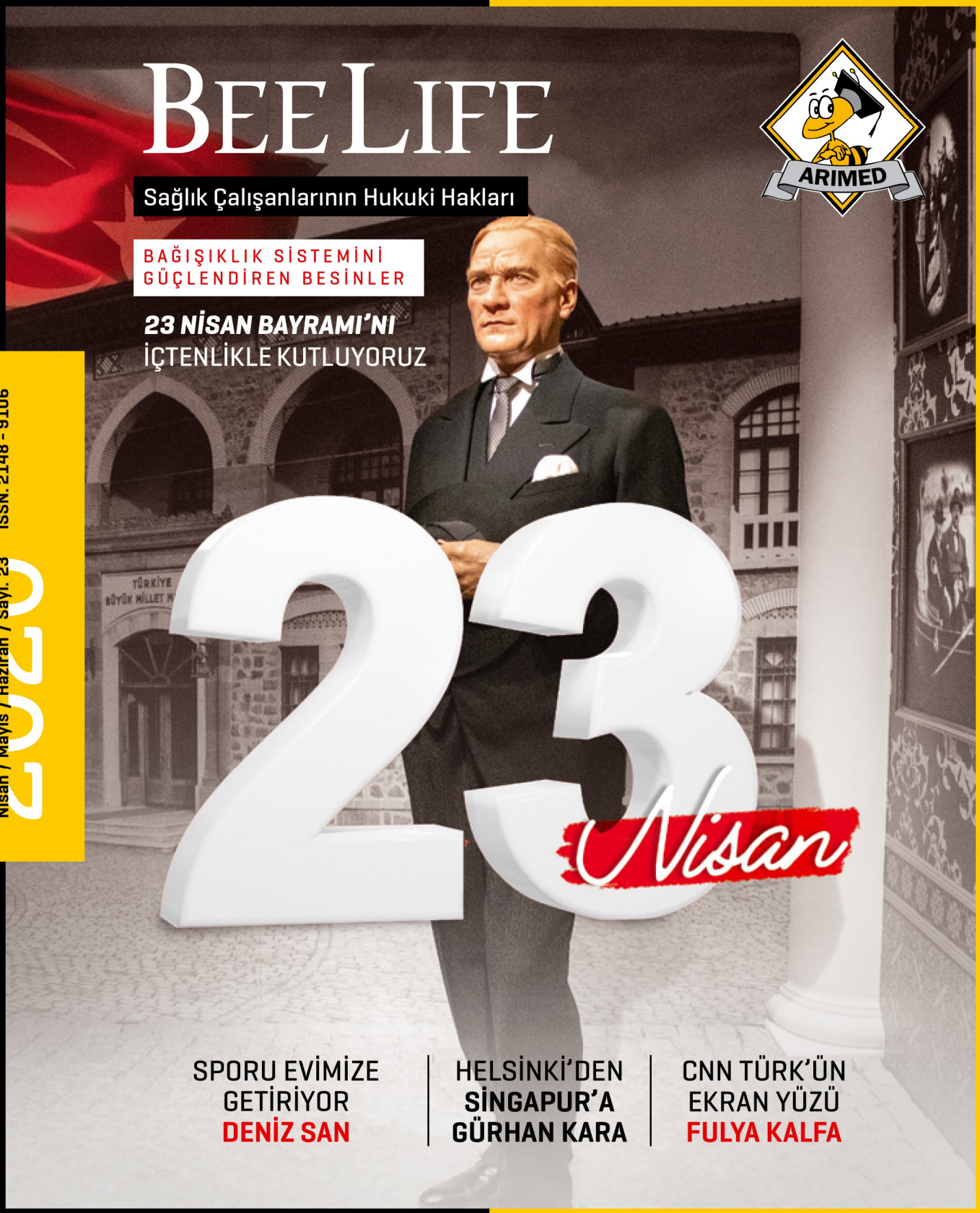
BEE LIFE

Sağlık Çalışanlarının Hukuki Hakları

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN BESİNLER

23 NİSAN BAYRAMI'NI
İÇTENLİKLE KUTLUYORUZ



SPORU EVİMİZE GETİRİYOR **DENİZ SAN**

HELSİNKİ'DEN **SİNGAPUR'A GÜRHAN KARA**

CNN TÜRK'ÜN EKRAN YÜZÜ **FULYA KALFA**

2020
Nisan / Mayıs / Haziran / Sayı. 23
ISSN. 2148 - 9106

www.arimezunlari.org.tr

#evdekaltürkiye

ARIMED

#arımedevde

#sanatevde #haberevde

#yemekevde #okumaevde

#etkinliklerevde #dansevde

#kitapevde #sporevde

#tiyatroevde #resimevde

#dramaevde #sinemaevde

#müzikevde

ARIMED

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

Paris Kuaför
since 1957

UNRIVALLED EXPERIENCE

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

DENTGROUP

ARI OKULLARI KURUM ANLAŞMALI DENTGROUP KLİNİKLERİ

İstanbul-Acarkent | İstanbul-Ataşehir | İstanbul-Bağdat Caddesi | İstanbul-Bahçelievler | İstanbul-Başakşehir
İstanbul-Caddebostan Kids | İstanbul-Çekmeköy | İstanbul-Göztepe | İstanbul-Maltepe | İstanbul-Maslak | İstanbul-Nişantaşı
İstanbul-Yenibosna | Muğla-Bodrum | Antalya-Muratpaşa | Bitlis-Tatvan | Gaziantep-Şehitkamil | Ankara-Çayyolu
Kocaeli-İzmit | Kocaeli-Başiskele | Sakarya-Adapazarı | Sakarya-Serdivan | Azerbaycan-Bakü | Almanya-Troisdorf

DentGroup Kids

DentGroup Ankara-Çayyolu
Beytepe Mah. Kanuni Sultan Süleyman Bul.
Allora Beytepe 63/C-10 Çayyolu/Ankara
0 312 440 66 07

dentgroupclinics
dentgroup_clinics

bambi

YATAK SANATI

Bambi Yatak Siteler

Karacakaya Caddesi Sırma Sokak 18/1 Siteler Altındağ/Ankara

0312 349 03 41

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

BOSTON EXPRESS
PREMIUM COMFORT FOOD
PIZZA
BURGERS
GIANT COOKIE
BUFFALO WINGS
0850 305 45 45
www.boston.com.tr
Sancak Mh. 549. Sk. No:13A Cankaya

KOSKAR
MOBILYA
www.koskarmobilya.com

koskar_mobilya
koskarmobilya

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

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

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

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
Ayşe KARAER,
Başak KITAPCI,
Burcu AKSONGUR,
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ,
Coşkun SAMANCI,
Deniz SAN,
Deniz KUTLU,
Deniz KÜZECİ TURA,
Devrim AKSU,
Ece AKKUŞ,
Elif Güliz BAYRAM,
Elif KOCA,
Fulya KALFA,
Gürhan KARA,
Keiko Belir YARAR,
Neslihan ÇETİN,
Nurullah ÇELEBI,
Onur BAYER,
Özlem Gülşen TARHAN,
Rüyam ÖZAL,
Senem ÇETİN ULUSOY
Yayın İçeriği
Ticari, İktisadi, İlmî, Siyasi, Akademik
Dağıtım
Kurye
Dergi ve Kapak Tasarımı
Asena KAYA
Basım Yeri ve Tarihi
Ankara, Nisan 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

16 RUHUN GIDASI...
Elif Güliz BAYRAM

20 **20 ANA HABERDE BİR ARI'LI**
Fulya KALFA

26 HELSINKI NEDEN FARKLI?
Gürhan KARA

30 **İYİ GÜNDE, KÖTÜ GÜNDE... HASTALIKTA, SAĞLIKTA...**
Elif KOCA

34 BALIKÇILAR ŞEHRİ: SİNGAPUR
Deniz KÜZECİ TURA

38 **ŞEKER**
Ayşe KARAER

42 SAHALARI EVLERİMİZE TAŞIYOR
Deniz SAN

60 **BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN BESİNLER**
Neslihan ÇETİN

70 COVID-19 SALGINININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE PSİKOLOJİMİZİ KORUMA YOLLARI
Burcu AKSONGUR

78 **SİGARA VE EGZERSİZ... BİRİ DİĞERİNİ NASIL ETKİLER?**
Deniz KUTLU

86 SAĞLIK ÇALIŞANLARININ HUKUKİ HAKLARI
Coşkun SAMANCI

Editörden...

Seda TARMAN
Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

Herkese merhaba,

Nisan sayımız için farklı bir yazı hazırlamıştım. Fakat tüm rutinlerimizin kökten değiştiği şu günlerde hayatımızın izin verdiği çerçevede, Covid-19'un içimize saldığı karamsarlığı ve korkuyu bir kenara bırakıp ekip olarak kolları sıvadık. İlk kararımız dergimizi basılı olarak değil sadece dijital olarak sizlere sunmak oldu. Evlerimizde kaldığımız bu izolasyon günlerinde şüphesiz ki yapılacak en anlamlı aktivitelerden biri olan okuma saatlerinize bir alternatif de www.arimezunlari.org.tr adresimizden keyifle okuyacağınız dergimiz olsun... Aynı anda RadyoARI'ya da kulak verebilirsiniz.

Her ne kadar seyahatlerimize ara vermek zorunda kalsak da Helsinki ve Singapur turları, diş hekimliğinde corona sonrası yeni dönem, salgının psikolojik etkileri ve psikolojimizi koruma yolları, bağışıklık sistemini güçlendiren besinler, kahvaltı kültürümüz, moda, sanat, sağlık çalışanlarının hukuki hakları, vergi indirimleri ve daha fazlası bu sayımızda değerli yazarlarımızın ele aldığı konulardan bazıları. Bunların yanı sıra sizlerden gelen, öznesi dergimiz olan fotoğrafların yer aldığı 5.yılımızın imza çalışması olan Beelife Heryerde projemize de yer verdik.

Alanlarında uzman mezunlarımızla yaptığımız röportajlarımızı keyifle takip ettiğinizi bildiğimiz için en zor zamanlarda bile aksatmamaya özen gösteriyoruz. 1995 yılı mezunumuz, TRT spor kanalı yönetmeni sevgili Deniz San ile 12 yıllık yönetmenlik tecrübesi üzerine ve yine aynı sektörden 1998 yılı mezunumuz sevgili Fulya Kalfa ile haber spikerliği üzerine röportaj yaptık. Haberlerin yakinen takip edildiği bugünlerde haber spikeri olarak kameraların karşısında hazır bulunan ve bir yönetmen olarak gündemi evlerimize ulaştıran değerli mezunlarımıza Beelife'a verdikleri destek için gönülden teşekkür ediyoruz.

Bu sene pandemi nedeniyle Eğitim için Elele projemizi üzülerek erteleme kararı aldık. 15.yılını kutladığımız artık kendi kimliğini kazanmış olan projemiz yine de önceden belirlediğimiz Şırnak Uludere Dağdibi ilk ve ortaokulu öğrencilerine iyi bir gelecek sağlamak için çalışacak. Tek üzüntümüz 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda öğrencilerimizin bayramlarını kutlayamamak olacak. Ancak inanıyoruz ki bu zor günler geçecek ve hazırladığımız kolilerimizi Şırnaklı öğrencilerimize ilerleyen günlerde ulaştıracağız.

Her yazımda bahsettiğim mavi kapak kampanyasında bildiğiniz üzere TOFD'ye 2 tekerlekli sandalyeye karşılık gelen 800 kilo mavi kapak göndermiştik. Başta Arı Okulları öğrencileri ve Çankaya Üniversitesi olmak üzere Shell Türkiye ve diğer tüm destekçiler sayesinde mart ayında 350 kilo mavi kapak daha göndererek 3. tekerlekli sandalyemizi de TODF'ye hediye etmiş olduk.

Tüm insanlık olarak atlatmak zorunda olduğumuz bu zaman dilimini dayanışma içinde, umutlarımızı yitirmeden aşacağımıza inanıyoruz.

Bireysel farkındalığı yüksek, topluma saygılı, tedbirlere uyan, paylaşmanın, yardımlaşmanın kıymetini bilen bireylerden olalım. Doğru kaynaklardan haberleri takip ederek sosyal medya ile de birbirimizle olduğu gibi mesafemizi koruyalım. Çünkü yanlış haberler kaygı düzeyimizi artırıp pozitif bakış açımızı daraltır. Bugünler, bize bilimin ne kadar önemli olduğunu, bilimin yolundan ayrılmamamız gerektiğini, sadece bilim insanlarının yolundan gitmemiz gerektiğini bir kez daha kanıtladı.

Zamanın değerini hiç olmadığı kadar iyi anladığımız bugünlerde, dakikalarla yarışmadan, ailemizle evimizde vakit geçirmenin tadını çıkartalım.

Sevgi ile
Evinde Kal Türkiye...

Başkanın Mesajı

Ali GÜLEÇ
ARIMED
Yönetim Kurulu
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Yeni sayımızdan merhaba,

Bir arada olmamızın önemini bir kez daha anladığımız bir dönemden geçiyoruz. Bu özel zamanlarda aramızdaki bağı güçlendiren BeeLife Dergisi ile sizlerle buluşmayı önemsiyoruz. Her yeni sayısında merakla kimlerin yazılarının paylaşıldığını, yaşamlarında neler yaptıklarını okumak için sabırsızlanıyorum.

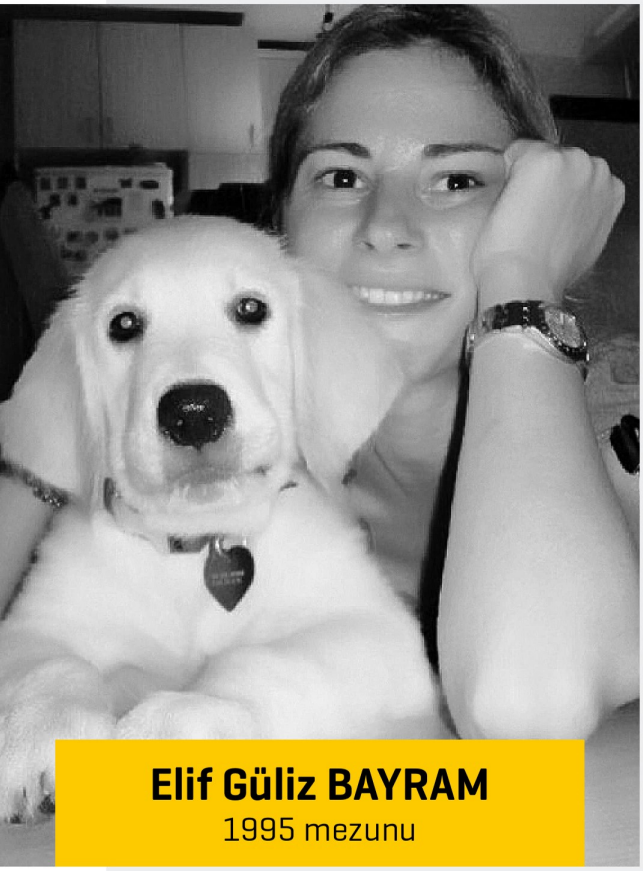
Dergimizin daha çok mezunumuza ulaşmasını canı yürekten istiyor ve destekliyorum. Bunun için mezunlarımızı derneğimize üye olmaya davet ediyorum. Çünkü BeeLife Dergisi'ni okulumuzun katkılarıyla tüm mezunlarımıza ücretsiz olarak ulaştırıyoruz. BeeLife'da yayınlanmasını istediğiniz haber, görüş ve yazılarınızı bize beelife@arimezunlari.org.tr adresinden ulaştırabilirsiniz.

Bu yıl 1995 mezunlarımız, 25. yıl baloları için bir araya gelerek organizasyon çalışmalarına başlamışlardı. Ancak yaşadığımız #EvdeKal dönemi uyarınca yapılacak organizasyonu ileri bir tarihe erteleme kararı aldılar. Kendilerini öncelikle çabaları için kutluyorum ve her zaman yanlarında olmaktan duyacağım memnuniyeti de eklemek istiyorum.

Yine her yıl düzenlenmesine katkıda bulunduğumuz "Eğitim İçin El Ele" yardım kampanyası da aynı sebepten ertelendi. Tüm dünya vatandaşları olarak zorlu bir dönemden birlikte geçiyoruz. Bu izole günler elbette bitecek ve yerini, ailemiz, dostlarımız ve arkadaşlarımızla birlikte olacağımız, özlediğimiz günlere bırakacak. Bu dönemde bizlere düşen görev başta Arı camiası olmak üzere toplum olarak birlikte hareket etmek, uyarıları dikkate almak, ihtiyacı olan büyüklerimize onları koruyacak mesafeden destek olmak.

Tüm mezunlarımızın başarılarıyla gurur duyduğumuzu bir kez daha belirtirken gelecek günlerin ülkemize, dünyaya ve insanlığa öncelikle sağlık ve güzel günler getirmesini diliyorum.

Dergimizin her satırında emeği olan tüm dostlarımıza, yazıları ile gönül bağı kurmamıza katkı sağlayan tüm mezunlarımıza teşekkür ederim. En nihayetinde dünyanın dört bir yanında bulunan Arı Okulları mezunlarımıza gönül dolusu selam ve sevgilerimizi dergimiz vasıtasıyla iletiyorum. Hepinize öncelikle sağlık diliyor, gelecek günlerin tüm dünyaya barış ve mutluluk getirmesini diliyorum.



Elif Güliz BAYRAM
1995 mezunu

*"1978'de dünyaya ağlayarak
'merhaba' diyen bendeniz,
sonrasında hep güldüm.
Arada bir gözyaşlarıyla
karışık da olsa
hep gülümsemek ilacım oldu
tüm kederlere, dertlere.
Hayat bir oyundur.
Kimi zaman dram,
kimi zaman komedi,
kimi zaman trajedi,
kimi zaman 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..."*

RUHUN GIDASI...

Son günlerde başta siyasiler olmak üzere çoğumuzun dilinde; "Zor günlerden geçiyoruz. Bizi bir olmak, birlik olmak kurtaracak..." Sahi bizi bir olmak mı kurtaracak? Peki nasıl bir olacağız?

Bizleri bir arada tutan ortak değerlerimiz ne? Zorlu zamanlarda neye sarılacağız?

Toplumsal açıdan bakıldığında ortak dil, ortak din, ortak amaç gibi pek çok unsuru sıralayabilir akademisyenler. Ama ben bir akademisyen değilim. Bu zorlukları gördükçe sadece sınırların içine hapsolmuş ülkelerin, ulusların, halkların değil evrensel bir çözümün yolunu arayan bir hayalperestim...

Tüm dünya ortak bir dili konuşabilseydi, bunca savaş bunca sorun olur muydu? Ortak dil bize anlaşmanın kapılarını açardı... Peki ortak dili yok mu tüm insanlığın... Tarihin sıfır noktası dediğimiz Göbeklitepe'de bulunan heykeller, simgelere baktığımızda onların anlamlarını bu yüzyılda hala çözebildiğimize göre aslında yüzyıllardır geliştirdiğimiz ortak bir dilin de olduğunu söylemek yanlış olmaz... ***SANAT...***

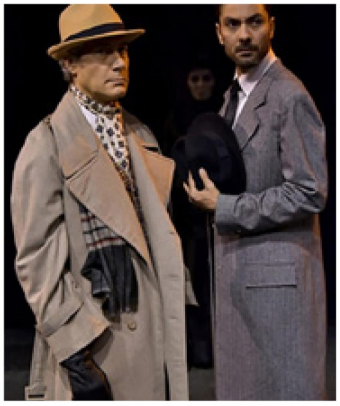
Heykel, resim, müzik... Hepsi ruhun gıdası olmakla kalmıyor, barışın da anahtarı olduklarına inanıyorum. Çünkü kendimden biliyorum ruhumun en sıkıntıda olduğu anlarda beni rahatlatan hep sanat olmuştur. Dinlediğim bir müziğin notalarında veya baktığım bir resmin renklerinde kaybolarak ruhumun sıkıntılarından uzaklaşmayı başarmışımdır.

Bu sene de yine her zaman olduğu gibi bu zorlu günlerin ruhumu yoran sıkıntılarından sanata sığınarak kaçmaktayım... Ve sezon açıldığından bu yana Ankara'nın en büyük şansı olduğuna inandığım Devlet Tiyatrosu ile Devlet Opera ve Balesi'nin temsillerini kaçırmamaya özen gösteriyorum...

Her hafta sonu izlediğim oyunlar günlük telaşelerden, dertlerden ve sıkıntılardan uzaklaşarak adeta başka dünyalara seyahat etmemi sağlıyor. Dünyadaki savaşlar, sorunlar, virüsler, ölümler bir anda yerini temsillerin hikayelerine bırakıyor.
Bu sezonun hiç kuşkusuz en eğlenceli ama bilet bulması en zorlu olan oyunu Lüküs Hayat... Çocukluğumuzun TRT'sinde izlediğimiz ve Suna Pekuysal ile Zihni Göktay'ın muhteşem performansları ile anılarımızın baş köşesinde yer alan, hafızalarımıza ilmek ilmek kazınmış olan Türk Müzikal klasiği kapalı gişe oynuyor. Sezon başından bu yana bilet bulmak için sabahın erken saatlerinde gişede sıraya girmeyi göz almadıkça izlemek için online gişede iptal edilen biletleri sıkı takip etmeyi gerektiren oyun çok hareketli, oyuncuların performansı izleyen herkesi büyülüyor. Üstelik çocukluk hafızasının etkisiyle olsa gerek her şarkı bilinçaltının kıvrımlarından neşelenerek çıkıveriyor.

Devlet Opera ve Balesi'nin ise bence en muhteşem oyunu Gangster... Modern Dans Tiyatrosu'nun sahnelediği oyun, izleyenleri 1929 Amerika'sına ve Broadway Müzikallerine götürüyor... Bu oyunun en tatlı bulduğum yanı ise Gangster Dillinger ve ekibinin fuayede seyirciyi karşılaması idi. Cazın tanıdık parçalarının müzikal ve dans ile buluştuğu Gangster'e bilet bulmak giderek zorlaşacak benden söylemesi...

Devlet Tiyatrosu'nda bir ilk de yaşanıyor... İlk kez korku oyununu sergiliyor ADT... "Siyahlı Kadın" bir hayalet hikayesi, izleyenleri korku-gerilim dolu bir atmosfere taşırken, Kapan (Sleuth) da bir yandan güldürürken bir yandan da "şimdi ne olacak?" diye gerilimi doruk noktalara taşıyor...



Ve sinema tarihinin hiç kuşkusuz en kült yapımlarından biri olan 12 Öfkeli Adam'ın tiyatro uyarlaması "12 Öfkeli"de izlenmesi gereken oyunlardan... Oyun sahneye taşınırken yurt dışında olduğu gibi bizde de kadın oyuncuların da katılması ile sahnelendiğinden 12 Öfkeli olarak oynanıyor. Sezonda en etkilendiğim oyun dersem abartmış olmam. Ve elbette "Suç ve Ceza"... Dostoyevski'nin klasiği, Raskolnikov'un hikayesi kanlı canlı sahnelenirken kendinizi St. Petersburg'da bulacaksınız.

Unutmadan... Gülmek, eğlenmek istiyorsanız Arı 95 mezunu sevgili arkadaşım Şirin Çetinel Giobbi ve yine okulumuz mezunu Tolga Tekin'in başrolde oynadığı Radyo-u Hümayun'u kaçırmayın derim...

Ve gelelim Ankara DOB'un diğer temsillerine... Birer opera klasiği olan Aida ve Turandot bu yıl da sahneleniyor. Hiç kuşkusuz çok da iyi sergileniyorlar. Ama benim favorim Gangster'den sonra Sevil Berberi...

Hayatında ilk kez opera izlemek isteyenler için en doğru başlangıç noktası diyebilirim. Eğlenceli, komik ve neşeli... Fındıkkıran, Kuğu Gölü ve Harem ise bu sezon balede öne çıkan temsiller... Ve bir de Musa Göçmen yönetiminde Fun Time of The Opera temsilleri var ki, o da yine operaya başlamak için en doğru ilk adım olacaktır. DOB'un bu yıl dünya prömiyerini yapan eseri Göbeklitepe ise geçen sezon sahnelenen Troya gibi ülkemizin kültürel mirasını tanıtmak için önemli bir eser

diye düşünüyorum.

Çocuklarınız ile gidebileceğiniz en uygun eserleri (8 yaş ve yukarısının çok keyif alacağı bir tecrübe olacaktır) Fındıkkıran, Lüküs Hayat, Altın Kız, Midas'ın Altınları, Tembel Memiş ve Çocuk Heykel olarak önerebilirim.

