlikle ile sürdürüyoruz.

Projemiz kapsamında ilk yıl 35'i yerel, 35'i Suriyeli mülteci kadın çiftçiye iyi tarım uygulamaları eğitimleri verdik. Şu an da yerel ve Suriyeli mülteci olmak üzere toplamda 350 kadın çiftçi, 17 çiftlik sahibi ve 24 kadın mühendis projemiz özelinde çalışmalarını sürdürüyor.

Gıdanın dönüştürücü gücünü en iyi şekilde insanımıza faydalı hale getirmenin yolu eğitim ve araştırmadan geçmektedir. Gelir düzeyi düşük insanlarımızın hayatlarında temelinde tohum olan yemek bilimi yani gastronominin iyileştirici gücü ile sürdürülebilir ekonomiler oluşturmak mümkündür.

"Mutfakta Umut Var" (MUV) Projesi'nden de bahseder misiniz?

Ankara, İstanbul, İzmir, Mardin, Mersin ve Şanlıurfa olmak üzere 6 ilimizde, geçici koruma altındaki Suriyelilere ve yerel dezavantajlı gruplara gastronomi eğitimi ile iş imkânı sunmayı amaçladığımız "Mutfakta Umut Var" projemizin çalışmalarını sürdürüyoruz.

Birleşmiş Milletler Dünya Gıda Programı tarafından sağlanan fon ile ilk yıl toplam da 600 kişiye nitelikli gastronomi eğitimi ve eğitim sonunda aşçı yardımcılığı sertifikası verilmesini, aynı zamanda projemizin uygulandığı illerde gastronomi ve turizm eğitimi veren meslek liselerinin de mevcut koşullarının iyileştirilmesini hedefliyoruz.

İş fırsatlarının seçilen diğer illere kıyasla kısıtlı olduğu Mardin'de ev sahibi topluluk ve geçici koruma altındaki Suriyeliler arasından 18 yaş üstü cinsel istismar mağduru ve Çocuk Esirgeme Kurumu korumasından çıkan gençlere öncelik verilecek. Mutfak okulu kapsamında ev sahibi topluluktan ve geçici koruma altındaki Suriyeliler arasından 70 kadına, 9 ay boyunca (3 ay mesleki eğitim, 3 ay iş başı eğitimi ve 3 ay restoran hizmeti) istihdam edilmeleri için gerekli teorik ve uygulamalı eğitim vereceğiz.

9 aylık teorik ve uygulama eğitimini tamamlayan faydalanıcılar, tercihe bağlı olarak TURYİD üyesi restoran ve işletmelerde istihdam edilmesi desteklenecek. Özellikle kadın katılımcılar için Mardin Mutfak İşbaşı Eğitim Merkezi'nde kalmak ve çalışmaya kooperatif sistemi altında devam etmek de bir seçenek olarak sunulacak. Kooperatif bölümüne geçen faydalanıcıların maaşları ve sigorta primleri yine kooperatif tarafından ödenecek. Proje çıktılarıyla ayrıca Mardin'in gastronomi şehri olmasına katkı sunarken bölgenin zengin yemek ve mutfak kültürü bölgedeki insanlara sürdürülebilir istihdam alanı oluşturacağız.

"Mutfakta Umut Var" Projesi'nde eğitim müfredatı Mardinli Şef Ebru Baybara Demir tarafından hazırlandı. 3 aylık mesleki ve teknik beceri eğitimlerini tamamlayan katılımcılar aşçı çıraklığı sertifikası alabilecek. Sertifikasını alan katılımcılara iş deneyimi kazandırılması için ek olarak 3 aylık işbaşı eğitimi de verilecek. Bunun yanı sıra eğitime devam eden katılımcılara ilk 6 ayda ekonomik destek sağlanacak. Eğitim kapsamında mesleki becerilerin geliştirilmesinin yanında iş bulma konusunda özgeçmiş hazırlama, mülakat koçluğu, iş arama ve çalışma izinleri için rehber olacak eğitimler de verilecek.

Türk kadınının istihdamı ve toplumdaki yeri için gelecekteki projeleriniz nelerdir?

Kadının istihdamı ve sosyal güvenliğine bakış açısı ve uygulamaları ülkelerin gelişmişlik düzeylerini gösterir. Bu bakış açısı aynı zamanda o ülke toplumunun insana verdiği önemi, evrensel değerleri kabulünü ve olgunluğunu ifade eder. Bir toplumun bu olumlu bakış açısını yakalaması ve eşit bir toplum oluşturma düşüncesi uzun bir süreç alır. Toplumların kadına bakış ve değerlendirmelerinde kadimden gelen büyük engeller, değişimler ve dönüşümler yaşanmaktadır.

İktidarımız süresince her yıl üzerine koyarak kadın istihdamında artış yaşadık. Eğitim durumuna göre iş gücüne katılım oranı incelendiğinde; kadınların eğitim seviyesi yükseldikçe iş gücüne daha fazla katıldıkları görüldü. Okur-yazar olmayan kadınların iş gücüne katılım oranı %15,9, lise altı eğitimli kadınların iş gücüne katılım oranı %27,7, lise mezunu kadınların iş gücüne katılım oranı %34,3, mesleki veya teknik lise mezunu kadınların iş gücüne katılım oranı %42,6 iken yükseköğretim mezunu kadınların iş gücüne katılım oranı %72,7 oldu.

Son olarak Arı Okullarındaki yıllarınızdan, anılarınızdan bahseder misiniz?

O yıllarda Ankara'da sayılı kolej vardı. Kapasitesi en yüksek olanlardan biri de o zamanların Arı Koleji şimdinin Arı Okulları idi. Karşılıksız, çıkarsız, samimi ve candan dostluklarımın temeli ortaokul, lise sıralarında atıldı. Aldığımız kaliteli eğitimin yanı sıra sosyalleşmeyi de ihmal etmediğimiz, gerek değerli öğretmenlerimizle gerekse dostlarımla güzel anılarımız oldu. Hala düzenli olarak görüşmeyi sürdürdüğüm Arılı dostlarımla hayatın acısını, tatlısını paylaşmaya devam ediyorum. Aynı zamanda başkentimiz Ankara'da 50.yılını tamamlamış bir eğitim kurumundan mezun olmanın da gururunu yaşıyorum.

Son olarak; dönem arkadaşım olan ARIMED Başkanı Sevgili Ali Güleç'i ve yönetim kurulunu başarılı çalışmalarından dolayı tebrik ediyorum. Ayrıca 5.yılını tamamlayan derneğimizin süreli yayını BeeLife Dergisi ve ekibine de nitelikli içeriğinden dolayı övgülerimi iletiyorum.

TOLGA KALFAZADE
2000 Mezunu

26 Mart 1983 tarihinde Suudi Arabistan'ın Jeddah kentinde doğan Tolga Kalfazade ilkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 2005 yılında Bilkent Üniversitesi İşletme Bilgi Yönetimi Bölümü'nü bitiren mezunumuz, 2019 yılında Bilkent Üniversitesinde Executive MBA tamamladı. Mesleki yaşamına EnerjiSA Ankara'da Kurumsal Büyük Ölçekli Müşteriler Orta ve Kuzey Anadolu Satış Saha Müdürü olarak devam etmektedir. Okul yıllarında araştırmacı, girişken ve sosyal bir yapıya sahip olarak tanınan Tolga Kalfazade, evli ve iki çocuk babası.

DAĞITIK ÜRETİM VE ENERJİ VERİMLİLİĞİ

Dağıtık Üretim tüketim noktasındaki enerji üretimini ifade eder. Santralden ziyade yerinde güç üretmek için kullanılan bir enerji üretim yoludur. Dağıtık üretim, iletim ve dağıtım ile ilişkili maliyet, karmaşıklık, bağımlılık ve verimsizlikleri ortadan kaldırır.

Güneş panelleri ve kombine ısı ve güç sistemleri gibi kullanılacağı yerde veya yakınında elektrik üreten çeşitli teknolojilerle bir ev veya ofis gibi tek bir yapıya hizmet edebilir ya da büyük bir sanayi tesisi, bir askeri üs gibi şehrin bir parçası olabilir. Dağıtık üretim, elektrik şebekesinin daha düşük voltaj dağıtım hatlarına bağlandığında, müşterilerine temiz enerji güvenilir güç iletilmesini destekler. Ayrıca iletim ve dağıtım hatlarındaki elektrik kayıplarını azaltabilir.

Enerji zincirinin her halkasında yer alma stratejisine paralel olarak Enerjisa Ekim 2014 tarihinde dağıtık üretim alanında faaliyet göstermeye başladı. Enerjisa Dağıtık Üretim iş biriminde, Avrupa ve Amerika'daki örneklerine benzer iş modellerinde müşterilerin enerji ihtiyaçlarının yerinde üretim tesisleri ile karşılanması, enerji verimliliğinin artırılması ve müşterilerinin tüketimleri ile piyasada oyuncu olabilmelerine yönelik çözümler sunulması amaçlanıyor.

Çevresel Etkiler

Bilindiği gibi en önemli enerji kaynağı olan petrol ve kömür gibi fosil yakıtlar hızla tükeniyor. Bunun yanında, enerji üretim ve tüketim süreçlerinde ortaya çıkan sera gazı emisyonları küresel ısınma ve iklim değişikliğinin en önemli nedenleri arasında. Bu iki etmen çevre için enerji verimliliğini gerekli kılıyor.
Dağıtık üretim, merkezi güç santrallerinde üretilmesi gereken elektrik miktarını azaltarak merkezi santrallerin çevresel etkilerini azaltabilirse çevreye faydalı olabilir.

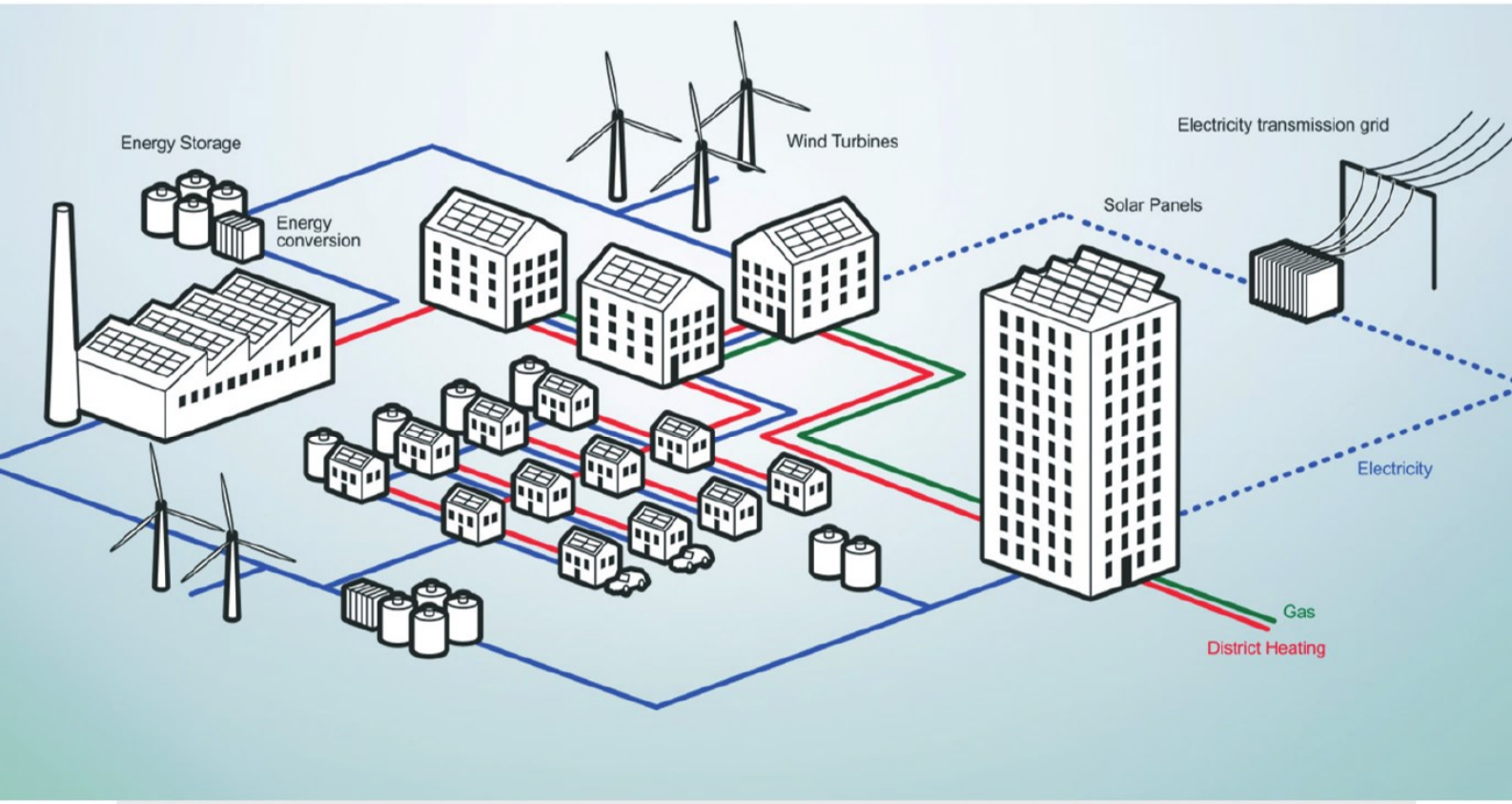
Özellikle:

- Güneş enerjisi ve rüzgar gibi yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanarak, evlerde ve işlerde elektrik üretmek için kullanılabilir, böylece karbon salınımı azaltılır.
- Dağıtık üretim boşa harcanabilecek enerjiyi, kombine bir ısı ve güç sistemi vasıtasıyla harekete geçirebilir.
- Dağıtık üretim, yerel enerji kaynaklarını kullanarak elektrik dağıtım sisteminde iletim ve dağıtım sırasında oluşan "hat kaybını" azaltır veya ortadan kaldırır.

Genellikle enerjinin az kullanılması, iki ampulden birinin söndürülmesi şeklinde algılanmakta olan enerji tasarrufu, aslında enerji atıklarının değerlendirilmesi ve mevcut enerji kayıplarının önlenmesi yoluyla tüketilen enerji miktarının, kalite ve performansı düşürmeden en aza indirilmesidir.
Enerji verimliliğinin artırılması aynı zamanda ekonomi üzerinde ağır bir yük olan enerji kaynaklarındaki dışa bağımlılığının azaltılmasına katkı sağlayacaktır. Enerji talebindeki artış güvenilir ve uygun fiyatlı petrol ve doğal gazın uzun vadeli erişiminde sorunlara yol açacaktır. Enerji verimliliğinin artırılarak enerji tüketiminin azaltılması bu tür riskin azaltılmasına yardımcı olacaktır.

KOBİ'lerde enerji verimliliğinin artırılmasının tek nedeni sadece ekonomiklik, yani sadece enerji faturalarının azaltılması değildir.

Enerji verimliliğinin artırılması bir işletmede maliyetlerin azaltılmasına yol açar, daha verimli ve daha rekabetçi süreçler elde edilir. Prosesin daha iyi kontrol edilmesine olanak sağlayan daha modern proses ekipmanları kullanımı enerjinin verimli kullanımının yanı sıra ürün kalitesinin artırılmasına ve kalitenin devamlılığını da sağlar.
Öte yandan daha az enerji kullanarak aynı sonuçları elde etmek ithal enerjiye olan bağımlılığı azaltacak ve enerji fiyatının kontrolüne katkı sağlayacaktır. Daha az enerji kullanımı çevreye daha az emisyonun yayılmasına yol açacak, bu da yerel hava kalitesini artıracak ve azalan CO^2 emisyonları ve su buharı da iklim değişiminin küresel etkilerini azaltacaktır.
Sanayinin tüm sektörlerinde enerji verimliliği bilincine paralel olarak enerji verimliliğinin artırılmasının hem rekabet gücümüzü artırma hem de ekonomi üzerinde ağır bir yük olan enerji kaynaklarındaki dışa bağımlılığının ve çevresel zararların azaltılmasına katkı sağlama gibi yararları göz önüne alınarak enerji verimliliğinin artırılması konusunda gerekli çalışmalara vakit geçirmeden başlanmalıdır.



Enerji verimliliği projeleri kapsamında, nihai tüketicilerin enerji tüketimlerinde verimliliğin artırılmasına yönelik etüt çalışmaları yapılması, danışmanlık hizmeti verilmesi, yatırım gerektiren durumlarda yatırımın yapılması ve müşteriler ile imzalanacak uzun süreli sözleşmeler ile kurulacak sistemlerin işletilmesi KOBİ'lere sunulan hizmetler arasında yer alıyor. Müşterilerin mevcut tüketim yoğunluğunun tespit edilmesi ve performansa dayalı gelir paylaşımı yöntemi ile bir sözleşme kurgusu oluşturulması da söz konusu. Çözüm paketlerinde çeşitli teknolojilerin kullanılması mümkün. Aydınlatma optimizasyonu çözümleri, ısıtma/soğutma sistemlerine ilişkin çözümler, mevcut pnömatik sistemleri rehabilitasyonu ve yerinde üretim sistemlerinin kurulması sunulabilecek teknolojik alternatifleri arasında.

Kurumsal segmentte sunulan ürünler ile müşterilerin enerji yönetimlerini bütünsel olarak ele almaya verilebilecek bir örnek Enerjisa ve TOBB ETÜ Hastanesi arasında imzalandı. Anlaşmayla birlikte Enerjisa Enerji, kurumsal müşterilerine sunduğu çözümlerden biri olan enerji verimliliğine yönelik Enerji Performans Modeli'ni TOBB ETÜ Hastanesinde uygulayacak. Eski aydınlatma ürünlerinin yeni ve yüksek verimli LED aydınlatma ürünleri ile değiştirilmesi ve sözleşme süresince bakımını kapsayan modele göre hastane, yılda 677 bin kWh elektrik enerjisi tasarrufu ve yine yılda 207 bin TL'lik kaynak tasarrufu sağlayacak. Kontrat süresi 5 yıl olarak belirlenen Enerjisa Enerji'nin Enerji Performans Modeli'nde yapılan yatırım kendini kısa süre içerisinde amorti edecek.

Enerjisa Enerji, yapılan enerji verimliliği iyileştirmelerinin işletmeye kazandıracağı tasarrufları da garanti ediyor. Bu modelde kullanılan ekipman yatırım sonunda ilgili şirkete bırakılacak ve ekipmanın ekonomik ömrü sözleşme süresinden daha uzun olduğu için, şirket yeni yatırım yapmadan ekipmanı kullanmaya devam edecek ve sözleşme süresinin sonrasında kazanılacak tasarrufların tamamına sahip olacak.

Enerjisa Enerji, LED aydınlatma ile aydınlatma kaynaklı enerji tüketimlerinin azaltılması projesi kapsamında, ekipmanın tasarımı, satın alınması, tesise getirilmesi, kurulması ve devreye alınması, teknoloji seçimi ve mühendislik çalışmalarının sorumluluğunu üstleniyor. Söz konusu yatırım ve sonrasında gerçekleştirilecek bakım faaliyetleri de sözleşme süresi boyunca Enerjisa Enerji tarafından sağlanacak. Arıza söz konusu olduğunda ekipmanların değişimi ücretsiz olarak gerçekleştirilecek. Yeni LED aydınlatmaların tasarım ve konumlandırılması da işletme ile mutabık kalınarak yapılacak.

Sanayinin tüm sektörlerinde enerji verimliliği bilincine paralel olarak enerji verimliliğinin artırılmasının hem rekabet gücümüzü artırma hem de ekonomi üzerinde ağır bir yük olan enerji kaynaklarındaki dışa bağımlılığının ve çevresel zararların azaltılmasına katkı sağlama gibi yararları göz önüne alınarak enerji verimliliğinin artırılması konusunda gerekli çalışmalara vakit geçirmeden başlanmalıdır.

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'te yüksek lisansını tamamladı. Şu anda Bahçeşehir Üniversitesinde, Gastronomi Bölümü İş Geliştirme Koordinatörü olarak çalışan Gürhan Kara'nın www.tadindaseyahat.com adında bir web sitesi, @tadindaseyahat ve @gurhankaracom adlı Instagram hesapları ve YouTube üzerinde de "Tadında Seyahat" adlı bir video kanalı bulunmakta.

TAYLAND'DA İLK KEZ DENEDİĞİM 7 ŞEY...

Tayland 2017 yılında gittiğim 49. ülke oldu. Bu kadar ülke gezmiş olmama rağmen dolu dolu vakit geçirdiğim ve hayatımda en çok ilki denediğim yerlerden biriydi bu harika ülke. Peki, 10 gün kaldığım Tayland'da ilk kez neler mi denedim? İşte karşınızda!

1. Sağdan Direksiyonlu Araç Kullanabildim:
Evet çoğu Asya ülkesinde olduğu gibi Tayland'da da trafik soldan işliyor. Düşündüğüm zaman asla sağdan direksiyonlu araç kullanabileceğim aklıma gelmezdi ama Tayland'da bunu gerçekleştirdim. Phuket'te mesafeler çok uzun olunca araç kiralamaya karar verdik. İlk kez sağdaki sürücü koltuğuna oturdum ve araç kullandım. Korktuğum gibi değildi. Hatta çok keyifli geldi bir süre sonra. Tek tedirgin olduğum şey etraftan aniden çıkan motosikletliler oldu. Bir de sinyal ve sileceklerin yerini karıştırdım sürekli.

Tayland'da trafik sağdan akıyor

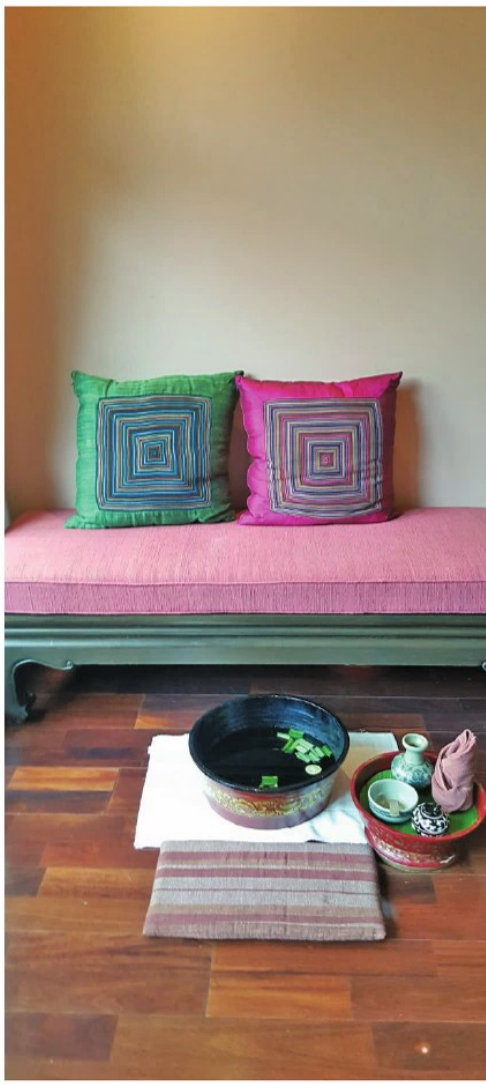
2. Tuk Tuk Deneyimi:
3 tekerlekli motosikletlerde insan taşımaya yarayan Tayland mini taksileri olan Tuk Tuklara ilk kez bindim. Beklediğimden çok daha konforlu olduklarını görünce şaşırmadım değil. İstediğiniz yere gidebiliyorsunuz. Hem de etrafı açık olması sebebiyle püfür püfür esen rüzgarla birlikte. Pazarlık etmeyi unutmayın!

Tuk Tuk şoförümüz bize poz veriyor

3. Durian Meyvesini Sonunda Tattım!:
Singapur'un da milli meyvesi olan Durian'ı geçtiğimiz sene ne yazık ki Singapur seyahatimde deneyememiştim; ancak bu kez Tayland'da denemeye kararlıydım. Neden bu kadar merak ettiğimi açıklayayım: Durian inanılmaz kötü kokan bir meyve. Çoğu yere sokulması yasak. Etrafa çöp kokusu gibi koku yayıyor. Ben de kokusu dışındadır nasıl olsa meyvesi güzeldir diye denemek istedim. İkinci akşamımızda gittiğimiz Bangkok'taki Çin mahallesinde her tezgâhta görünce denemeye karar verdim. Küçük bir parça aldık ve ben önce koklayarak sonrada küçücük bir parça ısırarak denedim. Fakat o ani bir refleksle meyveyi ağzımdan çıkardım. Hatta YouTube kanalımda videosu bile var. Bence bir denemelisiniz. Ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Bu meyvenin çoğu yere sokulması yasak

4. Thai Masajına Hayır Demedim:
Aşırı masaj seven bir insan olmama rağmen daha önce hiç Thai masajı yaptırmamıştım. Thai masajının diğerlerinden farkı herhangi bir masaj yağı kullanılmaması. Size pijamaya benzer bir takım giydiriyorlar ve beden ağırlığı ile masaj yapıyorlar. Eğer sert masaj sevmiyorsanız bu masaj size göre değil. Ben de bundan sonra yaptıracağımı sanmıyorum...



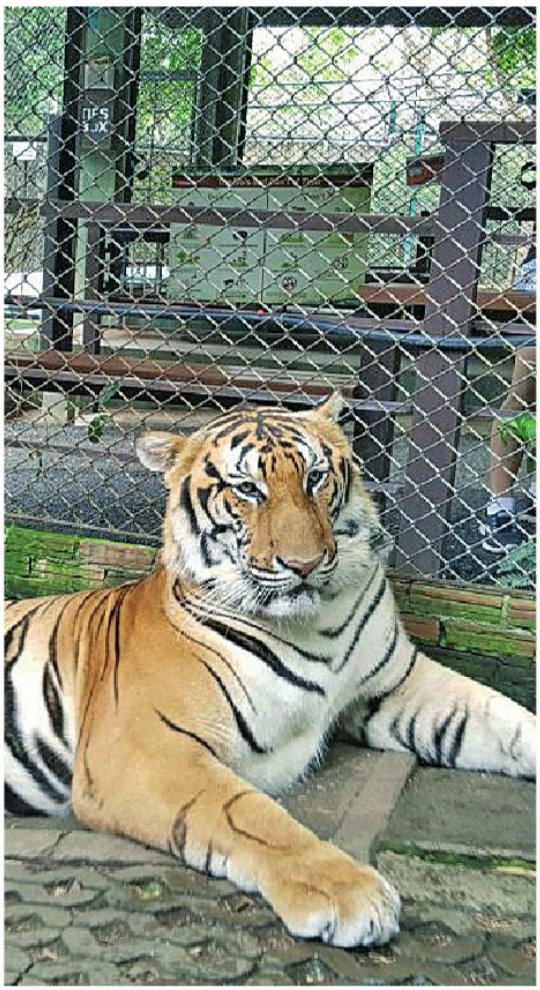
Masaj öncesi ayak terapisi

5. Tarlada Pirinç Ektim:
Hapur hupur afiyetle yediğimiz pilavın ana unsuru pirinçlerin nasıl üretildiklerini biliyor musunuz? Balçık gibi killi su dolu bir tarlada çime benzer pirinç otlarını dikerek... Paçalarınızı sıvıyorsunuz ve bu balçığa giriyorsunuz. Ayaklarınızın altında nelerin olduğunu bilemiyorsunuz. Benim için çok zor bir deneyimdi. Oldukça huylandım diyebilirim. Ama Chiang Mai'de konakladığımız otel Siri Panna'nın kendi pirinç tarlasında yaptığımız bu deneyimi asla unutacağımı sanmıyorum. Çok eğlendik!

O suyun içinde olmak hiç kolay değil

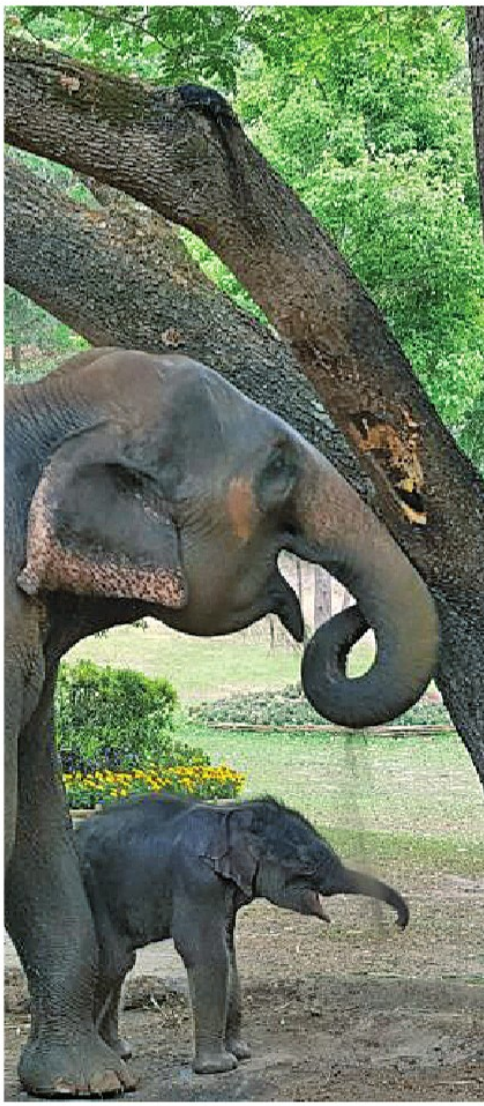
Pirinçleri ektikten sonra

6. Kaplanlarla aynı kafesteydim:
Hayatımda hiçbir kaplanın kafesine girip onu gıdıklayacağım aklıma gelmezdi; Ama Tayland'da bunu da yaptım! Daha önceden duyduğum hikâyeleri unutup bir değil tam 3 kaplanın olduğu kafese girdim. Tek tek dokundum pozlar verdim. Diğerleri gibi kaplanın üzerine yatıp sarılmaya cesaret edememiş olsam da benim için büyük bir deneyimdi. Çok güzel hayvanlar olduğunu belirteyim!



Nasıl korkuyorum aslında

7. Ellerimle Filleri Besledim:
Bir diğer vahşi hayvan temasım da fillerle oldu. İlk kez bir fili muz ile besledim. Onlara dokundum. Ürksem de yamacına sokuldum. Fillere de bayılıyorum...



Daha 8 günlüktü

Thailand was the 49th country I went to until 2017. Although I have travelled to so many countries, this wonderful country was one of the places where I lived my life fully and tried something for the first time. So, what did I try for the first time in my 10-day stay in Thailand? There it is!

EĞİTİM LİDERİ SITKI ALP'E *DÜNYA GÖNÜLLÜLER GÜNÜ* ÖDÜLÜ

Ankara Sivil Toplum Kuruluşları Platformu (ASTOP) öncülüğünde 5 Aralık 2019 tarihinde Ankara Ticaret Odası'nda (ATO) düzenlenen "5 Aralık Dünya Gönüllüler Günü Ödül Töreni"nde "ASİAD Ödülü"nü Sıtkı Alp Eğitim Vakfı (SAEV) Başkanı Sıtkı Alp aldı.

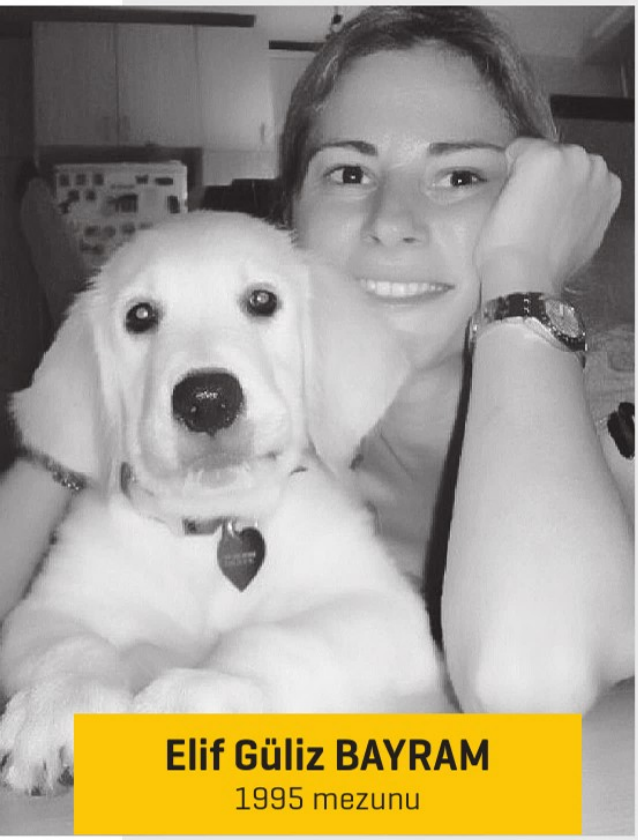
Pek çok sivil toplum kuruluşunu çatısı altında buluşturan ve dernek, cemiyet, vakıf ve platformların birlikteliğinden oluşan ASTOP, bu yılki "ASİAD Ödülü"ne, eğitime olan katkıları ve eğitimde fırsat eşitliği yaratan vakıf faaliyetlerinden dolayı SAEV'i layık gördü.

Okul öncesi eğitimden yükseköğretime ve yaşam boyu öğrenmeye uzanan yatırımları ile bilinen eğitimin öncü girişimcisi, Özel Arı Eğitim Kurumları Kurucusu, Çankaya Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı ve SAEV Başkanı Alp bu anlamlı günde ödülü, ASTOP Kurucusu ve Onursal Başkanı Veli Sarıtoprak'ın elinden aldı. Tören, toplu çekilen anı fotoğrafının ardından son buldu.

SAEV'DEN EĞİTİME KATKI

Eğitimde fırsat eşitliğine katkıda bulunmak, başarılı öğrencileri desteklemek ilkesi ile kurulan SAEV, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde başarılı pek çok öğrenciye karşılıksız eğitim bursu olanağı sağlamanın yanı sıra eğitim için yaptığı yatırımlarla da adından söz ettiriyor.

SAEV ile Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğinde yürütülen eğitime % 100 Destek Projesi kapsamında; 2008 yılında Ankara Yenimahalle İlçesinde Zeynep-Salih Alp Kız Teknik ve Meslek Lisesinin onarımı ve 120 kişilik kız yurdu binası, 2011 yılında Erzurum ili Şenkaya İlçesinde 150 kişilik kız öğrenci yurdu, 2012 yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde Süheyla Sıtkı Alp İlkokulu, 2012 yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde Zeynep Salih Alp Camii, 2012 yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi Kampüsü içinde 200 kişilik kız öğrenci yurdu, 2012 yılında Erzurum Atatürk Üniversitesinde anaokulu, halıcılık ve otelcilik binalarının bulunduğu Süheyla Sıtkı Alp Kampüsü, 2018 Erzurum ili Şenkaya İlçesi Paşalı İsrafil Çetin Ortaokulu-Sıtkı Alp Öğrenci Yemekhanesi binası inşa edilerek gereksinimler doğrultusunda topluma kazandırılmıştı.



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 polisiyedir; 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..."*

YILDIZ KENTER'E VEDA...

Onu sahnede gördüğümde büyülenmiş gibiydim. Sesi, varlığı adeta bir gökkuşağı gibi kendine doğru çekiyor ama bir türlü yakalanmıyordu. Oyunculuğu büyüleyiciydi. Hayatı ve hayattaki güçlü duruşu gibi...

Aslında bir yandan da çok bizdendi... Tanıdığım kadınlar gibi... Sevdiklerini sarıp sarmalayan, ailesini ayakta tutan, hayatındaki en önemli iki erkek olan eşi ve kardeşinin en büyük güç kaynağı... Bir yanıyla da tanıdığım kadınlardan çok farklı... Bir kere yaşına rağmen hep çok bakımlı ve fit oluşu ile özellikle çoğu kadından ayrılırdı gözümde ve bir de tabi estetiksiz güzelliği ile... Hele saçları ne güzel, ne gür, ne hoş dururdu... Ama o benim için ve sanırım pek çok hayranı için görüntüsünden de öteydi. Hayata karşı duruşuyla kazanmıştı; seyircisinin sevgi ve saygısını...

Ve ne mutlu ki ben o kadını sahnede izleme şansına erişmiştim. Onun o muhteşem büyüsünü bizzat yaşamış, iliklerime kadar hissetmiştim. Sesini duymuş, konuşmasındaki tonlamalarına, söylediği sözlerle vücudunun hareketindeki ahengi görmüş yaşamıştım.

Ramiz ile Jülide'yi oynuyordu sahnede. Yanında Müşfik Kenter ve Şükran Güngör ile... Sanki o güneş, diğerleri ise onun uydusu gibiydiler... Etrafında dönüp duran belki de iki küçük gezegen... Oysa tek başlarına sahnede devleşen adamlardı onlar... Ve aslında kendileri tiyatronun meşalesi olan bu iki adam minicik çıtı pıtı bir kadının yanında adeta sadece onun ışığı ile aydınlanıyorlardı.

O zayıf, o kırılgan görünümlü kadın sahnede her attığı adımla söylediği her cümle ile giderek büyüyor, giderek devleşiyordu. O zamanlar büyük olay olmuştu Ramiz ile Jülide'nin sahnesinde, Dekorda çıplak bir fotoğrafı vardı Yıldız Kenter'in; ama tabi o zamanlar çıplaklıktan ziyade olay olan onun yaşında bir kadının öyle bir vücuda sahip olmasıydı. Belki de salonların bir kısmını dolduran da o fotoğrafa duyulan meraktı. Ama oyunu seyreden hiç kimsenin aklında o fotoğraf kalmamıştır eminim. Tıpkı benim gibi... Oyundan aklımda kalan bir yandan güldüğüm bir yandan hüzünlendiğimdi. Öyle ya hepimiz insandık, hepimiz yaşlanacaktık ve bir gün hayat bize 2. şansları verdiğinde acaba biz o şansları kullanmayı bilecek miydik? Ve hayat umuttu. Umut bittiğinde hayat biterdi. Sahnedeki kadın devleşirken ben ufalıyordum, adeta bin bir düşüncenin ağırlığı altında. Gençtim o vakit, 18 yaş... Belki şimdi izleyebilseydim yeniden çok daha farklı etkilerdi beni oyun... Bilmiyorum. Tek bildiğim o gün olduğu gibi bugün de ben onun o güzel sesine ve vurgusuna kapılıp gidecektim.

Ve bir de hiç unutamadığım, unutamayacağım bir rolü varsa o da herkesin çok da belki bilmediği siyah beyaz bir filmde kalan, muhteşem oyunculuğu ile sinema dünyasına da damga vurduğu Ağaçlar Ayakta Ölür'deki nine rolüdür. O rolü oynadığı zaman aslında genç bir kadın olan Yıldız Usta'nın tiyatro sahnesindeki ihtişamını beyaz perdeye de aynı güçle yansıttığının göstergesidir adeta bu filmi. Diğer filmlerinde olduğu gibi... Sinemanın tonton dedesi Hulusi Kentmen'in dedeyi oynadığı bu filmde, torunlarının ne kadar serseri ve kötü olduğunu eşine göstermek istemeyen dedenin, yaşlılık ve torun hasretiyle zayıf düşen Yıldız Kenter'e oynadığı beyaz yalanlarla dolu oyunu anlatır hikaye. Aslında tiyatro için yazılmış senaryoda büyür de büyür usta isimlerin oyunculukları... Henüz 36 yaşındaki Yıldız Kenter 80'lerindeki nineyi öyle ustalıkla canlandırmıştır ki filmin son sahnesinde gözyaşlarına boğulmamak elde değildir... Ve o sahnede şöyle der Yıldız Kenter...

"Anlamadılar... Ayakta durabildim... İçten ölmüş ama ayakta bir ağaç gibi..."

Ve Yıldız Kenter... Tüm hayatını bir ağaç gibi yaşadı... Dalları hep meyve veren bir ağaç gibi... Yetiştirdiği öğrencileriyle... Yaşadığı hayatıyla dimdik ve sağlam... Sahnede seyircilerine verdiği temiz ve güzel havasıyla... Ne mutlu bizlere bir ulu ağacımız, Yıldız'ımız var... Bedeni bizi terk etse de yetiştirdikleri ile yaşattıkları ile ve eserleriyle her daim bu topraklarda meyve verecek olan... Ve ne mutlu bizlere onu yaşamak şansına erişmiş olan...

Seks yıldızının hayatını canlandıracak

Refik Erduran'ın yazdığı ve Mehmet Birkye'nin yönettiği oyunun dekorunda kulanılan bu afiş fotoğrafı seyircilerin büyük ilgisini çekiyor.

Kenter, genç kız gibi

● Ünlü tiyatro oyuncusu Yıldız Kenter, tiyatro uğruna 66 yaşında çıplaklık soyunup fotoğraf çektirdi. Kenter'in bu çıplaklık fotoğrafı, "Ramiz ve Jülide" adlı oyunda canlandırdığı eski seks yıldızının duvarını süslemesi için kullanılıyor.

● Kenter, kendi adını taşıyan tiyatrodaki oyunda 900'lü reklamlardaki seks yıldızı olarak sahneye çıkıyor. Aynı oyunda Yıldız Kenter'in eşi Şükran Güngör "Sabık Komünist"i, kardeşi Müşfik Kenter ise eski ve çapkın futbolcuyu canlandırıyor.

Erol IŞIK / MAGAZİN SERVİSİ

Tolga TEKİN
1992 mezunu

Tolga Tekin, orta öğrenimini Özel Arı Okullarında 1992'de tamamladıktan sonra, Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuarı Tiyatro Bölümü'nden mezun oldu. Devlet tiyatrolarında Macbeth'ten Salome'ye, Yastık Adam'dan Keşanlı Ali Destanı'na kadar efsanevi oyunlarda rol aldı; ama popüler kültür onu Muhteşem Yüzyıl'ın Barbaros Hayrettin Paşa'sı olarak tanıdı.

RUHUNDA TİYATRO VAR...

Öncelikle sizi biraz tanıyalım. Oyuncu olmaya nasıl karar verdiniz?

Arı Koleji yıllarımda diyebiliriz. Okulun tiyatro kolundaydım ve her yıl bir oyun hazırlardık. Sonra çevremden gelen beğeni ve eleştiriler bana oyunculuğu neden bir hobi değil de, profesyonel bir anlamda düşünmeyim dedirtti. Hemen babam ve annemle konuştum, içimdeki istek ve arzudan bahsettim, kendimi ifade edebilecek en iyi şeyin bu olduğunu söyledim, "sen nasıl mutlu olmak istiyorsan öyle yap oğlum" cümlesini duyar duymaz on gün içinde hızlı bir şekilde hazırlanıp Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuarı yetenek sınavlarına girdim ve kazandım. Altı yüz kişiden on iki kişi kazandı, ben de o şanslılardan biriydim, sonra macera başlamış oldu.

Ankara'da başladığınız meslek yaşamınızı uzun yıllar sonra İstanbul'da sürdürüyorsunuz. Neden İstanbul?

Meslek yaşamımın bir kısmını İstanbul'da sürdürüyorum. Ben Ankara Devlet Tiyatrosu kadrosundayım. İstanbul'da yaşıyor olmamın sebebi tamamen duygusal :]]] Yani maddiyat. Dizi film sektörüne on iki yıl önce girdim ve az zamanda çok iyi bir yere geldim. Bunu başarabilmek için çok çalıştım, koşturdum ve yoruldum. Para kazanabilmeniz için tanınmanız şart ve kimse sizi kucağınızı açmış beklemiyor. Bunu sağlıklı bir şekilde yapabilmenin yolu da İstanbul'da yaşamak. Yapımcıların ve yönetmenlerin en sevmediği şey İstanbul dışında yaşayan oyuncular. Dizi filmi sadece para için yapıyorum, ama bu arada asıl işimi yani tiyatroyu hiç aksatmıyorum.

Oynadığınız karakterlerden bir tanesini seçmenizi istesek...

Tiyatro mu? Sinema mı? Dizi film mi? Ben hepsinden birer örnek vereyim o zaman, sahnede en çok severek ve heyecanlanarak oynadığım karakter "Carmela ve Paolino" oyununda ki Paolino, Sinema dersek "Kelebekler" filmindeki Astronot Cemal, dizi film dersek "Muhteşem Yüzyıl"daki Barbaros Hayrettin Paşa.

Bir karaktere bürünürken nasıl aşamalardan geçiyorsunuz? Oynadığınız karakterle ne kadar empati yapıyorsunuz?

Cevap sorunun içinde gizli zaten... Empati, hayatın her evresinde her anımızda yapmamız gereken bir şey bu kesinlikle, özellikle benim gibi bu mesleği seçmiş biri için. Ben her oynayacağım karakterle Tolga Tekin arasındaki ortak noktaları bulmaya gayret ederim ki bu her zaman bana çok yardımcı olduğu gibi başarılı olmada da katkısı olmuştur. İkimizin ortak zaafları, zayıflıkları, güçlü tarafları... Yani olabildiğince doğal, gerçek, naif, tarafsız bir İNSAN yaratmak. Şuna da hep karşıyımdır; "o role kendini öyle bir kaptırdı ki adeta o oldu" Hadi len, yok öyle bir şey, kendini kandırmak, profesyonellik değil bu bence çünkü sonuçta bu bir meslek, işin bittiğinde evine veya rakı içmeye veya sinemaya veya yemeğe gidiyorsun.