Evet hayat bu aralar hepimiz için çok zor... Şehitlerimiz oluyor... Korona denen illet dünyada canlar alıyor ve biz ne yazık ki milyarlarca yıl yaşındaki bu gezegenin belki de en zorlu, en üzüntülü en güç dönemine denk geldik yaşamak için... O halde kendimizi AVM gezerek, TV'de bitmeyen tartışma programlarını ya da hep birbirini tekrar eden dizileri izleyerek bu ortamdan uzaklaştırmamız çok zor...

O halde Ulus'un o güzel binalarına doğru yol alalım... Büyük Tiyatro, Küçük Tiyatro, Oda Tiyatrosu... Altındağ Sahnesi... Tarih kokan bu güzel salonlara veya çocukluğumuzun sinema

salonu Akün'e ya da hemen arkasındaki Şinasi'ye, yeni ve modern yapılarıyla dikkat çeken Cüneyt Gökçer veya CerModern'e gitsin adımlarımız... Böylece çok uzaklara doğru yolculuk edelim... Ruhumuz sağlığını bulsun...

Sanat ile doldukça geleceğimiz daha umutlu olsun...

İçimdeki Gezgin
Rehber Gezi Sitesi
www.icimdekigezgin.com

Fulya KALFA
1998 mezunu

ANA HABERDE BİR ARI'LI

Hafta içi her gece CNN TÜRK Ana Haber'de izleyiciyle buluşuyorsunuz. En başa dönersek, kariyer yolculuğunuz nasıl başladı?

Bilkent Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı Bölümünden mezun oldum. Hayalim ve hedefim hep televizyoncu olmaktı. Mezun olur olmaz Ankara'da Tv8'de işe başladım. Editörlük, yapımcılık ve yönetmenlik yaptım uzun yıllar. Çok meraklıydım. Kamera arkası ve yayıncılığa dair her ayrıntıyı öğrenmeye çalıştım.

Siyasetten sanata, hayatın içinden insana dokunan her konuda yüzlerce programın yapımına ve yönetimine katkıda bulundunuz. Peki, haber spikerliği nasıl başladı?

Yıllarca kendimi hep ekran önüne hazırladım aslında diyebilirim. Sağlam temelim sayesinde ekrana çıktığım ilk gün bile hiç yabancılık çekmedim. Zaten kendimi oraya ait hissediyordum. Önce kısa bültenlerle başladım daha sonra haber kuşaklarının hem yapımcılığını hem de spikerliğini üstlendim.

Sadri Alışık Kültür Merkezi'nde oyunculuk eğitimi aldınız, ekranda size faydası oldu mu?

Oyunculuk eğitiminde kendinizi rahat ifade edebilmeyi ve vücudunuzu kullanmayı öğreniyorsunuz. Tiyatro hocalarım beni çok yetenekli buluyordu. Sahnede olmayı seviyordum. Sahnedeki rahatlığım ve aldığım oyunculuk eğitimimin ekrana çok büyük katkı sağladığını düşünüyorum.

Bir dönem spor spikerliği de yaptınız. Türkiye'de spor deyince akla ilk gelen futbol. Bu süreçte bir kadın olarak futbola bakış açınız değişti mi?

Sporda kadın erkek ayrımının yapılmasına karşıyım. Eğer ilgisi varsa bir kadın futboldan gayet iyi anlar. Ligimiz dışında Premier Lig maçlarını zaman zaman izlemek de bana keyif verir.

Ana Haber farklı yaş gruplarından, kültürlerden birçok insanı aynı ekran karşısında aynı amaç için buluşturan, hazırlığının da zor olduğu bir süreç. Siz yayına nasıl hazırlanıyorsunuz?

İzleyicilerin ana haber bültenini izlerken ortak noktası günün özetini almak. 24 saatte ne yaşandığını öğrenmek istiyorlar. Hem siyasette, hem ülkemizde hem de dünyada yaşanan o günün flash olaylarını, insan hikayelerini derleyip izleyicimize ulaştırıyoruz. Ben gündemi 24 saat takip ediyorum. Gece uykumdan uyanıp su içemeye gitsem bile internet sitelerine girip gelişmelere bakıyorum. İzin günüm gibi bir kavram yok bu anlamda. Zaten sürekli olup bitenden haberdar olmam gerekiyor. CNNTürk Haber Merkezimizde de ana haber toplantımızda her birim hazırladığı haberleri aktarıyor. Daha iyi ne yapabiliriz ona çalışıyoruz. Daha sonra editörüm Serdar Korucu ile birlikte haber sıralamamızı yapıyoruz ve yayına hazırız...

Son dönemde kadın haber sunucuları çok fazla... Kendinizi rekabet ortamında hissediyor musunuz?

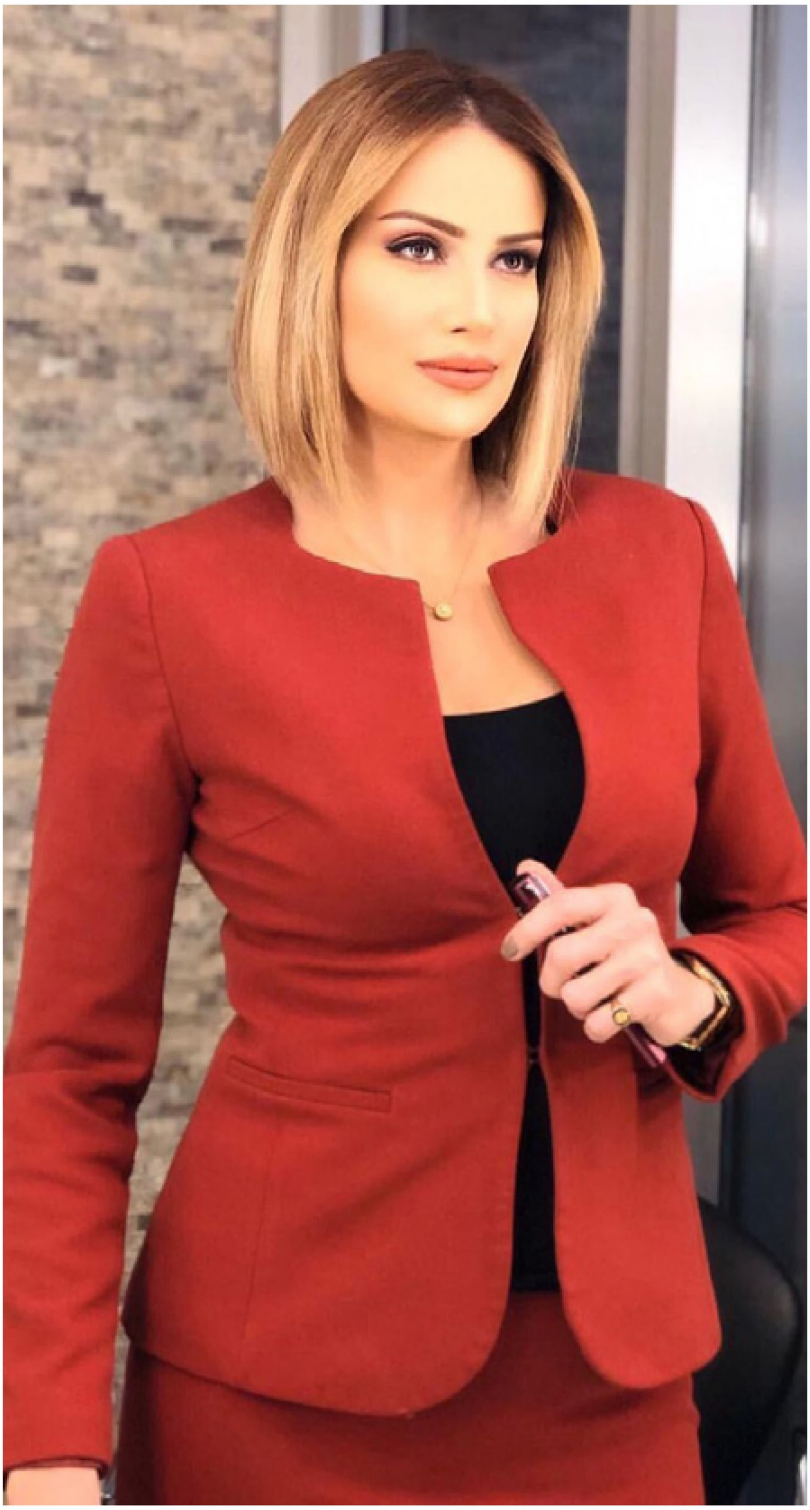
Çok yetenekli ve donanımlı meslektaşlarım var. Ben hiç bir zaman başkasıyla yarış halinde hissetmedim kendimi. Benim amacım hep kendimi geliştirmek.

Bundan sonraki hedefleriniz neler?

Her zaman haberin içinde olmayı istiyorum. Bu adrenalin olmadan mutlu olamam. Tartışma programlarının moderasyonunu yapmayı da isterim.

Günümüzde sosyal medya ve internet hepimizin yaşamında önemli bir yere sahip ancak siz tanınan bir ekran yüzü olarak biraz daha ayrıcalıklı bir konumdasınız. Gelen yorum ya da eleştiriler sizi etkiliyor mu?

Resmi sosyal medya hesabım sadece Instagram var. Twitter kullanmıyorum. Eleştiriye her zaman açığım ama hakarete varan yorumlara değil. Sosyal medyada bu bazen yanlış anlaşılabiliyor. Eleştirilmek işimizin bir parçası. Etkilenmiyorum.



Canlı yayın farklı dinamiklere ve heyecanlara sahip. Yayın kazanız oldu mu hiç?

Canlı yayın her türlü kazaya açık bir ortam. Ufak tefek aksaklıklar tabii ki yaşanabiliyor ama çok şükür büyük bir kaza yaşamadım.

Son olarak Arı Okullarındaki yıllarınızdan, anılarınızdan bahseder misiniz?

Ankara'nın, lise yıllarımın yani Arı Koleji'nin yeri benim için çok özel, çünkü çok güzel zamanlardı. Çok iyi dostluklar edindim, hala iletişim halindeyiz. Bizim sınıfımız çok eğlenceliydi. Hala yapılan espriler aklıma geldikçe gülerim.

Otizmin farkındayız.

Onların yanındayız!

2 Nisan OTİZM FARKINDALIK günü

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

HER ŞEYDEN ÖNCE SAĞLIK GELİR

Gece gündüz demeden mücadele eden
tüm sağlık çalışanlarımızın
Dünya Sağlık Günü kutlu olsun.

ARIMED

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

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.

HELSINKI
NEDEN FARKLI?

Dünyanın refah seviyesi en yüksek ilk 5 ülkesinden biri Finlandiya. Çocuk yetiştirmek için en uygun ülke. Daha 1930'larının başında kadın bir başbakanları var. Ülkede gündem ayda yılda bir değişiyor.
Vesaire vesaire...

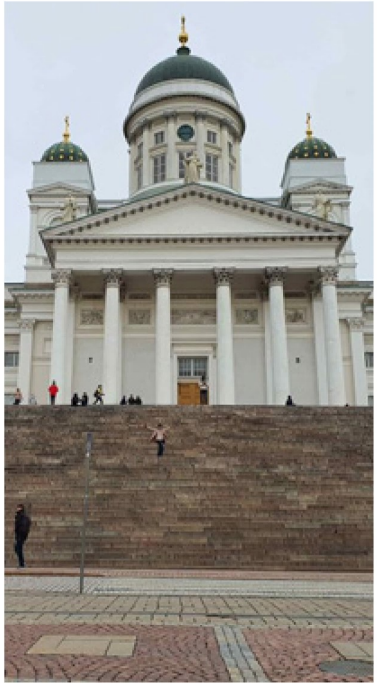
Ama gelin görün ki soğuk bir şehir. Rengi hep vintage. Sokakta insan görmek zor. İnsanları güler yüzlü değil. Yabancılarla konuşmaya hele hiç meyilli değil (Meğer bu gülmeme ve konuşmama meselesi kültürel bir durummuş). E Avrupa'nın çoğu yeri öyle değil mi diyebilirsiniz ama Helsinki'de farklı olan durumlar var.

Neler Peki?

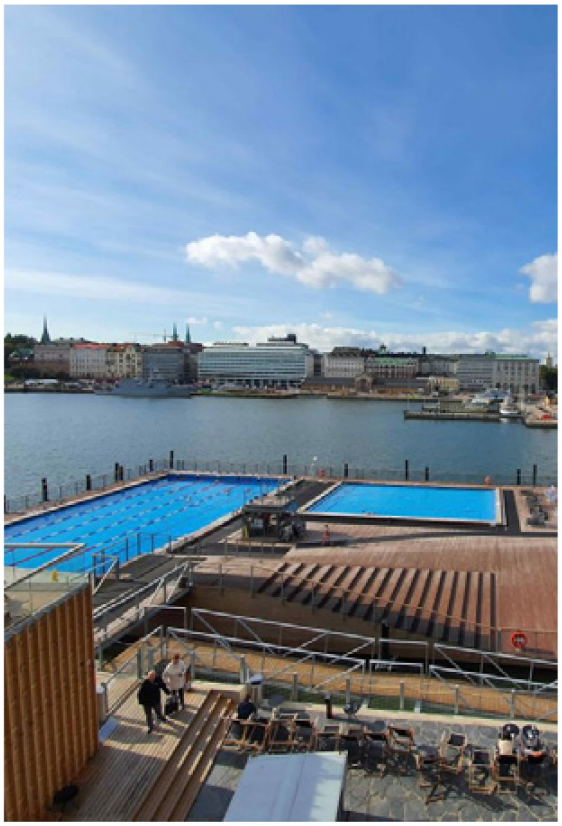
Avrupa'nın neresine giderseniz gidin her şehrin her kasabanın birbirinden şirin ve renkli evlerden, binalardan oluşan eski şehir bölgesi bulunur. Helsinki'de durum öyle değil. Şehirde eski bina sayısı bile neredeyse parmakla sayılır kadar az. Anlayacağınız sadece modern bir şehirle karşı karşıya kalıyorsunuz. Gezip görülecek yerleri çok az ama diğer yandan doğası harika. Yemyeşil bir şehir. Dört bir yanı sularla çevrili. Doğayı ve sakinliği sevenler için aslında birebir.

Helsinki'nin Avrupa'nın diğer şehirlerinden ayıran bir diğer yönü ise mutfağı. Ağırlık somon ve patatesten oluşan bir mutfak. Ülkede yetiştirilen malzeme az olduğu için deniz ürünleri mutfaklarında çok fazla yer edinmiş. Patates ve bir sürü orman meyvesi çeşidi en sık rastlayacağınız şeyler Fin mutfağında. Pazara gidiyorsunuz her yer lingonberry, blueberry, raspberry ve diğerleri... Bir süre sonra somonla yapılmış çorba, sandwich, kanepe görmekten bıkıyorsunuz. Tabi ki bu içerik konusunda elde olanla ilgili bir şey ama benim için şehri sevememe nedenlerinden biri.

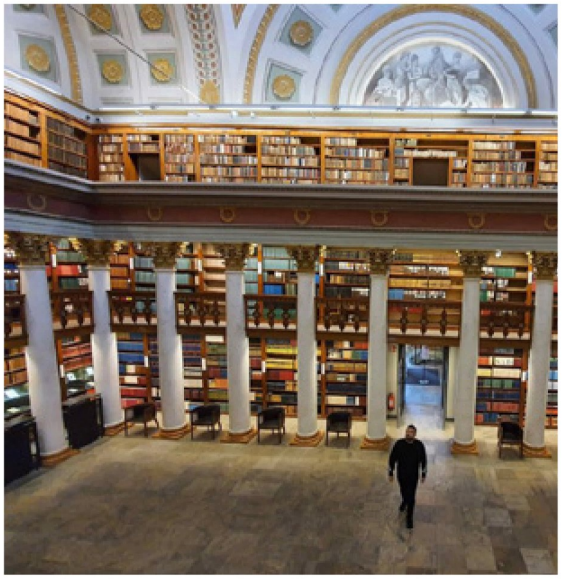
Nereler Görülmeli?
Dediğim gibi Helsinki'de gezip görülecek yerler çok fazla değil. Hatta yapılacak aktivitelerden en güzellerinden biri olarak günübirlik Talin'e gidip gelmek gösteriliyor. Ben açıkçası Helsinki'yi doya doya gezmek istediğim için o planı yapmadım ama pişman olmadım desem yalan olur. Keşke gitseydim.
Bu arada ben şehirde hiç taksi kullanmadım. Zaten küçük bir şehir ve otobüsle her yere ulaşılıyor. Bir de elektrikli scooter bu gezide en çok kullandığım araç oldu. Lime şirketinin scooterları yaygın burada. App yüklüyorsunuz ve bu scooterları kiralıyorsunuz. Birçok yeri onlarla gezdim.



Helsinki Katedrali:
Beyaz sarayı andıran devasa bir katedral. Senaatintori adlı şehrin en geniş meydanı var önünde. Sanki Helsinki bu katedralin etrafına yayılmış gibi. Biraz bu meydanın çevresindeki yapılaşma eski şehir kıvamında.



Allas Havuzları:
Hava buz ama insanlar havuzda yüzüyor. Evet, Allas Havuzları liman bölgesinde yer alıyor ve deniz suyuna sahip havuzlar. Ve tabi ki ısıtılmış havuzlar. Buranın yanında bir bina yer alıyor. Restoran ve kafelerden oluşan. Bu binanın terasına çıkıp hem havuzu hem de şehri mutlaka izleyin.

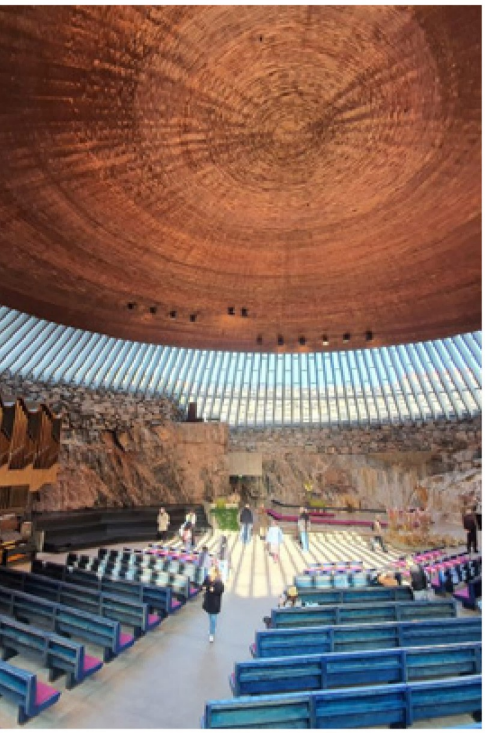


Finlandiya Milli Kütüphanesi:
Helsinki katedralinin hemen karşısında yer alıyor bu kütüphane. İçeri mutlaka girip kütüphaneyi gezin. Çok etkileyici.

Kamppi Şapeli:
Tasarımı çok enteresan bir şapel. Foto çekimi için mutlaka uğrayın. Sessizlik şapeli olarak da biliniyor. Şapel şehrin önemli meydanlarından biri olan Narinkattori'de yer alıyor. Amos Rex de burada.

Helsingki Üniversitesi Kütüphanesi:
Burası milli kütüphanenin tam tersi modern tasarıma sahip üniversite kütüphanesi. Mimari çok ama çok etkileyici. Hayran kaldım!

Amos Rex:
Burası bir sanat müzesi. Çatısı oldukça enteresan bir tasarıma sahip. Biz oradayken tadilattaydı o yüzden içini gezemedik.



Temppeliaukion Kilisesi:
Kaya kilise olarak da biliniyor. Gerçekten bir kayanın içine oyulmuş. Çok farklı bir kilise. Mutlaka görün. Hatta müzik dinletisine denk gelirseniz inanılmaz bir ambiyansa şahit olacaksınız.

Kaisaniemi Botanik Bahçesi:
Benim elbette en favori yerlerim arasına girdi Helsinki'de çünkü bir cam eve sahip. Çeşit çeşit bitkilere ev sahipliği yapıyor. Peyzaj bir harika!

Uspenski Katedrali:
Şehrin liman bölgesinde yer alan bir diğer önemli katedrali. İçine girmedim. Önünden geçerken fotosunu çektim.

Sibelius Anıtı:
Sibelius anıtı Finlandiya'nın ünlü bestecisi Jean Sibelius anısına yapılmış bir anıt. Sibelius parkının içinde yer alıyor. Park olağanüstü güzel. Her yer yemyeşil. Deniz de göl gibi sakin. Yürüyüş için ideal.

Ne Yiyebilirsiniz?
Somon balığı ile yapılan her şey, patates salatası, Herring yani çiğ ringa balığı, İsveç köftesinin Fin versiyonu Lihapyrorykat, lahana yemekleri, kroketler, tarçınlı çörekler, orman meyveleri ve üstü açık tost çeşidi skagen Fin mutfağının önde gelen lezzetleri arasında. Bir iki gün içinde bu saydıklarımın tamamını tadacağınızdan emin olabilirsiniz.

Regatta:
Sibelius parkının içinde yer alıyor bu balıkçı kulübesi benzeri tasarıma sahip kafe. İster deniz kıyısında ister de keyifli bahçesinde bir kahve molası verebilirsiniz. Yanında da cinnamon roll.

Fish Market:
Burası bir yemek pazarı. Farklı farklı mekanlardan oluşan bir yer. Genelde satılanlar somon ve kuzeye özgü balıklardan ve deniz ürünleri. Burada kerevitli bir sandwich, somon çorbası ve 1 biraya 155 TL ödedim!

Teerenpeli Helsinki:
Burası bir brewery. Yani bira üreticisi. Farklı farklı bir sürü biraları var. Aynı firma viski de üretmiş. Fin biralarının tadına bakıp bir şeyler atıştırmak istiyorsanız burayı listenize ekleyin.

Fazer:
Finlandiya'nın en ünlü çikolata markası. Enfes tablet çikolataları var farklı farklı malzemelerle yapılmış. Uğrayın mutlaka.

Hakaniemen Tori:
Bir başka yemek pazarı daha. Hemen hemen hep aynı tarz yemekler bulunuyor. Bir kısmında hediyelik eşyalar da satılıyor.

Olo Restaurant:
Şehrin Michelin yıldızlı restoranlarından biri Olo. İster A la Carte menüsünden bir şeyler seçip yiyebilirsiniz, isterseniz de şefin tadım menüsünü deneyebilirsiniz. Biz öyle yaptık ve tadım menüsünden sipariş ettik. Yuzu ve elma soslu Finlandiya somonu, yabani sarımsaklı steak tartar ve rezeneli mezgit denediklerimiz arasında en beğendiklerimizdi.

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.

İYİ GÜNDE, KÖTÜ GÜNDE... HASTALIKTA, SAĞLIKTA...

İyi günde kötü günde, hastalıkta sağlıkta belli bir zaman birlikte vakit geçirilen kimseye ne denir? Eş? Sadece eş değil bence, arkadaş da denir. Eşin zaten en iyi arkadaşlarından değil midir? Bu sözler eş dışındaki arkadaşlar için de verilmeli diye düşünüyorum, sizce de öyle değil mi? Şimdi aklınızdan her arkadaşla da iyi gün, kötü gün olmaz ki ama diye geçiyor olabilir, bence de her "arkadaş" dediğimiz o kadar da içine girmez hayatımızın. Bakalım Türk Dil Kurumu ne demiş?

Arkadaş; birbirine karşı sevgi ve anlayış gösteren kimselerden her biri, yaren, eş, yoldaş.

Kökeni arka, sırt, sıkıntılı anlarda yardım eden kişi, yardımcı +daş ile ortaklık bildirme işlevi olan isimden isim yapma eki.

Günümüz dünyasında anlamının hakkını her zaman veremeyen bir kelime haline gelmiş arkadaş. Yakın olmuş, uzak olmuş, tanıdıkmış kibarlıktan arkadaş denmiş, dost diyen olmuş, kardeş diyen olmuş. Sevgiye anlayışa bakılmadan sanal alemlere de dalınca herkes birden arkadaşımız oluvermiş... Kimse bakmamış mesafeye, kimse bakmamış aradaki duygu alışverişine. Kimisinin işine gelmiş, kimi mecburiyetten arkadaşım demiş. Kimi de gerçekten hakkını vermiş arka çıkmanın, yol arkadaşı olmanın.

Kaç tane arkadaşınız var? Benim bir dolu, sosyal medya hesaplarıma baktığımda yüzlerce; iyi günde/ kötü günde yanımda olanlara baktığımda rakam aşağılara düşüyor, yalnızlığımı, derdimi, sevincimi paylaşayım dediğimde ise yakınlar, uzaklar diye ayırıp gerçek arkadaşlarıma bakınca sayı bir hayli azalıyor. Sanal alemin sanal rakamları gerçekle savaşı kaybediyor. Arkadaş sayısının gerçek dünyada az ya da çok olması marifet değil, marifet kelimenin hakkını karşılıklı verebilmek aslında.