Peki, bugüne kadarki tüm rol arkadaşlarınız arasından kiminle oynamak sizde "iyi ki" duygusunu yarattı?

Birçoğuyla diyebilirim, kendimi o anlamda şanslı hissediyorum. Rahmetli Tuncel Kurtiz mesela, hem usta hem çok iyi bir ağabey, son derece mütevazı bir hoca, anılarını dinlemek bile ayrı bir ders. Halit Ergenç ile iki farklı işte oynadım, onun da beyefendiliği, işine olan saygısı, mesleki başarısı, her anlamda kendini iyi yetiştirmiş bir oyuncu olması, komplekslerinden kurtulmuş, alçakgönüllü bir insan olması iyi kilerden biriydi. Mehmet Günsür, Nejat İşler, Songül Öden, Ebru Özkan, Selma Ergeç hepsi çok iyi partnerlerdi benim için.

Karakteri olmasaydınız, şimdiye kadar oynadığınız hangi filmi ya da diziyi mutlaka izlerdiniz?

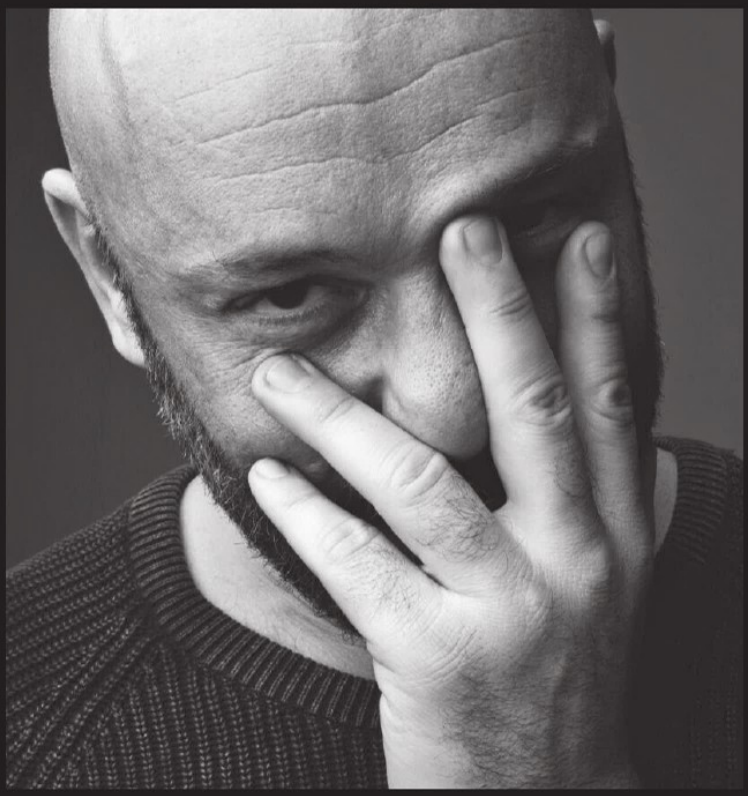
Kesinlikle "KELEBEKLER". Oscar ödüllerinden sonra dünyanın en önemli festivali Sundance Film Festivali'nde en iyi filmi kazandı, başka bir şey söylememe gerek var mı? Ben izleyip de bırakın beğenmeyeni, muhteşem demeyen biriyle karşılaşmadım...

Yer aldığınız projeleri neye göre seçiyorsunuz? Senaryoyu beğenseniz ama teklif edilen rol size uygun olmasa ne yaparsınız? Gelen senaryolarda değerlendirme kriteriniz nedir?

Öncelikle senaryo, hikaye sağlam olmadıkça, ilgimi çekmediyse, beni heyecanlandırmadıysa o işin içinde olmak istemem. Hikaye hoşuma gittiyse, yönetmeni benim için ikinci sırada, çünkü nasıl tiyatroda patron oyuncuysa, sinema ve dizi filmde patron yönetmendir, ne kadar iyi oyuncu olursanız olun, ne kadar iyi bir performans sergilerseniz sergileyin yönetmen herşeyin içine edebilir. Eğer her ikisi de benim için tamamsa son bakacağım şey tabi ki ücret olur. Eğer iyi bir senaryo karşıma geldiyse yönetmeni de çok çalışmak istediğim biriyse ama rol bana uygun olmayan veya küçük bir rolse o işin bir parçası olmak isterim.

En çok beğendiğiniz oyuncu, film ve yönetmeni sorsak...

Yabancılardan Marlon Brando, Steve Mcqueen, Edward Norton, Cate Blanchett, Naomi Watts. Yerli oyunculardan Taner Birsel, Haluk Bilginer, Uğur Yücel, Olgun Şimşek, Demet Evgar, Selma Ergeç, Bennu Yıldırımlar. Beğendiğim filmlerden hangisini söyleyeyim bilmem ki; Güneş İmparatorluğu, Full Metal Jacket, Pappilon ,7 Samuray, JFK, Bir zamanlar Anadolu'da, Vizontele, Muhsin Bey... En beğendiğim yönetmenler; Stanley Kubrick, Sam Mendez, Oliver Stone, Alan Parker, Nuri Bilge Ceylan, Tolga Karaçelik, Emin Alper.



Ekran oyunculuğu mu? Sahne oyunculuğu mu? Neden?

Tabi ki tiyatro, benim için en başta gelen, benim için olmazsa olmazım. Bizim kutsalımızdır sahne. Dizi filmlerde korkunç bir emek var bunu asla göz ardı edemem, ama ikisini asla aynı kefeye koyamam. Benim dizi film yapmamın en büyük sebebi maddiyat. Tiyatro ve sinema apayrı bir yerde benim için.

Devlet Tiyatrosu mu? Özel Tiyatro mu?

Devlet tiyatrolarında yirmi üçüncü yılım, çok güzel çok keyifli zamanlarım unutulmayacak tatlı, acı anılarım oldu, benim için çok özel bir yeri var Devlet tiyatrolarının. Şunu da söylemeden geçemeyeceğim; devletin tiyatrosu olmak zorunda, bırakın bizi dünyanın hiçbir yerinde bu kadar masraflı büyük prodüksyonları bu kadar komik ve ucuz fiyatlara izleyemezsiniz. Emekli olduktan sonra da sahneye çıkmaya devam edeceğim, işte o zaman özel tiyatrolarda oynayabilirim. Özel tiyatroların en büyük avantajı istediğiniz text, yönetmen ve oyuncularla çalışmak. Seçebiliyorsunuz yani.

Sizce ünlü müsünüz? Bu olgunun kelime anlamı sizi yansıtıyor mu? Ya da ünlü olmak yaşamınızda neleri değiştirdi?

Ün ne demek, bir kere benim için onu söyleyeyim; bizler bu işi tabi ki beğenilmek, takdir görmek, o alkışı duymak için yapıyoruz, kimse bana aksini söylemesin yalan olur. Bunu başarabilmek için de çok çalışıyor, kafa patlatıyor ve yoruluyorum, peki bunun bir getirisi olmayacak mı? Tabi ki olacak, hem maddi hem manevi... İşte işin manevi kısmı biraz ünlü olmakla alakalı, sizi tanıyacak ve beğenecekler ki daha iyi yerlere gelebilmek için bir motivasyon olsun. Yoksa her hafta basında, televizyon programlarında, eventlerde olmak çok hoşuma giden şeyler değil.

Son olarak Arı Okulları ile ilgili birkaç cümle alalım sizden. Neler hatırlıyorsunuz o günlerden?

Arı Koleji günleri... Ahhh ahhh... Çok şey var anlatacak, bir başlasam sayfalara sığmaz, mesela hala Kenan Hoca'yı görürüm rüyalarımda, koridorlarda beni kovalarken sonra kan ter içinde uyanırım. En sağlam, en iyi dostlarım Arı Koleji yıllarındandır. Her buluştuğumuzda aynı anıları anlatır anlatır yerlere düşeriz hala gülmekten. Marşımızı hala hatırlarım "Arı gibiyiz biz hepimiz, göklerde uçan şahin gibi, çalışkanlık simgesi arılar gibi" Ne mutlu ki böyle iyi hocalar, sağlam dostluklar, güzel anılara sahip olmuşum.

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 Bölümü'nü 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.

KABAK DEYİP GEÇMEYİN! O BİR CENNET TAAMI...

Sofralarımızın süsü kabak, doğal bir ilaç. Balkabağının içindeki nişasta, şeker, yağ, çinko, magnezyum, beta karoten, A,B ve C vitaminleri, aminoasitler ve alkoloidlerin faydası saymakla bitmiyor.

Demir, potasyum, kalsiyum, fosfor zengini...

Balkabağında bulunan beta karoten sayesinde kalp hastalıklarında ve hiperlipidemi vakalarında kötü kolesterolün düşmesine yardımcı olur. Antioksidan özelliği sayesinde kansere karşı vücudun dirençli olmasını sağlar. Vücudu mikroplardan korur, bağışıklığın güçlenmesinde oldukça etkilidir. Balkabağı demir, potasyum, kalsiyum, fosfor gibi önemli minarelleri de içeriğinde barındırır. Bu sayede sağlıklı kemik gelişmesi ve kansızlığa karşı da önemli rol oynar.

Balkabağının çekirdeğinden elde edilen kabak çekirdeği ekstresi prostat sağlığı için gerekli mineralleri içeriğinde barındır. Erkeklerde sıklıkla görülen prostat problemlerinde, prostat büyümesini engellemek için kullanılır. Ayrıca idrar akışını artırıcı etkisi ile mesaneyi uyarıp idrar yapma zorluğunu ortadan kaldırır. İdrar söktürücü özelliği sayesinde vücuttan toksinlerin atılmasında yardımcıdır.

Kansere karşı koruyucu...

Hem Alfa hem de beta karoten miktarı hiçbir sebzede olmadığı kadar balkabağında yüksektir. Karoten içeriği yüksek besinlerle beslenmenin kanserle savaşmada önemli rolü bulunmaktadır.

Özellikle mide, prostat ve lenfomalara karşı karotenlerin koruyucu olduğu düşünülmektedir.

Kabızlığı önlüyor...

Lif içeriği yüksek olduğu için zayıflama diyetlerinde uzun süre tokluk hissi sağladığı için zayıflamaya yardımcıdır. Sindirim sistemi problemi yaşayan kişilerde yüksek lif içeriği sayesinde kabızlığı önler.

Balkabağı ve çekirdeğinde bulunan A ve E vitaminleri sayesinde özellikle göz sağlığında etkilidir.

Bir su bardağı pişmiş balkabağında 11,7 mg, bir su bardağı pişmiş havuçta ise 6,6 mg Alfa karoten bulunmaktadır.

Güzelliğin sırrı balkabağında...

Pişmiş Balkabağını püre haline getirip içine biraz bal ve biraz süt ekleyerek macun şeklinde yapıp 15 dakika yüzünüze uyguladığınızda içeriğinde bulunan vitamin ve mineral sayesinde cildin yenilenmesine ve nem kazanmasına yardımcı olur.

İçeriğinde bulunan A vitamini sayesinde deri ve hücre yapısının yenilenmesinde etkilidir. Balkabağının içeriğinde bulunan çinko sayesinde saçların güçlenmesini ve dökülmesini önler.

Balkabağını Farklı Alternatiflerle Deneyin!

Balkabağının çorbası yapılabilir, hafif pişmiş meyve tatlısı olarak veya pastalarda kullanmak mümkün. Bunun dışında bebek beslenmesinde, lif içeriğini artırmak, aroma katmak ve zengin vitamin-mineral içeriği sağlamak için bebeklerin sebze ve meyve pürelerine eklenebilir.

Cemal Tekin
1998 mezunu

BİR TUTKUDUR **DALMAK!**

Su altıyla tanışmam ilkokul çağlarıma dayanıyor. Ailemin bana aldığı maske ile saatlerce suyun altını, kaya diplerini incelemekten çok keyif alırdım. Bu kadar sevdiğim su altına aslında çok geç "merhaba" dedim. Bu geç kalmışlık ve su altını keşfetmenin doyumsuzluğuyla amatörlükten profesyonelliğe basamakları hızla çıktım.

28 Haziran 1980 doğumlu mezunumuz ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladıktan sonra Anadolu Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Cemal Tekin, 2003 yılından beri OfisTekin Büro Mobilyalarında Yönetim Kurulu Başkanı olarak profesyonel yaşamını sürdürüyor. Evli ve 2 çocuk babası olan mezunumuzun her iki çocuğu da "ikinci kuşak Arılı" olarak Arı Okullarında eğitim hayatlarını devam ettiriyorlar. Birçok sivil toplum kuruluşunun (STK) yönetim kurullarında görev alan Tekin, son olarak Sivrihisar Havacılık Merkezi'nde Başkan Yardımcılığı görevini üstlendi. Dalış ve uçuş hobileri arasında yer alıyor.

Dalış, tutku, uçmak ve özgürlüktür; aynı gezegende farklı bir dünyayı keşfedebilmek için yapılabilecek en keyifli aktivitelerden biridir. Orta suda iyi bir yüzerlikle hissedilen duygu sanırım kelimelerle tarif edilemez. Dalış yapmanın korkutucu olduğunu düşünen herkesin su altındaki eşsiz güzellikleri bir kere de olsa keşfetmesi gerektiğini düşünüyorum.

Scuba: Self Contained Underwater Breathing Apparatus (Kendi üzerinde taşınabilen su altında kullanılabilen bize hava sağlayan donanım)
Dalış yapmak isteyen bir kişi, mutlaka eğitim almalıdır. Eğitim, yetkili dalış merkezleri ve dalış eğitmenleri tarafından verilmeli ve geçerli bir dalış sistemi standartları içinde yapılmalıdır.

Dalış eğitimi, teorik ve uygulamalı olarak tamamlanıp dalış brövesi alındıktan sonra keşfedilecek dalış noktalarına dalmaya başlayabilirsiniz. Üç tarafı denizlerle çevrili vatanımız bu konuda tam bir cennet diyebiliriz. Dalış esnasında benim vazgeçmediğim prensiplerimden biri disiplindir; her dalışa aynı dikkat ile hazırlanırım. Tek başına dalış yapılamayacağı için mutlaka bir dalış eşiniz (body) olur. Dalış eşleri, güvenlik için birbirlerini hem su üstünde hazırlık aşamasında hem de su altında sürekli kontrol etmelidir.

Kısaca bir dalış organizasyonundan bahsetmek istiyorum. Cuma günü saat 17.00 gibi otobüs ile Ankara'dan yola çıkıyor ve çıktığımız andan itibaren tüm hayat telaşelerini arkada bırakıyoruz. Gece saatlerinde dalış yapacağımız bölgeye ulaşıyoruz. Ertesi gün erken saatlerde kalkarak tekneye biniyoruz. Yol yorgunluğu su altına indiğimiz an kaybolup gidiyor. İki gün süren dalış turlarında yaklaşık 4 saat su altında kalıyor ve dönüşe geçiyoruz. Pazar gece saatlerinde Ankara'da oluyor, ertesi gün sanki hiç yorulmamış gibi işimize gidebiliyoruz. Bu tempo birçok insana zor gelebilir, lakin başlıkta da belirttiğim gibi bir tutkudur dalmak!

Dalış eğitimi alma konusunda endişesi olan herkesin, mutlaka 5-6 metre de kısa bir bilgilendirmeyle gerçekleştirilen deneme dalışı ya da keşif dalışını (discovery) deneyimlemesini öneririm. Eğitimden sonra da çevreye saygılı birer balık adam olarak, gelişmiş ülkelerde olduğu gibi, denizlerimizin altında yatan kültürel ve tabii varlıklarımıza da sahip çıkmalı ve zarar vermemeliyiz.

I recommend that anyone concerned about diving training should experience a trial or discovery dive with a briefing at 5-6 meters. A person who wishes to dive, must be trained. Training should be provided by authorized dive centres and dive instructors and should be conducted in accordance with applicable dive system standards. As a diver who respects the environment, we should protect our cultural and natural assets that underlie our seas, as well as developed countries, and do not harm them.

Rüyam ÖZAL
2002 mezunu

Rüyam Özal, 23 Aralık 1984, Ankara doğumlu. Ortaokul ve lise eğitimini Arı Okullarında tamamlayan Rüyam Özal, Bilkent Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümü'nü 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 Caffe"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.

KAHVE KARACİĞER KANSERİ RİSKİNİ
YARI YARIYA AZALTIYOR

Kahve kültürü ve teknoloji geliştikçe, ideal şekillerde buluşmaya devam ediyor ve kahve severlere birbirinden özellikli ürünler sunuyor. Son yıllarda güçlü bir ivme kazanarak birçok eve girmeyi başaran nitelikli kahve, yavaşlayacağa benzemiyor. Nitelikli kahve tüketmek, damak zevkinize hitap ettiği kadar, sağlığınızı da koruyor.

Queen's Belfast Üniversitesinden bilim insanları, kahve tüketiminin karaciğer kanserinin gelişme riskini yarı yarıya azalttığını tespit etti.

MedicalXpress'in aktardığına göre, bilim insanları yedi buçuk yıl boyunca yaklaşık 472 bin kişi üzerinde araştırma yaptı. Aralarından yüzde 75'ten fazlasının düzenli olarak kahve tükettiği belirtildi.

Araştırma, öğütülmüş veya hazır kahve seven insanların, kahve içmeyenlere göre karaciğer kanserinin en yaygın şekli olan hepatoselüler karsinom riskinin yüzde 50 daha az olduğunu ortaya koydu.

Kahve tüketen gönüllülerin diğerlere göre daha sık sigara içtiği ve alkol tükettiği, kolesterol oranının da daha yüksek olduğu, ama bunun kansere yakalanma şansını artırmadığı kaydedildi. Bununla birlikte bu grubun diyabet, siroz, safra taşı ve mide ülseri gibi hastalıklara yatkınlığı da olmadığı ifade edildi.

Araştırmacılara göre kahvenin organizma üzerindeki olumlu etkisinin sebebi, yüksek oranda antioksidan ve kafein içermesi. Bununla birlikte bilim insanları, kötü huylu tümörleri, öncelikle sağlıklı yaşam biçiminin önleyebileceğini hatırlattı. Araştırmacılardan biri olan, Queen's Belfast Üniversitesi Halk Sağlığı Merkezinden lisansüstü araştırma öğrencisi Kim Tu Tran, "Kahve tüketmek, sizi karaciğer kanserine karşı; sigarayı bırakmak, alkolü kesmek veya kilo vermek kadar korumaz" dedi.

As coffee culture and technology evolves, it continues to meet in ideal ways. It offers special products to coffee lovers. Qualified coffee, which has gained a strong momentum in recent years, has managed to enter many homes and does not seem to slow down. Consuming qualified coffee not only caters to your taste but also protects your health. Scientists from Queen's University of Belfast found that coffee consumption halves the risk of developing liver cancer.

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
2000 mezunu

3 BOYUTUN
DİŞ HEKİMLİĞİ HALİ

3 boyutlu filmler ilk çıktığında ne kadar heyecanlanmıştık. Hepimizde "vavvv efekti" yarattı kabul edelim. Bu tarz filmlerin uzun bir bilet kuyruğu oldu uzun bir dönem. Çünkü ilk çıktıklarında hala internet üzerinden bilet alınamıyordu. Rezervasyon yapılıyor, bilet gişeden alınıyordu. En azından ben öyle hatırlıyorum.

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 Fakültesi'nden diş hekimi diplomasını aldı. 2013 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti Anabilim Dalı'ndan 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 ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde hastalarına hizmet vermektedir.
Instagram: dr.burcukocatufekozyilmaz
Web: www.burcukocatufek.com
YouTube: Burcu Kocatüfek ile Dişe Dokunur Bir Hayat

Dünya değişti, sistem gelişti, baktılar yeni dünya insanlarının pek hoşuna gitti bu teknoloji. Dur bunu diş hekimliğine de entegre edelim dediler ve diş hekimliğinin de 3 boyutlu halleri uzun zamandır sektörümüzü kasıp kavuruyor.

İşin içinde olan, teknolojiyi ve sunduğu kolaylıkları seven bir hekim olarak ufak ufak hep bilgilendirdim sizi yazılarımla, bu defa tam bir yazı konusu olarak huzurlarınızdayım.

3 boyut; ilk olarak görüntüleme, bilgisayar destekli tomografiler ile hastalarımıza sunulur hale geldi, iki boyutlu aldığımız röntgenler bazı bulgularda teşhisimizi zorlaştırıyor, kimi zaman da yanlış yönlendiriyordu. Uzun zamandır da, implant cerrahisinde, tanısı konulamayan diş ağrılarında kök kırığı, ekstra kanal tedavisine ihtiyaç duyulan kök kanalları, çene kırıkları gibi invaziv yani girişimsel işlemlerde tomografi sağ kolumuz oldu. Hastalarımız her zaman alınan dozlarla ilgili tedirginlik duysa da kendilerine gerekli bilgileri hekimleri veriyor ve içleri konu ile ilgili de rahatlıyor.

Artık günümüzde "guided surgery" dediğimiz implant ameliyatları yapılıyor ve dikişsiz implant uygulaması ile hasta konforu üst segmente taşınıyor. Bazı çevrelerde lazerle dikişsiz implant ya da dikişsiz implant uygulaması diye haykıranlar olsa da implant cerrahisi kemik görülmeden yapıldığında ciddi komplikasyonlara zemin hazırlayabilir.

Dikişsiz implantın en doğru ve güvenli yolu "guided surgery" dediğimiz, rehber plaklarla yapılan implant ameliyatlarıdır. Bu plaklara da 3 boyutlu görüntüler aldığımız, implantı, çeneyi, giriş yollarını tümüyle planlayabildiğimiz tomografi görüntüleri örtüşmesi ile elde ediyoruz ve konforla uyguluyoruz.

Gel zaman git zaman diş hekimleri yine yerinde durmadı, aslında uzun yıllardır yurt dışında kullanılan ama çok da efektif olmayan, ya da doğru tabirle kullanımı zor olan dijital ölçü cihazlarına ivme kazandırdı. Mühendisler tasarladı yaptı tabi ki ama talep bizlerden geldi :) o nedenle payımız bu gelişimde yadsınamaz. :)

Ölçüler alınırdı, hamurlar ağzımıza girerdi, bulantı refleksleri, öğürmeler, gözlerde yaş... O seans hem hekim hem hasta için hatırlanmayacaklar listesine girerdi. Mecburen :)

Şimdi artık dijital ölçü cihazları ile tüm ağız, alt üst çene ölçüler alınıp, özel bağlantı sistemleri ile Amerika'ya, Çin'e, İstanbul'a... Nereye istiyorsanız oraya kadar 3 saniyede gönderilebiliyor. Artık hekimler şehrindeki diş teknisyenleri ile çalışmak zorunda kalmıyor. Dünyanın her yerindeki seramistlere hastalarının porselen dişlerini yaptırabiliyorlar.

Dişlerin ölçüsü net, her tarafının en ince detayına kadar görülebilir ve hata riski minimal. O zaman yaşasın dijital ölçü cihazları :)

Tabi yetinir miyiz? Hayıııırrrrrrr :)
Biz bu dijital ölçüleri alıyorsak bu porselen dişleri de kliniğimizde üretebiliriz ki dedik global diş hekimleri olarak ve bu cad cam cihazlarına bir de kazıma makinası tasarladık ve sonucu karşısında elimizde kahve bardakları hayranlıkla izledik.

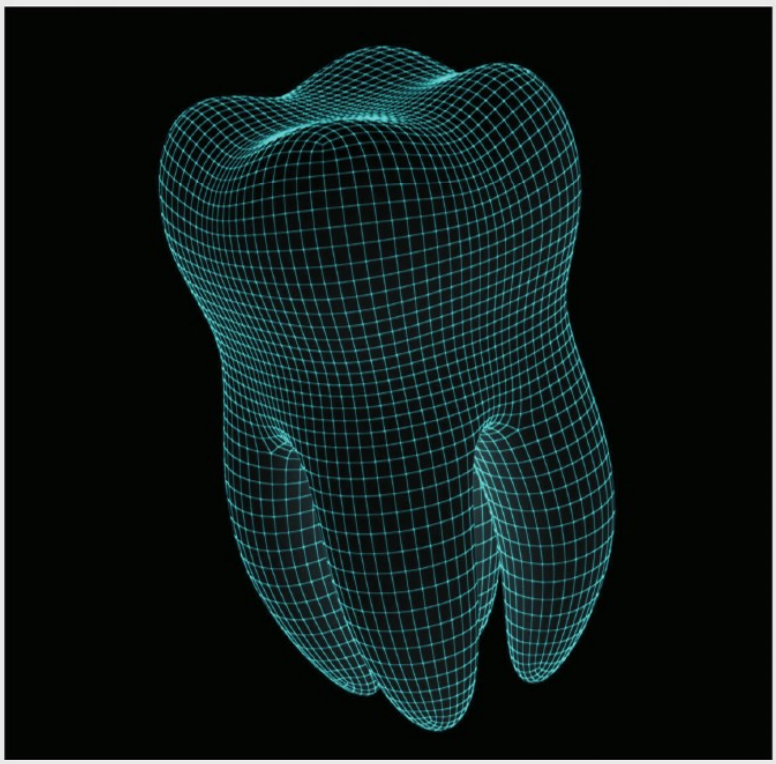
Nasıl oluyor biraz da bundan bahsedeyim;
Beni sosyal medyadan takip edenleriniz var ise kısa kısa videolarla hemen hemen her gün dijital dünya ile ilgili bir paylaşım yaptığımı bilirsiniz. Teknolojiyi çok sevdiğimi de zaten buradan biliyorsunuz :) Dijital diş hekimliğine gönül vermiş bir hekim olarak en sevdiğim slogan #tekseansdişhekimliği

Üretici firmalar dijital ölçü cihazlarının yanına kazıma (milling) cihazlarını da üretince, diş hekimleri; porselen dişleri, porselen köprüleri, porselen dolguları, implant üstü porselenleri tek seansta hastasına teslim edebilir hale geldi.

Satın alamayacağınız belki de tek şey olan zaman, kıymetli zaman... Toplantılardan, işten, aileden pek de vakit bulunamayan diş provaları böylelikle tarih olmaya yüz tuttu ve hastalar yeni dişlerine aynı gün kavuşur oldu. Hayal eder miydim öğrenci iken böyle bir şeyi bilmiyorum ama gerçekten mazisi aslında dünyada çok eski. Bizler yeni yeni adapte oluyoruz. 5 yıldır kullanıcısı olduğum cad cam teknolojisine aşık bir hekim olarak, hastaların mutlulukla karışık şaşkınlıkları çok mutlu ediyor beni. Prova yok, ağıza giren ölçü kaşıkları yok, günlerce beklemek yok. Bir kahve içene kadar tamamlanan porselenler var. Gerçekten olağanüstü...

Kim bilir ilerleyen günlerde neler neler olacak, hem bizim işimiz hem hastalarımızın işi nasıl kolaylaşacak hep birlikte göreceğiz.

Hepimize güzel bir yıl diliyorum... Başta sağlık olan... Keyifli, dinamik, mutluluk dolu, eğlenceli, bereketli bir yıl... Hoş geldin 2020...



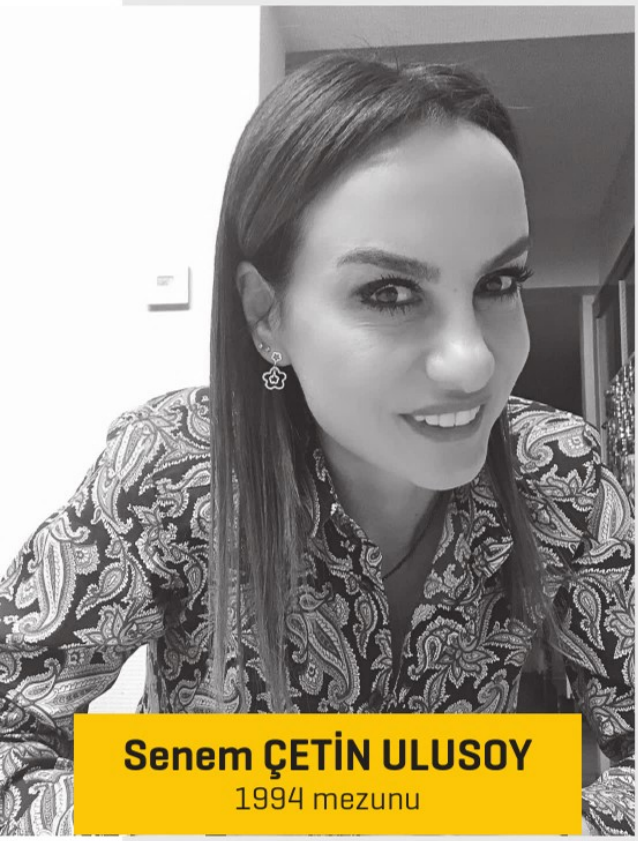
Developing technology has also been integrated into dentistry. I wanted to inform you as a physician who is in the business and loves the technology and the facilities it offers.

3D; firstly, imaging became available to our patients with computer assisted tomography. Two-dimensional X-rays made it difficult to diagnose and sometimes mislead our findings. In long-term implant surgery, we have had the right arm tomography for invasive procedures such as root fractures, root canals, jaw fractures, and root canals that need extra canal treatment. Although our patients always feel uneasy about the doses taken, the physicians give them the necessary information and they are relieved.

KOSKAR®
MOBİLYA
www.koskarmobilya.com

koskar_mobilya
koskarmobilya

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



Senem ÇETİN ULUSOY
1994 mezunu

ÇOCUKLARDA ŞİDDET EĞİLİMİ

Çocuklarda şiddet olayları son yıllarda giderek yükselen bir grafik çiziyor. Arkadaşlarına zarar veren, hayvanlara işkence yapan hatta silahla okul basıp, öğretmenlerine zarar veren çocuk ve genç haberlerini basından sık sık izliyoruz.

Çocuk, başkalarına zarar vermeme, "kimse benim canımı acıtmıyor, o halde ben de kimsenin canını yakmamalıyım" düşüncesini; ancak temel güven duygusu gelişmişse, anne ve babasına güveniyorsa oluşturabilir.

Senem Çetin Ulusoy, 1976'da Ankara'da doğdu. Öğrenim yaşamına Namık Kemal İlkokulu'nda başlayan Senem Çetin Ulusoy, ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Ankara Üniversitesi D.T.C.F. Bulgar Dili ve Edebiyatı Bölümü'nden 1999 yılında mezun oldu. Ardından 2005 yılında Ankara Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü'nde yüksek lisans derecesini tamamladı. Okul yıllarında basketbol takımımızın vazgeçilmez oyuncularından olan Senem Çetin Ulusoy, spor yaşamına halen SKY Basketbol Takımı'nda oyuncu olarak devam ediyor. Senem Çetin Ulusoy, evli ve iki çocuk annesi. Ege ve Selim, ikinci kuşak Arı'lı 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.

"Saldırgan çocuk" terimi

Saldırgan çocuk, duygusal sorunları nedeniyle yaşıtları ve genel olarak çevresi ile uyumlu ilişkiler kuramayan çocuktur. Çok geçimsiz, her türlü insani ilişkisi gergin ve sürtüşmelidir. Her an parlamaya hazır ve kavgacıdır. Sürekli kuralları çiğner, sık sık ceza alır. Anne, baba, aile büyükleri ve öğretmenlerine karşı gelmeye meyillidir. Herhangi bir anlaşmazlığı kavga ve şiddetle çözümlemeye çalışır. Öfkesini yenemez ve hep kendisini haklı görür. Davranışlarından utansa bile yinelemekten kendini alıkoyamaz. Cezalardan asla etkilenmez veya bir süre etkilenmiş görünür. Bu tanıma giren çocuklar, ruhsal sorunlarını davranışlarına aktarırlar. Evde, okulda, çevrede sürekli sorun yaratırlar. Yetişkinlerle sürekli çatışırlar. Çocuklarda sık görülen yaramazlık, itişip kakışma, ara sıra geçimsizlik ve kavgalar bir çocuğu saldırgan olarak tanımlamaya yetmez. Burada söz konusu olan tutum ve davranışta süreklilik gösteren saldırganlıktır. Saldırganlık, cinsel dürtü gibi insanda doğuştan var olan bir dürtüdür. Aslında bireyin yaşaması için gereklidir; a ma insan aynı zamanda, en sevecen ve en uysal canlı olabilme yeteneği de gösterir. Kişinin yaşantı ve deneyleri kendisini bu iki uçtan birine doğru yakınlaştırır. Kişi, eğitilerek yapısında var olan bu saldırganlığın yumuşatılması ve olumlu yollara aktarılması demektir.
Toplumsal yaşam bireylerin saldırganlık eğilimlerinin törpülenmesine bağlıdır. Aslında insanda var olan saldırganlık yok olmaz veya bütünüyle bastırılamaz, ancak biçim değiştirir. Beden gücünün kavgada değil spor alanında yarışmaya araç olarak kullanılması, bu yararlı dönüşüme bir örnektir.
Uygar kişi saldırganlık dürtüsünü üstünlük sağlamak için kullanmaz. Onun yerine becerisi, yetenekleri ve zekası ile toplumsal amaçlara yönelir. Çocuk, içinden gelen saldırganlığı başlangıçta bütün çıplaklığı ve yalınlığı ile dışa vurur. Çocukta güven duygusu geliştikçe beklemeyi ve tepkisini dizginlemeyi öğrenir. Gereksinimleri doyuruldukça yatışır. Daha az tepkiyle de isteklerinin karşılanabildiğini öğrenir. Başkaldırma yerine uysal davranmanın kendi yararına sonuçlandığını görür.

SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ NELERDİR?

- Çocuğa aile içinde, çevrede veya okulda sözel ve fiziksel şiddet uygulanması
- **Evde veya çevresinde saldırgan davranışlarda bulunan bir model olması**
- Dıştan gelen baskı ve kısıtlamalar
- **Temel güven ve gereksinimin azlığı**
- Çocukta var olan, mevcut enerjinin boşaltılmasına izin vermeme (oyun oynamasına, koşmasına ya da hareket etmesine izin vermeme gibi)
- **Psikolojik gereksinimlerin doyurulamaması**
- İlgisizlik
- **Evdeki eğitim ortamının tutarsızlığı ve dengesizliği**
- Evdeki gevşek disiplin
- **Çocuğun anne-babası ile sağlıklı bir özdeşim yapamaması**
- Kurallara sınır getirilmemesi, çocuğun kendi öz benliğini denetleyememesi
- **Saldırgan davranışların ebeveyn tarafından ödüllendirilmesi**
- Çeşitli sağlık problemleri (beyin zarı iltihabı, beyin zedelenmesi, zeka geriliği, epilepsi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, işitme veya denge problemleri gibi fizyolojik sorunlar)
- **Geleneksel kültürün erkek çocuğunun saldırganlığını onaylaması.**
- Kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi.
- **Sıklıkla eleştirme ve azarlama.**

SALDIRGAN ÇOCUKLARA KARŞI ÖNERİLER

- Anne babalar çocuklara saldırgan birey örneği olmamalıdır. Onların gördüğü, duyduğu veya fark ettiği yerlerde eşlere, arkadaşlara ve özellikle de çocuklara karşı saldırgan davranışlar gösterilmemelidir.
- **Çocuklara her fırsatta topluma uymayan, saldırganca yapılan davranışların zararlarını, topluma uyan davranışların yararları örneklerle anlatılmalıdır.**
- Saldırgan davranışlar karşısında duyarlı olunmalı, hoşgörülü olunmamalıdır.
- **Davranışının istenmeyen bir davranış olduğu gösterilmelidir.**
- Yargılayıcı, mükemmeliyetçi tutumlardan kaçınılmalıdır.
- **Çocuğa duygu ve düşüncelerini anlatma olanağı ve fırsatı verilmelidir.**
- Saldırgan davranışlar dayakla cezalandırılmamalıdır. Aksi halde çocukların düşmanlık duyguları geliştirilmiş olunur. Başka bir yer ve zamanda saldırganlık daha kötü biçimde patlama olarak ortaya çıkabilir.
- **Çocuklar öfkeli, gergin, heyecanlı iken tartışılmamalıdır. Çünkü bu anda etkilenme olmaz. Çocuk sakinleşip hazır hale geldikten sonra davranışlarının mantıksızlığı ve düşünülmeden yapıldığı anlatılmalıdır.**
- Çocuğun sorununu ve öfkesini saldırgan davranışlara başvurmadan ifade etmesi teşvik edilmeli, bunu yaptığında sözel ve duygusal olarak taktir edilmelidir.
- **Çocuklara her yaşta beden, ruh ve zihin olgunluğu ile uyuşan çeşitli sorumluluklar verilerek saldırganlığı olumlu durumlara yöneltilmelidir.**
- Saldırgan çocuklar mümkün olduğu kadar grup etkinliklerine teşvik edilmelidirler.
- **Çocuğa bu tür davranışlarının dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri kaybettiğini göstermesi sağlanmalı ve sonuçlarını yaşamalıdır.**
- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.

TÜRKİYE OMURİLİK FELÇLİLERİ DERNEĞİ

SİVİL TOPLUM İÇİN DESTEK VAKFI

Neslihan ÇETİN
2013 mezunu

Arı Okullarındaki öğreniminin ardından Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü yüksek onur derecesiyle tamamladı. Ortaokul ve lise yılları boyunca profesyonel basketbol oynayan ve halen Kocatepe Spor Kulübü'nde spor yaşamını sürdüren mezunumuz, spor vazgeçilmezi olduğu için lisans öğrenimi ve sonrasında sporcu beslenmesi ile ilgileniyor.

EGZERSİZDE **BESLENME**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) her bireyin haftada 150 dakika orta şiddette veya 75 dakika yüksek şiddette egzersiz yapması gerektiğini vurgulamakta. Yaptığınız egzersizle birlikte beslenme şekliniz de oldukça önemli. Beslenme ile bireylerin sağlığının korunması ve sürdürülmesi hedeflenirken profesyonel sporcularda aynı zamanda performansın arttırılması hedeflenmekte.

Egzersizde Temel Enerji Kaynağı Karbonhidratlardır

Uzun süren egzersizlerde kaslardaki glikojen depolarının önemli miktarı boşalır. Boşalan glikojen depoları ile yorgunluk ve performansın azalması ilişkilidir. Bu yüzden glikojen depolarını en üst düzeyde tutmak için karbonhidrat, sporcular için her öğünde alınması gereken bir besin öğesidir.

Egzersiz öncesinde kan şekerinde ani oynamalara yol açmaması ve performans düşüklüğü yaratmaması adına alınan karbonhidrat türü ilk dikkat etmemiz gereken faktördür. Kompleks karbonhidratlar (tam tahıllı ekmek, pilav, makarna, bulgur) egzersizden önceki ana öğünümüzde yer almalı. Ana öğünün glisemik indeksini düşürmek için bu öğünde mutlaka protein tercih edilmelidir. Aynı zamanda egzersiz öncesi öğünününüz düşük posalı ve az yağlı alışkın olduğunuz besinlerden oluşmalıdır.

Egzersizden önce beslenme süresi de önemlidir. 4 saat önce bir öğün planlanabilir, bu öğün yapılamadıysa egzersizden önce son 1 saate kadar beslenebilirsiniz fakat egzersize yaklaştıkça öğünün yoğunluğu düşürülmelidir.

Egzersiz başladığı andan itibaren her 15-20 dakikada 150-250 ml su içmelisiniz, 60 dakikayı geçen egzersizlerde %6-8 karbonhidrat içeren içecek tüketilmelidir. Çalışmalar protein ilaveli içeceklerin yorgunluk zamanını geciktirdiğini göstermiştir.

Antrenman sonrasında en önemli besin süttür. Lösin içeriğinden dolayı yorgunluğu azaltır. Glikojen ve protein resentezi için egzersizden sonraki ilk iki saat çok önemlidir. Egzersiz sonrası öğünde protein ve karbonhidrat birlikte bulunmalıdır.

Çok kısa sürede ana öğün planlayamıyorsanız egzersiz sonrası süt ve glisemik indeksi orta-yüksek (muz, çikolatalı süt) olan besinleri tercih edebilirsiniz.

Çok kısa sürede ana öğün planlayamıyorsanız egzersiz sonrası süt ve glisemik indeksi orta-yüksek (muz, çikolatalı süt) olan besinleri tercih edebilirsiniz.

Günlük Ne Kadar Su Tüketmeliyiz?

Sıcaklık, nem, egzersizin türü ve zamanı sıvı gereksinimi etkileyen faktörlerdir, aynı zamanda bireyin egzersiz boyunca terleme miktarı da tüketilmesi gereken sıvı miktarını arttırmaktadır.
Günlük alınması gereken su miktarı kg başına 30-35 ml'dir. Sıvı alımı egzersiz öncesi, sonrası ve sırasında sağlanmalı.

Protein Tüketim Miktarına Dikkat!

Egzersiz yapan bireylerde protein ihtiyacı genel olarak sedanter (düzensiz fiziksel aktivite) bireylere göre daha fazladır. Fakat fazla protein alımı; idrarla kalsiyum atımını artırır, dehidratasyona sebep olur, böbrek ve karaciğer problemleri görülmesine yol açar. Bu nedenle yaptığınız egzersiz türüne göre ılımlı tüketiniz.

The World Health Organization emphasizes that each individual should exercise 150 minutes of moderate or 75 minutes of high intensity each week. Your diet is very important with your exercise. While nutrition is aimed at protecting and maintaining the health of individuals, it is aimed to increase performance in professional athletes at the same time.

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 Bölümü'nü 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 Tiyatroları'nın açtığı sınavı kazanarak, stajyer sanatçı olarak Van Devlet Tiyatrosu'nda göreve başladı. Bu süre içinde çeşitli reklam, televizyon dizisi ve filmlerde rol alan mezunumuz halen devlet tiyatrolarında sanatçı olarak çalışmaya devam ediyor. En önemli uğraşı olan Melek Arya'nın da annesi...

SONRA NE OLDU?

Biz oyuncular elimize aldığımız metinlerin çok azını gerçek hayatta yaşamış oluruz. Yani aslında "canlandırıyor" olduğumuz karakterin başına gelenler ve olaylara tepkisi çoğunlukla başımıza hiç gelmemiş, muhtemelen de başımıza gelme olasılığı düşük olaylar olur; çünkü dizi, film ya da tiyatroda "normal" insanların hayatları anlatılmaz. Sıra dışıdır çoğu ve dolayısıyla biz oyuncular, karakterin başına gelenleri biraz empati yoluyla biraz da daha önce izlediğimiz "oyunculuklar"dan öğrendiklerimizle anlamaya çalışırız. Aslında felsefede bahsedilen ideale baya uzak oluyoruz bu durumda ama Allahtan işin içine sanat giriyor, sanat girince yorum giriyor derken, ideal olmamayı bir mantığa oturtabiliyoruz. Ben zaten Platon'a çok katılmıyorum bu konuda ya neyse...

İdealden uzak bu sanat dalında, bir gün bana "kanser olduğunu öğrenen bir kadın"ı oynayacağım bir sahne verselerdi ne yapardım hiç düşünmemiştim, ama ideale azıcık daha yakın duran "gerçek" hayatta öğrendim. Hayat bana bunu öğretti. Önceden bu soruyu kendime sorsaydım ölüm korkusu karşısında bir insanın vermesi olası tepkileri düşünüp içlerinden karaktere en uygununu oynamaya çalışırdım herhalde. Ama gerçek hayatta hiç aklıma gelmeyen bir tepki verdim. Kanser olduğumu duyduğum an, ölmekten değil de, ben gittikten sonra kızıma ne olacağından korktum. Ölüm korkusunun bir adım ilerisini gördüm... Aklımdan geçen görüntüleri, beynimin karmaşasını şu ana kadar izlediğim hiç bir oyuncu oynayamadı, belki ben bile "hadi oyna" deseler, oynayamam o anları... Ama kendimden geçişim, kızıma gelişim... Kendimden vazgeçip ondan vazgeçemeyişim... Kelimeler, bakışlar, dokunuşlar, detaylar... Hiç bir tarifi yok o anların... Sanatla ya da sanatsız... Aşırı gerçek, idealden uzak, taklite teğet...

Sonra ne oldu? Ağladım, çok ağladım... İnsan, diğerlerine göre büyük acılar yaşadığı zaman, sırasını savmış gibi hissediyor kendini. Sanki hayatta çok sevdiğiniz birini hiç olmayacak bir zamanda, hiç olmayacak bir yerde, trajik bir şekilde kaybetmiş olmak, yeryüzünde cezasını tamamlamış, evren tarafından korunması gereken bir kişi yapmalıydı sizi. Yapmıyormuş... Acının pazarlığı olmuyormuş, beterin beteri varmış ki hala var... Çok iyi görüyorum...