Bu gerçek arkadaşlar da içlerinde zaten uzak ve yakın diye ikiye ayrılıyor. İçlerinde de alt kırılımları var ama şimdi onlara girersek çıkamayabiliriz. Evet, biz yakın ve uzak arkadaşlardan ilerleyelim. Sizinle olan mesafesine göre değişir ne olduğu. Yakından uzaklara giden, uzaktan yakına gelen arkadaşlar da vardır. Yıllar içinde bir bakarsın çoook yakınındakiler uzak, uzaktakiler de yakın olmuş. Kimisi anılarda, kimisi şimdiki zamanda yoldaş olmuş. Vardır her birimizin öyle arkadaşları, özlediğimiz ya da yokluğunu bile artık fark etmediğimiz.

Kimiyle uzaktan arkadaşızdır, arada bir sohbet, hal hatır sormak yeter. Kimi zaman mecburiyetten kimi zaman samimiyetten sorarsın bu hatırları. Belirli durumlardan dolayı "arkadaş" olmuşuzdur. İşten, okuldan, askerden, mahalleden, arkadaş ortamından, servisten... Bir tanıdıktır aslında ama sosyal ortam bize bir tanıdık işte dedirtmez, arkadaşım deriz, kibarlık yaparız.

Kimiyle de yakın arkadaşızdır, yani aslında kelimenin gerçek anlamındaki arkadaşlardanızdır. Özlersin mesela, ararsın, sorarsın, paylaşırsın, akıl fikir alışverişi yaparsın. Dertleşirsin, eğlenirsin. Yalnız kaldığında birden aklına gelir bir sesini duysam dersin, buluşalım dersin, plan yaparsın. Araya zaman girse de bıraktığın yerden devam edersin, sitemin sevgidendir, küskünlüğün geçici. Sevdiğinden kırılırsın kimi zaman, barışmayı beklersin, barışırsın hesap kitap yapmadan. Dürüstlük vardır ortada, samimiyet, içtenlik, sevgi vardır. Arka çıkarsın ve bilirsin ki sırtın sağlamdır, ARKAdaşın vardır. Mutlusundur, mutludur.

Mutluluk konusunda yapılan psikolojik araştırmalarda da yakın arkadaşlıkların insanların mutluluğunda önemli bir yere sahip olduğu görülüyor, tabi bunun tam tersi de mümkün çünkü arkadaş vezir de rezil de edebilme potansiyeline sahip. İyi örnek olan, yönlendiren, teşvik eden arkadaşlarla birlikte bir de kötüye sevk eden, kendini kötü hissettirenlerde var. Arkadaşlarımızı koklayıp seçemesek de tanıyarak karar verebiliriz onları ne kadar mesafede tutacağımıza.

Bir de dümdüz, yalın "arkadaşlar" vardır. O daha yerini bulamamış seviyededir. Ne uzak, ne yakın öylece ortada durur. Kimi zaman kapıya yanaşır kimi zaman sana. Yaşananlara göre duruş mesafesi değişir. Bir ileri, bir geri gider gelir, anlam bulacağı zamanı bekler. Yaşananlara, paylaşımlara göre, sabra göre, tahammüle ve anlayışa göre mesafe değişir. Kelimenin hakkını veremediğinizde arkadaşlık biter bir şekilde ve birisi oyunu terk eder.

Lütuf değildir arkadaşlık, şanstır, o da yaver giderse. Birlikte geçen zamanın uzunluğuna değil paylaşılanların yoğunluğuna bakar derinliği. Birbirine bir şeyler katıp sonra gidebilirsin birden bire. Sebepsiz değildir hiçbir şey, bir zamanlar kelimelerin tanımlamak için yetersiz kaldığı arkadaşlıklar bir gün gelir iki cümleyle bitiverir. O iki cümle toplasan 5 kelime etmez bile bazen. Sözsüz yapılan anlaşma tek taraflı feshedilir, diğerinin itirazı geçersiz kalır, gönlün rızası bitmiştir çünkü. Yine de güzeldir kalbine birilerini almak, birilerinin kalbine girmek, sokulmak, sığınmak, sarmak, sarmalamak. Yol arkadaşı da olsan, takım arkadaşı, asker arkadaşı, iş arkadaşı da olsan, rastgele kısa dönem tanıdık da olsan vardır bir sebebi... Dersler alınır, verilir, yola yeni oyuncularla devam edilir. Sen birilerinin başrol oyuncusu olursun, birilerinin oyununda da figüran kalırsın ama birilerinin başrolündesindir mutlaka, oyunu birlikte oynuyorsunuzdur.

Arkadaşlıklar hatıra defterlerine yazılan satırlarda kalır kimi zaman, fotoğraf karelerinde, anılarda, hatıralarda ve sende kalır. Farklı tarzlarınız da olsa, farklı yaşanmışlıklar, farklı kültürlerden de gelseniz ortak bir dil bulunur istendiğinde. Yeri gelir karşı komşun en yakın arkadaşın olur, yeri gelir annen baban kardeşindir arkadaşım dediğin, yeri gelir yan masandaki arkadaştır anı biriktirmeye başladığın, yeri gelir yıllardır aslında yan roldeki arkadaşın baş role gelmiştir. Yakından daha da yakına gelen de can olur, aşk olur, dost olur, sırtını güvenle dayadığın dağ olur. Bir bakmışsın Mevlana ile Şems olur.

Elimizdekilerin kıymetini bilmemiz dileğiyle...

Deniz KÜZECİ TURA
2001 mezunu

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

BALIKÇILAR ŞEHRİ: **SİNGAPUR**

Hepimizin hayatına bir anda giren ve gündelik yaşamımızın merkezine oturan COVİD-19 virüsü nedeniyle olağanüstü günlerden geçiyoruz. Ben bu günlerde sağlığımı korumak için elimden geleni yapmakla beraber, yakın zamanda tekrar seyahat edebileceğim günler için hayal kurmaya devam ediyorum. Sizlerin hayallerine bir seçenek olması için de sizi tropik ada Singapur'a doğru kısa bir geziye çıkarmak istiyorum.

İlk ismi balıkçılar şehri anlamına gelen 'Temasek' olan Singapur, ekvatorun yaklaşık 130 km kadar kuzeyinde bulunuyor ve Malay yarımadasına yaklaşık 1200m uzunluğundaki demir ve karayolu ile bağlantı sağlanıyor.

Devlet, Japon İmparatorluğu'nun işgali sırasında güney adasının ışığı anlamına gelen 'Sıyananto' ismini alıyor. Sonradan bu ismin yerini Singapur (Singapore) alıyor. 'Singa' aslan, 'Pore' ise kara/toprak demek. Yani aslan toprak, toprakların şahı demek Singapur. İşte adıyla müsemma bu ülke, Malay yarım adasının ucunda yer alan, yaklaşık 40 kadar adacıktan ve tek bir şehirden oluşan bir 'şehir-devlet'. Bu tek şehirlik ülkeye nelerin sığdırıldığını görünce hayrete düşmemek elde değil.

İngiliz Devletler Birliğinden çıkmış bir ülke Singapur. Popülasyon sırasıyla Çin (%74), Malay (%13) ve Hintlerden (%9) oluşuyor. Dinler arasındaki dağılım ise yine sırasıyla Budizm, Hristiyanlık, Müslümanlık, Taoistlik ve Hinduluk. Bu karmanın gettolaşmamasının çözümünü, yerleşimin ırkların nüfusa oranlanmasına göre düzenlemekte bulmuşlar. Örneğin bir apartmanda 100 daire varsa bunun 74 tanesinde Çin asıllılar, 13 tanesinde Malaylar, 9 tanesinde ise Hintli yaşıyor. Apartmanın bir dairesi boşaldığında da yeni sahibinin aynı oranı koruyacak ırktan seçilmesi zorunlu tutuluyor.

Her ne kadar sonradan bağımsızlıklarını ilan etmiş olsalar da, İngilizlerin etkisi, birçok commonwhealt ülkesinde olduğu gibi burada da halen devam ediyor. Mesela trafik İngiltere'deki gibi bize göre tersten akıyor. Ancak buna şaşmamalı. Zira ülkenin modern tarihi İngiliz Sir Thomas Stamford Raffles'in 1819 yılında burada bir İngiliz limanı kurmasıyla başlamış. Limanın kurulmasından çok kısa bir süre sonra nüfusta ve liman ticaretinde ciddi bir artış yaşanmış. Limanın değeri artınca 1824 yılında, adanın egemenliği İngiltere'ye geçmiş. Süveyş Kanalının açılması ile ülke ticari açıdan daha da zenginleşmiş. II. Dünya Savaşı sırasında (1942-1945) Singapur, Japon İmparatorluğu tarafından işgal edilmiş ve Japonya'nın Büyük Doğu Asya Ortak Refahı Alanına dahil edilmiş. Savaş sonrasında ise tekrar İngiliz yönetimine girmiş ve 1946'da Malezya'dan bağımsız bir Britanya Kraliyet Kolonisi olmuş. 1960'larda Singapur Malaya Konfederasyonu'na dahil edilmiş ancak iki taraf (Malezya-Singapur) arasındaki anlaşmazlıklar neticesinde Singapur federasyondan ayrılmış ve 9 Ağustos 1965 tarihinde tam bağımsız bir cumhuriyet statüsüne kavuşmuş.

Devlet ilk kurulduğunda yüzölçümü yaklaşık 580km2'ymiş. Ancak bu rakam şu an 750-800km2 civarında. Nedeni ise bilinçli şekilde ve hummalı bir çalışma sonucunda denizin doldurularak yüzölçümünün genişletilmesi. Bence çok acayip olan süreç şu şekilde işliyor; önce set kurulup, genişletilmek istenen bölgedeki su boşaltılıyor. Boşaltılan bölgeye Malezya gibi komşu ülkelerden getirilen otobüs büyüklüğündeki kayalar yerleştiriliyor. Kayaların arasındaki boşluklara ise kazıklar çakılıyor. Bu sayede kayalar sabitleniyor ve deprem veya toprak kayması gibi doğa olaylarında doldurulan bölgenin zarar görmesi engelleniyor. İş bununla bitmiyor. Kayalar ile kazıkların arasında boş kalan kısımlar çakıllarla dolduruluyor ve üzeri toprakla kapatılıyor. Topraklama işlemi bittikten sonra ise genişletilen bu kısmın üzeri ağaçlandırılıp, 10-15 yıl toprağın oturması için bekleniyor. Sonrasında ise gökdelenler fora. Devletin hedefi yüzölçümünü kurulduğunu günün iki katına çıkarabilmek. Adamların aklı evvellikleri bununla bitmiyor. Mesela, ülkede su kaynağı olmamasına rağmen, su arıtma tesisleri sayesinde, hem kendi ihtiyaçlarını karşılıyor, hem de komşu ülkelere su ihracı yapabiliyorlar. Burada da durum şu şekilde gelişiyor; donanımlı tesisleri sayesinde denizdeki tuzlu suyu ayrıştırabiliyorlar ancak ticari bir liman olması sebebiyle denizde yüksek miktarda bulunan yağ tabakasını ayrıştıramıyorlar. Bu nedenle Malezya'dan aldıkları doğal kaynak suyunu kendi tesislerinde arıtarak aldıkları paranın iki katına Malezya'ya geri satıyorlar. Bu durum Malezya'nın işine geliyor. Ama bununla bitiyor mu? Hayır bitmiyor. Neden mi? Çünkü Singapur doğal kaynakları olmamasına rağmen ham petrolü satın alıp rafinerilerinde işliyor ve buradan parayı götürüyor. Bu sayede doğal kaynağı olmamasına rağmen OPEC üyesi olan tek ülke olma özelliği taşıyor. Adamlardaki akıl böyle çalışınca dünyanın dış borcu olmayan 5 ülkesinden biri olması ise kaçınılmaz oluyor.

Gitmeden bilmeniz gereken önemli detaylar var. Çok düzgün bir şehir planlaması olan ülkede katı kurallar işliyor. Örneğin yere çöp atmanın cezası $250. Ancak öyle parasını öderim kurtulurum diye bir şey yok. Zira ceza bununla kalmıyor. Havada karada görülebileceğin fosforlu kıyafet giyerek evinin önünü süpürmen gerekiyor. Turistsen kaldığın otelin önünü süpürüyorsun ve bu durum akşam televizyonda gösteriliyor. Bildiğin afişe oluyorsun, kaçışı yok. Adamların turiste bile ceza uygulamasının çok makul bir nedeni var. Çünkü şehir devlette 4,5 milyon kişi yaşıyor. Yani İstanbul'un sekizde biri kadar insan yerleşik durumda. Ancak yıllık turist sayısı 11 milyon ve bunun karşısında 7,5 milyon ağaç var. İnsanlardan ziyade doğalarını korumayı tercih ediyorlar haklı olarak.

Gezip görülebilecek yerleri de anlatacağım tabi ama buraya kadar bahsettiğim ayrıntıları bilmeden bu şehri gezmek olmazdı...

Singapur adeta gökdelenler cenneti. Bunlardan en meşhuru Marina Bay Sands. Neredeyse 200 m. yüksekliğindeki üç kulenin tepesine bir gemi kondurmuş, tepesine efsane şehir manzarasına karşı

yüzebileceğin bir havuz, içerisine de oynamalara doyulamayacak bir kumarhane yapmışlar. Şehirde çok sayıda kumarhane var ama bu en meşhurlarından biri. Bu kadar çok kumarhane olmasının nedeni ise bu ve benzeri kumarhaneler ile şehrin turizm merkezi haline getirilmek istenmesi. Şimdiye kadar bu konuda oldukça başarılı oldukları söylenebilir. Ben yine de içeceğini yudumlarken manzaranın ve oyunları izlemenin tadını çıkarmayı tercih edin derim. Nitekim kasa her zaman kazanır!

Şehir turu sırasında 2 km uzunluğundaki lüks alışveriş cenneti Orchard Caddesi'nde alışverişin ve kredi kartının dibine vurabilirsiniz, etkileyici ama bildiğimiz ortama sahip Çin Mahallesi'ni gezebilir veya alternatif olarak Little India, yani Hint Mahallesi'ne gidebilirsiniz. Şehrin

simgesi olan aslan başlı balık Merlion Anıtı ile Hindu tanrı ve tanrıçaların yer aldığı rengarek heykellerle bezeli göz alıcı bir girişi olan Sri Mariamman Hindu Tapınağı ise görmeden geçilmeyecek noktalardan. Milli kokteyl 'Singapure Sling' in yaratıldığı tarihi Raffles Otel ve şehrin kurucusu Sir Raffles Heykeli, Parlemanto Binası ve ayaklarının okyanusa dokunabileceği Doğu Sahili şehirdeki kayda değer yerler arasında.

Bu arada şehrin merkezindeki trafik sistemi efsane. Bizdeki OGS sistemi şehrin içinde yer alıyor. Yani şehir merkezine her girişinde bir ücret ödüyorsun. Bunun amacı şehir merkezindeki trafiği azaltmak. Ama bunu da yeterli görmemiş olacaklar ki şehir merkezindeki kavşaklara yer sensörleri döşemişler. Bu sensörler üzerinden geçen tekerlek sıklığını tespit ediyor ve buna göre trafik ışıklarını ayarlıyor. Trafiğin yoğun olduğunu hissettiği kısımlara yeşil ışık yakıyor, böylece trafik sıkışıklının önüne geçiyor.

Şehir merkezinin biraz dışında kalan ve görülmesi gereken yerlerden biri Ulusal Orkide Bahçesi. Bin bir çeşit orkideyi

burada görebilirsiniz. Ben kendime özel bir orkide istiyorum derseniz, hayhay der hemen hallederler. Sadece ama sadece $25.000 verirseniz sizin de kendinize özel bir orkideniz olabilir. Orkide 5 yaprak ve 1 dilden oluşuyor ve bütün ihtiyacını havadaki nemden alıyor. Bu bilgi bile neden Singapur'da bir orkide bahçesi olduğunu anlamaya yeter bence. Odunun içine de kömürün içine de koysanız gerekli nemi sağladığın sürece orkidenin büyüğünü görebilirsiniz. Bakım için en iyi yöntem ise fısfıslayarak sulamak. Orkide Bahçesi civarındaki evler $25.000-$45.000$ civarında ve maalesef yabancılara satışı yok. Çünkü olsa ben bir iki tane kapatıp gelirdim, kesin!

Singapur gezine ilişkin araştırmalar yaparken kurbağa gözüne benzer iki devasa camekân yapı dikkatinizi çektiyse ve burası neresi diye merak ettiyseniz işte orası Gardens by The Bay.

Yaklaşık 10.000 hektarlık bir alana yayılmış olan mekanda şelalelerden yağmur ormanlarına çok sayıda bölüm

yer alıyor. Bitkilere her daim ihtiyaçları olacak sıcaklık sağlanıyor ve bunun için klima kullanılmıyor. 25 ve 50 metre uzunluğundaki ağaç şeklinde dijital bir bahçesi dahi var. Gece farklı ışıklandırması ve müziği ile oldukça etkileyici bir yer. Nitekim TripAdvisor tarafından 2016 yılında Singapur'da görülmesi gereken ilk 5 yerden biri olarak seçilmiş.

Singapur'da yapılabilecek bir başka güzel aktivite ise Gece Safarisi (Night Safari). Her ne kadar belgesel kanallarındaki hayvanlar alemine ilişkin programlar içimi açmasa da ben acayip sevdim! Aslında bir nevi hayvanat bahçesi. Farkı ise hem akşam geziliyor, bu ortama daha safarimsi bir hava katıyor, hem de safari araçları içerisinde hayvanların doğal ortamlarına ve oldukça yakınına giriliyor. Mekân, Dünya Hayvanat Bahçeleri Birliği ödülü almış ve dünyada başka emsali olmadığı söylenen bir yer. Vahşi hayvanların yanında nesli tükenmekte olan birçok hayvanı doğal ortamında görebilirsin. Sadece yavru filin annesinin (veya babasının tabi onu anlayamadık) arkasında paytak paytak koşmasını görmek bile buraya gitmek için yeterli bir sebep.

Singapur'da son olarak ziyaret etmeniz gereken yer, balayı adası olarak da anılan Sentosa Adası. Sentosa adası Uzakdoğu'nun Las Vegas'ı haline getirilmeye çalışılan bir yer. Bu nedenle mimari olarak bazı değişiklikler bile yapılmış. Biz başta gitmek istemedik ancak salına salına gezerken adaya ulaşımı sağlayan teleferikle karşılaşınca ani bir kararla gitmeye karar verdik. Singapore Cable Car ismini taşıyan teleferik Faber Tepesi/Jewel Box'tan başlıyor, Harbourfront'ta yolcu alarak Sentosa'ya varıyor. Bu arada Faber Tepesi, II. Dünya Savaşı sırasında İngiliz Askerlerinin Japon Donanmasına karşı toplarını koydukları, bütün kente hakim olan bir tepe. Sentosa yolculuğuna bu tepeden başlayarak bir taşla iki kuş vurabilirsiniz. Teleferik haricinde Sentosa Express treni ile (Harbour Front metro durağındaki Vivo City isimli alışveriş merkezinden kalkıyor) veya Sentosa Board Walk isimli yaya yolundan yürüyerek de gidebilirsiniz. Ekonomik davranmak istiyorsanız veya yükseklik korkunuz varsa bu yolları tercih etmelisiniz.

Şans eseri de olsa Sentosa'ya gitmekle çok da iyi etmişiz. Adanın bir tarafında Singapur'un tarihini anlatan mumyalar müzesi, dünyanın en büyük yer altı akvaryumu (Sentosa Akvaryumu) varken, diğer yanında ise yere neredeyse paralel uzanan palmiyeleri ile altın kumlu plajı var. Adanın içerisinde ring yapan otobüslerle kolaylıkla gezebilirsin. Biz müzelere girmeyi tercih etmedik. Kumsalda palmiyelerin altında uyur uyanık uzanmak daha cazip geldi. Akşamüzeri saatlerinde ise lazerli müzik ve ışık gösterisini izleyebilirsin. Bence mutlaka uğranması gereken yerlerden.

Doğası ile tropik iklimin gözünü kamaştırdığı, teknoloji ve eğlencenin son seviyede harmanlandığı, bunun yanında biraz tedirgin edici de olsa ibretlik bir disiplinin sürdürüldüğü Singapur, gitmekten pişman olmayacağınız, bambaşka bir kültürü tanımanın mutluluğunu yaşayacağınız bir yer. En kısa zamanda tatil programınıza almalısınız bence, pişman olmayacaksınız...

Ayşe KARAER
1998 mezunu

ŞEKER

Mutfakta olmak onun için en büyük mutluluk. Bu işin mutfağında olmak ise harika!

Ayşe Karaer, Arı Okullarındaki eğitiminin ardından 2004 yılında Ankara Üniversitesi Kimya Bölümünden mezun oldu. Özel bir firmada tehlikeli madde güvenlik danışmanı olarak kariyerine devam ediyor. 2018 yılında ikinci kariyeri ve bu zamana kadar hayali olan gastronomi eğitimine başladı. Halen Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümünde yüksek lisans yapıyor. Ayrıca Hacı Bayram Veli Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümünde Özel Öğrenci olarak ilave dersler almakta.

İlk kez Haçlı seferleri sonucunda yaklaşık 1100 yılına doğru Avrupa'ya getirilen ve ilk kaydının 1099'da İngiltere'de yapıldığı bilinen şeker, günümüzde maalesef beslenme düzeninde istenmeyen bir ürün olmuştur. Sağlık ve sağlıklı beslenme düzeninde gün geçtikçe azaltılması gereken bir besin (kimi kaynaklarda besin olmadığı belirtiliyor) olan şekerin tarihçesi ilgi çeken bir alan olmuştur. Şekerin ilk keşfi ve prestij ürününe dönüşüm alanları ile çok kısa "şeker" tarihi:

Türk Dil Kurumuna göre şeker; şeker kamışı, şeker pancarı, patates, havuç, mısır, buğday vb. bitkilerin sap ve köklerinin öz suyundan veya nişastasından çıkarılan, birleşiminde karbon, oksijen ve hidrojen bulunan, beyaz, suda eriyen, mayalanabilen ve çoğu tatlı olan maddelerin genel adıdır.

Sömürgecilik öncesi zamanlara bakıldığında, şeker tadı doğadan karşılanmaktaydı. Özellikle bal, ilk kullanılan tatlandırıcılardan birisiydi. 17. yüzyılda ise Amerika'da akçaağaç şurubu, Akdeniz Bölgesi'nde ise keçiboynuzu pekmezi ile şeker ihtiyacı karşılanıyordu. 18. yüzyılda ise teknolojik gelişmelerin etkisi ile şeker kamışı ve pancardan rafine şeker üretimine başlanıldı.

Şeker Kamışı Tarlasında Çalışan Köleler

İnsanoğlunun şeker ile ilk tanışmasının en az 5000 yıl önce, başta Hindistan olmak üzere Doğu ve Güneydoğu Asya'da gerçekleştiği bilinmektedir. İlk Çağ'da Yunanlıların ve Romalıların ''Hint Tuzu'' ve ''Asya Balı'' olarak isimlendirdikleri şeker, 6. yüzyılda Perslilerin Hindistan'ı, 7. yüzyılda Arapların Pers Krallığını işgaliyle yayılmıştır. Araplar dolayısıyla İspanya'ya geçen şeker, Orta Çağ'da Avrupa'ya girmiştir.

Şeker kamışının ana vatanı Güneydoğu Asya'daki Melanezya'dır. Şeker kamışı M.Ö 8000'lerde Pasifik Adalarından Yeni Kaledonya üzerinden Hindistan ve Bengal'e ulaşmıştır. Pasifik Okyanusu'ndaki adalarda Polynesialıların 5000 yıla yakın süredir şeker kamışından şeker elde ettikleri bilinmektedir. Şeker kamışı M.Ö. 3000'li yıllarda Hindistan'da fark edilmiştir. İlk olarak Hintliler şeker kamışını sıkmışlar ve kaynatarak pekmez kıvamında uzun süre kullanmışlardır. Bu pekmez kıvamındaki şekerin beklediği zaman kristalleştiğini fark eden Hintliler, dibe çöken bu kristalleri alıp suyunu buharlaştırarak ilk kristal şekeri elde etmişlerdir. Asya'nın batı kısımlarını fetheden Büyük İskender ''kutsal kamış'' adını verdiği şeker kamışını Akdeniz ülkeleri ve Afrika'nın doğu kıyılarına taşımıştır. Araplar 642 yılında İran'ı işgalleri sırasında şeker kamışı ile tanışmışlardır ve daha sonra işgal ettikleri Kuzey Afrika ve İspanya gibi ülkelere taşımışlardır. 8. ve 13. yüzyıllar arasında, şeker üretim tekniklerini geliştirmek suretiyle büyük ölçekli sanayiye dönüştürmüşlerdir. İlk büyük ölçekli şeker imalathanelerini, rafinerilerini, fabrikalarını ve üretim alanlarını böylelikle Araplar kurmuşlardır.