Sonra ne oldu? Peki, vücudumun benim için "herhangi bir organı"nda peydahlanıveren bu tümör acaba başka yerleri de kendine mesken edinmiş mi diye başladı testler. Ya edindiyse? Ya başka yerlerde de tutunduysa o hücreler? Ya daha büyükse? Ya benden daha agresifse? Delirmemek işten değil derler ya, delirmedim. Delirmiyordum bir türlü, her gelen bilgide her yapılması gereken testte nasıl olup da aklımı kaybetmiyorum diye şaşırıyordum. Pet taramasından çıkıp sonuç beklerken bir binanın önündeki plastik sandalyede gökyüzüne boş boş bakarak kaç dakika geçirdiğimi hatırlamıyorum, etraftan geçenler benim deli olduğumu sanmış olabilirler ve hatta bir oyuncu daha sonra oynama ihtimali olur diye beni deli kategorisinden gözlemlemiş olabilirdi, ama hayır delirmiyordum işte. Bulanıktım, ama farkındaydım. Eve gidip kızımın ödevlerine yardım etmeyi, kalan zamanımın hepsini onunla geçirmeyi planlayacak kadar aklım başımdaydı.

Sonra ne oldu? Nereden ve neden vücuduma musallat olduğunu henüz bilemediğimiz bu agresif hücreler, henüz başka yere tutunmaya fırsat bulamamışlardı. Nasıl? En kötüsüne hazırlanmıştım, tüm vücudumda yüzlerce tümör var sanıyordum, yok mu? Öyle bir sevinç ki o, o 1 santimlik kanserli tümörü bir lav parçası gibi parıl parıl görüyor olmama rağmen sevinçten gözyaşları içindeydim. Kızımla tahminimden daha uzun zaman geçirebilirdim belki. Koskoca bedenimde milimetreyle ifade edilebilen bir şey var sadece. Doktorlar alırlar belki, belki de her şey o kadar kötü değil. İnsan kendini en kötüden en iyinin kollarına nasıl bu hızla atabiliyor? Ve hala delirmiyor?

Sonra ne oldu? Ameliyat oldum. Bir cerrahın sihirli ellerine emanet ettim kendimi. Uyumaktan bile kaygı duyan ben, bir doktorun ellerine bıraktım kendimi ve uyumadan hemen önce sıkı sıkı tembih ettim "kızım çok küçük, beni mutlaka uyandırın." dedim... Ve o an hiç de hesapta yokken şöyle bir cümle çıktı ağzımdan "daha oynayacak çok rolüm var!". Nasıl? Günlerdir her şeyin bitmiş olabileceği ihtimaliyle planlar yapan ben, beynimin hala delirmemiş kısmıyla farkında olmadan hayal mi kurmuştum? İnsan nasıl da vazgeçemiyor yaşamaktan... Dehşet verici bir durum...

Sonra ne oldu? 1 hafta bekledim. Bir hafta boyunca acaba bu tümörün huyu, suyu nedir diye bakmalarını bekledim. Bildiğim, bilmediğim, inandığım, inanmadığım tüm duaları ettim. Bir işe yaramadı ya da çok işe yaradı. Acil kemoterapi başlanması gerekti. Bundan sonrasını biraz bıraktım galiba. Bu durumda güvendiğiniz tek bir doktor olması bence öncelikle şarttı. Ben de güvendim ve bıraktım soruşturmayı. Herkes bir şey söyledi; "aaa bizim Fatma teyze ameliyattan sonra kemoterapi almadı ki" ya da "bizim komşu da oldu, ona hap verdiler" gibi bomboş cümlelerle dolmamanız için tercihen tek bir doktora inanıp gerisini ona bırakmanızı naçizane tavsiye ederim. Biz (doktorum ve ben) kemoterapiye başladık. Kürler düzenlendi, hatta şu an yolun tam yarısına geldik. Nasıl mı geldik? Zordu. Çok zordu, hala zor, ama yardım almayı kabul etmek ve inanmak da iyileşme sürecinin bir parçası. Ben önce yardım almam gerektiğini anladım. Onkolojiyle paralel psikiyatriye de gittim. İlaç desteği, terapi... Beni düştüğüm gayya kuyularından çıkardı doktorlarım. Bir insanın hiç tanımadığı birine tüm yüreğini açıp karşısında hiç tanımadığı o insandan gelen yardımı kabul etmesi, ikna olması, olabilmesi ne kadar kıymetli... Hayattan konuşmak, birine bir şeyleri anlatırken, ameliyathanede ağzımdan çıkan o hesapsız cümle gibi, fark etmediğim detayları görmemi sağladı. Ben böyle hissediyorum ve "ne yapacağımı bilemiyorum." dediğinizde, o konuda yıllarca eğitim almış, düşünmüş, okumuş birinin kuyunun dibindeki size yaktığı ışığa tutunmak ne kadar değerli onu anladım.

Sonra ne oldu? O kadar çok şey oldu ki... Dostlarımı fark ettim, felaket haberleri içinde sığınabileceğim elleri fark ettim... Kimi ararsam açar, kimi ararsam gelir onu öğrendim ve en ilginci de kimi yanımda kimi uzağımda istiyorum onu fark ettim... Müthiş bir aydınlanma. Yin-yang.

Sonra ne oldu? Hiç bilmiyorum, iyi miyim, kötü müyüm emin olamıyorum çoğu zaman. İyiyim dersem her şey kötüye gidecekmiş gibi, kötüyüm dersem başıma gelen iyiliklerin kıymetini bilmiyormuşum gibi olur mu diye arafta bir yerde duruyorum; ama delir(e)medim, henüz... İçimde bir savaş var, iyiyle kötünün savaşı... Kim kazanır bilmem... İnşallah ben kazanırım...

Son olarak bir teşekkür; arayan, soran, yanımda olmak isteyen, dünyanın öteki ucundan bana çiçek yollayan, mesajlarıyla beni şımartan tüm dostlara... Ve ben o gün boş boş gökyüzüne bakarken kalbime dokunan sana... İyi ki varsınız... sağ olun, var olun... Sevgiyle...

Onur BAYER
1993 mezunu

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

NEYİ, NEDEN İNŞA EDİYORUZ?

Bizim gibi asrın uygarlıklarına uzaktan bakıp anlamaya çalışan toplumlar için mekanlar, gerçek anlamlarından çok farklı şeyler ifade eder. Çok da karmaşıklaştırmadan konuyu açmak gerekirse, örneğin kuzey ülkelerinin kendine özgü geliştirdiği dik çatılı, ahşap evler o coğrafya ve iklim koşulları için bir "zorunluluk" iken, biz onu "medeniyet", "modern", "güzel" gibi kavramlarla irdeleyebiliriz. Herkesin ve tabi her ulusun kendi kültürü, bir de bilinçaltına attığı yaklaşımlar ayrıdır. Eğer kendimizin ne olduğunu bir anlığına unutup, sonra da baktığımız binayı kendi gerçeklikleri üzerinden okumaya çalışırsak, anlamak daha kolay olur. Öte yandan baktığımız binayı, diğer kavramlarla karıştırarak değerlendirmeye kalkarsak o zaman bilinçaltımızdan kıskanç bir cin fışkırır. Bu cin bize der ki; **"Biz geri kaldık, onlar ileri. Onlar her şeyin en güzelini yapmış. Biz yapamamışız."**

Sonrasında toplumsal kıskançlık bize saçma okumalar yaptırmaya devam eder. Mantık basitçe şöyle ilerler;

"Avrupa'da kentlerin kapıları var, o zaman biz de yapalım. Onların kent kapıları kale gibi surlardan oluşuyor, ne güzel, bizim de olsun..."
Hâlbuki Avrupa dediğimiz kıta çok yakın sayılabilecek bir tarihe kadar "kent devletleri"nden oluşuyordu. Her kent ayrı bir devletti. Birçoğu bir krala bağlı olan asil aileler tarafından yönetilmesine karşın, yine de kendi aralarında ufak savaşlar veriyorlardı. Aynı zamanda barbar akınlarından ve hırsız çetelerinden de korunmak zorunda idiler. Kentlerini korumak için o zamanın teknolojisi ile taştan surlar örerek, barış zamanında kullanmak üzere kapılar yapmışlardı. Tarihi konuları biraz daha irdelersek, üretimin artması, protein içeren fasulye gibi daha verimli gıda tohumlarının Amerika kıtasından getirilmesi ve İstanbul'un fethinde kullanılan topların taş surları yıkması sonucunda, Avrupa kıtası yeni kent devletleri kurmaktan, etraflarına surlar örmekten ve dev kent kapıları yapmaktan vazgeçmiştir.

Maalesef ülkemizde "Biz Avrupalı gibi olmak için sur ve kent kapısı yapmak zorunda mıyız?" sorusunu sorabilmek çok zor görünüyor.

Benzer şekilde, arsaların çok kıymetli, çalışan sayısının çok fazla olduğu New York Manhattan'da, gökdelen yapmak neredeyse kapitalizmin bir mecburiyeti iken, bizim içimizdeki cin saklandığı yerden fırlayıp, kentlerimizin dokusunu bozmak pahasına Ankara ya da İzmir gibi çok da ihtiyaç duyulmayan kentlerde bile bize gökdelen yaptırıyor.

Bir başka örneğe değinecek olursak, gözümüzde çok büyüttüğümüz ve kendimize hedef seçtiğimiz medeniyet tarihte kalmış bir imparatorluksa, örneğin; Osmanlı İmparatorluğu'na ya da Selçuklu Devleti'ne öykünüyorsak, tutup onlarla yarışa sokuyor bizi içimizdeki cin. Çok yakın tarihte Gaziantep'te henüz inşa halindeyken kubbe iskelesi çöken ve inşaat mühendisinin ölümü ile sonuçlanan "Türkiye'nin en büyük camilerinden biri"ni yapma hevesi, "Neden ki?" sorusuyla hiç karşılaşmamıştır, diye düşünüyorum.

Hemen başka bir örnek vermek gerekirse, Keçiören halkından oy alabilmek için "Biz Atakule'den bile daha büyük bir kule yapacağız ve Çankaya'dakiler bizi kıskanacak" söylemi, su kulesinden hallice, anlamsız bir yüksek bina inşaatı ile sonuçlanıyor. Güzel mi yoksa değil mi konusuna daha sonra değineceğim. Bu yazıda asıl belirtmek istediğim konu, neyi, neden yaptığımızı biliyor muyuz?

Avrupa'nın en büyük eğlence parkını Ankara'ya yapmak bize ne kazandırır mesela. Öncesinde eğlence parkının ne olduğunu konuşmak gerekir bence. Sonrasında o kadar büyük bir parkın maliyeti ve potansiyel kazancı nedir diye hesap yapmak gerekir. Eğlence parkları dünya üzerinde artık ne kadar rağbet görüyor önemli bir soru. Sonrasında sadece "onlarda var, bizde neden yok" diye feryat eden cinimizi bastırıp gerçekten bizde olmalı mı diye düşünmek gerekiyor.

Modern hayatın gerekliliklerini göz ardı ederek, "bizim" nasıl yaşadığımızı anlamaya çalışmadan inşaat yapmak malesef sadece müsrifliktir. Çünkü inşa edilen mekânlar yaşadıkça geri kazanım olur. Ankara Altındağ Belediyesi sınırları içerisinde örnek bir restorasyon düzenlemesi yapıldı. Birçok tarihi Ankara evi günümüze kazandırıldı ve yeniden kullanıma açıldı. Burada yapılan bilinçli çalışma beni gerçekten hayrete düşürdü ve takdir ettim. Öte yandan bu mekânların yaşaması, nasıl yeniden işlevlendirildikleri ile doğrudan alakalı. Restorasyon neredeyse her zaman yeni bir bina yapmaktan çok daha pahalıya mal olur. Bilinçli ve köklerine tutunmaya çalışan toplumların harcıdır restorasyon. Sonrasında bu binalar harcanan kapitalin geri kazandırılması için yeniden işlevlendirilir. Dünya üzerindeki örneklere bakıldığı zaman bu mekânlar çoğu zaman turistlerin kullanımına açılır. Yerel halkın da yer yer katılacağı gündüz ve gece mekânlarıdır buralar. İşte o hain cin Altındağ sınırları içerisinde yeniden kendisini göstermeseydi ve bu mekânlar tüm Ankara için gece hayatının yaşandığı bir bölgeye dönüşebilseydi, bu projeyi alkışlamam yarım kalmazdı. Aynı cin bu defa "Bizim kültürümüz başka" diye feryat etmiş olacak ki, bu mekânlar yerine Ankaralılar mekânsal açıdan çok daha az tatmin edici bölgelerde gecelerini değerlendiriyor.

Tüm bu söylediklerim, Türkiye Cumhuriyeti Devleti'ni inşa etmek için yapılan binalar için geçerli değil elbette. Bir kültürel dönüşüm tasarlayan kurucumuz Atatürk opera, tiyatro salonlarını inşa ettirmiş ve karşılığında bu salonlar hala dolu. Uçak fabrikası maalesef kapanmış ama Hıfzıssıhha gibi binalar hala işlevsel. Ankara Sıhhiye'de yer alan Atatürk Lisesi hala ayakta ve öğrenci yetiştirmeye devam ediyor. Öte yandan köpükten imal edilen kent kapıları bir an önce yıkılsın ya da sert bir fırtınada uçsun gitsin diye bekliyorum.

Eğer içimizde saklanan kıskanç, haset, kötü huylu cinimizi bastırabilirsek belki ileride kendimiz için amaçları doğrultusunda binalar tasarlar, onları geleceğe gururla saklarız.

For societies like us who try to understand the civilizations of our century, spaces mean something very different from their real meaning. What I really want to mention in this article is, do we know what we are building and why? Unfortunately, it is simply wasteful to ignore the requirements of modern life or to try to understand how we live. If we can suppress the jealousy that is hidden inside us, maybe we will design buildings for ourselves in the future, and we proudly store them for the future.

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 Bölümü'nden mezun oldu. Yüksek lisansını Ufuk Üniversitesi'nde tamamlayan Burcu Aksongur mesleki kariyerini, kurucularından olduğu İzana Therapy'de psikolog ve psikoterapist olarak sürdürüyor. Aynı zamanda çeşitli kurum ve kuruluşlarda eğitmenlik ve danışmanlık görevleri de üstlenen mezunumuz radyo, TV programlarında konuk olarak psikoloji alanında bilgi paylaşmaya devam ediyor. Kendisine www.burcuaksongur.com internet sitesinden ulaşabilirsiniz.

ÖZGÜVEN **SORUNLARI**

Özgüven kavramını düşündüğümüz an hepimizin aklına kendimizle ilgili oluşturduğumuz fikirler gelebilir. Etraflıca düşündüğümüzde ise özgüven kavramının ne kadar çok şeyi kapsadığını, neleri etkilediğini, hayatımızda ne kadar önemli bir yeri olduğunu fark edebiliriz.

Öz güven kişinin kendi düşüncelerine, duygularına, sahip olduğu özelliklere ve bu özelliklerle neler yapabileceğine dair inançlarıdır. Eğer kişi kendisiyle ilgili olumlu bir bakış açısına sahip ise kendisi için doğru kararlar alabilmesini ve hayatındaki değişimlere uygun tepkiler verebilmesini sağlar. Olumsuz ise yetersiz ve değersiz bir kendilik değerlendirmesine yol açar ve kişinin davranışları da bu yönde verimsiz ve etkisiz olur. Bu olumsuz inançlar kendine güvenle ilgili sorunlara yol açacaktır. Öz güven içsel bir değerlendirmedir, kendine saygı ve değer verme çok önemli kavramlardır. Bu değer duygusunun ölçütü diğer insanların hakkımızdaki düşünceleri, başarılarımız, mükemmelliğimiz, yaptıklarımız ve dış görünüşümüzle ilgili ise kendilik değerimiz bu alanlar zedelendiği an düşecektir. Oysaki kendimizi olumlu ve olumsuz özelliklerimizle sevilen biri olarak görüyorsak, her şeye rağmen sevilmeye layık biri olduğumuza inanıyorsak kendilik değer algımız da yüksek olacaktır.

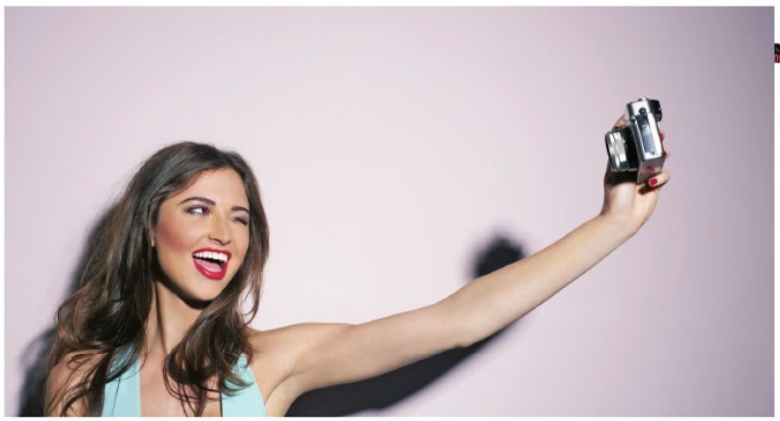
Öz güvenli insanların ortak özellikleri nelerdir?

Kim olduklarını ve nasıl biri olmak istediklerini bilirler. Kendilerine saygı duyarlar. Sadece kendilerine değil başka insanlara da güvenebilirler. Olumsuz yanlarına ve yanlışlarına rağmen kendilerine değer verirler. Hatalarına mizahla yaklaşabilirler. Güçlü yanlarıyla olduğu kadar güçsüz yanlarıyla da yüzleşebilirler. Eleştiriyi kaldırabilirler. Sosyal çevreleriyle uyumludurlar, yardım ister ve yardım ederler. Sosyal desteğe ihtiyaçları olduğunda çevrelerinden talep ederler. Olumlu düşünmeye yatkındırlar. Değişikliklerde ya da zorluklarla karşılaştıklarında gerçekçi düşünürler. İnsanlara karşı samimi oldukları kadar kişisel sınırlarını da korurlar. Öz güvenli kişi mükemmel, her şeyi yapabilen ve güçlü görünen biri değil, kendisiyle ve hayatıyla ilgili gerçekçi beklentileri olan biridir.

Öz güven eksikliği

Öz güven problemi genellikle kişinin gerçekte eksik ya da yetersiz olmasından kaynaklanmaz. Daha çok toplum, çevre, aile, akranlardan öğrendiklerimiz ve kişilik özelliklerinden kaynaklanan yüksek standart içeren beklentilerden kaynaklanır. Çoğunlukla kişinin kendine dair bu beklentileri gerçekçi değildir. Öz güven problemi yaşayan insanlar kendilerini başkalarıyla çok fazla kıyaslarlar. Onların daha başarılı ve mutlu olduklarına inanırlar. Düğer insanlara karşı alıngan ve hassastılar. İlişkilerinde değişken ruh halleri vardır. Diğerlerinin bakışlarıyla kendilerini değerlendirirler. Kendilerini aşağı görürler. Kızgın, öfkeli ve yalnız hissederler. Kendilerine yapılan olumlu ifadeleri duymazlar ya da dikkate alamazlar. Başarılarını küçümserler.

Öz güven dönemsel olarak değişkenlik gösteren dinamik bir yapıdadır. Yaşam boyu farklı evrelerde değişiklik göstermekle birlikte farklı rollerde de değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin; kişi ergenlik döneminde öz güvenli orta yaş da öz güveni düşük olabilir ya da iş yaşamında öz güveni yüksek olan biri, özel yaşamında öz güveni düşük hissedebilir. Düşük öz güven kadar çok yüksek öz güven de kişinin hayatında bazı sorunlar yaşamasına yol açmaktadır. Öz güvenin daha sağlıklı bir boyutta gelişebilmesi için, iyi ve olumlu taraflarımızla beslenip, törpülenmesi ve iyileştirilmesi gereken yanlarımızla yüzleşebilmektir. Bu yönde bir çaba gösterirsek kendilik değerlendirmemizde olumlu gelişimlerin kapılarını açmış oluruz.



The moment we think of the concept of self-confidence, we can all think of ideas that we have created about ourselves. When we think about it, we can realize how much the concept of self-confidence encompasses, what influences it, and how important it is in our lives. Self-confidence is one's own thoughts, emotions, and beliefs about what he / she has and what he / she can do with these characteristics.

Özlem Gülşen TARHAN
1997 mezunu

BAROK İNCİ TRENDİ **KAPIDA**

Yakalarda, kot ceketlerde, çantalarda hatta ayakkabılarda karşımıza çıkan incilerden sıkıldık artık. Neredeyse her yerde, herkeste gördükten sonra haliyle bıkkınlık geldi ve demode oldu. Yine de inci trendini kolay kolay bırakmaya niyeti olmayan moda dünyası, şimdi barok incilere yöneliyor.

Özlem Gülşen Tarhan 1979'da, Ankara'da doğdu. Ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamlayan mezunumuz, Gazi Üniversitesi İşletme Bölümü'nden 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 işletmeciliğini yürütmekte.

Eskiden beri insanlar tarafından değerli bir mücevher olarak kullanılan doğal incilerin çoğunun kaynağı denizde yaşayan istiridyelerdir. İncinin istiridye içerisinde oluşması aslında istiridyenin bir çeşit kendini koruma mekanizmasının sonucudur. Kabuklarının arasından içine giren bir kum tanesi ya da herhangi bir parçacık istiridye tarafından yabancı madde olarak algılanır. İstiridye kendini korumak için bu yabancı maddeyi "incinin annesi" adı verilen sert, katı, güçlü ve parlak yapıdaki sedef mineraliyle sarmaya başlar. Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa inci denir.

Tarih boyunca incinin tam olarak nasıl keşfedildiği bilinmese de tahminlere en yakın olanı deniz kıyısına vurmuş bir istiridyenin yiyecek arayan insanlar tarafından bulunarak içerisindeki incinin dikkat çekmesiyle keşfedildiği öngörülüyor. Binlerce yıl boyunca ışıltısı, parlaklığı ile inci insanlar tarafından oldukça değer görmüş, hatta Hindular inci ile ay arasında bir iletişim kurmuş ve o dönemde bile evlilik törenlerinde saflığın simgesi olduğu için geline hediye edilmiştir.
Takı olarak ilk kullanılan inci; M.Ö. 520 yılında hayatını kaybeden Pers Kraliçesi'nin mezarında bulunmuş ve Fransa'nın başkenti Paris'te bulunan Louvre Müzesi'nde sergilenmektedir. İnci kadınların en zarif takısı olarak kullanılmışsa da; şövalyelerin savaş alanlarında incinin tılsımlı olduğunu düşünerek kendilerini koruduklarına inanıp yanlarında taşımış, böylece kendilerine zarar gelmeyeceğine inanmışlardır. Ayrıca yine o dönem hem kadın hem de erkek kıyafetlerinde işleme olarak da kullanmışlardır.

Rönasans döneminde Avrupa kraliyetleri, incinin kalite ve değerinden ötürü asil sınıf dışındakilerin inci takmasını yasaklayan resmi kanunlar çıkarmış, böylece özellikle kraliyetteki kadınlara özel bir takı haline gelmiştir. Bu kural 1900'lü yılların başına kadar devam etmiş fakat 1916 yılında Fransız asıllı kuyumcu Jacques Cartier, New York'un en ünlü alışveriş yeri olan Beşinci Cadde'de mağaza açarak kıymetli gayrimenkul karşılığında 2 adet inci kolye vermiş böylece inci artık sadece asil sınıflara özel takı olmaktan çıkmıştır. Günümüzde ise artık teknolojinin ve ticaretin artmasıyla birlikte kültür incileri yetiştirilmekte ve doğal inciler ile aynı özelliğe sahip olmasıyla mücevher sevenlerin kolayca temin edilebileceği bir ürün halini almıştır.

"İnci" kelimesi ilk olarak İngilizce dilinde 14. yy'da görülmekte olup Latince'de karşılığı ise "Eşsiz" demektir. Bu da hiçbir incinin aslında birbirine benzemediğini gösterir. Günümüzde ise evlilik törenlerinde vazgeçilmez bir aksesuar olarak kullanılmaktadır. Hindu dininde incinin delinip hediye edilmesi bu törenlerin en önemli ve anlamlı bir parçası haline gelmiştir.

Her biri diğerinden farklı ve geometrik şekillerde olan barok inciler, Instagram'da görülmeye başlandı bile. Özellikle altın tonları ile çok yakışıyor. Yaz aylarında moda olan deniz kabuklarına da benziyor ama daha elegan. Yine deniz kabuğundan farklı olarak her mevsime yakışan bir görünümde. Siz nasıl buldunuz?

The baroque pearls, each of which are different from the other and in geometric shapes, have already begun to appear on Instagram. Especially with the shades of gold suits very well. It is similar to seashells that are fashionable in summer, but more elegant. Again, unlike the seashell, it looks good for all seasons. How did you find them?

TÜRKİYE OMURİLİK FELÇLİLERİ DERNEĞİ

Sayın ÖZEL ARI OKULLARI

Plastik Kapak Kampanyası'na katılarak,
engelsiz bir yaşamı desteklediğiniz için teşekkür ederiz.

Ramazan BAŞ
Genel Başkan

YAŞAMI PAYLAŞIYOR VE ENGELLERİ AŞIYORLAR

"Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği Kapak Kampanyası"na katkı sunmak amacıyla geçtiğimiz yıl başlatılan ve "Küçük Atıklardan Büyük Hayallere..." sloganıyla sürdürülen mavi kapak toplama kampanyası Arı Okullarında etkin biçimde yürütülüyor.

Engelli vatandaşların yaşamlarını kolaylıkla sürdürmeleri için sorumluluk bilinciyle hareket eden öğrenci, personel ve veliler tarafından toplanan 750 kg kapak TOFD'a ulaştırıldı. İlkokuldan liseye tüm yaş gruplarında öğrencilerin birlikteliğinin ve projeye el ele katkı vermelerinin yansıması olarak toplanan bu kapaklar tekerlekli sandalyeye kavuşmayı bekleyen iki engelli bireye umut oldu.

Kampanyanın bir sonraki adımında üçüncü tekerlekli bir sandalyeyi, engelli bireyle buluşturmayı hedefleyen öğrenciler, "Haydi, yaşamı paylaşmak ve engelleri aşmak için sen de bir kapak at!" diye sesleniyorlar.

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 Bölümü'nü bitirdi. Yine ODTÜ'de Spor Yönetimi ve Organizasyonu alanında yüksek lisansını tamamladı. 2007 yılında Nefes Dans ve Müzik Topluluğu'nu kurdu. Topluluğun genel koordinatörlüğünü yürüten Deniz Kutlu, yurt içi ve yurt dışı projelere dans ve müzik organizasyonları düzenliyor.

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE KUVVET ANTRENMANI **FAYDALI MI, ZARARLI MI?**

Spor yapma oranı gün geçtikçe artıyor ve aileler sporun önemini kavradıkça çocuklarını ister yarışmacı olmaları amacıyla, ister sağlıklı gelişimleri ve keyif almaları amacıyla erken yaşlarda sporla tanıştırıyorlar.

Birçok aile imkânları düzeyinde, şartları elverdiğince çocuklarını okul içi ve dışı spor, sanat ve sosyal etkinliklere taşıyor ve birçok çocuk artık performansa dayalı olarak bireysel ve takım sporlarında yarışmacı olarak yarışma ve turnuvalarda yer alıyor. Müsabaka seviyesine başlanıldığı yıllarda (10 yaş, fakat bazı sporlarda jimnastik, yüzme gibi daha erken branşlaşılıp yarışmacı olunuyor) antrenman şiddet, süre ve çeşitliliği de doğal olarak artıyor. Örneğin, hentbol takımında maçlara katılan çocuklar sadece teknik-taktik hentbol antrenmanları değil dayanıklılıklarını, kuvvetlerini, süratlerini geliştirecek egzersizlerde yapıyorlar. Aileler olarak çocuklarımızı antrenmandan antrenmana taşıyarak adeta izlediğimiz yerden antrenman yapıyor, o branşta yarışmacı düzeyine erişiyoruz; ama aklımızda çılgın sorular; Bu antrenmanlar ağır değil mi? Çocuğumun gelişimini nasıl etkiliyor? Yavruma spor yaptırıyorum derken sakatlanacak mı? Kuvvet çalışmasına gerek var mı?

Bu ve benzer soruları cevaplandırmak üzere Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayşe Kin İşler ile görüştüm.

PROF. DR. AYŞE KİN İŞLER

1993 ODTÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü mezunu olan Sayın Ayşe Kin İşler, 1996 da aynı bölümde yüksek lisansını tamamladıktan sonra 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi alanında doktorasını tamamlamıştır. Yedi yıl kadar ODTÜ'de araştırma görevlisi olarak çalıştıktan sonra Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü'nde 12 yıl öğretim üyeliği yapmıştır. Son altı yıldır da Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Fakültesi'nde öğretim üyeliği yapmaktadır. Antrenman ve hareket bilimleri alanında, testler, performans fizyolojisi, performansta cinsiyet farklılıkları, tekrarlı sprint gibi konularla ilgilenmekte, ulusal araştırmalar yapmaktadır. Özel ilgi alanı çocuk ve antrenmandır. Bu konuda lisans ve yüksek lisans düzeyinde dersleri yürütmektedir.

Çocuklarda spora başlama, sporda branşlaşma yaşı ve bu konuda yaklaşım nasıl olmalıdır?

Günümüzde bilinçlenen ailelerle spora başlama yaşı oldukça küçük yaşlara indi. Temelde istenilen çocukların küçük yaşta spora başlayarak, hareketi öğrenmeleri, birçok spor dalını deneterek sevdiği spor dalına yönelmesini sağlamak ve temelde yarışmacılığa gelene kadar olan kısımda bütün genel kondisyonel özelliklerini temel oluşturacak şekilde geliştirmek ondan sonra spor dalına özgü kondisyonel yetiler geliştirmek. Kondisyonel yetilerle dayanıklılık, kuvvet, sürat, esnekliği kast etmekteyiz. Bunların yanında çocukta seçtiği branşa özgü tekniğin de gelişmesi gerekiyor. Amaç, önce temel eğitimi oluşturup, çocukların zevk almasını, spor yapmayı istemelerini, on yaşlarında müsabakalara katılımları ve on dört yaşlarında da hangi spor branşına gerçek anlamda devam edeceklerinin belli olmasıyla o branşa göre özelleşmeleri sağlanır. Artık mutabıklık daha küçük yaşlara indi, her ne kadar kazanmak hedef olmasın dense de, antrenörler kazanmak istiyorlar ve bazen bu doğal olarak çocukta eğlenceli bir araçtan çok acı çektiği bir araca dönüşebiliyor. Burada dengeyi çok iyi kurmak gerekiyor ve bu bağlamda antrenöre çok büyük iş düşüyor. Belirtmek isterim ki, biz spor dallılarını erken özelleşilen ve geç özelleşilen spor dalları olarak ayırıyoruz. Jimnastik, tenis, yüzme, buz pateni gibi spor branşlarında daha erken branşlaşıp yarışmacı olunurken basketbol, voleybol, futbol, hentbol gibi takım sporlarında, atletizmin birçok branşlarında daha geç özelleşmeleri gerekiyor. Çok erken yaşta çocukları çok yoğun antrenmanlara sokarsanız gelecekte tükenirler ve o spor dalını bırakırlar, hatta sakatlık ve yaralanmalar yaşayabilirler, o sebeple de bırakmak zorunda kalabilirler. Bunun dengesinin çok iyi ayarlanması lazım.

Esas konumuz olan yarışmacı çocuk ve gençlerde kuvvet antrenmanına gelmek istiyorum. Birçok ebeveynin aklında bu konuyla ilgili mitleri ve soru işaretleri var. Kuvvet antrenman çeşitlerini takım sporu-bireysel spor diye ayırmamız gerekiyor mu?

Kuvvet çalışmasından kasıt nedir?

Takım ve bireysel spor ayrımından önce spor dalı neyi gerektiriyorsa ona yönelik çalışma yapılması lazım. Bütün o kondisyonel yetiler için temel şey öncelikle genel kuvvetin geliştirilmesidir. Sonra da o spor dalına özgü kuvvetlerin geliştirilmesi gerekir. Örneğin sadece bacakların, kolların değil bir bütün olarak vücudun kuvvetinin gelişmesi lazım; ama kuvvet gelişimi illa ağırlıklarla dış direnç olmak zorunda değildir. Lastikler kullanılabilir, kendi vücut ağırlığı ile de kuvvet çalışır, örneğin; sıçrama da bir kuvvet çeşididir. Her yaş grubuna özgü olabilecek şekilde kuvvet antrenmanı yapılmalıdır ve gereklidir. Aslında farkında olmadan kuvvet çalışılmaktadır. Örneğin; takım sporlarını düşünün. Topu atmak bile bir atma kuvveti gerektiriyor.

İşin içine ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak girdiğinde bunun için bir başlama yaşı var mı?

Kesin bir yaş söylemek doğru olmaz. Fakat şunu söyleyebilirim ki daha önceki yıllarda şöyle bir kanı vardı. Çocuk kendi vücut ağırlığıyla çalışsın, hiçbir şekilde ağırlık kullanmasın. Ama son yıllarda araştırmalar sonucunda dış direnç kullanarak da çocukların ağırlık çalışması yapabileceği ve bunun kuvvet gelişimine katkı sağladığı biliniyor. Bazen istediğiniz kasları sadece vücut ağırlığı ile egzersiz yaptırmak ağırlıklarla çalıştırmaktan daha ağır olabilir. Örneğin vücut ağırlığının kullanıldığı şınav hareketi yapılamıyorsa o kasları hafif ağırlıklarla çalıştırmak gibi... Ama belirtmek gerekiyor ki, bu işin emin ellerde ve doğru teknik öğretilerek gözetim altında yapılması gerekiyor.

Kuvvet antrenmanları yaralanmalara, sakatlıklara neden oluyor mu?

Doğru teknik, uygun ağırlık kullanılıyorsa sakatlık ve yaralanma riski bulunmaz. Kaldırabileceği kapasitenin üzerinde ağırlık varsa tabi ki sakatlık meydana gelir. Bu sadece çocuk ve gençler için değil, herkes için geçerlidir.

Antrenörler bu ağırlığı neye göre belirlemeliler veya belirliyorlar?

Antrenörlerin bunu her çocuğun, her hareket için kaldırabileceği hareket üzerinden değerlendirmesi gerekiyor. Küçük bir çocukta bir tekrar maksimumunu belirleyemezsiniz, ama 10 tekrar yapabildiği ağırlık üzerinden bir tekrar hesaplanabilir. Yaşa göre de değişir.

Kuvvet çalışması büyümeyi engeller mi?

Doğru yapılan kuvvet antrenmanları büyümeyi engellemez. Bir önceki soruda da belirttiğim gibi maksimal kuvvet dediğimiz bir defada uyguladığı en yüksek kuvveti içeren antrenmanları çalışmakta belki ergenliğe yakın ve ergenlikten sonrayı önerebiliriz. Ama öncesinde çabuk kuvvet ve kuvvette dayanıklılık, devamlılık dediğimiz çalışmalar yapılabilir. Sıçrama da bir kuvvet çalışmasıdır. Mekik, plank hareketleri de... Kuvvet çalışmalarını sadece ağırlık çalışmasına endekslememek gerekir.

Kuvvet çalışması boy uzamasına engel midir?

Boy uzamasına azıcık çevresel faktörler ve beslenmeyi koyun, boya etki eder; fakat uzunluğu belirleyen genetik faktörüdür. Basketbolcular, basketbol oynadıkları için uzun değillerdir. Zaten uzun çocuklar basketbola seçiliyor ya da bazı jimnastik branşlarını yapan çocuklar kısa değiller. Kısa çocuklar da seçilmektedir. Tabi ki egzersizin katkısı vardır. Örneğin; çocuk 1.80m boyunda olacaktır da basketbol oynadığı için 1.85m oluyordur. Ama basketbol o çocuğu 2.00m yapmaz. Kuvvet çalışmasının boyuna değil enine çok büyük katkısı vardır. Kemik mineral yoğunluğunu büyük oranda arttırır. Bir araştırmaya göre çocuklar yetişkinlikte erişeceği en yüksek kemik mineral yoğunluğunun yüzde ellisine 10 yaşında ulaşıyor. Diğer yüzde elliye iyi beslenme ve egzersizle çok daha etkili ulaşabilir. Bu da gelecekte hastalıklara karşı direnç sağlamaktadır.

Doğru yüklenme ve doğru teknikle yani iyi antrenörler elinde kuvvet antrenmanları güvenlidir.
Kuvvet çalışması bağlantılı rapor edilmiş sakatlıkların sebepleri; uygun olmayan antrenman teknikleri, aşırı yüklenme, kötü tasarlanmış veya uygun olmayan ekipman, nitelikli uzman yetişkin gözetimi olmamasıdır.

Kuvvet çalışma sıklığı ve süresi ne olmalıdır?

Haftada en az iki, en fazla üç gün çalışması öneriliyor. Fakat iki gün üst üste kuvvet antrenmanı yapılmamalı. Aralıklı çalışılmalıdır. Başlı başına bir antrenman olabileceği gibi branş antrenmanının da bir parçası olabilir.

Kuvvet ile esneklik ve sürat arasında pozitif veya negatif bir bağlantı var mıdır?

Esneklik hep çalıştırılması gereken bir özelliktir. Fakat hep ihmal edilir. Kuvvet antrenmanı yapıp esneklik çalışmamak olmaz. Son zamanlarda yapılan araştırmalar gösteriyor ki dinamik germe (vücut hareketi ile birlikte eklemi hareket ettirirken kası esnetmek) antrenman öncesi yapıldığında kuvvet ve hızı arttırmakta. Kimi zaman ısınma yerine de geçmekte; statik germe (kası sabit ve yavaş biçimde 15-30 sn germe) ise antrenman öncesinde yapıldığında kuvvet ve hızı bir miktar düşürmektedir. Bu sebeple antrenman sonrası yapılmalı aynı zamanda soğuma ve dinlenme yerine geçmektedir. Kimi zaman karma olarak da uygulanmaktadır. Ama mutlaka germe yapılmalıdır.

The rate of doing sports is increasing day by day. As families understand the importance of sport, they introduce their children to sports at an early age, whether they want to be a competitor or to develop healthy and enjoy themselves. Many families carry their children to sports, arts and social activities in and out of school, as far as the conditions allow. And many children now take part in competitions and tournaments as competitors in individual and team sports based on performance.

Kuvvet Antrenmanlarında

- **Hızlı uzama ve sonrası tam olgunluk düzeyine kadar maksimal kaldırışlar yapılmamalı.**
- **Çocuk ve gençlerin olgunluk düzeyine uygun antrenman yapılmalı. Gelişim basamakları ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalı. (Aynı grup içinde farklı olgunluklarda çocukların olduğu göz önünde bulundurulmalı, kronik yaş ve biyolojik gelişme kademesine dikkat edilmelidir.)**
- **Öncelikle kuvvet hareketleri anlatılmalı, gözlemlenmeli, doğru yapıldıktan sonra direnç veya hareket seviyesi arttırılmalıdır. Hareketleri güvenli ve etkin şekilde gerçekleştiren bilgili çocuk bilincini yerleştirmek gerekir.**
- **Ekipmanların boy ve içeriklerinin çocuklara uygun olması önemlidir.**
- **Her zaman için öncelik genel sağlığın korunması, büyümeyi ve gelişmeyi olumlu etkilemesi, sakatlıkların engellenmesi, daha sonra performans artırımı olmalıdır.**
- **Kuvvet antrenmanlarında kullanılacak programlarda antrenmanın şiddeti, süresi, sıklığı, ağırlık artışları ve spora özgü egzersizlerin seçimi uzman kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir.**
- **Ardışık günlerde (içerik bakımından aynı kas gruplarına, benzer teknikler uygulanacaksa) kuvvet çalışmasın yapılmamalı, dinlenme süreleri göz önünde bulundurulmalıdır.**

Uygun şekilde tasarlanan ve denetlenen kuvvet antrenmanı:

- **Puberte dönemi kız çocuklarda kuvvet antrenmanı kemik mineral içeriği ve yoğunluğu üzerinde olumlu etki yaratarak kemik gelişimini destekliyor.**
- **Pre-pubertal ve pubertal çocukların motor kontrol becerileri artıyor, kassal kuvvet ve gücünü geliştiriyor ve performansı arttırıyor.**
- **Kardiyovasküler sağlık, obezite ve genel sağlığı olumlu etkiliyor.**
- **Spora bağlı yaralanma ve sakatlanma riskini azaltıyor. Sakatlık sonrası günlük yaşama ve yarışmacılığa dönme süresini kısaltıyor, katkı sağlıyor.**
- **Çocukların psiko-sosyal niteliklerini geliştiriyor.**
- **Düzenli spor yapma alışkanlığı edinmede katkı sağlıyor.**

Zeynep KOLTUK
1998 mezunu

KÖTÜ KADINI **OYNAMAK**

Uzun yıllardır (yaklaşık 14 yıl) tiyatro ve dizi yapıyor olsam da hep iyi huylu, iyi kalpli karakterleri canlandırdım. İlk kez bu sene kötü bir kadın rolü teklifi geldi.

Aslında oyuncu olarak hep istenilen beklenilen bir roldür bu tarz roller. Biz "dişi rol" deriz, yani üretecek, türetecek çok şeyi olan manasında; Ancak gel gör ki gerçek hayat öyle değil.

İstanbul doğumlu güzel oyuncu ilkokul, ortaokul ve liseyi Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Bilkent Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'ne girdi. Üniversite öğreniminin ardından okuduğu bölümün, hayatta olmak istediği yere götürmeyeceğini anlayıp tekrar sınavlara girerek Bilkent Üniversitesi Tiyatro Bölümü'ne burslu olarak girmeye hak kazandı. Başarılı oyuncu, Adanalı, Bizim Evin Halleri ve Behzat Ç. Bir Ankara Polisiyesi, Ezra gibi dizilerde yer aldı. Zeynep Koltuk, YouTube üzerinde "ZeiKoTV" kanalında oyunculuk hakkında hem eğlenceli hem eğitici videolar paylaşıyor.

Şimdi rolü oynamak var, bir de karşısına geçip izlemek. Oyuncu olarak yapmak gereken karakteri özümsemek benimseyip onunla hemfikir olmak. Çünkü bir kere eleştirmeye başlarsan karakteri, yaptıklarına da inanmamaya başlarsın ve insan kendi inanmadan başkasını inandıramaz, rol üstünden dökülür. Hal böyle olunca karakterin yaptıklarını da haklı çıkaracak yerler arıyor insan. Ama karşısına geçip izlerken bambaşka duygular tabii. Ekran sempatisini de kaybetmemek lazım sonuçta.

Ama o kadar da zor değil tabii. Salt iyi, salt kötü diye bir şey yok hayatta. Herşeyin bir sebebi, her harekete neden olan bir motif var yüzeyin altında. İşin inceliği o yönleri arayıp su yüzüne çıkarmak. Su yüzüne diyorum, çünkü bunlar anca derinlerde yatan sebepler.

Eh, işte iş böyle derine inmek olunca ben de kendimde o kötü karakterdeki benzer huyları aramakla yola çıktım. Ne kadar farklı zannetsek de kendimizi başkalarından, insanın özü birdir. Hepimizde azar azar var bu özelliklerden. Kiminde kibir daha ağır basarken kiminde merhamet oluyor, ama bu özellikler hepimizde yaratılıştan var. Olay sadece karakterde ağır basıp kendinde baskıladığın o huyun üstüne gidip dışarı yansıtmakta yani.

Bu arada bu "kötü kadın rolü" dediğim karakter eşini aldatıp pişman olup geri dönen bir kadın rolü. Aslında gerçek hayatta olsun, dizilerde oyunlarda olsun aynısının erkek karakter için olduğunu görsek; karakter geri dönüp "affet bir heyecana kapılıp ettim ama pişmanım, benim sevdiğim meğer hep sen olmuşsun" dese bu sahneyi ağlayarak ne de duygusalmış diye izleyebiliyoruz. Erken evlenmiş bak pişmanmış diyoruz. Yapmış ama geri döndü işte diyoruz. Kol kırılır yen içinde kalır, kadın bağrına taş basıp bunu da yutsun diyoruz. Diyoruz da diyoruz; yeter ki o karakteri aklayana kadar bir şeyler üretiyoruz. Ama iş kadın olunca renk değiştiriyor.