Amerika'nın keşfinden sonra, Kristof Kolomb şeker kamışını önce Karayip Adalarına sonra Santa Domingo'ya götürmüştür. ''Yeni Dünya''ya göç eden İngiliz, Fransız ve Hollandalı çiftçiler şeker kamışı yetiştirecek alan ararken büyük coğrafi keşifler yapmışlardır. Şeker, keşiflerin asıl nedeni olmuş ve yeni keşfedilen Brezilya, Meksika, Küba ve Batı Hint Adalarında şeker kamışı tarımı yapmaya bu şekilde başlanmıştır. Bir süre sonra, Avrupa kolonilerinin kurulduğu bölgeler ile Karayipler, dünyanın en büyük şeker üretim merkezi olmuştur. Atlantik Okyanusu, Karayip Denizi ve Güney Amerika'da kurulan sömürgelerde şeker üretimi hızla artmıştır.

Şekere olan talebin artması ve şeker endüstrisinin hızla gelişmesi sonucu tarlalarda çalışan işçi sayısı yetersiz kalmaya başlamıştır. Şeker köleliği ilk olarak, 1443'te siyah Afrikalıların yakalanıp, gemilerle Güney Avrupa'ya getirilmeleri ile başlamıştır. Afrika'dan ilk köle gemisi Amerika'ya 1505 yılında gelmiş ve köle gemilerinin gelmesi 300 yıl süreyle devam etmiştir. Köleliğin ilk dönemlerinde, bir kölenin bedeli yarım ton şekere eşitken, ilerleyen dönemlerde şeker fiyatlarının düşmesi sonucunda bu bedel 1 ton şekere eşitlenmiştir. Şeker üretimi ile başlayan kölelik 1833'te İngiltere'de, 1863'te ise Amerika'da kaldırılmış ve işçilere para ödenmeye başlanmıştır .

Dünyada 250 yıl civarında bir üretim geçmişi olan rafine beyaz şekeri ilk olarak, Alman Kimyacı Andreas Sigismund Marggraf, pancarı analiz ederken, bu ürünün kristalleşen ve son derece tatlı bir madde içerdiğini 1747 yılında fark etmiştir. Aynı zamanda kamıştan elde edilen şekerle aynı olduğunu ve şekerin pancardan da elde edilebileceğini bulmuştur. Dünyanın ilk pancar şekeri fabrikası, 1802 yılında Carl Achard tarafından aşağı Silezya'da kurulmuş ve şeker pancarından şeker, endüstriyel olarak üretilmeye başlanmıştır. 1880'li yıllara gelindiğinde, Avrupa'da pancar, şekerin ham maddesi durumuna gelmiştir.

Sanayi Devrimi öncesi, Orta çağ Avrupası'nda dönemin en önemli olayı Haçlı Seferleridir. 1099 yılında ilk olarak Haçlı Seferleri sırasında Suriye'de şekerle tanışan Avrupalılardan, başta Fransa, İspanya, Portekiz, Hollanda ve İngiltere olmak üzere şeker kamışı ticaretinden büyük paralar kazanmışlardır.

Orta Çağ'da şeker kullanımı Türk ve Arap etkisiyle artmış; helva, peynir şekeri, badem şekeri, badem ezmesi, bir tür tavukgöğsü (blancmange), ayva marmeladı gibi türler mutfaklara girmiştir. 1287 yılında İngiltere Kralı 1. Edward'ın (1239-1307) sarayında 860 kg gül reçeli tüketilmiştir. Portekizce "marmelada" adıyla bilinen ayva marmeladı önce İspanya ve İtalya, sonra Fransa ve İngiltere'de yayılmıştır. Fransa'da armut, kayısı, turunç, çilek gibi birçok meyveyle yapılmaya başlanmıştır. İngiltere'de marmelade özelikle ince doğranmış turunçla yapılan reçel için kullanılan bir ad olmuştur. Didilmiş tavuk eti içeren bir tür muhallebi olan blancmange bugün Türkçede tavukgöğsü adıyla bilinen tatlıdır.

Ezilmiş dut , pirinç, bal, şarap ve baharatlardan yapılan dutlu pirinç tatlısı, İngiliz Kralı IV. Henry'nin 1399 yılındaki tahta çıkma ziyafetinde sunulmuştur. Bugün İngilizcede genel olarak tatlı anlamına gelen, Orta Çağ'da çok nadir olarak şeker ve kuru yemiş ilave edilen puding, o dönemde iç yağı, un veya ekmek içinden oluşan karışımın bağırsağa veya işkembeye doldurularak suda haşlanmasıyla hazırlanan bir yiyecekti.

16. yüzyılda şekere verilen önem artınca, şekerlemeler ve tatlılar ziyafetlerin sonunda, ayrı bir odada sunulmaya başlandı. 17. yüzyılda tatlı ve şekerleme yapmakta uzmanlaşmış, Fransızcada "confiseur" denen şekerciler ayrı bir aşçı sınıfı olarak ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak; ''Şeker'' adıyla bilinen temel besin öğesi ve en bilinen tatlandırıcı disakkarit olan sakarozdan oluşan bir üründür. Şeker kamışı ile tanışan insanoğlu şeker pancarından granül şekerin üretiminin keşfi ile endüstriyel şeker kullanımına başlamıştır. Şeker kamışından ve mamul şekerden pancar şekerine geçiş döneminin en önemli olayları; Avrupa'da Haçlı Seferleri ile başlamaktadır. Şeker ve diğer baharatların keşfi ve bunlara ulaşım yollarının aranması coğrafi keşiflerin başlamasına sebep olmuştur. Şeker ve baharat türlerinin keşfi; üretim çabalarını, üretim için uygun coğrafya arama çalışmaları sırasında yeni ülkelerin keşfini, üretimin artması ile artan işçilik talebi ve köleliğin doğmasını da beraberinde getirmiştir. Başlangıçta çok pahalı olduğu için sadece ilaç olarak kullanılan şeker, daha sonra sadece aristokratların kullandığı prestijli bir besin öğesi olmuştur. Ayrıca bir dönem her derde deva görülen şeker, bazı dönemlerde kimi hekimler tarafından sofralardan tümüyle uzaklaştırılmak istenmiştir.

Kaynakça;

1. Kazancı. S, 2017. Şeker. Gece Kitaplığı Yayınları. s.25, 33-38, 49, 51-52
2. (http://www.dunyagida.com.tr/kose-yazisi/seker-ve-tatlandiricilarin-hayatimizdaki-yeri/6318).
3. Tez. Z, 2012. Lezzetin Tarihi. Hayykitap. 4.Basım. 2018. S.106
4. Flandrin. JL, Montanari. M,, 1999. Food: A Culinary History, Çev.Clarissa Botsford vd, Columbia University Press, New York S. 165-167,179-182, 249, 313, 359-360, 364-365,
5. https://www.gzt.com/dunya-politika/yeni-dunyanin-seker-koleleri-2880249 erişim: 14.12.2019
6. Massiallot. F, 1692. Nouvelle Instruction pour les confitures, les liqueurs, et les fruits, Paris. 2. Basım 1693
7. Pullar. P, 1971. Consuming Passions: A History of English Food and Appetite, Hamish Hamilton, Londra s. 92
8. Priscilla. M,I, 2018. Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi.

Deniz SAN
1995 mezunu

SAHALARI EVLERİMİZE TAŞIYOR

Sevgili Deniz San, 1995 yılında Arı Okullarından mezun oldunuz. Dönem arkadaşlarınız dışındaki mezunlarımızın da sizi tanıyabilmesi için bize kendinizden bahseder misiniz?

1978 yılında Ankara'da doğdum. İlkokul üçüncü sınıfta kapısından girdiğim Arı Okullarındaki eğitimimi 1995 yılında lise mezuniyetiyle tamamladım. Hacettepe Üniversitesi Turizm Otel işletmeciliği ve Anadolu Üniversitesi işletme Fakültesinden mezun oldum. Üniversitenin ardından 2000 yılında TRT'de çalışmaya başladım. Son 12 yıldır da TRT Spor kanalında yönetmen olarak görev yapıyorum. Ayrıca şu an Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim.

Uzun yıllardır TRT'de spor yönetmenliği yapıyorsunuz. Nasıl başladınız bu işe?

TRT'de haber dairesinde 8 yıl kadar çalışmanın ardından, tabiri caizse işin mutfağında piştikten sonra, alana ilgim ve yeteneğim olduğunu fark eden yöneticilerimin teklifiyle spor yönetmeni oldum. Geçen süre zarfında da birçok ulusal ve uluslararası organizasyonda kurumum adına görev aldım.

Çalıştığınız branşı kadın meslektaşlarınız pek tercih etmiyorlar. Kadınlara iş dünyasının giydirdiği etiketleri göz önünde tutarak sizin bu konudaki düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

Sadece benim çalıştığım branş değil, maalesef Türkiye'de genel anlamda spor medyasında erkek egemen bir oluşum var ve ülke genelinde kadın meslektaşım yok denecek kadar az.
Ama iş haber kısmına gelince başarılı birçok haber yönetmeni kadın meslektaşım var, eşim de bu örneklerden birisi.
Umarım ileride bu örnekler spor branşına da çoklukla yansıyarak kadınların dahil oldukları her alanda olduğu gibi bu alanda da niteliği arttırmaya katkıları olur.

Spor yayınlarında uyulması gereken normlar, federasyonlar ya da birliklerce çok açık biçimde kurallarla belirlenmiş durumda. Bu kurallar işinizi kolaylaştırıyor mu?

Kesinlikle evet. Özellikle Şampiyonlar Ligi ve UEFA Avrupa Ligi gibi üst düzey uluslararası yapılanmaların yıllar içerisinde oluşturdukları marka değerlerini korumak ve tüm dünyada standardı sağlamak adına yayın tarafında çok katı kuralları var. Bu da

adaptasyon sürecinde önce bazı zorluklar getirse de sonrasında ortaya çıkan işin kalitesi göz önünde bulundurulduğunda o kuralların neden bu kadar tavizsiz olduğunu kanıtlıyor. O yüzden de dünyanın neresinde olursa olsun sporseverler şampiyonlar ligi müziğini duyduklarında ekranda üst düzey bir yayın izleyeceklerini biliyorlar.

Yeterli teknik donanım, yaptığınız işte tatmin edici sonuçlara ulaşmanızda çözüm mü? Yoksa doğru ekipsiz olmaz mı?

Yayın teknolojileri baş döndürücü bir hızda gelişiyor, bu yüzden de en son teknik donanıma sahip olmak büyük avantaj, ben çalıştığım kurumun teknolojiyi yakından takip etmesi sayesinde bu imkana sahip şanslı yönetmenlerdenim. Fakat insan odaklı olan işimizde donanım ikinci planda kalıyor. Sonuçta kameramanından teknik ekibine kadar tüm o ekipmanı kullanan kişilerin tecrübe ve yeteneği ekrana yansıyan işin kalitesinde ana belirleyici oluyor. Her ne kadar karar alıcı olması sebebiyle yayınlar sonrasında övgü ya da eleştiriyle yönetmen muhatap olsa da yayın tamamen ekip işi.

Hatalı kararların bedeli ne oluyor? Örneğin bir futbol maçında golü kaçırabilmeniz teknik açıdan olası bir durum mu?

Yayın kurallarına uyduğunuz sürece ve ekipmanınızda da anlık teknik bir sorun olmazsa, yönetmenin golü kaçırması zor, aynı zamanda da hiç istenmeyen bir durum olur. Ama yine de ihtimaller dahilinde olan bu durum bu güne kadar hiç başıma gelmedi, umarım bundan sonra da hiç gelmez.

Yayın etik kurallarını dikkate aldığımızda, taraftarı olduğunuz bir spor karşılaşmasında tarafsızlığınızı korumayı başarabiliyor musunuz?

Profesyonellik gereği yayın sırasında takım isimlerinden bağımsız olarak her iki tarafa da eşit davranmak durumundayız. Zaten takımlardan birine ekranda diğerinden daha fazla yer verdiğinizde bu izleyici açısından da rahatsız edici bir durum yaratır. Bu açıdan milli takımlarımızın yer aldığı karşılaşmalarda bile gönlümüz sonucun lehimize olmasını istese de maç başladıktan sonraki yoğun konsantrasyon sonucu takımlar gözümüzde soyutlanır ve birbirlerinden farkları kalmaz.

Artık o dakikadan sonraki tek amacınız, önünüzdeki onlarca monitörden gelen görüntüleri ses, VTR, grafik gibi birçok unsuru da işin içine katarak, belirli kurallar ve estetik açıdan koordine edip ekran başındaki izleyiciye en iyi şekilde ulaştırmaktır. Ve tüm bunların canlı yayında o kadar hızlı ve hatasız yapılması gerekir ki artık sahadaki tüm oyuncular sizin için sadece formalarındaki numaralardan ibarettir.
Bu yoğun konsantrasyona örnek olarak geçtiğimiz aylarda Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda milli takımımızın final maçı yayını sırasında rejiyi yaparken bir yandan da sıklıkla anlık skorun ne olduğunu yönetmen yardımcısı arkadaşlarıma sorduğumu söyleyebilirim.

Mesleki anlamda sporun bu derece içindeyken sizin yaşamınızda spor nerede?

Çevremdeki birçok kişi gibi benimde düzenli olarak aidatını ödediğim ama nedense hiç düzenli devam etmediğim bir spor salonu üyeliğim var. Bunun dışında açık havada yürüyüş yapmayı severim.
İzleyici olarak da işim gereği takip etmem gereken spor karşılaşmaları dışındakileri mesleki deformasyon sebebiyle, ekrana hep yayıncı gözüyle baktığım için artık izlemekten eskisi kadar keyif alamıyorum.

Arı yıllarınızdan sizde kalanlar, dönem arkadaşlarınızla anılarınız, öğretmenleriniz... Neler paylaşmak istersiniz?

Okul yıllarında edindiğiniz donanımın kıymetini yaşamınızda fiilen kullanmaya başlamadıkça fark edemeyebiliyorsunuz.
Ben de bu donanımlardan biri olan yabancı dili, iş yaşamımda ihtiyacım olup yoğun şekilde kullanmaya başladıktan sonra, Arı Okullarının bana bu konuda ne kadar sağlam bir temel verdiğinin farkına vardım. Bu vesileyle emeği olan tüm öğretmenlerimi buradan saygıyla anmak isterim.
Dönem arkadaşlarımdan az sayıda görüşebildiklerim olsa da hala buluştuğumuzda sohbetlerimize hiç ara vermemişçesine aynı sıcaklıkla devam ediyoruz.

Son olarak 2020'de 25. mezuniyet yılınızı kutluyorsunuz. Bu konudaki düşüncelerinizle röportajımızı tamamlayalım.

Dile kolay aradan çeyrek asır geçmiş... Artık hiçbirimizin, sol göğsünde kocaman bir A harfi olan, neredeyse yazın bile üzerimizden çıkartmak istemediğimiz sarı siyah okul montlarımıza sığacağını sanmam. Ama bu anlamlı yıl dönümünü 25 yıl önce mezun olduğumuz günün heyecanıyla geçen günleri mutlulukla anarak kutlayacağımızı tahmin ediyorum.

Samimi yanıtlarınız için teşekkür ederiz.

Mezun birlikteliğini devam ettiren böyle güzel bir dergi hazırladığınız için ben teşekkür ederim.

hayatımızı güzelleştiren anneler

Sevgi dolu ve fedakar anne kalbine sahip olan
herkesin **Anneler Günü kutlu olsun.**

ARIMED

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

TABİATIN GELECEĞİ BİZİM GELECEĞİMİZ

Çevresine karşı sorumluluğunu bilen herkesin
Dünya Çevre Günü kutlu olsun.

ARIMED

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

Ece AKKUŞ
1999 mezunu

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

İLKBAHAR **SEBZELERİ**

Kış aylarını yavaş yavaş geride bıraktığımız şu günlerde, ilkbahar yüzünü yağmurlarla birlikte göstermeye başladı. Tabii sıcaklıkların artmasıyla birlikte manavlarda, pazarlarda değişik sebze ve meyvelerle karşılaşmaya başladık. Peki, bu mevsimde hangi sebzeleri daha fazla tüketmeliyiz?

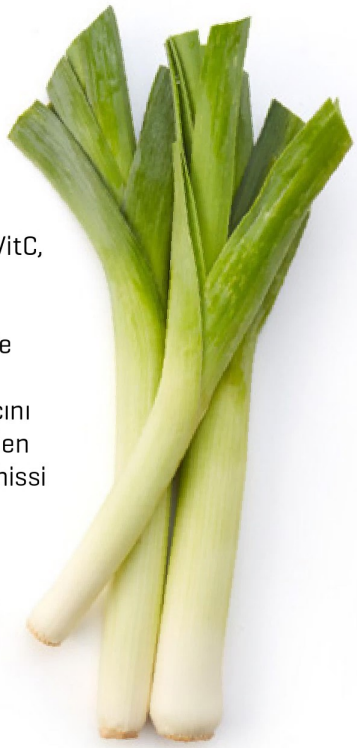
Şifa Deposu Pancar:

Karbonhidrat içeriği yüksek olduğu için özellikle kilo problemi ve şeker problemi olan kişilerin dikkatli tüketmesi gereken bir sebzedir. Bunun yanında tam da bir şifa deposudur.

Tüm renkli sebze ve meyveler de olduğu gibi antioksidan içeriği yüksek anti-kanserojen bir besindir. Aynı zamanda demir içeriği yüksek olduğundan özellikle kadınlarda sıklıkla görülen demir eksikliği probleminde tüketilmesi gereken bir besindir.

Lif oranı yüksek olduğu için sindirim sistemi rahatsızlıklarında hazmı kolaylaştırır, bağırsakları çalıştırır. Pancar suyu kan basıncını düşürür; özellikle spor öncesi tüketilen pancar suyu, kişinin aktiviteye dayanıklılığını ve toleransını arttırır. Çevresel strese karşı vücudumuzun bağışıklığını kuvvetlendirir. Vücuda dinçlik ve zindelik getirir. Kanda ve karaciğerde biriken toksik maddelerin vücuttan atılmasını kolaylaştırarak vücutta detoks etki gösterir.

Mineral Kraliçesi Pırasa:



100 gr pırasada 83 gr su, 1,5 gr protein, 14 gr karbonhidrat ve eser miktarda yağ bulunur. Vitamin ve mineral bakımından zengin bir sebzedir. VitA, VitB6, folik asit, VitC, VitK, demir ve magnezyum içerir.

Pırasa kanserle savaşta etkilidir; kanserli hücrelerin büyümesini engeller. İçerisinde bulunan flavonoidler sayesinde serbest radikallere karşı vücudun savunma mekanizmasını kuvvetlendirir. Çalışmalar, sarımsak, soğan ve pırasanın kan basıncını düşürücü etkisi olduğunu göstermektedir. Zayıflama diyetlerinde en çok tercih edilen sebzelerden birisidir. Kalorisi düşük, lif içeriği yüksek olduğu için uzun süre tokluk hissi verir.

Sindirim siteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur. İçeriğinde bulunan folik asit sayesinde, gebelikte yaşanması mümkün olan erken doğum ve düşük riskine karşı koruyucu etki gösterir. Kuvvetli bir antioksidan olduğu için yaşlanma karşıtı etki gösterir.

Karaciğer Dostu Enginar:

Yumru şeklinde, kalın yaprakları olan vitamin ve mineral deposu bir sebzedir. Özellikle bu mevsimde yaygın olarak kullanılır.

Karaciğer de biriken toksik maddelerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır. Karaciğer problemlerinde iyileşme süresini hızlandırır. İçeriğinde kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor gibi önemli mineralleri barındırır. Kan şekerini dengeler, bağırsakları çalıştırır, zihinsel ve bedensel yorgunluğa iyi gelir.

Akdeniz Mutfağının Vazgeçilmezi Bakla:

Böbreklerden taş ve kum dökmeye yardımcı bir sebzedir, kuru bakla taze baklaya göre daha besleyicidir. B1, B2, B6 ve K vitaminin yanı sıra magnezyum, potasyum, kalsiyum ve demir içerir. Lif içeriği yüksektir.

Belli miktar protein ihtiyacını karşılamak için et tüketmeyen kişilerin fayda görebileceği bir besindir. Bağırsak parazitlerini düşürür, idrar yollarını temizler. Kötü kolesterolü düşürür. Kanın pıhtılaşmasını önler. Kadınlarda regl öncesi tüketildiğinde, adetin kolay gelmesine yardımcı olur.

Kolesterolü Dengeleyen Bezelye:

İyi bir folik asit ve K vitamini kaynağıdır. Demir, manganez, bakır, çinko ve kalsiyum içerir. Kemik sağlığının korunmasına yardım eder.

Sindirim sistemini çalıştırır, probiyotik etkisi vardır. Kalp ve damar sağlığını korur. Çocuklar için besleyici ve ideal bir besindir, enerji verir, içeriğinde bulunan vitamin ve mineraller sayesinde bağışıklığı kuvvetlendirir.

Bezelye yemeğine eklenen havuç, patates ve soğan da hem lezzetine hem de şifasına şifa katar.

Winter is nearly over in these days and spring is coming with rainy days. We began to face different fruits and vegetables in a grocery with the increase of temperature. So, which vegetables we need to consume more in this season?

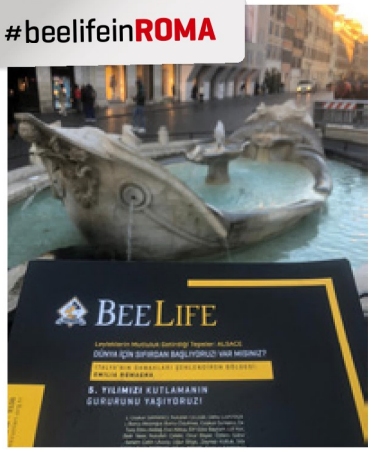
“BEELIFE HeR YeRDe!”

#beelifeinDATÇA

#beelifeinBERLİN

#beelifeinBELGRAD

#beelifeinROMA



#beelifeinMESUDİYE

#beelifeinİSTANBUL

#beelifeinORDU

#beelifeinNYC

Çektikleri fotoğrafları bizimle paylaşan **Nazire Peker, Zeynep Koltuk, Nazire Sungur Dardağan, Senem Ulusoy, İdil Peker ve Deha Çaman’a** teşekkür ediyor, bu fotoğrafları siz değerli mezunlarımızla aramızdaki bağ olan dergimizde paylaşmaktan onur duyuyoruz.

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.

KAHVALTI KÜLTÜRÜ

Malum, kahvaltımızın şanı dünyaca biliniyor. Biz de dillere destan bu öğünü asırlardır kültürümüzün bir parçasıymış sanıyoruz! Oysa durum hiç de bildiğimiz gibi değil. Gelin tarihiyle, gelişimiyle ve zengin içeriğiyle bu hafta kahvaltı kültürümüzü masaya yatıralım.

Asırlar boyu, şimdilerde pek moda olduğu gibi, iki öğün yemek yeniyordu. Tarihi kayıtlarda, Osmanlı döneminde biri kuşluk vaktinde, diğeriyse güneş batmadan önce olmak üzere iki ana öğün yendiği belirtiliyor. Sabah erken vakitte, yani kahve içmeden önce ufak tefek atıştırmalar da yapılıyormuş. Ancak bu bir ana öğün olarak, Osmanlı mutfak kültüründe yer almıyor. 'Kahve altı' denen bu hafif öğünde mideyi rahatlatmak için ufak tefek yiyecekler yenirmiş. Kırsal kesimde halk güneş doğduktan sonra sıcak bir çorba ve ekmekle açlığını bastırarak güne başlarmış. Şehirlerdeyse sabah namazından sonra, tercih ve imkânlara göre, bazen çorba, bazen de 'ince kiler' yani tel dolaptan çıkarılmış peynirle reçeller atıştırılır ve ardından günün ilk kahvesi içilirmiş.

20'nci yüzyıl başlarında modernleşme ve sanayileşmeyle hayat temposunun değişmesi Batı'da olduğu gibi bizde de öğünlerin tekrar tanımlanmasına neden olmuş. Ve ardından 'kahvaltı' daha ayrıcalıklı bir yere kavuşmuş. Asıl yıldızlaşmasıysa Cumhuriyet döneminin ardından çay üretimine başlanıp 1940'lı yıllarda tüketimimizin iyiden iyiye artmasıyla gerçekleşmiş. Gerçi salamura beyaz peynir, sele zeytin, pastırma, petek bal, meyve ve çiçek reçelleri gibi malzemeler Osmanlı mutfak kültüründe yüzyıllardır var olan ince lezzetler.