Bu biraz da toplumdaki "kadın" algısından... Erkeğin yapabileceği hataları kadının yapmaması gerekliliği, analık özelliğinden atfedilen saygın duruş, itibar, iffet konuları kadın için hayatı zorlaştırıyor. El alem örgütü (ben onlara öyle diyorum) kadına erkekten daha fazla işliyor. Oysa kadın ya da erkek, sadece insan olduğumuzu ve hata yapabileceğimizi, çünkü zaaflarımız olduğu gerçeğini unutuyoruz.
Şimdi tüm bunlar bir kenarda duruyor ve hatta beynimde kazılıyken (ne de olsa ben de bu toplumda büyüdüm) böyle bir rol oynarken tepkilerden fazlasıyla korktum başlarda. Çok bela ve küfür de yedim karakterim üzerinden ne yalan söyleyeyim. Biz Erol Taş'ın oynadığı kötü adam rollerinden ötürü sokakta dayak yediği haberleriyle büyüdük ne de olsa. Dövmeseler bari diye dualarla oynadım ilk sahneyi. Sonra ben de role ısındım, haklılıklarını gördüm Şule'nin; doğru yönleri olduğunu keşfettim sözlerinde ve elimden geldiğince onları izleyiciye de aksettirmeye çalışıyorum şimdilerde. Ama kötü adamı/kötü kadını oynamak zormuş hakikaten. Oyunculukta takdir alkış bizim yakıtımız. Olmayınca eksik hissediyor insan. Ya kötü karakterlere de iyiler kadar gelmezse o güzel tepkiler, yorumlar tedirginliği zormuş. Neyse ki dizimiz Ordu'da çekiliyor ve Ordu halkı beni de tüm ekip gibi bağırlarına bastı. Tüm korkularım uçtu gitti. İçimdeki Şule'yi çıkarttım artık. Bundan sonra da böyle güzel devam etmek ümidiyle...

Nurullah ÇELEBİ
1996 mezunu

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

BİNEK OTOMOBİL GİDERLERİNE **KISITLAMA GELDİ**

Vergi mevzuatımızda binek otomobillere ilişkin düzenleme ve kısıtlamalar eskiye dayanıyor. İşletme için almış olduğunuz yeni binek otomobilin katma değer vergisini (faaliyetleri kısmen veya tamamen binek otomobillerinin kiralanması veya çeşitli şekillerde işletilmesi olanların bu amaçla kullandıkları hariç) KDV beyannamesinde indirim konusu yapamazsınız. KDV beyannamesinden indirim konusu yapamadığınız katma değer vergisini, gelir veya kurumlar vergisi matrahından indirim konusu yapmak suretiyle giderleştirmeniz mümkün; ancak bu durumda bile binek otomobil alırken ödemiş olduğunuz, örneğin; 100.000–TL KDV'nin kurumlar vergisi mükellefinde 22.000–TL'lik kurumlar vergisinin az ödenmesine, geri kalan 78.000-TL KDV'nin ise şirkete net yük olarak kalmasına sebep olmaktadır. Eğer gelir vergisi mükellefi bir işletme veya serbest meslek erbabı iseniz en üst vergi tavanına uygulanan vergi oranı yani 40.000-TL kadar vergi avantajınız olurken, 60.000–TL ödemiş olduğunuz KDV yük olarak kalacaktır.

Yine ticari veya mesleki faaliyetiniz ile ilgili kullanılan binek otomobillerin motorlu taşıtlar vergisini gelir veya kurumlar vergilerinin matrahından indirim konusu yapamazsınız.
Vergi kanunlarında binek otomobillerine yönelik bu tür kısıtlamalar nedeniyle birçok vergi mükellefi binek otomobil kiralamasına yönelmişti. Kiralama şirketi tarafından aylık düzenlenen fatura bedelinin tamamı sınır olmaksızın giderleştirilirken bu tutar üzerinden hesaplanan KDV'nin tamamı da KDV beyannamesinde indirim konusu yapılabiliyordu.

7 Aralık 2019 tarih ve 30971 sayılı Resmi Gazetede "Dijital Hizmet Vergisi ile Bazı Kanunlarda ve 375 Sayılı Kanun Hükmünde Kararnamede Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun" yayımlandı.

İlgili Kanunun 13 ve 14. maddelerinde yapılan düzenlemeler ile ticari kazanç ile serbest meslek faaliyetleri dolayısıyla vergi mükellefi olanların bu faaliyetlerinde kullandıkları binek otomobillerin;

- Kiralama yoluyla edinilen binek otomobillerin her birine ilişkin aylık kira bedelinin 5.500. TL'ye kadarı,
- İktisabında ödenen özel tüketim vergisi ile katma değer vergisi toplamının en fazla 115.000.-TL'ye kadarı,
- ÖTV ve KDV hariç iktisap bedeli 135.000.-TL (ÖTV ve KDV dahil 250.000.-TL) kısmına ilişkin amortisman tutarı,
- Binek otomobillere ilişkin giderlerin en fazla %70 kadarı gider olarak dikkate alınacak.

Bu tutarların üzerindeki tutarlar gider olarak dikkate alınmayacak ve ayrıca bu aşan tutarlara ilişkin KDV'ler de KDV beyannamesinde indirim konusu yapılmayacak.
Tek istisna; faaliyetleri kısmen veya tamamen binek otomobillerinin kiralanması veya çeşitli şekillerde işletilmesi olanların bu amaçla kullandıkları hariç tutulmuş.
Faaliyet konularında kısmen veya tamamen binek otomobillerin kiralanması; kendi mülkiyetinde olan veya bir başka kişilerden kiraladığı binek otomobilleri kiraya veren işletmeler olarak anlaşılmakta. Bu tür işletmelerin son yıllarda yaygınlaştığı görülmekte. Genelde uzun süreli (iki veya üç yıllık) binek otomobil kiralama faaliyetleri ile uğraşan firmalar için bu kısıtlamalar söz konusu değil. Yani bu firmalar için binek otomobil kiralama faaliyetine mahsus bulunan binek otomobillerin bir başka kişi veya kurumdan kiralanmasında aylık 5.500.-TL'lik giderleştirme sınırı ile ilk iktisap halinde ise ÖTV'nin giderleştirilmesine ilişkin üst sınır uygulanmayacaktır.
Genel düzenlemeden muaflık sağlayan "Kısmen veya tamamen binek otomobillerin kiralanması veya çeşitli şekillerde işletilmesine olanların bu amaçla kullandıkları" ifade de yer alan kiralamaya ilişkin belirleme kolayca anlaşılmakta.

Ancak "binek otomobillerin çeşitli şekillerde işletilmesi" ne ilişkin durumun her firma için ayrı değerlendirilmesi gerektiğini düşünüyoruz.

Düzenleme ile binek otomobillere ilişkin keyfi uygulamaların olabileceği ve bu uygulamalar ile ortaya çıkan kiralama, ÖTV, KDV ve amortisman giderleri, bakım onarım, akaryakıt gibi giderlerin sınırlandırılması amaçlanmış olabilir. Şirket faaliyetleri ile ilgili olmakla birlikte genelde şirket yöneticileri veya ortakları tarafından kullanılan binek otomobilleri için de ileri sürülebilir. Yapılan işin gereği binek otomobil kullanmak durumunda kalan işletmelerde kullanılan binek otomobillerin akaryakıt giderlerinin %70 gider olarak dikkate alırken, %30'unu kanunen kabul edilmeyen gider olarak dikkate almak işletmenin kazanmadığı tutar üzerinden fazladan vergi ödemesi anlamına gelir.

Faaliyetiniz binek otomobillerin çeşitli şekillerde işletilmesi kapsamında ise binek otomobillerin kiralanmasında, ilk iktisabında ödenen ÖTV'nin gider olarak dikkate alınmasındaki üst sınır uygulamasına, amortisman hesaplayacağınız üst sınırlamaya ve binek otomobillere ilişkin giderlerin (akaryakıt, tamir, bakım, lastik, sigorta, kasko vs.) sadece %70'i kadarlık kısmının indirim konusu yapılmasına ilişkin sınırlama kapsamı dışında oluyorsunuz.

İşte bu nedenle binek otomobil kiralama faaliyetleri sınırlama kapsamı dışında tutulurken ayrıca binek otomobillerin çeşitli şekillerde işletenlerde kapsam dışında tutulmuştur. Aksi halde haksız bir uygulama olacaktı.

Vergi mevzuatında binek otomobilleri çeşitli şekillerde işletenleri tanımlayan veya sayan belirgin bir düzenleme yok. Katma Değer Vergisi Uygulama Genel Tebliğinde "...Bu çerçevede, taksi işletmecisi, sürücü kursu ve otomobil kiralama şirketi gibi işletmelerin faaliyetleri ile ilgili" ifadesi yer almaktadır. Kanunda geçen "binek otomobillerin çeşitli şekillerde işletilmesi" ifadesine söz konusu genel tebliğde yer alan ve binek otomobile bağlı olarak faaliyet gösteren işletmeleri almak gerekir. Verilen örneklerde yer alan taksi işletmeciliği, sürücü kursu gibi işletmelerin binek otomobilsiz yürütülmesi mümkün değildir. Genel Tebliğde bu örneklerden sonrada "gibi" ifadesi kullanılarak çeşitli işletme tanımına bir sınırlama getirilmemiştir.

Genel tebliğde yer alan örneklere benzer durumlar çıkabilir. Örneğin; yapılan işin veya çalışan personelin kullanacağı binek otomobil yaptığı işin bir parçası olan faaliyetler olabilir. Mühendislik firmalarının, çalıştırdığı mühendis veya teknik personelin ilgili bölgeye (ki bu çoğunlukla toplu ulaşımla gidilebilecek yerler değildir) ulaşması için binek otomobil yine olmazsa olmazlardan sayılabilir. Hatta bir kısım kamu alımları için yapılan ihale şartnamelerinde çalışacak teknik personel ile bu işler için kullanılacak binek otomobil şartları belirlenmektedir. Bu kapsamda yapılacak bir işin şartnamesi gereği satın alınan veya kiralanan binek araçlarına ilişkin amortisman ve ÖTV giderleştirmesine ilişkin sınırın altında kalınabilir. Ancak binek otomobillere ilişkin giderlerin yani başta akaryakıt, tamir, bakım, sigorta, lastik vs. giderlerin %30'unun vergi matrahından indirim konusu yapılmaması ve ayrıca indirim yapılmayarak KKEG olan bu tutarlara isabet eden KDV'nin de indirim konusu yapılmaması bu düzenlemeye aykırı olacaktır; çünkü bu örnekte yer alan faaliyetin sürdürülmesi ve ihale edilen işin yürütülmesi için gereklidir.

Özetle söz konusu düzenlemeden önce sadece ilk iktisapta edilen binek otomobillerin KDV'sine ilişkin bir sınırlama getirilirken, bu sınırlamanın daha da artırılması nedeniyle bir kısım işletmelerde bu husus ilave gelir veya kurumlar vergisi yükü getirmekte. Bu yük ilk başta ÖTV ve KDV ile amortisman ve kiralama gider sınırlaması olarak başlamakta ve ancak daha sonrasında akaryakıt, tamir, bakım, sigorta, lastik vs. giderlerin %30'unun vergi matrahından indirim konusu yapılmaması şeklinde devam etmekte. Bu nedenle binek otomobil sayısı fazla olan işletmelerin kendi faaliyetlerini kısmen veya tamamen binek otomobillerinin kiralanması veya çeşitli şekillerde işletilmesi olup olmadığını açısından değerlendirmelerinde fayda bulunmakta.

"BEŞ PARA ETMEZ"

Kavga eden Temel ve Dursun bir ara laf yarışına girer. Temel Dursun'a "Sen beş para etmez adamın birisin" deyince,
Dursun da alaycı bir gülümseme ile "Öyleyse ispat et de görelim." der.
Hemen bir taksi çağıran Temel, taksiciye; "Söyle bakalım!" der. "Beni Trabzon Merkez'e kaça götürürsün?"
***Taksici;** "İki bin" der.*
***Temel;** "Peki, arkadaşımla birlikte kaça olur?"*
***Taksici,** "Değişmez." diye cevap verince*
***Temel,** Dursun'a dönerek yapıştırır cevabı; "Gördün mü?" der. "Seni hesaba bile katmıyor. Şimdi anladın mı, beş para etmediğini?"*

Coşkun SAMANCI
2001 mezunu

AİLE KONUTU VE **AİLE KONUTU ŞERHİ**

Aile konutu kavramı, 1 Ocak 2002 tarihinde yürürlüğe giren yeni Türk Medeni Kanunu ile hayatımıza girmiş olup, net bir tanımı kanunumuzda yapılmamıştır. Yargıtay, aile konutunu; "Aile konutu eşlerin bütün yaşam faaliyetlerini gerçekleştirdiği, yaşantısına buna göre yön verdiği, acı ve tatlı günleri içinde yaşadığı anılarla dolu bir alandır." şeklinde tanımlamıştır.

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

Bu tanıma göre aile konutu eşler için, maddi değerinin yanı sıra, manevi ve duygusal bakımdan da güçlü bir önem arz etmektedir. Bu nedenledir ki, Türk Medeni Kanunu Madde 194 ile ailenin ikamet ettiği konuta birtakım özel düzenlemeler ve sınırlamalar getirilmiştir.

TMK Madde 194 uyarınca;

"Eşlerden biri, diğer eşin açık rızası bulunmadıkça, aile konutu ile ilgili kira sözleşmesini feshedemez, aile konutunu devredemez veya aile konutu üzerindeki hakları sınırlayamaz. Rızayı sağlayamayan veya haklı bir sebep olmadan kendisine rıza verilmeyen eş, hâkimin müdahalesini isteyebilir. Aile konutu olarak özgülenen taşınmaz malın maliki olmayan eş, tapu kütüğüne konutla ilgili gerekli şerhin verilmesini tapu müdürlüğünden isteyebilir." Aile konutunun eşler için önemine binaen aile konutu üzerinde eşlerin tek başlarına hukuki işlemleri yapması diğer eşin önemli yararlarını etkileyebilir. TMK Madde 194 uyarınca malik olmayan eşin tapu müdürlüğünden konutla ilgili gerekli şerhin verilmesini istemesi, diğer eşin tek başına hukuki işlem yapmasını engellemektedir. Buna aile konutu şerhi demekteyiz.

Aile konutu şerhi kısaca; "Ailenin devamlı olarak ikametine ayrılan konutun üzerinde eşlerin tek başlarına tasarrufta bulunmalarını engelleyen şerhtir." şeklinde tanımlanabilir. Bu şerh ile tapuda malik olarak görünen eş, tapuda malik olarak görünmeyen eşin rızası olmadan aile konutu satıp devredemeyecek, aile konutu üzerinden kira sözleşmesi akdedemeyecek ve herhangi bir hak tesis edemeyecektir. Bu düzenlemeyle malik olan eşin mülkiyet hakkına sınırlama getirilmiştir.

Diğer yandan eşin haklı sebep olmadan rıza göstermemesi sonucunda malik olan eş yapılacak tasarruf işlemi için hâkimin müdahalesini isteyebilmektedir.

4721 sayılı Türk Medeni Kanunu'nun 194/1. maddesine göre, "Eşlerden biri, diğer eşin açık rızası bulunmadıkça, aile konutu ile ilgili kira sözleşmesini feshedemez, aile konutunu devredemez veya aile konutu üzerindeki hakları sınırlayamaz." Bu madde hükmü ile aile konutu şerhi "konulmuş olmasa da" eşlerin birlikte yaşadıkları aile konutu üzerindeki fiil ehliyetleri sınırlandırılmıştır.

Sınırlandırma aile konutu şerhi konulduğu için değil, zaten kanundan doğduğu için getirilmiştir. Bu sebeple tapuya aile konutu şerhi verilmese bile o konut aile konutu özelliğini taşır. Zira eşlerin birlikte yaşadığı taşınmaz şerh konulmasa dahi aile konutudur. Eş söyleyişle şerh konulduğu için aile konutu olmamakta aksine aile konutu olduğu için şerh konulabilmektedir.

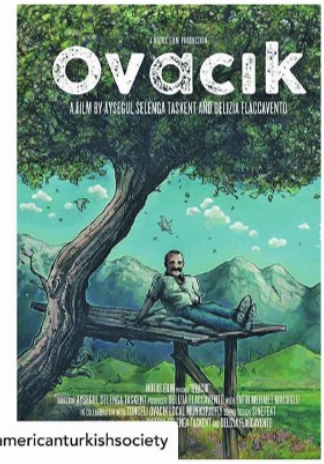
Sonuç olarak; eşin rızası olmadan aile konutunda yapılacak ipotek ve benzeri sınırlandırmalar, sınırlandırmaya onay vermeyen eş tarafından iptal ettirilebilecektir. Ayrıca ipotek, satış ve benzeri hak sınırlandırmalarının iptali, aile konutuna şerhin konulması ya da konulmaması koşuluna bağlanmadığı gibi, işlemin tarafı olan üçüncü kişinin iyi niyetli olup olmamasının da herhangi bir önemi bulunmamaktadır.

NEW YORK TÜRK FİLMLERİ FESTİVALİNDE BİR ARI'LI

1994 mezunumuz Ayşegül Selenga Taşkent, "Ovacık" Belgeseli ile New York Türk Filmleri Festivalinde yer aldı. Belgesel, American Turkish Society tarafından 17. New York Türk Film Festivali'ne seçildi.

Belgesel, Tunceli Ovacık'daki günlük yaşamı ve Belediye Başkanı Fatih Mehmet Maçoğlu' nun toplum bazlı tarımı teşvik ederek sürdürülebilir bir ekonomiyi güçlendirme çalışmalarını anlatıyor.

Yapımcı Ayşegül Selenga Taşkent'e dergimizin 8. sayısında yer vermiş, önceki çalışmalarını ve kendisini yakından tanımıştık.



americanturkishsociety

CAN GAZALCI İMZA GÜNÜ

Can Gazalcı (1994 mezunu) 15 Aralık 2019 Pazar günü Çankaya Belediyesi Çağdaş Sanatlar Merkezinde düzenlenen imza gününde "Meyname" adlı kitabıyla yer aldı.

Meyname, karmaşık insan ruhunun bir ömür boyu tutsağı olabildiği "an"ların peşine düşen; üç kuşağın, büyük sevdalardan süzülüp gelen tarihinin yeniden yazıldığı bir roman... Can Gazalcı'nın kaleminden, insan ruhunun kuytuluklarında yeni kuytuluklar bulmak isteyenlere bir dil ziyafeti... Ağustos 2019'da basılan roman, 6 hafta boyunca çok satanlar listesinde kaldı. Meyname, D&R verilerine göre, henüz siparişlerin verildiği ilk günde Türkiye'de yayımlanan romanlar içinde en çok satan 18. eser oldu.

GURURUMUZ
NESLİHAN ÇETİN

2013 Anadolu Lisesi mezunumuz Neslihan Çetin'in "Basketbolcu ve Sedanter Kadınların Beden Algısı ile Yeme Tutumlarının Karşılaştırılması" adlı bildirisi 13-16 Kasım 2019 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde kabul edildi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü yüksek onur derecesiyle tamamlayan mezunumuzu kutlar, başarılarının devamını dileriz.

Başak KİTAPCI
1993 mezunu

YALIN DÜNYA

YENİ YÜZYIL BİZLERDE ÇOK BÜYÜK DEĞİŞİMLER YARATIRKEN VE DEĞİŞİME AYAK UYDURMA MÜCADELESİNE ZORLARKEN, IŞIK HIZINDA ELİMİZDEN KAYIP GİDEN ZAMAN, ÇIĞ GİBİ BÜYÜYEN BİLGİ, MÜKEMMELLİYETÇİLİĞE ZORUNLU KILAN ORTAMLARDA YAŞAM SAVAŞI VERİYORUZ. BUNUNLA BİRLİKTE, SANKİ TÜM BU GERÇEKLERE BİZLER ZORUNLU DEĞİLMİŞİZ GİBİ, TAM AKSİNİ SÖYLEYEN YENİ KAVRAMLARI ANLAMAYA ÇALIŞIYORUZ. "DUR VE MEDİTASYON YAP", "DUYGUSAL DAYANIKLILIK ASLINDA GÜÇLÜ OLMAK DEĞİLDİR", "BASİT YAŞA", "DUYGULARINLA YÖNET" GİBİ BUGÜNE KADAR BİZİ BAŞARIYA VE SAVAŞCILIĞA GÖTÜRDÜĞÜNDEN EMİN OLDUĞUMUZ DOĞRULARIMIZLA ÇELİŞEN TÜM BU KAVRAMLAR ASLINDA UNUTTUKLARIMIZI HATIRLATARAK RUH, BEDEN VE ZİHİN SAĞLIMIZI KORUMAK ÜZERE GÜMBÜR GÜMBÜR GELİYOR.

1993 mezunumuz Başak Kitapcı, 1998 yılında Gazi Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü'nden 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.

Hepimiz daha başarılı, daha mutlu, daha tatminkâr olabilmek için okuduklarımız, dinlediklerimiz ya da örnek aldıklarımızdan bazı yaklaşımları seçiyor, kendimize uyan tercihler yapıyoruz. Bize iyi gelene, bizi daha güçlü kılana, bizi biz gibi hissettirene yakınlaşıyoruz. Bazılarımız bunu profesyonelce yaparken, bazılarımız farkında olmadan, kendimize kattığımızın adını koymadan ilerliyoruz. Gün geliyor koşar adım çıktığımız zorlu merdivenlerin sonundaki zafer meşalesini elimize gururla alırken, gün geliyor önümüzdeki düz yola dahi bir adım atmak şöyle dursun sonundaki her ne ise ulaşmak istemiyoruz.

İstikrarlı olabilmek, hep yolda kalabilmek, içsel motivasyonla ve ilerleme dürtüsüyle yaşayabilmek çok değerli. Bizi yeni yüzyıl gerçekleri, zaman zaman geriye atarken, tekrar ivmelenmeyi sağlayan araçlar, belki de tetikleyiciler işte tam olarak bugün anlamaya çalıştığımız yeni kavramlar. Bete Brown, Tony Robbins gibi yüzlerce koç, motivasyon konuşmacısı, yazar, insanların hayatlarına dokunuyor ve bundan da öte, geri kalan hayatlara ikinci başlangıcın yapılmasını sağlıyor. Global öncüler insanlığa liderlik ederken, ben ve meslektaşlarım gibi birçok kişi de yayınladıkları bloglar, katıldıkları sosyal sorumluluk projeleri ve farklı faaliyetlerle farkındalıklara katkıda bulunmak için vakit ayırıyor. Her bireyin doğru bir farkındalık anı var. Şu an, "bu anda" olanlar ve bir gün "o ana" varacak olanlar için, yıkıcı değişim dünyasında hayatımızı kolaylaştıracak 2 önemli konuyu paylaşmak istiyorum.