Sucuk, pastırma ve bazı peynir çeşitlerinin geçmişininse 10 ila 11'inci yüzyıl Orta Asya göçebe Türk kültürüne dayandığını biliyoruz. Sonuç olarak çay tüketimimiz arttıkça kahvaltı keyfimizin de süresi uzamış ve şimdiki okkalı halini almış. Türk çay kültürü ve kahvaltısı zaman içinde birbirini iyice beslemiş ve her ikisi de başlı başına bir kültür haline gelmiş.

Kahvaltıda esas olan, malzemenin kalitesi. Hal böyle olunca bazen sadece bir yayla tereyağı ve florasının özelliğini taşıyan bir bal bile öğününüzü ziyafete dönüştürebilir. Ya da sıcacık bir bazlamaya eşlik eden, geleneksel yöntemlerle yapılmış bir tulum peyniri... Yöreden yöreye değişen kahvaltılıklarımız da işte hep coğrafyanın sağladığı özel malzemelerin hemhal olmasıyla ortaya çıkan lezzetler.

Dünya geneline baktığımızda ülkelere göre kahvaltı alışkanlıklarının hem malzeme hem de o toplumun yaşam şekli ve kültürü ekseninde şekillendiğini görürüz. Bazen hızlıca içilen bir kahve eşliğinde ufak bir tatlı, bazen marine edilmiş balık çeşitleri..."

İçinde bulunduğumuz durumda, sağlığımızı korurken, paramızın, kaynaklarımızın heba olmamasını umuyor, uzun uzun masalarda keyifle, dostlarla kahvaltı edeceğimiz güzel günler diliyorum.

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
2000 mezunu

DİŞ HEKİMLİĞİNDE
KORONA SONRASI YENİ BİR DÖNEM

Enteresan bir virüs ile yüz yüze kaldığımız bu günlerde, işimizin, çalışma arkadaşlarımızın, aile büyüklerimizin yüzünü göremez olduk. Sokağa çıkma yasağı ilan edilmemiş olsa da, herkes yapabildiği kadar kendi yasağını oluşturmaya başladı bile. En azından herkes "sosyal mesafe" ne demek artık öğrendi.

3 Ocak 1983 tarihinde Denizli'de doğan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, öğrenim hayatına Ankara'da başladı. 2000 yılında Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra 2006 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden diş hekimi diplomasını aldı. 2013 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti Ana Bilim Dalından bilim doktoru ve uzman hekim unvanını alan mezunumuz estetik diş hekimliği, implantoloji ve gülüş tasarımı alanlarına ilgi duyuyor. Evli ve iki çocuk annesi olan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, kurucu ortağı olduğu DentGroup Ankara Çayyolu Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde hastalarına hizmet vermektedir.
Instagram: dr.burcukocatufekozyilmaz
Web: www.burcukocatufek.com
YouTube: Burcu Kocatüfek ile Dişe Dokunur Bir Hayat

El sıkışma, sarılarak çekilen selfiler tarih olmak üzere. Önümüz bayram, büyüklerimizin elini öpmeyecek miyiz? Hep birlikte bu süreci de göreceğiz.

Hepimiz tüm tedbirleri kendi bilgimiz dahilinde uygulamaya çalışaduralım, bir meslek var ki kişiye en sevdiklerinin yaklaşabildiği mesafeden yaklaşmak zorunda: ***DİŞ HEKİMLİĞİ***

Kendi mesleğim olduğu için, 15 yıldır da bilfiil yaptığım için sizlere bu sayıda Koronavirüs sonrası bizim mesleğimizdeki öngördüğüm değişiklikleri biraz anlatmak istedim. Zor zamanlar, değişim kaçınılmaz, neler olacak hep birlikte göreceğiz.

Aslında dünya bundan önce de iki kere daha yakın zamanda salgın ile yüzleşti. Türkiye bunlardan çok fazla etkilenmediği için Koronavirüs kadar hayatlarımızın odak noktası olamadı.

Ben ilk çocuğuma hamile iken fakültede görevliydim ve o zaman da domuz gribi vardı. Hamileydim, hasta bakmak durumundaydım, çift eldiven çift maske ile süreci kendi çapımda yönetebilmiştim. Şimdi peki ne değişti? Korona mutasyona uğrayan bir virüs olduğu için hala ne olduğu, olacağı tam kestirilemiyor ne yazık ki...

Türk Diş Hekimleri Birliği hem diş hekimlerini hem de hastaları bilgilendirici paylaşımlarını süreç başından beri yayınlıyor. Biz diş hekimleri de hem bunlara hem Sağlık Bakanlığının önerilerine riayet ederek hasta alımlarımızı gerçekleştiriyoruz. Halkın 1 metre mesafe koyarak yaşadığı bu ortamda o mesafeyi koyamadan...

Diş hekimiyim ve hiçbir zaman "dişçi" denmesi beni rahatsız etmedi bu yaşıma kadar. Nasıl biliyorsa hasta o şekilde hitap edebilir diye düşündüm hep. Taa ki Koronavirüs dünyayı kasıp kavurana kadar... Durup bir düşündüm, ne kadar riskli bir meslek yaptığımızı, bu güne kadar her akşam klinikten gelince çocuklarıma "merhaba" diyemeden banyoya koşuşumu hatırladım. Hastamı, ekibimi, kendimi korumak için mezun olduğum günden beri ne kadar paranoyak olduğumu hissettim... Dişçi denebilecek kadar basit bir meslek olmadığını artık kavradım...
Zor bir meslek, bir o kadar da sevgi dolu... Peki bunla hayat geçiyor mu? Hayır...

Her kriz, beraberindeki süreci hızlandırıyor ve değişim başlıyor. Bizim sektörümüzde de değişimlerin artık eli kulağında.

Artık N95 maske takmayan, koruyucu önlük, kimi zaman da tulum giymeyen, çift cerrahi eldiven takmayan, gözlüksüz olarak hastaya müdahale eden bir diş hekimi göremeyeceğiz. Görüyorsanız da ya sizi ya kendini sevmiyordur. Çünkü bu işin şakası yok ne yazık ki...

N95 maske, cerrahi eldivenler, üstüne giyilen tulumlar, önlükler, ünitelere, yerlere serilen tek kullanımlık örtüler, iyi yönetilen tıbbi atık yönetimi, deneyimli dental yardımcı personel, dijital ağız içi tarayıcılar, tek kullanımlık el aletleri, tek kullanımlık ayratörler, elektronik cihazlar... Bunlar mecburi artık. Korona belki bitecek, ama yeni salgınlar gelecek, bir diğer salgına karşı artık hazırlıklı olmak zorunda bu branş da, tüm branşlar gibi. Bu nedenle mecburi artık bu değişim ve masraflı...

Ve kendini seven her birey tedavi olurken hekiminden bunları talep etmek durumunda. Bu kriterler mesleğin olmazsa olmazı, bunu kabul etmeliyiz artık.

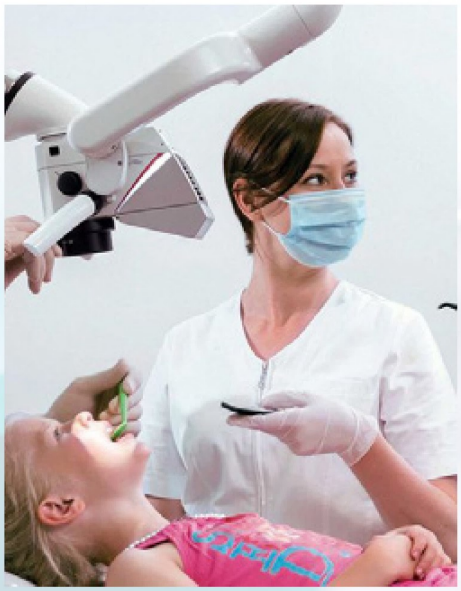
Kamu hastaneleri ve özel klinikler olarak biz, sürece ayak uydurmak için sarf malzeme tedarikçilerimizden gelecek değişimleri bekliyoruz. Şu an hastalarımızda N95 maskeler, cerrahi önlüklerle acil müdahaleleri yapıyoruz. Mezun olurken öğrendiğimiz tüm dezenfeksiyon ve sterilizasyon koşullarına rutinde yaptığımız gibi uyuyoruz... Dahasını istiyoruz... Dahasını yapacağız.

Ve halk... Halk artık dişlerine daha iyi bakacak eminim, artık koruyucu hekimlik daha da ön planda olacak. İnsanlar artık merdiven altı, ne olduğu belli olmayan yerlerde diş tedavilerini yaptırmayacak. Tabii yaşamak istiyorlarsa...

Ben kendi kliniğimde birkaç konuyu, tedavi esnasındaki eklenecek rutinleri ekledim, bunu birçok meslektaşımın da yapacağını adım gibi biliyorum. Biz hekimiz ve endüstri ile de iç içe çalışan bir sektörüz. Gelişmelerin hepsini takip etmeye tüm diş hekimleri olarak devam edeceğiz.

Çünkü biliyoruz ki; hem kendimizin, hem karşımızdakinin enfekte olduğunu düşünerek hareket etmeliyiz. Bu işin çözümü bu!

Karantina günlerinde sağlıklı kalın, beslenmenize dikkat edin, uyku düzeninizi bozmayın, bu günleri kaleme alın...



In these days when we are faced with an interesting virus, we have not been able to see the face of our work, colleagues, and family elders. Even though the curfew has not been declared, everyone has already started to make their own ban as much as they can. At least everyone has learned what it means to say 'social distance'. Let's all try to apply all the measures within our own knowledge, there is a profession that we have to approach the person from the distance that their loved ones can approach: DENTISTRY In this issue of the magazine, I wanted to tell you a little about the changes I foresee in our profession after corona virus. Hard times, change is inevitable, we will see what will happen together.

Senem ÇETİN ULUSOY
1994 mezunu

ÇOCUKLUK **KORKULARI**

İnsanoğlu var olduğundan beri birçok korku yaşamış ve bunlarla ilgili birçok formül üretmiştir. Korku da öfke, kızgınlık, üzüntü gibi bir duygudur. İnsanlar hayatlarının her döneminde bu duyguları yaşarlar. Korku bir nebze de olsa kişiyi geliştirir. Çünkü insan, korku anında tetikte durur, yeni yöntemler keşfeder, dikkatli olur, geçmiş deneyimlerini kullanır, her her korkuyu yendiğinde de başarının hazzını alır.

Senem Çetin Ulusoy, 1976'da Ankara'da doğdu. Öğrenim yaşamına Namık Kemal İlkokulunda başlayan Senem Çetin Ulusoy, ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Ankara Üniversitesi D.T.C.F. Bulgar Dili ve Edebiyatı Bölümünden 1999 yılında mezun oldu. Ardından 2005 yılında Ankara Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünde yüksek lisans derecesini tamamladı. Okul yıllarında basketbol takımımızın vazgeçilmez oyuncularından olan Senem Çetin Ulusoy, spor yaşamına halen SKY Basketbol 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.

Korkunun yetişkinlikte de önemli bir yeri vardır. Korku; ürkme, fobi, panik şeklinde kendisini gösterebilir. Korkuya genelde bedensel tepkiler eşlik eder. Titreme, soğuk ter dökme, nabız atışında artış, sık nefes alma, göğüste ağrı, sıcak basması, gözyaşı ve ağrılar görülebilir. Korkular; dışsal ve içsel etkenlerden kaynaklanır. Gök gürültüsü, şimşek, köpek, ses gibi dış etkenlerin yanında kişinin kendi iç dünyasından kaynaklanan korkular da yaşanır. Ölüm korkusu, gözle görülmeyen varlıklardan korkmak, hatta sudan korkmak da kişilerde çokça görülür.

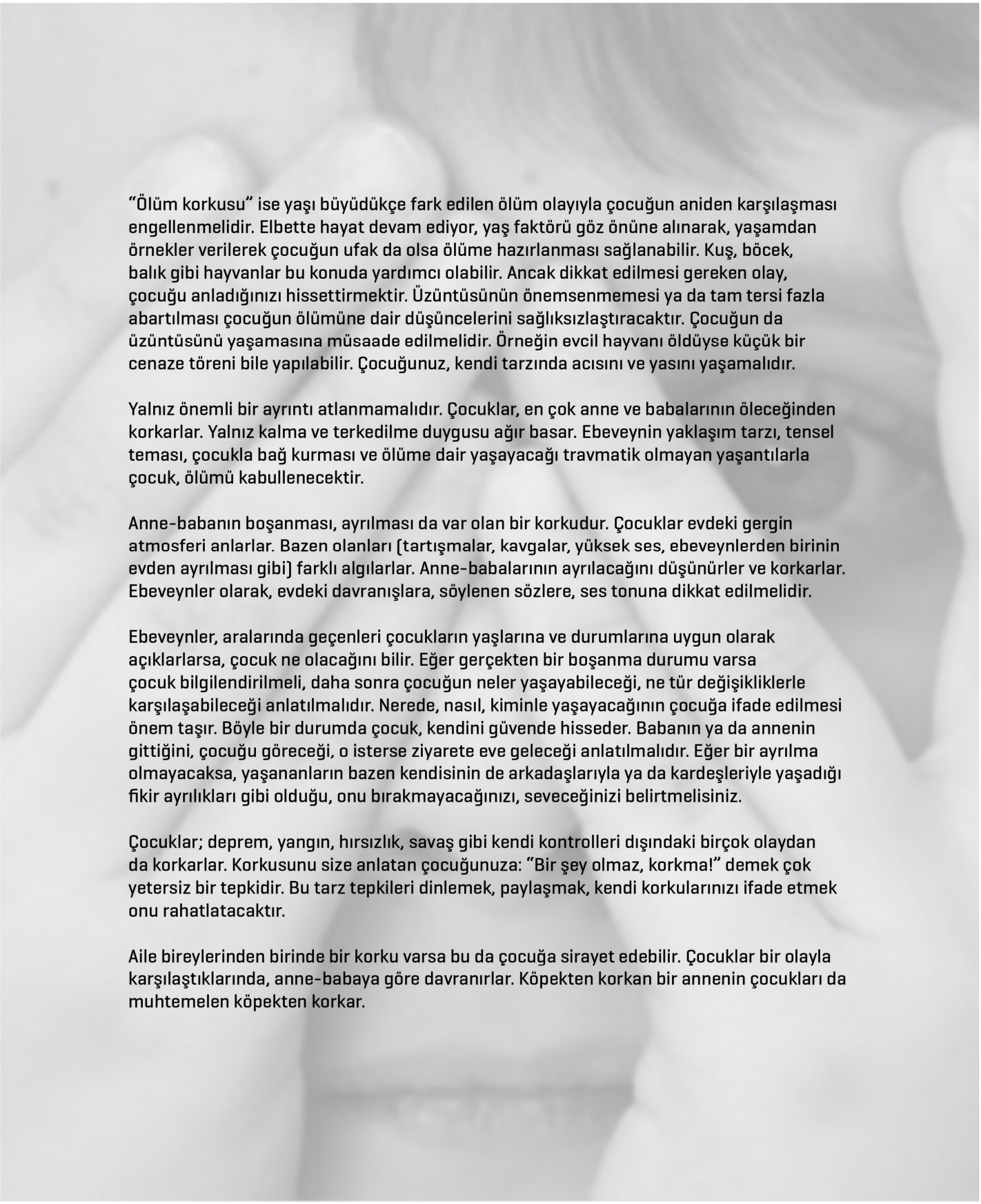
Çocuklar ise korkuyla2 0-3 yaş arası anne-baba yokluğu korkusu ile tanışırlar. Anne-babayla yeterli duygusal bağ kurulamaması, çocuğun sevildiğine, korunup kollandığına inanmaması çoğu korkunun temelini oluşturur. Çünkü çocuklar anne-babalarına koşulsuz güvenirler ve bunun kaybı korkuyu beraberinde getirir.

2-3 yaşlarında çocuklar dinledikleri öykülerden, anlatılanlardan, söylemlerden ya da kendi hayal dünyasından kaynaklanan çeşitli korkular icat ederler. Herhangi bir oyuncağını korkulacak bir objeye benzetebilirler. Yoğun, gürültülü ve kalabalık bir ortam yaşandıktan sonra huzursuzlaşırlar ve her şeyden korkabilirler. Yataklarının altında canavarlar, çeşitli korkulacak hayvanlar ya da kişiler olduğunu düşünürler ve bu oldukça yaygın bir korkudur. Bu korkuları tetikleyen unsurlar da vardır: odalarının yeterince ışık almaması, duvarların rengi, odada bulunan objeler gibi.

Medya, çizgi filmler, televizyon programları, bilgisayar oyunları, cep telefonlarındaki görüntüler de çocuklarda korku oluşturabilir. Çocukların hayal güçleri çok geniştir. Sıradan ve masum gibi görünen bir çizgi film bile çocuğun iç dünyasında inanılmaz sarsıntılara yol açabilir. Bu sebeple çocuklara 0-3 yaş arasında televizyon izlettirilmemesi, sonrasında ise bu süreyi minimumda tutmak gerekir. Elbette seçilen programlara da dikkat edilmesi gerekir. Gündüz seyredilen bir film, gece çocuğu rahatsız edebilir.

Çocuklar bedenleriyle ilgili olan durumlardan da korkabilirler. Özellikle tuvalet alışkanlığı kazandırma aşamasında bunu ebeveynler net bir şekilde gözlemlerler. Vücutlarından çıkan "maddeler" onları korkutur. Vücutlarından bir şeyler koptuğunu düşünürler.

Çocuk büyüdükçe, doktor korkuları da oluşur. Doktor ya da diş doktoru çocuklardan anlamayan kişilerse çocuklara acının yanı sıra korku da verirler. Kan alınması, çeşitli müdahaleler çocukta "bana ne oluyor?", "bana ne yapacak?", "sonunda ne olacak?" gibi duygular uyandırır. Hayaletler, periler ya da görünmeyen canavarlardan korkmak da sık görülür. Bunlar medyadan, filmlerden veya öykülerden de çocuğun kulağına çarpmış olabilir.



"Ölüm korkusu" ise yaşı büyüdükçe fark edilen ölüm olayıyla çocuğun aniden karşılaşması engellenmelidir. Elbette hayat devam ediyor, yaş faktörü göz önüne alınarak, yaşamdan örnekler verilerek çocuğun ufak da olsa ölüme hazırlanması sağlanabilir. Kuş, böcek, balık gibi hayvanlar bu konuda yardımcı olabilir. Ancak dikkat edilmesi gereken olay, çocuğu anladığınızı hissettirmektir. Üzüntüsünün önemsenmemesi ya da tam tersi fazla abartılması çocuğun ölümüne dair düşüncelerini sağlıksızlaştıracaktır. Çocuğun da üzüntüsünü yaşamasına müsaade edilmelidir. Örneğin evcil hayvanı öldüyse küçük bir cenaze töreni bile yapılabilir. Çocuğunuz, kendi tarzında acısını ve yasını yaşamalıdır.

Yalnız önemli bir ayrıntı atlanmamalıdır. Çocuklar, en çok anne ve babalarının öleceğinden korkarlar. Yalnız kalma ve terkedilme duygusu ağır basar. Ebeveynin yaklaşım tarzı, tensel teması, çocukla bağ kurması ve ölüme dair yaşayacağı travmatik olmayan yaşantılarla çocuk, ölümü kabullenecektir.

Anne-babanın boşanması, ayrılması da var olan bir korkudur. Çocuklar evdeki gergin atmosferi anlarlar. Bazen olanları (tartışmalar, kavgalar, yüksek ses, ebeveynlerden birinin evden ayrılması gibi) farklı algılarlar. Anne-babalarının ayrılacağını düşünürler ve korkarlar. Ebeveynler olarak, evdeki davranışlara, söylenen sözlere, ses tonuna dikkat edilmelidir.

Ebeveynler, aralarında geçenleri çocukların yaşlarına ve durumlarına uygun olarak açıklarlarsa, çocuk ne olacağını bilir. Eğer gerçekten bir boşanma durumu varsa çocuk bilgilendirilmeli, daha sonra çocuğun neler yaşayabileceği, ne tür değişikliklerle karşılaşabileceği anlatılmalıdır. Nerede, nasıl, kiminle yaşayacağının çocuğa ifade edilmesi önem taşır. Böyle bir durumda çocuk, kendini güvende hisseder. Babanın ya da annenin gittiğini, çocuğu göreceği, o isterse ziyarete eve geleceği anlatılmalıdır. Eğer bir ayrılma olmayacaksa, yaşananların bazen kendisinin de arkadaşlarıyla ya da kardeşleriyle yaşadığı fikir ayrılıkları gibi olduğu, onu bırakmayacağınızı, seveceğinizi belirtmelisiniz.

Çocuklar; deprem, yangın, hırsızlık, savaş gibi kendi kontrolleri dışındaki birçok olaydan da korkarlar. Korkusunu size anlatan çocuğunuza: "Bir şey olmaz, korkma!" demek çok yetersiz bir tepkidir. Bu tarz tepkileri dinlemek, paylaşmak, kendi korkularınızı ifade etmek onu rahatlatacaktır.

Aile bireylerinden birinde bir korku varsa bu da çocuğa sirayet edebilir. Çocuklar bir olayla karşılaştıklarında, anne-babaya göre davranırlar. Köpekten korkan bir annenin çocukları da muhtemelen köpekten korkar.

Anne-babalara tavsiyeler

- Çocuklarınızla konuşun, onları dinleyin ve anlamaya çalışın.
- Çocuklarınızın korkularını yok saymayın, ama abartmayın da... Doğal sürecinde olayın ilerlemesine izin verin.
- Tensel temas önemli, sık sık okşayın ve sevin.
- Aile ortamınızın sıcak, güvenli ve sevecen olmasına gayret edin.
- Odasının duvarlarını yumuşak renklere boyayın, gece uyandığında ürkütücü gelebilecek objeleri ve oyuncakları kaldırın.
- Kendi korkularınızla da yüzleşip kabul edin.
- Eşinizle yaptığınız tartışmalarda çocuğunuzu da düşünün.
- Eğer onu bırakarak bir yere gitmeniz gerekiyorsa; neden, ne zaman, nereye gittiğinizi, ne zaman döneceğinizi çocuğa anlatın. Anlamaz diye düşünmeyin. O anlayacak ve sizi bekleyecektir.
- Bir yere giderken ağlayacak ve üzülecek diye evden o görmeden kaçmaya kalkmayın. Bu davranış onu daha da çok korkutur.
- Doktora sadece hastalandığında değil, kontrol için de gidin ki tepki geliştirmesin.
- İzlediği filmleri, oynadığı oyunları siz seçin. Duygusal durumuna ve yaşına uygun olmasına dikkat edin.
- Korkularını zorlamayın, zamana bırakın.
- Anaokuluna başladığında alışması için ona zaman tanıyın, ağladı diye okuldan almayın, kendi ortamına alışmasına izin verin.
- Bir yakınını kaybettiğinde en doğru şekilde anlatın. Kendi duygularınızı da onunla paylaşın. Tepkilerinize de dikkat edin. Ona uygun bir dille ölümü anlatın. Doğadan örnekler verin.
- Sıcak ve sevecen öyküler anlatın, kendi geçmiş yaşantılarınızdan örnekler verin.
- Beraber resimler yaparak iletişim kurabilir ve korkularının içeriğini öğrenebilirsiniz.
- Korkuları hala aynı şiddetle devam ediyorsa, bir profesyonelden yardım alabilirsiniz.

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.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ **GÜÇLENDİREN BESİNLER**

Mevsim geçişlerinde ve kış aylarında uzun süren veya sık sık tekrarlayan özellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarından korunmanın en önemli yolu güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktır.

Yeterli ve dengeli beslenme ile yeterli miktarda vitamin ve mineral alımı güçlü bir bağışıklık sisteminin en önemli kuralı olsa da, bağışıklık sistemini güçlendirici besinleri diyetinize özellikle eklemelisiniz.

Turunçgiller

C vitamini alımı ile bağışıklık sistemimizin bir parçası olan beyaz kan hücresi yapımı ve serumdaki bağışıklıktan sorumlu antikor ve komplement düzeyleri artmaktadır.

Vücutta depo edilemeyen C vitaminin en iyi kaynaklarından olan portakal, greyfurt, mandalina gibi meyveler günlük tüketilmelidir.

Sarımsak

İlk uygarlıklardan günümüze kadar enfeksiyon tedavisinde kullanılmakta ve bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırmaktadır. Bu önemli özelliği kükürt ve özellikle alisin bileşiklerinden kaynaklanmaktadır.

Yağlı Tohumlar

En önemli antioksidan vitaminlerden biri olan E vitamini, bağışıklık sisteminin fonksiyonlarının düzenlenmesi ve korunmasında önemlidir.
En iyi yağ kaynakları; yağlı tohumlar ve bu tohumlardan elde edilen yağlardır.
Badem, fındık ve ceviz gibi besinler vitamin açısından zengin ve aynı zamanda sağlıklı yağlar içerir.

Doğal Probiyotik Besinler

Probiyotikler, doğal öldürücü hücrelerin aktivitelerini artırarak bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde rol alır.
Kefir, sirke, zeytin, turşu ve boza, diyetimizi oluşturan fermente besinlerdir.

Hayvansal Protein Kaynakları

Yeterli protein alımı ile hücresel bağışıklık artmaktadır. Bu nedenle tavuk, balık ve kırmızı et tüketimi, bağışıklığımızı güçlendirmek için önemlidir.
Çinko; bağışıklık, nötrofil ve doğal öldürücü hücrelerin gelişimi ve fonksiyonu için gerekli mineraldir.
Kırmızı et, balık, tavuk ve yumurta gibi hayvansal kaynaklarda bulunmaktadır ve yağlı tohumlar, tahıllar gibi bitkisel kaynaklara göre vücutta emilimi daha fazladır.
Hücre ortamlı immün tepkiyi güçlendirmek için son derece önemli selenyum mineralini deniz ürünlerinden ve et çeşitlerinden almaktayız.

Yeşil Yapraklı Sebzeler

Yeşil yapraklı sebzeler, C vitamini, beta-karoten, folik asit ve antioksidanlar bakımından zengin bir içeriğe sahiptir.
Aynı zamanda yeşil yapraklı sebzeler B6 vitamini kaynağıdır.
B6 vitamini antikor oluşumunu artırarak hücre bağışıklığını artırmaktadır.
Vitamin kayıplarını en aza indirgemek için mümkün olduğunca yeşil yapraklı sebzeler az pişirilerek ya da çiğ olarak tüketilmelidir.

Kurubaklagiller

Kurubaklagil içerdiği yüksek miktarda folik asit sayesinde vücudun immün cevabını artırmaktadır.

The most important way to protect yourself from upper respiratory tract infections, which last longer or frequently recur during the seasonal transitions and in the winter months, is to have a strong immune system. Although adequate and balanced nutrition and sufficient intake of vitamins and minerals are the most important rule of a strong immune system, you should especially add immune-strengthening foods to your diet.

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...

ÇİKOLATALARIN TADI

Biz küçükken bir suru şey çok değerliydi. Türkiye'ye gelmezdi, Amerikan Pazarı adli şu an bana çok tuhaf gelen mağazalardan alınırdı bazı şeyler ya da alınamazdı. Markette, pardon bakkalda ne varsa o alınırdı işte. Ama bir çikolata vardı ki... Şu an bakkal market her yerde var ama o zaman yoktu ve şu an o çikolatayı her gördüğümde bana çağrıştırdığı tuhaf duygular var...

Küçükken büyük halam (babamın halası) epey de varlıklı bir ailenin tek kızı olmasına rağmen eşinden boşanmasını takiben çekip Almanya'ya gitmiş çalışmaya. Hiç de ihtiyacı olmamasına rağmen taa oralara giden halamı aslında onu kaybettikten çook sonra anlamış olmama hep üzülürüm ama hayat işte... Şu an için bile çoğu kadın için büyük kahramanlık ve o 1960'lı yıllarda yapmış bunu...

üşününce onun konumundaki bir kadının, hele ki o yıllarda sırtına çantasını alıp başka ülkeler görmek, başka kültürlerde yaşamak gibi bir şansı elde etmesinin tek yoluydu bu belki de. Ne iyi etmiş de gitmiş. Türkiye'de kalıp boşanmış bir kadın olarak iki adet baskıcı ağabeyle bir hayat yasayacağına... güzel tercih... neyse bu hikaye büyük halamın özgürlük düşkünlüğüyle ilgili değil :) büyük halam her yaz arabasıyla (tek başına) Almanya'dan düşer yollara, İstanbul'a gelirdi. Araba o kadar dolu olurmuş ki bir kişi daha geleyim dese zaten sığmazmış :) 80'lerden bahsediyorum... (işte sülalemin kadınları, gurur duyuyorum çoğuyla) İşte ben büyük halamın o gelişlerini net hatırlıyorum :) bizim memlekette asla bulamayacağımız elbiseler, şapkalar, çocuklara uygun makyaj malzemeleri (ah o rujlar, allıklar) çikolatalaaar... ev bayram yeri olurdu :) ama işte ev dediysem İstanbul'da babaannemin evi ! Yani kıyafetler tamam benim ama babaannemin evinde de kalması lazım, çikolatalarına bir kısmının ben benimkileri yedikten sonra tabii ki eve gelenlere yöneldiğimde hep ayni hayal kırıklığı işte... Çünkü benim nevi sahsına münhasır babaannem hanım yenileri saklayıp gecen seneden kalan çikolataları koyardı önüme. Bayat, ağzında kum gibi dağılan çikolata parçaları... Hatırlıyorum... Nefret ederdim... İşte ben şimdi market raflarına düşmüş, çocukluğumun bu kıymetli çikolatasını her gördüğümde babaannemin bayat çikolatalarını hatırlıyorum. Ne tuhaf değil mi? halamın getirdiği ve afiyetle yediğim tazeleri gelmiyor aklıma da, babaannemin verdiği bayat tat geliyor ağzıma. Çünkü hayatın bize sunduğu güzellikleri insan olarak hakkımız olarak görüyoruz sanırım... kötülüklerin hepsi de travma... O şoktan dolayı insan unutamıyor ya da ben öyleyim, bilemedim şimdi...

Ardından bir hayal kırıklığı yaratmadan bir çocuğu mutlu etmek ne önemli...

O günden bugüne bana kalan ne varsa dolaplara kaldırmak yerine hepsini kullanıyorum, tuhaf bir keyifle. O zamanlar sadece misafirlere çıkan gümüş yemek takımlarıyla kızıma kahvaltı hazırlıyorum, yalnızken bile canım bir şey içmek istediğinde kristal kadehlerle içiyorum... Yan komşum pijamalarıyla gelip kahven var mı dediğinde, cay demliyorum, babaannemin Fransız fincanlarıyla içiyoruz çaylarımızı, üstümüzde pelüş sabahlıklarla. Küçükken dokunmama bile izin verilmeyen dünya malı dünyada, bende kaldı, kırılırsa da yenisi alınır... Bardak değil mi alt tarafı, kimden önemli olabilir?

Babaannemin tavrına gelince... Hala isim koyamıyorum... Cimrilik ile bir malın değerini bilmenin arasında ince bir çizgi var... Dünya malı dünyada kalıyor, ardında bıraktığı, bazılarının paketi bile açılmamış eşyalara bakınca insan diyor ki " eeee? "

Kimse ardında bayat çikolata bırakmamalı...

Hele anneanne babaanneler hiç...

ONLAR BİZİM KAHRAMANIMIZ

Kocaman sevgisiyle
kucak açan tüm babaların
Babalar Günü kutlu olsun.

ARIMED

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

GEZEGENİMİZE SAHİP ÇIKALIM

Dünyayı daha güzel bir yer haline
getirmek için **iklimi koru!**

ARIMED

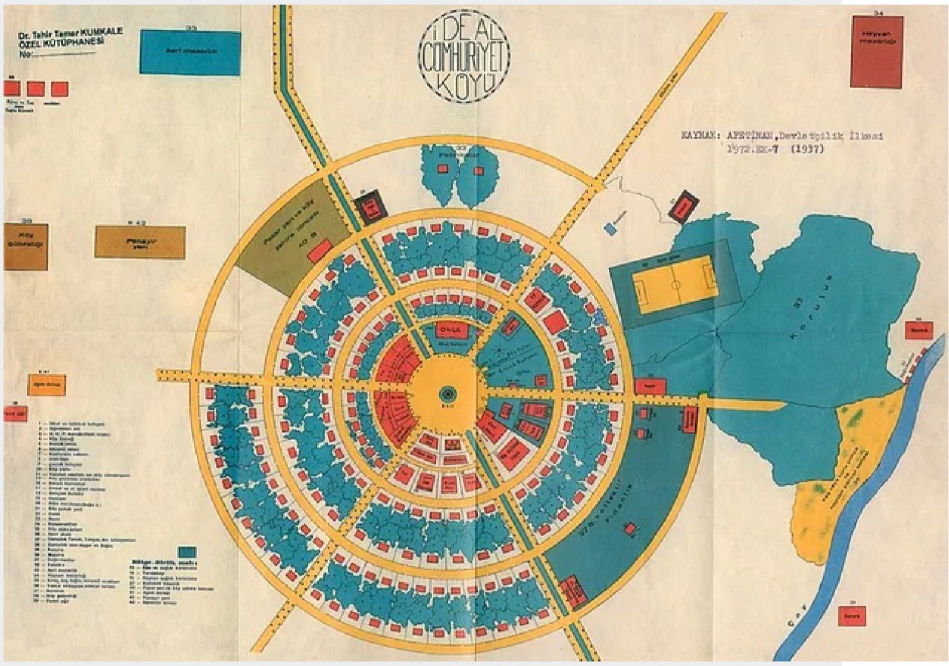
Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

Onur BAYER
1993 mezunu

MODERNİZM
HER DERDE DEVA MI?

Yerellik Mimarisi, modern sonrası dönemde, tüketim toplumuna alternatif olmak ve 'daha çok tüketen' yerine 'daha mutlu yaşayan' insanlara yaşam alanı sağlamak amacıyla kendisini göstermiştir. Öncülerinden biri ünlü Mısırlı mimar Hasan Fethi'dir. Temel olarak köy hayatını korumak, yerel malzemeleri ve yerel inşaat tekniklerini sürdürmek ama bunları yaparken hijyen şartlarını sağlamak amaçlanmıştır. Ülkemizde de 1970'lerde dönemin başbakanı Bülent Ecevit tarafından 'Köy Kent' projesi ile hayata geçirilmeye çalışılmış bir girişimdir. Ülkemizdeki girişimin ana fikri, ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'e aittir. 1930'larda İdeal Köy ismi ile modern köyler kurmak hedeflenmiştir. Projenin en büyük enstrümanı Köy Enstitüleridir. Bu kültürü yaşayacak ve yaşatacak olan insanlar Köy Enstitüleri ile yetiştirilecektir.



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.

Tüm bu girişimler, insanlığın genel gidişatı karşısında gereken ilgiyi çekememiş ve insanlık doğaya, dünyaya ve hatta kendisine rest çekerek devasa işlere girişmiştir.

İnsanlık, 1900'lerin başlarından itibaren doğa üzerinde sürdüğü hükmün daha çok bilincine vararak her şeyi kontrol edebileceği görüşünde neredeyse hem fikir olmuştur. Dev okyanusları, dev gemilerle geçmek, gökyüzüne zeplinlerle hakim olmak, doğayı istediğimiz gibi evcilleştirmek, bataklıkları kurutarak tarım alanlarına çevirmek gibi büyük projeler modernizme denk gelir.

Bilinen en büyük facialar da bu dönemlerde yaşanır. Örneğin RMS Titanic, o güne kadar yapılmış en büyük ve en görkemli gemidir. 52 ton ağırlığında, 269 metre boyunda, 28 metre genişliğinde ve 53,3 metre yüksekliğinde bir gemidir Titanic. Türkçe karşılığı 'Devasa' olarak düşünüldüğü zaman, ismi verenlerin hiç de mütevazı olmadığı anlaşılır hemen. Bu gemi için çokça dile getirilen bir söylence ise hakkında 'Tanrının bile batıramayacağı gemi' denmesidir. Kaderin bir cilvesi olarak 3.547 yolcusu ile çıktığı ilk seferinde, varlığı görünümünden çok daha büyük olan bir buzdağına

çarpar ve 1.514 yolcunun ölümüyle sonuçlanan trajik bir kazada gemi sular altında kalır.

Gökyüzünü fethedecek zeplinlerin sonu ise 1937 senesinde gelir. Meşhur Hidenburg Felaketi, dev zeplinin 36 saniye içerisinde alev topuna dönüşmesi ve 36 kişinin hayatını kaybetmesi ile zeplinleri tarih sayfasından siler.

Dünyanın en büyük gökdelenleri yine modernizmin başında inşa edilir. Gökdelen kelimesinin İngilizcesi 'skyscraper' dır. Türkçedekinden daha agresif bir anlamı vardır aslında. Gök-kazıyıcı anlamına gelir. En meşhurlarından biri 381 metre yüksekliğindeki Empire State binasıdır. 1930'lar Amerika'sının dünyaya meydan okuma araçlarından biridir bu bina. Öte yandan bildiğimiz en büyük facialardan biri de 11 Eylül 2001 tarihinde Dünya Ticaret Merkezinde yaşanmıştır. 1972 senesinde tamamlanan 417 metre yüksekliğindeki ikiz kuleler, maalesef bir terör saldırısı ile yerle bir olmuş ve korkunç saldırı sonrası 2.996 kişi hayatını kaybetmiştir.

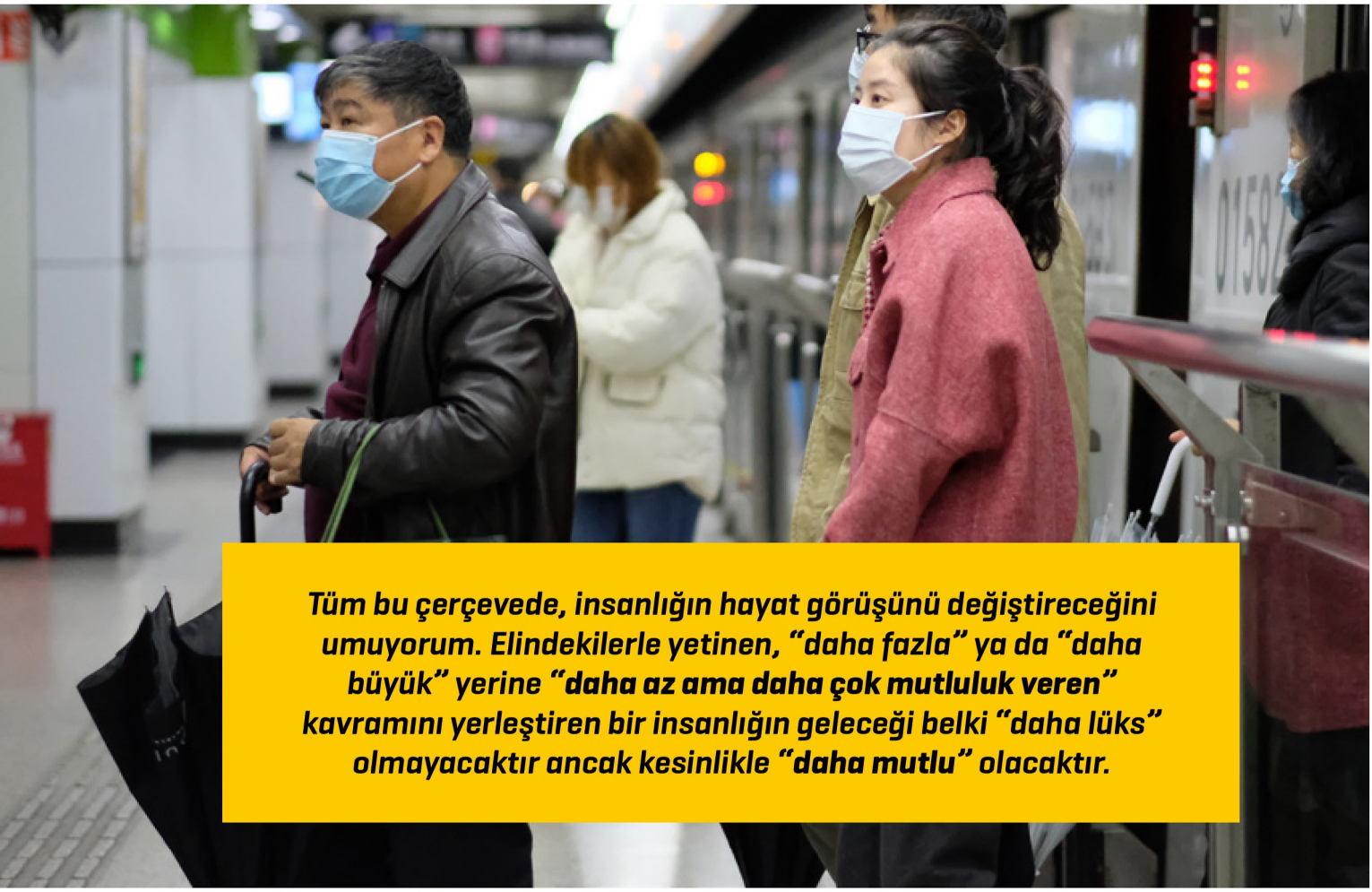
Bir başka doğaya hükmetme girişimi, nükleer santrallerdir. Güneşin enerjisini evcilleştirerek kendi enerjisini üretmek için çabalayan insanoğlu, bir değil iki büyük facia ile karşılaşmıştır. 1986 senesinde Çernobil'de gerçekleşen kaza sonucu dünyanın bir kısmı yaşanamaz hale gelmiştir. İkincil etkiler de düşünülürse, kaç kişinin hayatını kaybettiği bilinmemektedir. Bir diğer kaza ise daha yakın bir tarihte, Fukuşima'da meydana gelmiştir. Yine bu güne kadar kaç kişinin etkilendiği bilinmemektedir. Bundan sonra onlarca sene boyunca kaç kişinin ölümüne sebep olacağı da bilinmemektedir. Dünyadaki okyanusların ne derece kirlendiği hala izlenmeye çalışılmaktadır.

Geniş çaplı 'yırtıcı hayvan' soykırımları, ormanların geniş çaplı tahribatları gibi insanların doğal ortamı olan dünyanın tahribi yine modernizmin bir sonucudur.

Giderek daha çok insanı beslemeye çalışan yemek sektörü, gıdaların daha uzun süre bozulmadan durabileceği, yetişirken tabiat olaylarına karşı dayanıklı hale geleceği şekilde üretim yapma yoluna gitmiştir. Bunun sonucu ise genleriyle oynanmış, doğal olmayan ürünlerin üretilmesidir.

Dünyanın giderek daha çok hızlanması, beslenme ve tabiat şartlarından korunma gibi temel üretimle uğraşan insanlardan daha fazla insanın hizmet sektöründe çalışması gibi sebepler, beraberinde dev havaalanları gibi binaların inşa edilmesine, uçak seferlerinin artırılmasına, restoran ve otelcilik sektörünün gelişmesine, dev alışveriş merkezlerinin inşasına ve insanlık kültürünün kendi ürettiğini tüketmesi için yarışa girmesine yol açmıştır. Küçük bir örnek vermek gerekirse, 1700'lü senelerin aksine artık neredeyse her isteyen kendi ülkesinde ve hatta belki şartları zorlayarak başka ülkelere geziler yapabilecek

hale gelmiştir. Yine neredeyse herkes dünyaca yaygın restoran zincirlerinin gıda ürünlerini yiyip, tekstil ürünlerini giyebilecek, teknoloji ürünlerini kullanabilecek durumdadır.
Şimdi modern insanın gelişigüzel hayatında şok etkisi yaratan ve tüm geleceği değiştirebilecek bir tehdit altındayız. Covid-19 isimli virüs, biz insanların kültürünün temel ürünlerini, yani dev alışveriş merkezlerini, dev marketleri, dev tiyatro ve konser salonlarını, uçakları, gemileri, dev iş merkezlerini bize karşı silah olarak kullanıyor. İnsanlığın ilk artifekti olan evlerimiz içerisinde hapis kaldık ve yaptığımız dev hastaneler, bağışıklık sistemi rahatsızlıkları da olan çeşitli hastalıklardan muzdarip birçok insanı, covid-19 pozitif insanlarla bir arada tutmaktan başka bir çare bırakmıyor.



Tüm bu çerçevede, insanlığın hayat görüşünü değiştireceğini umuyorum. Elindekilerle yetinen, "daha fazla" ya da "daha büyük" yerine "daha az ama daha çok mutluluk veren" kavramını yerleştiren bir insanlığın geleceği belki "daha lüks" olmayacaktır ancak kesinlikle "daha mutlu" olacaktır.

İkinci Dünya Savaşı sırasında büyük şehirlerin neredeyse tamamı açlıkla baş etmek zorunda kalmıştır. Kırlık yerlerde yaşayanlar ise kendi bahçesinde, kendi ürününü yetiştirerek hayatta kalmıştır. Geldiğimiz nokta da yaklaşık olarak benzer bir durumdur. Hastalığın daha da yaygınlaşması yemek üretim zincirini sekteye uğratırsa, kalabalık şehirlerde sıkıntı yaşanacağı kuşkusuzdur.

Ülkemizin geniş yüzölçümü göz önünde bulundurulduğu zaman, İstanbul gibi dünyanın en kalabalık kentlerinden birinde sıkışmış ve tarımsal üretime neredeyse hiç katkısı olmayan bir kesim bugün hastalık, işsizlik ve dolayısı ile yoksulluk tehlikesi ile karşı karşıyadır. Çoğumuzun 'modernleşme' kavramını yanlış anlaması sonucu beğenilmeyen köyler ise bu süreci çok daha rahat atlatacaktır.

Tüm bunların sonucunda, temennim, kısa sürede bu salgını atlatarak hayatlarımızı gözden geçirmemiz, aslında pahalı arabaların, dev iş merkezlerinin, dev alışveriş merkezlerinin hayatımızdaki rolünün rahatça alınacak bir nefesin yanında ne kadar önemsiz olduğunu anlamamızdır. Kendimize küçük, her türlü konforu ve hijyeni sağlanmış, tarımla iç içe yerleşim alanları inşa etmemizin zamanı gelmiş de geçiyor. Yenidünya şüphesiz beraberinde yeni bir mimari getirecektir. Yazımı evlerinizde geçireceğiniz zamanda sağlıklı, mutlu ve doğa ile iç içe kurulabilecek bir hayatı hayal etmeniz dileği ile tamamlıyorum. **Ben çoktan yeni ve daha mutlu bir dünyayı hayal etmeye başladım bile.**

Burcu AKSONGUR
1993 mezunu

COVID-19 SALGININININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE PSİKOLOJİMİZİ KORUMA YOLLARI

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgını fiziksel sağlımızı olduğu kadar psikolojik sağlımızı da etkisi altına almaktadır. İnsanoğlu yeni bir durumla karşı karşıya ve daha önce bilmediği bu durumla baş etmek zorunda. Doğal olarak bu salgın hastalık milyonlarca insanın psikolojisini de olumsuz yönde etkiliyor.

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.

Genellikle iki yönde bir tepkinin geliştiğini gözlemliyoruz ya hastalığı hafife alma ya da yoğun düzeyde kaygı ve panik durumları. Koronavirüs salgını (COVID-19) hem insanlar ve hem de topluluklar için stres faktörü olmaktadır. Hastalık hakkındaki korku ve kaygı bunaltıcı ve yetişkinlerde ve çocuklarda yoğun duygulara neden olabilmektedir. Bu süreçte ve sonrasında ortaya çıkabilecek psikolojik etkileri en aza indirebilmek için bazı önlemler almamız gerekiyor.

Öncelikle içinde bulunduğumuz durumun stres ve endişe yaratmasının normal olduğunu belirtebiliriz. Temelde tüm insanların güvenlik duygusuna ihtiyacı vardır. Kendimizi güvende hissetmek isteriz. Günlük yaşantımızın alışkanlıkları, yaşam şeklimiz bu duyguyu düşünmeden de güvende hissetmemizi sağlar. Bazı tehlikelerin etrafımızda olduğunu bilsek de esasen güvende olacağımız durumlar yaratırız. Koronavirüs salgını ise birden bire ortaya çıkan, daha önce karşılaşmadığımız ve günlük yaşantımızda birçok değişikliği beraberinde getiren, dışarıda somut bir tehlikenin olduğu deneyimini yaşamamıza neden olmaktadır. Günlük yaşantımızda, işyerimizde, okulda, markette, kafelerde vs. tehlikede olduğumuz bilgisi temel güvenlik duygumuzu sarsmıştır.

Bu nedenle stresli ve endişeli hissetmemiz normal bir tepkidir. Herkes stresli durumlara farklı tepki gösterebilir. Belirsiz bir duruma verilen tepki, kişi üzerindeki duygusal etkisi, kişinin özelliklerine ve deneyimlerine bağlı olabilir. Yaşanılan sürecin en önemli psikolojik etkisi; derin bir güvensizlik ve endişe duygusunun kendini göstermesidir. Burada belirsizlik duygusunun da büyük bir payı var. İnsanı psikolojik olarak en çok hırpalayan, endişelendiren durum genellikle belirsizliktir. İnsanın katlanmakta en çok zorlandığı durum belirsizlik durumudur.

Tüm bu olumsuz durumlara nasıl önlem alabiliriz ve fiziksel ve psikolojik sağlığımız nasıl koruyabiliriz?