> Hayatta ne yapacağını pek çok insan bilir ama bildiğini yapan insanların sayısı çok azdır.
> – Tony Robbins –

BASİT HAYAT – Basit, çoğumuz için kulağa iyi gelen bir kelime olmasa da, hayatımızı kolaylaştırmanın en güzel tanımı olarak cümle içindeki yerini alıyor. Kurumsal dünyada, liderlikte "yalın" olarak ifade ediliyor. Sonuca götürmeyen, sadece öyle alışageldiği için rutin olarak yapılan iş ve görevleri, özel ve iş yaşamından ayıklamak gerekiyor. Hayatımızda yer etmiş, neden yapmaya başladığımızı unuttuğumuz neler vardır acaba? Bu satırları okurken en az bir örnek aklınıza gelirken, basitleşme kararı alıp temizliğe gittiğinizde bir sayfa dolusu oluşacak listeye siz bile inanamayacaksınız. Basitleşebilmek öncelikle tanımlama yapabilmektir. Bir gününüzü kağıda döktüğünüzde neler ne kadar zamanınızı alıyor? Onlar her ne ise yapmadığınızda ne değişecek? Uğraşmak istediğiniz hobiler, başlayamadığınız spor, vakit ayıramadığınız arkadaşlarınız, her yılbaşında bu sene yapacağım diyerek, bu yıl yine ertelemiş olduğunuz bir hayaliniz, hangi sonuç getirmeyen rutininizin yerine geçtiğinde sizi daha mutlu ve kararlı bir insan edecek?
Neler hayatınızı kolaylaştırır ya da tam tersine, çoğu zaman biz zorlaştırmak için uğraşmıyor muyuz yaşamlarımızı? Sorumluluk adını taktığımız her işin tanımını tekrar yapmalıyız. Sorumluluk adını verdiğim hangi rutinlerimden vazgeçtiğimde, sıfır olan sonuç yine sıfır olacaktır?
Rutinler keskin alışkanlıklardır. Son derece kuvvetlidirler. Bizi de başkalarının gözünde tanımlayan rutinlerimizdir. Ayşe her sabah kahve içmeden güne başlamaz, Mehmet her salı akşamı kickbox yapar, Funda her temmuz ayının ilk haftası Kaş'a dalışa gider. Bizi dışarıdan tanımlayan döngülerdir bunlar. İş hayatında ise, "Arda Bey her sabah 07.45'de ofise gelir ve yeşil çayını içer", "Yeşim Hanım her toplantıdan önce iş çıktılarını mail olarak ister" gibi örnekler, aynı zamanda örnek alınmasını sağlayan, takım disiplini oluşturan doğal kültürler yaratır. Birçok liderin süregelen rutinleri olduğu gözlemlenir ve olması da beklenir.

Mutluluk ve başarıya pozitif katkı sağlayan, kaliteli rutinlerimize yenilerini de ekleyebilmek için basitleşelim, günümüzü, yaptıklarımızı, sorumluluklarımızı tanımlayalım ve ortaya çıkanların pozitif değişimi için küçük bir adım atarak, en kolay yapabileceğimizden başlayarak bırakalım, basit olalım, basit kalalım.

DURMAK – Koçlukla ilk tanıştığım zamanlarda, liderlerimizden duyduğum "yavaşla" kelimesi kulağımı tırmalıyordu. "Öğle yemeğine çıktığında sadece yemek ye", "duşa girdiğinde toplantı yapma" cümleleriyle beni kendime çekmeye çalışıyorlardı. Yalnızca 5 dakika, haftada yalnızca 1 saat gibi basitleştirmelerle başlamayı kolaylaştırmaya çalıştırsalar da, bir yandan imkansız görünmesi, bir yandan ise hayatımda "bunlara başlamak neyi değiştirebilir" bariyerlerimle, üstün körü "mış" gibi yapmaya devam ediyordum.
Yapmaktan önce yine tanımlamak geliyor aslında. Fark etmek için şans vermek gerekiyor. Kendimi ve yaşamımı analiz ettiğimde gördüm ki, çok nadiren, bir zaman dilimi içerisinde yalnızca tek bir şey yapıyorum. Yalnızca film seyretmek, yalnızca yemek yemek hatta yalnızca çalışmak bile mümkün değil, beraberinde kendime şart koştuklarım var ve asıl kritik olan ise mecburiyetim yokken kendimi zorluyor olmam. Dinlenirken bile dinlenmemek için elimden geleni yapmak gibi. Israrla devam eden "kendimi daha fazlası için zorlama hali". Ama neden?

Evet, dünya değişti, zaman hızla akıyor, yetişmemiz gerekenler ve yaşamak istediklerimizin dengesini kurmaya çalışmak hayat içindeki belki de en zor alanımız. 21. yüzyılın en önemli yetkinliklerinden biri de özel ve iş hayatını dengeleme becerisi yani kendimizi ve hayatımızı yönetebilmek.
İşe alımlarda, terfilerde dahi her geçen gün daha da gündem haline gelen bu konu tabi ki kocaman bir gerçek olarak karşımızda duruyor ve yavaşlamamızı mümkün kılmıyor.
Ancak mesele tamamıyla şudur ki, neden daha da fazla zorlaştırma gayreti içindeyiz? Televizyon izlerken telefonda oyun oynamak, yemek yerken sosyal medya mecralarında dolaşmak, bir arkadaşın derdine ortak olurken rapor yazmaya devam etmek midir?
Evet, hızlı, savaşçı, atik, çevik olalım. Hızlı ve doğru kararlar alalım. Enerjimizle dünyayı kendi yörüngemizde döndürelim. Tüm bunları, olması gerektiği gibi mutluluk ve başarı için yaparken ve yaşarken, zihnimizi 10 dakika arındırmak, arkadaşımızı sadece o ortamda kalarak yarım saat dinlemek, kitap okurken beş dakikada bir telefona bakmamak bizi hayatta geri bırakmadığı gibi, ivmelenmemiz için yapmaya başlamamızın şart olduğu molalardır.

Bugünlerde medyada yaşam detoksları görüyoruz. 1 gün süresince açılmayan telefonlar, bakılmayan sosyal medya hesapları, deneyimlerin platformlarda tartışılması çığla büyüyor. Doğrusu yanlışı yok, formülü kuralı yine yok. Bize ne iyi geliyorsa, ne iyileştiriyorsa, ne bizim kısa bir mola vermemizi sağlıyorsa, ne bizi DURDURABİLİYORSA, onu yapmaya başlayalım.

Yaşamımız bizim için ne kadar kıymetli ise, kendi bütünlüğümüzün de değerini bilmeliyiz. Ruhumuz, zihnimiz ya da bedenimizden biri eksilmeye başladığında bütünlüğümüzü kaybettiğimizi unutmamalıyız. Biz, bize lazımız. Yapmamız gerekenler, yaşamak istediklerimiz, hedeflerimiz, ölmeden önce yapma çabasında olduklarımız bitmeyecek. Tutkularımız, hayal ve planlarımızın bileşenidir. Hepimizin sabah yataktan kalkmamıza sebep olan tutkularımız var. Yeter ki bizi bunlara götüren yolda keyifle ilerlemek için ufak farkındalıklara ulaşalım. Yolda kalabilmek için ise kendimize iyi bakalım. Neyin bizlere iyi geldiğini bulalım.

Bu vesileyle, tüm BeeLife okuyucularımızın yeni yılını kutluyorum. Yeni yılda da yola devam diyorum. Kendimizi hatırlayarak, zorlaştırdıklarımızdan arınarak, ufak molalarla daha büyük adımlara "merhaba" diyebileceğimizin farkında olarak...

Keyifli okumalar, sevgiler...

Otizme
ilgili
ol
T. İŞ BANKASI EMEK ŞUBESİ IBAN
TR87 0006 4000 0014 2070 7327 62
İLGİ
OTİZM
DERNEĞİ
Kamu Yararına Dernek
Huzur Mahallesi Lizbon Cd No:106 06460 Çankaya/Ankara
(0312) 436 35 43

ÖZEL ARI OKULLARI
1984
ARI HIGH SCHOOL
Bees
2019
graduated
Reunion
20 Kasım 2019
Berkin Kiraz
Erkan Kurşaklıoğlu
AG.
Atatürk GÜVEN
Nimet YEVER
Melisa Yasin
Bedirhan Taştan
Sena Eryılmaz
Tuğçe İrem KEÇİLİ
Oğuzhan Topaloğlu
Cangiz Torumun
Atakan Altok
Gökçe Duran
Arda BALI
Selen Uysal
Emirhan Ersan
Barla Toprak
Tuğberk ÇELİK
Oğuz Örtak
Batuhan Yılmaz
Barla DÖNMAZ
Baran Barış Yalçın

BEES REUNION

2013-2019 arasında mezun olan Arı'lılar dönem arkadaşları ve öğretmenleri ile bir araya geldiler.

20 Kasım 2019 Çarşamba günü gerçekleşen etkinlikte anılarını canlandıran mezunlar, bağlarını güçlendirmenin mutluluğunu da yaşadılar. Mezun öğrenciler, lise yıllarında gelecek yaşamlarını planlarken yanlarında olan öğretmenleriyle ulaştıkları hedefleri de paylaştılar. Nisan ayında tekrarlanması planlanan etkinlikte bir araya gelmek üzere ayrılırken daha kalabalık bir ekip olarak buluşacaklarını da söylediler.

BUSINESS NETWORK

1995 Ortaokul

Ufuk MADEN
Şekerbank T.A.Ş. / SMMM
Eğitmen – Mali Analist

1992

Serhat KARAKAYA
"Bahçelievler Amerikan Kültür Derneği Yabancı Dil Kursu" ve "Ostim Amerikan Kültür Derneği Yabancı Dil Kursu" / Şirket Sahibi

Prof. Dr. Güray KÜÇÜKKOCAOĞLU
Başkent Üniversitesi /
İİBF İşletme Bölümü Başkanı

Meriç ÇIRPAR
Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi / Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı Başkanı

Erdem BAFRA
Kamu İhale Kurumu / Hukuk Hizmetleri Dairesi Başkanı

Mustafa Alp SOLMAZ
Şırnak Üniversitesi / Memur

1993

Uğur YOLAK
RTB Eğitim Çözümleri /
Genel Müdür Yardımcısı

Turalp SİVRİ
Bera Ankara Otel / Genel Müdür

Prof. Dr. Tolga TÖZÜM
Chicago Illinois Üniversitesi Klinikleri ABD / Dişhekimi - Dişeti Hastalıkları ve İmplant Cerrahisi Uzmanı

1994

Mehmet Ali ERTUĞRUL
Opet Petrolcülük AŞ /
Marmara Bölge Müdürü

M. Serkan ÖZGÜR
Zeyno Optik / Firma Sahibi

Mehmet Rıfat BACANLI
Bacanlı Hukuk Bürosu / Avukat

Oğuz GERMEN
Tandoğan Sürücü Kursu / Kurucu

Arzu SUNDU
As Metal Sanayi /
Finans ve İdari İşler Yöneticisi

1995

Aslan ATEŞ
İnan Turizm Otobüs İşletmeciliği /
Firma Sahibi

Süleyman BALIBEY
Tramertaş AŞ /
Yönetim Kurulu Başkanı

Deniz SAN
TRT / Spor Haberleri Yönetmeni

Keiko Belir YARAR
Devlet Tiyatroları /
Oyuncu

BUSINESS NETWORK

1996

Tonguç ÖZCAN
Tonguç Tarım Eğitim Danışmanlık / Şirket Sahibi

İsmail Raci BAYER
Çevre ve Şehircilik Bakanlığı / Avrupa Birliği Yatırımları Dairesi Başkanı

Görkem AKTAN
Anı Anıtsal Yapıları Koruma Değerlendirme ve Yapım Mimarlık Restorasyon AŞ / Yönetim Kurulu Başkanı - İnşaat Mühendisi

1997

Gizem GENCER KIRBAŞ
Kırbaş Hukuk Bürosu / Avukat

Erkin TÜZÜN
Ankara Ticaret Odası / Avukat

Savaş ZORLU
Ziraat Bankası / Şube Müdürü

Ayça ALTAN
Katar Havayolları / Mali Müşavir Yardımcısı

1998

Zeynep ÇÖLAŞAN
Özgür Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd. Şti. / Şirket Sahibi

Gülen Çelebi BAŞÇI
TÜBİTAK Bilgem / Proje Müdürü

Erman ATLI
Er-Atlı Yapı / Firma Sahibi

Görkem DEMİRDAĞ
Pfizer / Satış Temsilcisi

Şükrü TUNCA
ATG Hotels / Satın Alma Müdürü

Ozan ACAR
TOBB / Sektörler ve Girişimcilik Daire Başkanı

1999

Ender ÇENE
Kurtoğlu Mobilya / Yönetici İç Mimar

Zeynep FIRATOĞLU
AB Proje / Genel Koordinatör

Aslı ARTUK
Ankara Devlet Tiyatrosu / Oyuncu

Ali Meriç ÇAKAN
Çakan Hukuk Ve Danışmanlık / Avukat

Nur Camgöz (HAMURKAROĞLU)
Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü / Avukat

2001

Kaan ARUĞ
Hazer Amani / Baş Aşçı

2003

Beren TÜMER
Trendyol / Pazar Destek Uzmanı

Serkan BÜYÜKŞALVARCI
STM / Siber Güvenlik Uzmanı

Polat AYMAN
Proto Yazılım / Kurucu ortak

2006

Murat GÜLEÇYÜZ
Ernst & Young / CPA

2008

Özlem ÖZTÜRK
Özgür Proje / Mimar

2013

Ali Celal OĞUZ
Yıldız Teknik Üniversitesi / İletişim Ofisi Öğrenci Asistanı

KARE BULMACA

Bulmacamızı tamamlayıp anahtar kelimemize ulaşan ve **beelife@arimezunlari.org.tr** adresine 1 Mart 2020 tarihine kadar gönderenler arasından belirleyeceğimiz okurumuza sürpriz hediye göndereceğiz.
İyi eğlenceler!

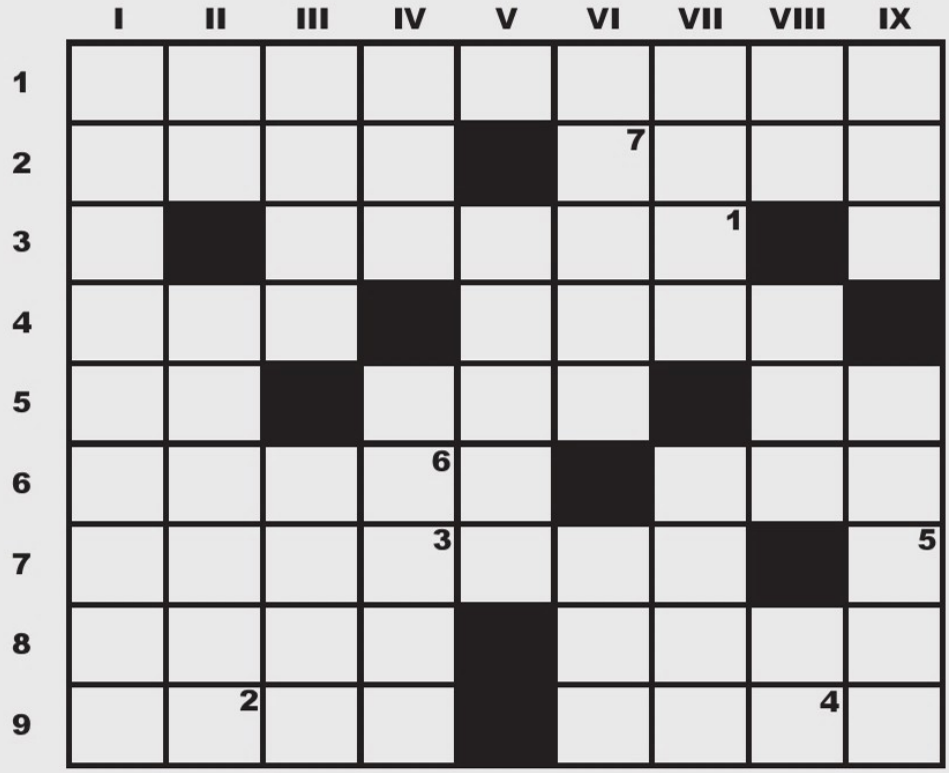
Not: Belirlenen okurlarımız Ocak 2020 sayımızda duyurulacak, kendileri ile mail adreslerinden iletişime geçilecektir.

SOLDAN SAĞA

1. Azınlık / 2. Kime veya neye isabet edeceği önceden belli olmayan bir çekimle sonucu belirleme - Büyük, iri fare / 3. Bir çalgıda doğru ses vermesi için yapılan ayar, düzen / 4. Resim veya fotoğraf için yapılan duruş - Hukuki sonuç doğuracak bir suç işleyen kimse / 5. İnsanlarda ve hayvanlarda, deriyle kemik arasında bulunan ve kas ile yağdan oluşan tabaka - Taşıtların ön bölümünde bulunan, kısa ve uzun mesafeyi aydınlatmaya yarayan ışık düzeneği - İşletim sisteminin kısaltması / 6. Yapılması alışkanlık hâline gelmiş iş - Kayak / 7. Malların bir ülkenin topraklarından gümrüksüz geçmesi / 8. Dildeki sözleri kurallarına uygun olarak yazma - Geçerli,güncel,yürürlükte olan / 9. Yok olan, ortadan kalkan,sürekli olmayan - Anonim ortaklıklarda sermaye artırımı için yapılan ödeme çağrısı

YUKARIDAN AŞAĞIYA

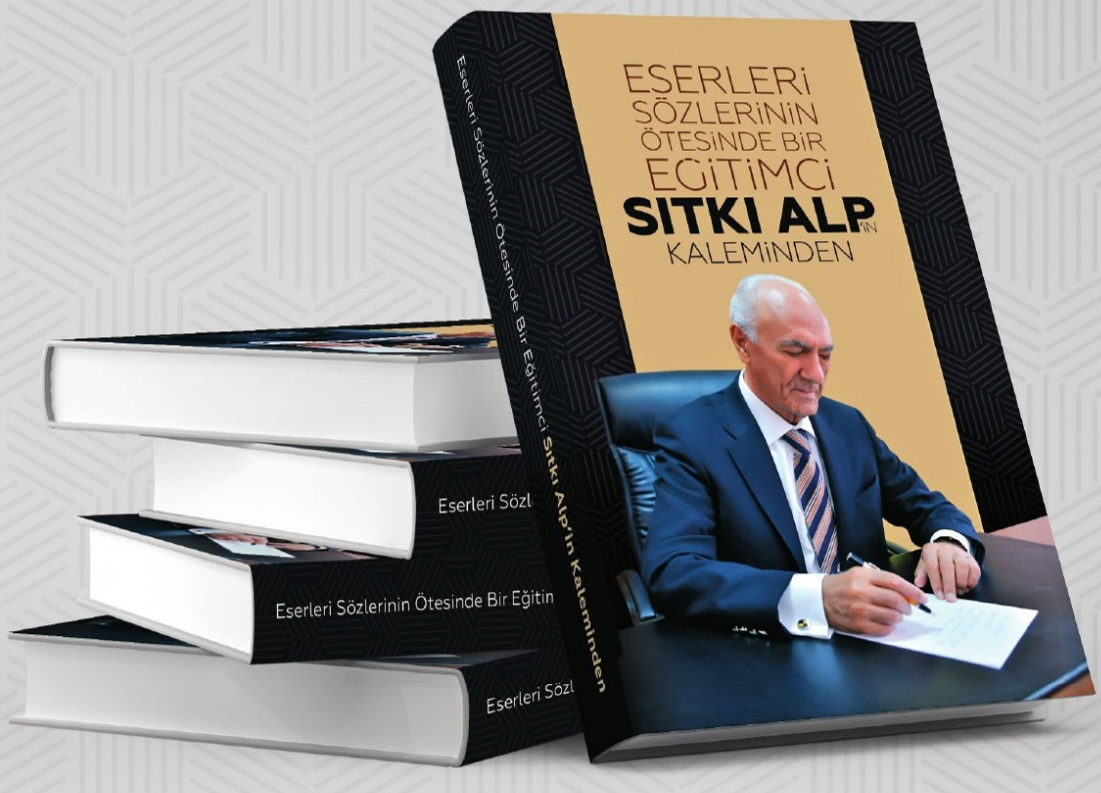
1. Bilirkişi tarafından yapılan inceleme / 2. Kurçatovyum elementinin simgesi - Türkiye'de ikamet etmek isteyen yabancıların Göç İdaresi'nden almaları gereken izin/ 3. Belirti - İkinci derecede olan / 4. Boya ve parlatıcıların yapımında kullanılan madde - Bir işin sonu , bitiş / 5. Hücum / 6. Benimseme, onama, kabul, tasdik - Açıkça belirtilmeyen, dolaylı olarak anlatılan şey / 7. İnsanda bulunan, bir şey yapabilme yeteneği, meleke - Bozkır/ 8. İlaç, merhem - Gemileri, farklı iki su düzeyinin birinden öbürüne aşırmak için yapılmış ara havuz -Bir nota / 9.Eşi olmayan, biricik, yegâne - Resmî belgelerin kaydedildiği kütük



Ekim 2019 sayımızda anahtar kelimemizi bularak mail yoluyla bizimle paylaşan okurlarımızdan ***Sema Soysal***'a ödülü ulaştırılmıştır.

ESERLERİ SÖZLERİNİN ÖTESİNDE BİR EĞİTİMCİ **SITKI ALP**'İN KALEMİNDEN

Kitapla ilgili ayrıntılı bilgiye **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.

PEGEM AKADEMİ

porsche.com.tr

Performans bazen beklenmedik biçimlerde karşınıza çıkabilir.

Porsche Macan

İmkansızı başarmak uzman olduğumuz bir alan. Yine en iyi olduğumuz şeyi yaptık ve spor bir otomobil tasarladık.
Beş kapılı. Beş kişilik. Dört çekerli. Yüksek performanslı motor ve yarış pistlerinde test edilen teknolojiler.
Özetle, tartışmaya yer bırakmayan güçte bir sürüş deneyimi için.

PORSCHE

PORSCHE Doğuş Oto-Çankaya/İşçi Blokları Mah. Mevlana Bulvarı No: 182/A Çankaya-Ankara Tel: 0312 583 83 83

Macan 2.0: Ortalama Yakıt Tüketimi: 7.4-7.2 lt./100 km, Ortalama CO_2 Emisyonu: 172-167 g/km

Bu ilanda kullanılan şekil ve görseller, standart donanıma dahil olmayan aksesuarlar ve özel donanımlar içerebilir.
Baskı işlemlerindeki sınırlandırmalar nedeniyle kağıt üzerindeki renkler ürünlerin gerçek renklerine göre farklılık gösterebilmektedir.

DOĞUŞ OTO