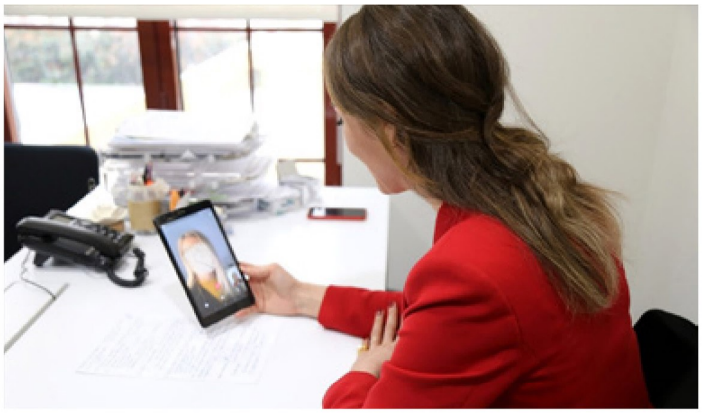
- Medyada salgınla ilgili görüntüleri ve haberleri tekrar tekrar izlemek hissedilen sıkıntının artmasına neden olabilir. Sosyal medyayı bir haber alma kaynağı olarak kullanmak doğru değildir. Güvenilir kaynaklardan bilgi almak hem güvende hissetmemizi sağlar hem de yalan ya da abartılı haberlerden kaçınmamızı sağlar. Bu süreçte genel bilgileri almak ve bunları uygulamak yeterli olacaktır.
- Yaşanılan bu süreçte stresle hepimiz baş etmeye çalışmalıyız. Ailemiz, akrabalarımız ve dostlarımızla internet üzerinden ya da telefonla da olsa iletişimimizi sürdürmeliyiz. Vakit bulamadığımız hobilerimize zaman ayırabilir veya yeni hobiler edinebiliriz. Daha çok sürece odaklanarak ilgi duyduğumuz konularda okuma ve öğrenme, kendimizi geliştirme fırsatı olarak görebiliriz.
- Uyku ya da yeme düzeninde değişikliklerden uzak durmak önemlidir. Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, düzenli uyku psikolojik sağlığımızı da korumaktadır. Alkol, tütün, kafein ya da diğer ilaçların kullanımını da artırmamaya dikkat etmeliyiz.
- Bu durum geçecek, bunu sık sık kendimize hatırlatmalıyız. Rahatlamak için kendimize zaman ayırmalıyız. Normal yaşamımıza dönmek için hoşlandığımız diğer etkinlikleri yapmak faydalı olacaktır. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi bir arkadaşınız ya da aile üyelerinizle paylaşabilirsiniz. Gerekirse yardım talep edebilirsiniz.
- Umut edin ve olumlu düşünün. Olumsuz düşünmenin, zaten zor olan bir süreçte, size ve çevrenize bir katkısı olmayacaktır.

Çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz?

Ailelerin bu konuda yapması gerekenlerden bir tanesi, çocuklara bunun yaşanabilecek bir süreç olduğunu doğru aktarmak, onlarla COVID-19 salgını hakkında konuşmak olacaktır. Çocuğunuzun anlayabileceği şekilde koronavirüs

hakkındaki soruları yanıtlayın ve gerçekleri dramatik olmayan bir şekilde paylaşın. Kafasındaki soru işaretlerini onları güvende hissettirerek yanıtlayın. Üzgün ve sıkıntılı hissetmeleri halinde, bunda yanlışlık olmadığını belirtin. Güvende olduğunuzu ve onların da güvende olduğunu sık sık dile getirin. Onları anladığınızı belirtin. Sizden nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın. Çocuklar için en önemli rol model sizsiniz. Siz sakin ve güvenli bir şekilde başa çıkarsanız onlarda güvende hissedecektir.
Çocuklara arkadaşlarıyla iletişim kurabileceğini ve sosyal ortamlara zamanı geldiğinde girebileceğini söyleyebilirsiniz. Teknolojiyi ve internet araçlarını bu dönem kullanmak şart oldu. Uzaktan izleme (monitoring) yoluyla ve belli sınırlar içerisinde, kontrolü tam olarak bırakmadan, arkadaşları ile iletişim kurmaları için teknolojiden faydalanmalarına izin vermelisiniz. Çünkü arkadaşlarını özlüyorlar ve duygularını arkadaşlarıyla paylaşmaları çok önemli. Benzer duyguları tüm arkadaşlarının yaşadığını bilmek onlar için süreci normalleştirecektir.

Bu süreci tüm insanlık olarak; en az kayıpla, birbirimize destek olarak, iyilikle, birlik ve beraberliğin gücüyle sağlıklı atlatabilmemiz dileğiyle...



Devrim AKSU
1994 mezunu

1994 yılında mezun olan Devrim AKSU, Aldridge Mineral'in İnsan Kaynakları Direktörlüğünü yürütmekte ve aynı zamanda Peryön İç Anadolu Yönetim Kurulu Başkanı olarak görev yapmaktadır.

Potansiyelini keşfetmiş bireyler ve organizasyonlar yaratmayı kariyerinin en büyük başarısı olarak tanımlayan Devrim AKSU, hayatta en büyük başarıyı Hakan'ın eşi, Arya ve Aren'in ise annesi olmak olarak tanımlamaktadır.

YÜKSEK PERFORMANSLI BİR TAKIM OLMAK İÇİN NEYE İHTİYACINIZ VAR?

Yüksek performanslı bir takım olmak için Neye ihtiyacınız var? Bir şirketin rekabet avantajı sanıldığı gibi tek başına güçlü finans yapısı, iyi kurgulanmış stratejileri veya sahip olduğu teknoloji değildir. Rekabet avantajını yaratan diğer önemli bir yapı taşı da takım çalışmasıdır.

Yüksek performanslı takımlara ilişkin yaptığı çalışmalarla tanınan Patrick Lencioni, yüksek performans için 5 temel işleve işaret ediyor. Bunlar takım üyelerinin birbirine güven duyması, çatışmayı yönetmeleri, alınan kararlara bağlı kalmaları, hedeflenen sonuçlardan sorumlu tutulmaları ve takımın en iyisi değil; takım için en iyisi olmaları.

Güven Duymak: Güven yüksek performanslı takımların en temelde oluşturması gereken bir değerdir. Türk Dil Kurumu tanımına baktığımızda güven, çekinme ve kuşku duygusu olmadan inanmak olarak tanımlanmış. Güven değerini yaşayan takım üyeleri zayıf oldukları konuları itiraf etmekten çekinmeden itiraf eder ve misilleme yapılmayacağından emin olur. Güven değerinin yaşanmasında atılabilecek en önemli adım takım üyelerinin birbirleri ile kurdukları iletişimi güçlendirmekten geçiyor. Bunun da en iyi yolu takım üyelerinin samimiyetin ve özenin öne çıktığı toplulukların bir parçası haline gelmeleri, birbirlerine daha çok vakit ayırmaları ve paylaşımlarını artırmakla mümkün.

Çatışma Yönetimi: Bir takımda güven olmadığında takım üyeleri çatışmaktan kaçınabilmek için gerçek fikirlerini ve konuya ilişkin endişelerini paylaşmaktan kaçınır ve bu yapay bir harmoni oluşturur. Doğaldır ki, en iyi takımlarda bile çatışmalar bazen rahatsız edici olabilir ve kişisel algılanabilir. Örneğin; "özür dilerim Ahmet, ama senin bu projeye ilişkin görüşlerine katılmıyorum." dediğinde Ahmet bunu kişisel olarak reddedilmiş gibi algılayabilir. Ancak bu tartışmalar yaşanmıyorsa ve üyeler konfor alanlarından çıkmıyorsa bu organizasyon adına alınması gereken kararlarda sağlıklı tartışmalar yapılamadığı anlamına da gelir.

Kararlara Bağlı Kalmak: Takım üyelerinin fikirlerini rahatça paylaşabilecekleri güven ortamı ve sağlıklı çatışma ortamları yarattıktan sonraki en önemli adım alınan kararlarda fikir birliğinin sağlanması ve kararın netleştirilmesidir. Burada uygulanabilecek 2 yöntem fikir birliği oluşturulması ve kararların netleştirilmesidir. Fikir birliği ile kast edilen, katılımcıların alınan karardan farklı bir görüşü olması durumunda bile kararın uygulayıcısı olarak toplantılardan çıkmalarıdır. Netlik dendiğinde kast ettiğimiz şey ise alınan karardan tüm katılımcıların aynı şeyi anlamasıdır. Toplantı sonrasında takım lideri alınan kararları tahtaya yazabilir ve herkes tarafından anlaşılırlığını teyit eder.

Hedeflenen Sonuçlardan Sorumlu Tutma: Kararlara bağlı kalma aşaması da sağlıklı bir şekilde geçildikten sonra, takım üyelerinden birbirlerinin performansını ve davranışını takip ederek gerekli performans standartlarını karşılamadığında bu durumun hatırlatılması beklenir. Bu noktada sağlıklı geri bildirim verilmesi çok önemlidir. Buna ilaveten eğer takım içinde geri bildirim vermek, kültürün bir parçası haline gelmediyse takım üyeleri birbirini ikazdan kaçınır ve gerçekçi olmayan performans değerlendirme sistemleri gündeme gelir.

Sonuçlara Odaklanmak: Takım üyeleri birbirinin performansını takip edip geri bildirim verdiğinde takım için ulaşılması beklenen hedef her zaman gündemde kalır. Aksi durumda her üye kendi işine odaklanır ve hedefler göz ardı edilir. Herkes sonuçlara odaklandığında bireysel egonun ön plana çıkması imkânsız hale gelir, çünkü bireysel başarının ve/veya bireysel statünün önemi yoktur. Takım kazanırsa herkes kazanır, takım kaybederse herkes kaybeder. Önemli olan herkesin sonuçlara odaklanıp kendisinin en iyi olduğu konuda çabasını ortaya koymaktır. Bir basketbol maçında yılın en çok atışı gibi bireysel skorlar da ödüllendirilir. Ama bir oyuncu takımın başarısına değil de bireysel atacağı sayılara odaklanırsa o takım başarısız olur.

Bu 5 adımı sırasıyla takip etmeye başladığımızda yüksek performanslı takım olma yolunda da önemli bir adım atmış olacaksınız...

The competitive advantage of a company is not alone, its strong financial structure, well-established strategies or technology. Another important building block that creates a competitive advantage is teamwork.

Patrick Lencioni, who is known for his work on high performance teams, points to 5 basic functions for high performance. These are team members' trust in each other, manage the conflict, adhere to the decisions taken, hold responsible for the targeted results, and be the best for the team, not the best of the team.

Özlem Gülşen TARHAN
1997 mezunu

2020 İLKBAHAR/YAZ **TAKI TRENDLERİ**

2020 ilkbaharında tam da tatil hayalleri kuracakken #evdekal çağrısı ile evlerimizde sağlıklı günleri beklediğimiz bu dönemde, kavuşacağımız güzel günlerde kullanabileceğimiz aksesuarlardan bahsetmek istedim sizlere.

Canlı renkler, taze çiçek figürleri ile harmanlanmış, yaz akşamları için tasarlanmış aksesuarların yanı sıra bu sezon mücevherler de modern ve dikkat çekici. Farklı boy ve renklerde yerleştirilmiş taşlar, olağan dışı büyüklükte halkalar, hatta kimi zaman tek olarak da kullanılabilecek detaylı tasarımlar mücevher kutularını süslüyor.

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.

90'ların Favorisi XL Halka Küpe

Çift halinde veya tek başına, halka küpeler bu sezon tüm şekil ve boyutlarda podyum turuna başladı. Yılların vazgeçilmez ve zamansız aksesuarları olarak 2020 İlkbahar/Yaz sezonunda da, halka küpeler yatırım yapılacak parçalar arasında yerini alıyorlar.

Altın Rengi Küpe, 69.95 TL MARKS & SPENCER marksandspencer.com.tr
Dore Halka Küpe, 149 TL MASSIMO DUTTI massimodutti.com
Çiçek Motifli Halka Küpe, €217 ROSANTICA brownsfashion.com
Sarmalı Halka Küpe, 2,244.77 TL OSCAR DE LA RENTA saksfifthavenue.com

Kraliyet İlhamlı Takılar

Son yıllarda takılarda gördüğümüz minimalizm bu sezon sona eriyor. Parlak altın tonları, renkli taşlar ve göz kamaştıran kristaller ön planda. Adeta kraliyet ailesine aitmiş gibi görünen detaylar kıyafetlerinizi bir adım öne taşıyacak. Bu asil takılar, deri ceketleriniz ve Jean pantolonlarınız ile havalı bir kontrast yaratabilir.

Üç Sıra Suni İncili Kolye, 2,979 TL VIVIENNE WESTWOOD luisaviaroma.com
Renkli Taşlı Küpe, 69.95 TL ZARA zara.com
Gold Ton Kristal Yüzük, €350 GUCCI net-a-porter.com
Gold Taç Detaylı Zincir Bilezik, 2,099 TL ALCOZER & J beymen.com

Mıx-Match Yüzükler

2020'de yüzükler de bir o kadar spot ışıklar altında. Barış Manço'dan ilham aldığımız yeni yılda bir sürü farklı yüzük takıyoruz. Normalde birlikte kullanmayacağınız yüzükleri 2020'de bir araya getirerek tüm parmaklarınızı doldurmaktan çekinmeyin.

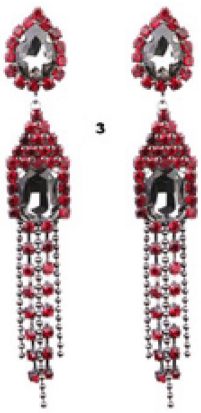
3

Altın Rengi Küpe, 69.95 TL MARKS & SPENCER marksandspencer.com.tr
Dore Halka Küpe, 149 TL MASSIMO DUTTI massimodutti.com
Çiçek Motifli Halka Küpe, €217 ROSANTICA brownsfashion.com
Sarmalı Halka Küpe, 2,244.77 TL OSCAR DE LA RENTA saksfifthavenue.com

4

Cesur Sallantılı Küpeler

Tek küpe takmanın her zaman avangard ve beklenmedik bir hali var. Birbiriyle uyumlu küpelerle bir etki yaratırsınız, evet; ancak tek bir heykelimsi küpe ile tüm kuralları yıkabilirsiniz. Kristal sallantılı küpeler, kocaman taşlar ve püsküller... Kulaklarınız tam anlamıyla bir şölen yaşıyor!



Siyah İp Püsküllü Küpe, 71 TL İPEKYOL ipekyol.com.tr
Uçlu Kristal Küpe, 99.99 TL MANGO shop.mango.com
Küpe, 387 TL VAKKO vakko.com
Lucky Star Kristal ve İncili Küpe, $225 SHOUROUK modaoperandi.com

4

MAVİ KAPAKLARLA 3. SANDALYEYE ULAŞTIK

"Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği Kapak Kampanyası"na katkı sunmak amacıyla geçtiğimiz yıl başlatılan ve "Küçük Atıklardan Büyük Hayallere..." sloganıyla sürdürülen mavi kapak toplama kampanyasında üçüncü tekerlekli sandalyeye ulaşıldı.

Kampanyanın önceki aşamasında engelli vatandaşların yaşamlarını kolaylıkla sürdürmeleri için sorumluluk bilinciyle hareket eden öğrenci, personel ve veliler tarafından toplanan 750 kg kapak TOFD'a ulaştırılmıştı. 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 olmuştu.

Kampanyayı sürdüren olan öğrenciler, "Haydi, yaşamı paylaşmak ve engelleri aşmak için sen de bir kapak at!" diye sesleniyorlar.

Deniz KUTLU
1993 mezunu

SİGARA VE EGZERSİZ...
BİRİ DİĞERİNİ NASIL ETKİLER?

Sağlık dolu günler sevgili BeeLife okurları. Hayatımızda yeni bir dönem açan Covid 19 virüs günleri ile bakış açımız, yaşam tarzımız, alışkanlıklarımız değişti, değişiyor ve daha da değişecek... Öğrendik ki bugünlerdeki en büyük zenginliklerden biri güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak. Günlerdir, içinde bulunduğumuz durumun olmazsa olamazı olarak, uzmanlar yazılı ve sözlü basında ve sosyal medyada bağışıklık sistemini ayakta tutan düzenli egzersiz yapmak, sigara ve bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durmak, doğru beslenmek, yeterli uyku gibi konulardan sıklıkla bahsediyorlar. Bu sebeple bu sayıda sigara ve egzersiz etkileşimini irdelemek istedim.

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.

Yapılan farklı araştırmalar göstermiştir ki sigara içenler içmeyenlere göre;

- Fiziksel antrenmandan daha az fayda sağlamaktadırlar.
- Daha az esnekliğe ve kas kuvvetine sahip olurlar.
- Rahatsız ve düzensiz uyku alışkanlıkları vardır.
- Egzersiz yaparken üç katı sıklıkta daha fazla nefes darlığından muzdariplerdir.
- İki kat daha fazla sakatlanmaya açıklardır.
- Sakatlıkları veya yaralanmaları iki kata kadar daha uzun sürede geçmektedir.

Birçok kişi sigaranın sadece ciğerlerde zarara yol açacağı bilgisine sahip olsa da kemik ve eklemleri de negatif olarak etkiler ve osteoporoz, romatoid artrit, sırt ağrısı, egzersize bağlı tendinit, burkulma, kırılma, ameliyatlarda komplikasyon olma olasılığındaki artış, sakatlıkların yavaş iyileşmesi gibi risklerin artmasına sebebiyet verir.

[https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10643-smoking-and-physical-activity]
Egzersiz arttıkça kaslarınız daha fazla oksijene gereksinim duyar. İçeriğinde, birçok kimyasalın yanı sıra karbon monoksit bulunan sigara, kırmızı kan hücrelerindeki hemoglobini bağlayarak vücutta mevcut olan oksijen seviyesini düşürür. Tütündeki nikotin, karbon monoksit gibi kimyasallar kan hücrelerine ve damarlara zara verirler, ateroskleroza sebep olurla veya hızlanmasını sağlarlar bu da oksijence zengin kanın organlara ve diğer bölgelere akışını sınırlayarak egzersizi zorlaştırır.

Sigara ciğer kapasitenizi azaltır. Havayolu direncini iki, üç katına çıkartarak sizi nefessiz bırakır ve bu direncin yanı sıra hava yollarındaki mukoza zarlarında kronik şişlik yapar. Katran, akciğerleri kapladığı için havayolu direncine katkıda bulunur, hava keselerinin elastikiyetini azaltır ve daha az oksijen emilimiyle sonuçlanır. Kaslara ve kalbe gereğinden az giden oksijen sebebiyle, nefes darlığı, düşük dayanıklılık ve ciddi sakatlık riski ile sonuçlanabilir.

Orta ve yüksek şiddetli egzersizden hemen öncesinde ve sonrasında sigara içilmesi sigaranın etkilerini çok daha fazla arttırmakta, nefes darlığı, solunum ve kalp problemlerini daha fazla tetiklemektedir.

Egzersizin sigara bırakmaya etkisi;

- Sigara bırakırken yapılan egzersiz size direnç vererek vazgeçme dürtüsüyle baş etmenize yardımcı olur.
- Sigara tat alma duyusunu azalttığı, bırakıldığında yiyecek ve içeceklerin tadı daha çok alındığı için yeme miktarını arttırır ve kilo alımına neden olur. Birçok kullanıcı sadece kilo alacakları korkusu sebebiyle bile sigara bırakmayı düşünmediklerini belirtmiştir. Oysaki araştırmalar, sigara bırakıldığında ortalama 2.25 4,5 kilo alındığını göstermektedir. Bu da düzenli ve orta şiddette egzersiz programıyla kolaylıkla üstesinden gelinebilir seviyededir.
- Egzersiz ruhunuza da iyi geleceği için sigarasızlığın yol açtığı stresle baş etmenize de katkı sağlar.

Bu konuda uzun yıllar sigara içmiş ve bırakmış 93 mezunumuz olan Nil Fırat Karagözoğlu ile röportajı ***"damdan düşenin halinden damdan düşen anlar"*** mottosuyla bu başarı hikayesini sizlerle paylaşmak isterim. Kim bilir bırakmak isteyen birçoklarına ilham ve kuvvet olur.

Ne kadar içtin, kaç yıldır içmiyorsun?

17 yıl aralıksız, günde 1 ila 1.5 paket sigara içtim, tam 10 yıldır içmiyorum.

Bırakınca hayatında bir şey değişti mi?

Bırakınca hayatımda her şey değişti. Uykularım çok kaliteli oldu, sabahları dinlenmiş olarak uyanmaya başladım. Herkes yüzümün pembeleştiğini söyledi, sanırım daha sağlıklı görünüyordum, cildim canlandı. Hani derin bir nefes alırız ya, orada alabileceğimiz biraz daha nefes varmış...
Her şeyden önce başarmış olmanın verdiği mutluluk ve özsaygı kendini iyi hissetmen için yeterli.
Tekrar başlamak istedin mi, nasıl bir çıkış yolu buldun?
Sigara öyle bir bağımlılık ki sürekli seni zorluyor; vücudunun nikotin ihtiyacı bir yandan işin psikolojik yanı bir yandan... Açken iyi oluyor, tokken güzel gidiyor, üzgünsen arkadaş, mutluysan yoldaş... Sebep ararsan çok ama hiçbiri kendini zehirlemek için bahane değil aslında. Özellikle en zayıf anlarında mutlaka aklına geliyor, sonuna kadar zorluyor, beni de çok zorladı ama aynı çocukları kandırır gibi zihnimi başka şeylerle kandırarak bir müddet sonra bu istekleri azaltmayı başardım. Daha sonra bu istekler giderek azalmaya başladı. Spor hep yapıyordum ama bu süreçte canım sigara istedikçe daha çok yürüyüş ve egzersiz yapmaya başladım. Zaten sigara içmeyince enerjiniz fark edilir ölçüde artıyor ve bu da egzersiz yapmanız için biraz da doping oluyor.

-Kilo aldın mı? Bu süreçle baş etmende endişe yarattı mı?

Sigara içmediğinizde bir süre sonra ağzınızdaki zehir tabakası yok oluyor ve yiyeceklerin tadını daha çok daha iyi alıyorsunuz diğer taraftan da ağız alışkanlığı olduğu için bir şeyler atıştırma sigaranın yerine herhangi bir şey koyma isteği olabiliyor. Ben o aşamada sağlıklı atıştırmalıklara yöneldim, bol su içtim arada kaçırdığım yiyeceklerle sadece iki kilo aldım. Başlarda moralim bozuldu ancak yeme isteği de psikolojik olduğundan bir süre sonra normale döndü. Aldığım kiloların sağlığımdan önemli olmadığını düşünerek motivasyonumu hiç bozmadım.
Sigarayı bırakmak istememdeki tek sebep ailemle ve sevdiklerimle sağlıklı bir hayat geçirebilmekti. Hayatta neyi yapmazsın deseler kesinlikle sigarayı bırakmam derdim. Şimdi ise isteyen herkesin sigarayı bırakabileceğine gönülden inanıyorum. Sigarasız üçüncü senemde yaptırdığım tahlillerde sigaranın izi neredeyse tümüyle silinmişti, bedenimiz işte bu kadar affedici.

Nil Fırat Karagözoğlu, "Allen Carr ve Emre Üstünuçar ile 4 Günde Sigarayı Kafanda Bitir " kitabının da yardımıyla sigara ile vedalaşmış.

İnsanlığın bu büyük sınavında yaşadığımız dünyaya ve canlılara karşı hem toplumsal hem bireysel farkındalığımızın, duyarlılığımızın artması dileğiyle...

Sağlıklı, spor dolu günler diliyorum.

18. Tudem Edebiyat Ödülleri

Roman Yarışması

ÇOCUK EDEBİYATI

18. Tudem Edebiyat Ödülleri seçici kurulu İyi Kitap Dergisi yazarlarından oluşuyor.

SEÇİCİ KURUL

Doğan Gündüz
Mehmet Erkurt
Olcay Mağden Ünal
Sema Aslan
Suzan Geridönmez

Birincilik: 10.000 TL
İkincilik: 7.500 TL
Üçüncülük: 5.000 TL

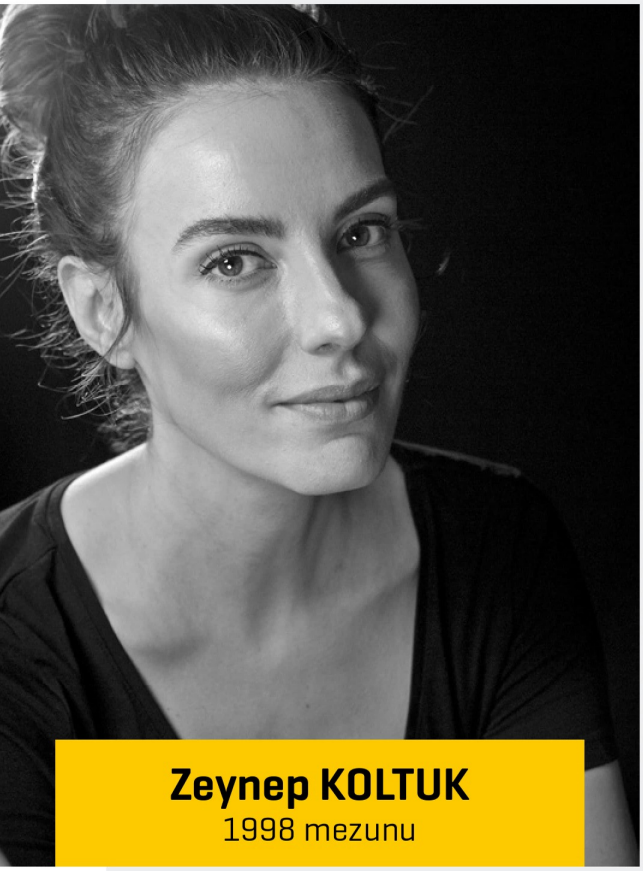
Şartname için
www.tudem.com

Son katılım tarihi:

02. 11. 2020

İllüstrasyon: Zeynep Özatalay

TUDEM YAYIN GRUBU



Zeynep KOLTUK
1998 mezunu

İstanbul doğumlu güzel oyuncu ilkokul, ortaokul ve liseyi Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Bilkent Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümüne girdi. Üniversite öğreniminin ardından okuduğu bölümün, hayatta olmak istediği yere götürmeyeceğini anlayıp tekrar sınavlara girerek Bilkent Üniversitesi Tiyatro Bölümüne 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.

KARAKTER OLUŞTURMA **VE ROLE GİRME**

Tıpkı insanın doğduğu günden ölene kadar kendini katmanlarla geliştirip eklene azala oluşturması ve karakterini şekillendirmesi gibi, biz oyuncular da karaktere bürünürken bu yolu izlemeye çalışıyoruz.

Tabi ki bizim bir ömür vaktimiz olmuyor, ama bizim de elimizde bazı ipuçları var.

Mesela biliyoruz ki insan karakteri küçük yaşlarda oluşuyor. "İnsan 7'sinde ne ise 70'inde de odur." sözü baya gerçek yani.

O yüzden hatta diyorlar ya "çocuğun ilkokula başlamadan aileden aldıkları çok önemli, 7 çok geç..." diye.

Aynen bu şekil ve doğrultuda biz oyuncular da role hazırlanıyoruz.

O karakterin çocukluğunu, ailesini, arkadaşlarını, yediğini, içtiğini, yaşadığı coğrafyayı, şehri-köyü, kültürü, aldığı eğitimi, okulunu, okul öğretmenlerini, sınıf arkadaşlarını, bu kişilerle yaşamış olabileceği dostlukları, kavgaları, aralarında geçtiği muhtemel diyalogları mealen ortaya koyup buradan nasıl bir insan oluştuğunu düşünüyoruz.

Şunu da unutmamak lazım ki, yeterli imkan verildiğinde herkes iyidir. İyi olmak için koşullar el veriyor olmalıdır sadece. Mesela; maddi durumu iyi, rekabet içinde olmayan, eğitimli, iyi bir ailede, hiçbir şekilde fiziksel ya da psikolojik şiddet görmemiş, hoşgörüyle karşılanmış, büyürken fazla zorluk çekmemiş, kıskançlık beslemesine gerek kalmamış bir bireyin iyi olması kolaydır zaten. Zor olan tersi koşullardan gelip de buna rağmen iyi olabilmiş biridir. İyi olmak aptal ya da naif olmak da değildir. Doğrusunu ve yanlışını görüp, işin getirisini, götürüsünü hesap edip gene de iyi olmayı seçmektir. Bir seçimdir. İşte karakter burada devreye girer.

Kalabalık bir sokakta cüzdanınızı düşürürseniz herkes uzatır onu yerden kaldırıp size. Asıl olan, boş bir sokakta içi para dolu bir cüzdan bulunca parayı cebe atmaktansa karakola teslim edebilecek vicdani muhasebeyi yapmaktadır. Ama diyebilirsiniz ki açlık çeken, yokluk çeken biri almayı tercih edebilir o parayı diye, ben de o zaman derim ki "zaten iyi koşullarda iyi olmak kolaydır." Zor olan, bu zor koşullarda bile iyi kalabilmek.

İşte bu tarz insan karakteri, insan yetişmesi, eğitimi, yönelimi ile ilgili olasılıkları hesaba katarak bir matriks oluşturuyoruz, biz oyuncular da karaktere girerken. Düşünüyoruz kimmiş, ne yemiş, ne demiş, ne olmak istiyor, nasıl olmuş şu ana kadar... vs.
Sonunda oluşan algoritma ile şekillendiriyoruz karakteri. Ömürlük vaktimiz yok belki ama okuyarak izleyerek gözlemleyerek edindiğimiz veriler bizim matematiğimizi oluşturuyor.

Evet, matematik! Sahnede oyunculukta en önemli şeylerden biridir. Büyüyünce oyuncu olmak isteyen ve "bana ne matematikten, ben büyüyünce oyuncu olacağım." diyenlere duyurulur: Oyunculuğun %99'u bu matematikten, algoritmik hesaplardan, sahnede ve kamera karşısında ise geometrik açısal düşünce tarzından geçiyor.

Hayat gibi aslında. Bizim de hep bir hesabımız yok mudur zaten. Olmasaydı iyiydi.

İnşallah bir sonraki rolüm, hesap kitap yapmayacak kadar dürüst, düz, naif bir karakteri canlandırmak olur.

Just as human beings shape themselves with layers from the day they were born to death, we are trying to follow this path as the players take on the character. Of course we don't have a lifetime, but we have some clues.
We think, who, what ate, what he said, what he wants to be, what has happened so far... etc. We shape the character with the algorithm formed at the end. Like life, actually. I hope my next role will be to revive an honest, straight, naive character...

Nurullah ÇELEBİ
1996 mezunu

20 Ekim 1977 doğumlu olan Nurullah Çelebi, liseyi Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi İşletme Bölümünü bitirdi. Daha sonra serbest muhasebeci mali müşavir olarak kendi bürosunu açan Nurullah Çelebi, evli ve üç çocuk babası.

VERGİYE UYUMLU MÜKELLEFLERE %5 VERGİ İNDİRİMİ

2019 yılında elde edilen ticari, zirai ve mesleki kazançları nedeniyle 1-31 Mart 2020 beyan döneminde yıllık beyanname verecek mükelleflerimizden şartları taşıyanlar, %5 vergi indiriminden yararlanabileceklerdir.

Vergiye Uyumlu Mükelleflere %5 Vergi İndirimi Uygulaması Nedir?

- Gelir vergisi kanununa göre, belirlenen şartları taşıyan gelir ve kurumlar vergisi mükelleflerinin, gelir veya kurumlar vergisi beyannameleri üzerinden hesaplanan verginin %5'ini, ödenmesi gereken vergiden indirme imkânı bulunmaktadır.
- 7194 sayılı Kanun kapsamında yapılan düzenlemeyle 1/1/2020 tarihinden itibaren %5 vergi indiriminden yararlanmak artık daha kolay.

%5 Vergi İndiriminden Kimler Yararlanabilir?

Belirtilen şartları taşımaları kaydıyla vergi indiriminden;
- Ticari, zirai veya mesleki faaliyeti nedeniyle gelir vergisi mükellefleri,
- Kurumlar vergisi mükellefleri (finans ve bankacılık sektörlerinde faaliyet gösterenler, sigorta ve reasürans şirketleri, emeklilik şirketleri ve emeklilik yatırım fonları hariç)
- Basit usule tabi mükellefler de %5'lik vergi indiriminden yararlanabilecektir.

Vergi İndirimine İlişkin Diğer Hususlar

- Vergi indiriminden yararlanabilmek için sadece gelir veya kurumlar vergisi beyannamelerinin değil, geçici vergi beyannameleri, muhtasar, muhtasar ve prim hizmet beyannameleri ile Hazine ve Maliye Bakanlığına bağlı vergi dairelerine verilmesi gereken katma değer vergisi ve özel tüketim vergisi beyannamelerinin yasal süresinde verilmesi ve bu beyannameler üzerine tahakkuk eden bütün vergilerin de vergi indiriminin hesaplanacağı gelir veya kurumlar vergisi beyannamesinin verildiği tarihte ödenmiş olması gerekmektedir.
- Hesaplanan indirim tutarı, her şart ve takdirde 1 milyon Türk Lirası'ndan (310 Seri No'lu Gelir Vergisi Genel Tebliği ile 1/1/2020 tarihinden itibaren verilmesi gereken yıllık gelir ve kurumlar vergisi beyannamelerinde uygulanmak üzere 1.400.000 TL'den) fazla olamayacaktır.
- İndirilecek tutarın ödenmesi gereken vergiden fazla olması durumunda kalan tutar, yıllık gelir veya kurumlar vergisi beyannamesinin verilmesi gereken tarihi izleyen bir tam yıl içinde mükellefin beyanı üzerine tahakkuk eden diğer vergilerinden mahsup edilebilecek olup bu süre içinde mahsup edilemeyen tutarlar red ve iade edilmeyecektir.
- Vergi indiriminden yararlanan mükelleflerin, şartları taşımadığının sonradan tespiti halinde ilgili vergilendirme döneminde indirim nedeniyle alınmayan vergiler, bu kez vergi ziyaı cezası uygulanmaksızın mükelleften istenilecektir.
- İndirimin hesaplanacağı beyannamenin ait olduğu yıl ile bu yıldan önceki son iki yılda herhangi bir vergiye ilişkin beyanın gerçek durumu yansıtmadığının, indirimden yararlanıldıktan sonra tespiti üzerine, yapılan tarhiyatların kesinleşmesi halinde de yine indirim nedeniyle alınmayan vergiler vergi ziyaı cezası uygulanmaksızın mükelleften istenilecektir.
- Kanuni süresi içinde verilen bir beyannameye ilişkin olarak, kanuni süresinden sonra düzeltme amacıyla veya pişmanlıkla verilen beyannameler vergi indiriminden yararlanılmasına engel teşkil etmeyecektir.
- Konuya ilişkin ayrıntılı bilgi ve örneklere 301 Seri No'lu Gelir Vergisi Genel Tebliğinden ulaşılması mümkün bulunmaktadır.

Çok soğuk bir kış günü padişah yanına baş vezirini alıp tebdili kıyafet gezmeye çıkmış. Bir dere kenarında çalışan yaşlı bir adam görmüşler. Adam elindeki derileri suya sokup, döverek tabaklıyormuş. Padişah ihtiyarı selamlamış:
"Selamün Aleyküm ey piri fani"
"Aleyküm selam ey serdar'ı cihan."
Padişah sormuş:
"Altılarda ne yaptın?"
"Altıya altı katmayınca, otuz ikiye yetmiyor."demiş ihtiyar.
Padişah yine sormuş:
"Geceleri kalkmadın mı?"
"Kalktık. Lakin ellere yaradı." demiş yaşlı adam.
Padişah gülmüş:
"Bir kaz göndersem yolar mısın?"
"Hem de ciyaklatmadan." diye yanıtlamış adam.
Padişahla baş vezir adamın yanından ayrılıp yola koyulmuşlar. Padişah baş vezire dönüp sormuş:
"Ne konuştuğumuzu anladın mı?"
"Hayır, anlayamadım padişahım." demiş vezir.
Padişah sinirlenmiş " Bu akşama kadar ne konuştuğumuzu anlamazsan kelleni alırım." demiş.
Kelle korkusuna kapılan baş vezir, padişahı saraya bırakır bırakmaz telaşla dere kenarına geri dönmüş.
Bakmış adam hala orada deri tabaklıyor.
"Ne konuştunuz siz padişahla." diye telaşla sormuş ihtiyara.
Yaşlı adam baş veziri şöyle bir süzmüş:
"Kusura bakma. Bedava söyleyemem. Ver bir yüz altın söyleyeyim." demiş.
Baş vezir, yüz altın çıkarıp vermiş ve sormuş:
"Sen padişahı, serdar'ı cihan, diye selamladın. Nereden anladın padişah olduğunu?"
"Ben dericiyim. Onun sırtındaki kürkü padişahtan başkası giyemezdi." demiş.
Vezir kafasını kaşımış.
"Peki, altılara altı katmayınca otuz ikiye yetmiyor ne demek?"
Yaşlı adam, bu soruya cevap vermek için de bir yüz altın daha almış.
"Padişah, altı aylık yaz döneminde çalışmadın mı ki, kış günü çalışıyorsun diye sordu.
Ben de yalnızca altı ay yaz değil, altı ay da kış çalışmazsak yemek bulamıyoruz dedim."
Vezir bir soru daha sormuş..." Geceleri kalkmadın mı ne demek?"
Adam bir yüz altın daha almış.
"Çocukların yok mu diye sordu. Var, ama hepsi kız çocuğu. Evlendiler, başkasına yaradılar, dedim."
Vezir gene kafasını sallamış.
"Bir de kaz gönderirsem yolar mısın dedi, o ne demek?" diye sormuş son olarak vezir.
Yaşlı ihtiyar gülmüş: "Onu da sen bul.." diye cevaplamış

Coşkun SAMANCI
2001 mezunu

SAĞLIK ÇALIŞANLARININ **HUKUKİ HAKLARI**

Hekim hakları her ne kadar farklı farklı kanunlarda, mevzuatta ya da genelgelerde düzenlenmeye çalışılsa da, ülkemiz mevzuatında hasta haklarının aksine hekim hakları şeklinde bir kanun bulunmamaktadır. Hekim haklarını maddeler halinde farklı kaynaklardan sunmak istediğimizde karşımıza kısa 11 madde çıkmaktadır.

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.

Bunlar;

- Baskı Altında Olmadan Mesleğini Uygulama Hakkı,
- Mesleğini Uygularken Etik İlkelere Bağlı Olma Hakkı,
- Çağdaş Tıbbın İmkânlarını Uygulama Hakkı,
- Değerlerine Ters Düşen Durumlardan Kaçınma Hakkı,
- Sağlığını Koruma Hakkı,
- Yeterli Bir Gelir Düzeyi Talep Etme Hakkı,
- Hastayı Reddetme Hakkı, (Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Hasta ve Çalışan Güvenliğinin Sağlanmasına Dair Yönetmelik hükümlerine dayalı olarak "Çalışan Güvenliğinin Sağlanması" konulu genelgenin 6. Maddesi ve Tıbbi Deontoloji Tüzüğün 18. Maddesi)
- Yönetsel Süreçlere Katılma Hakkı,
- Danışma Hakkı,
- Güvenli Ortamda Çalışma Hakkı,
- Tanıklıktan Çekilme Hakkı
- Sizlerin de bildiği üzere hekim ve sağlık çalışanlarına, hasta ya da hasta yakınları tarafından son yıllarda gittikçe artan birçok yaralama, tehdit ve hakaret olayının işlendiğine şahit oluyoruz.
-

Bu durumlar da sağlık mensuplarının esas itibariyle iki türlü hak arama yolu mevcuttur.

1-Ceza Hukuku Açısından

Ceza hukuku açısından hekime ya da diğer sağlık mensuplarına yönelik genellikle suç oluşturan eylemler yaralama, tehdit ve hakaret suçlarıdır. Yaralama suçu Türk Ceza Kanunun 86. Maddesinde düzenlenmiş olup "kasten başkasının vücuduna acı veren veya sağlığının ya da algılama yeteneğinin bozulmasına neden olan kişi, bir yıldan üç yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır." Bu maddeye ek olarak kasten yaralama suçunun kamu görevlisine karşı işlenmesi halinde ceza yarı oranında arttırılır. Özel sağlık kuruluşlarında çalışan sağlık mensuplarının da 3359 sayılı Sağlık Hizmetleri Temel Kanun'unun Ek 12. Maddesine göre "Özel sağlık kurum ve kuruluşlarında görev yapan personel, bu göreviyle bağlantılı olarak kendilerine karşı işlenen suçlar bakımından 5237 sayılı Türk Ceza Kanununun uygulanmasında kamu görevlisi sayılır." denilmiştir. Bu sebeple gerek devlet gerek özel hastanelerde çalışan sağlık mesleği mensuplarına karşı görevlerinden bahisle bir yaralama olayı meydana geldiği takdir de suçun failli 18 aydan 4,5 yıla kadar hapis cezasına çarptırılabilecektir. Ayrıca bu suç şikayete tabi olmadığı için fail, mağdur taraf ile uzlaşma yoluna da gidemeyecektir.

İkinci bir olasılık da sağlık mensuplarının tehdit edilmiş olma durumudur. Bu suçta TCK madde 106'da düzenlenmiştir; " Bir başkasını, kendisinin veya yakınının hayatına, vücut veya cinsel dokunulmazlığına yönelik bir saldırı gerçekleştireceğinden bahisle tehdit eden kişi, altı aydan iki yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır." Ve son olarak sağlık çalışanına hakaret edilmişse bu da TCK Madde 125 e göre; "Bir kimseye onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte somut bir fiil veya olgu isnat eden ... veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldıran kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis veya adlî para cezası ile cezalandırılır." Hakaret suçunun kamu görevlisine işlenmesi halinde de cezanın alt sınırı bir yıldan az olamaz.

2- Tazminat Hukuku Açısından

Kendisine hakaret edilen, saldırıya uğrayan veya tehdit edilen hekim ya da diğer sağlık mensupları bu eylemler sonucu failden hukuk mahkemelerinde açacağı tazminat davası ile uğradığı maddi ve manevi zararları talep edebilir. Bu davayı açabilmek için Ceza Davasının sonuçlanmasının beklenmesi gerekmez. Ancak Ceza Davasında fail hakkında verilecek hüküm tazminat davası açısından kesin delil oluşturacaktır.
Sağlık Bakanlığı sağlık hizmetlerinin sunumu sırasında ve bu görevlerden dolayı sağlık çalışanlarına karşı TCK'da suç sayılan fiillerin gerçekleşmesi durumunda personelin talebi halinde ceza davasında hukuki yardım yapar. Bakanlık bünyesinde çalışan avukatlar dava sürecini gönüllü ve ücretsiz olarak yürütür.

Başak KİTAPCI
1993 mezunu

YAŞAMINI TASARLA

Artık hepimiz biliyoruz, mutluluğun içten geldiğini. Kendimize değer verdiğimiz sürece dışardan da aynısını göreceğimizi... Mutluluğumuz ve huzurumuzun bir kişiye, yere ya da olaya ait olmadığını... Yaşamımızda her anı kendi duygu, düşünce ve yaptığımız seçimler ile kendimizin yarattığını... Ben çoğu kişinin kendini keşfetmekle ilgili ciddi bir çaba gösterdiğini görüyorum. Dünyamızın güzelliğe ve iyiliğe kavuşma yolu olarak gördüğüm içsel keşiflere inancın artması, en başta insanlık, sonra adanmışlığım adına beni inanılmaz heyecanlandırıyor ve gururlandırıyor.

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 A.Ş.'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.

Her bireyin kendine özel yolculuğu, iyi hissettiği yöntemleri ve kendine has uygulama şekilleri var. Fark edince bitti sanılan ancak fark ettikçe hiç bitmeyeceğini anladığımız ve bu sebeple ulaşılacak bir son değil, sürekli bir yolculuk olarak baktığımız pozitif değişim, her bireye özel bir zamanda yaşamını yeniden yapılandırma isteğine dönüşüyor. Keşifleri hayata geçirmek, içte iyileşeni dışarıya taşıma ve belki de kendine ispatla isteğindendir. Kendimiz için seçtiğimiz doğru yolu onaylamak isteriz. Anlık yaşadığımız değişimleri tüm yaşama yayacak cesareti buluruz. Artık istesek de birini suçlayamaz, yaşadıklarımızdan başkasını sorumlu tutamayız. Bu da değişimin özgürlüğüdür. İnsanı cesur kılar ve cesur olmak korkuları sonlandırmaktır.

Beni, okuma ve araştırmalarım esnasında en çok hayrete düşüren "korku"nun insanoğlu üzerindeki büyük rolünü fark etmek olmuştu. O güne kadar bildiğim korku, olduğundan, manasından kat ve kat ötesiydi. Pozitif tarafı olan "cesaret" ise "ben çok cesurum" demeyi tam anlamıyla hak etmeyi gerektiriyordu. Farkında olan her insan, korkularıyla yüzleşme cesareti göstermiştir. Yaşamı tekrar tasarlamak ise cesur biri için artık bir an bile düşünmeyi gerektirmeyecek kadar kolaydır. Çünkü zor kısmı geçmiştir.

Yaşamımızı neden tekrar tasarlamak isteriz? Kaliteli bir yaşam için. İstediğimiz sonuçlara varmak için. Mutlu ve başarılı olmak için. Şunu çok net bilmeliyiz. Kaliteli yaşam kaliteli rutinleri gerektirir. Gün içinde düşündüğünüz ve yaptığınız her şey sizin kim olduğunuzun göstergesidir. Şimdi ritüellerinizi gözden geçirme, hatta bir deftere not almaya başlama vaktidir.

Sabah geç saatlere kadar uyuyan, öğle yemeği sohbetlerinde başkalarının hayatlarını eleştiren sohbetlerde yer alan, akşamlarını bilgisayar oyunları ile geçiren, öz disipline sahip olmayan bir kişinin, şansız olduğu için isteklerini elde edemiyor olduğunu düşünmesi buna verilecek güzel bir örnektir. Enerjisini yükseltecek alışkanlıklarla hedeflerinin gerçekleştiğine inanma cesaretini ne zaman gösterir ise o zaman değişir.

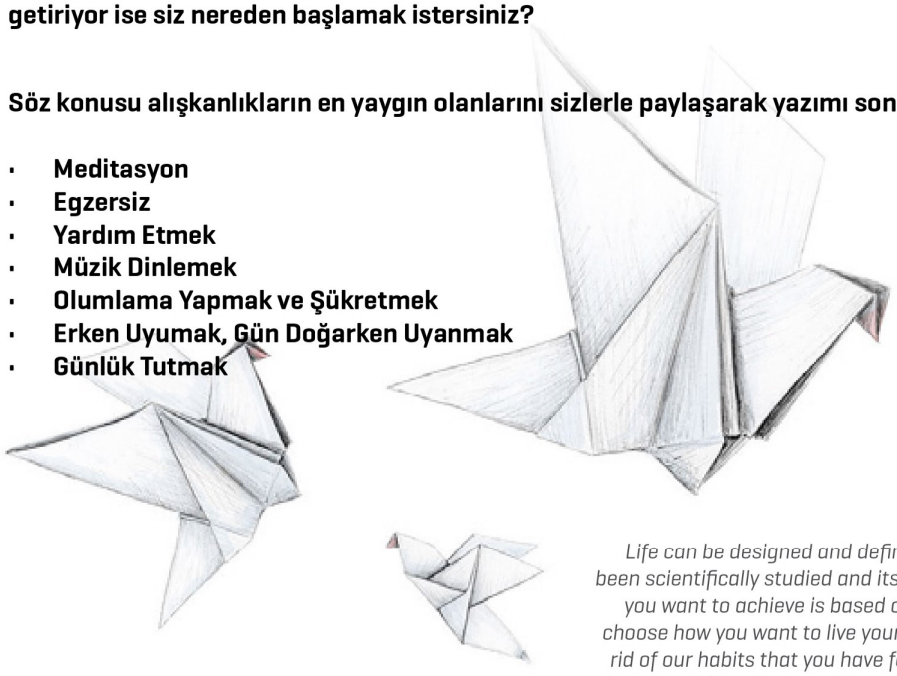
Dışarıdan hayranlıkla izlediğiniz, yerinde olmak istediğiniz, başarılarına taptığınız kimler var? Onların rutinlerine şahit olmanızı şiddetle öneririm. Bu kişiler gün içinde onları en çok akışta bırakan ve heyecanlandıran konuları ayıklama becerisi geliştirmiş ve alışkanlığa dönüştürmüşlerdir. Ne şans ne de tesadüftür. Hayal ve hedeflerinin çakıştığı yerdeki tutkularını bulmuş ve günlerini, aylarını, ilk 5 senede yapacaklarını sonuca endeksli yapmak üzere rutinlerini yapılandırmışlardır. Hayat tasarlanabilir ve kesinlikle tasarlanmalıdır.

Siz de aynı yoldan giderek, gününüze, yaptıklarınıza, düşündüklerinize yakından bakın. Neler enerjinizi emiyor, neler sizi titretiyor? Yaşam enerjisi artık bilimsel olarak incelenmiş, varlığı ispatlanmıştır. Bu konu hakkında daha fazla bilgi edinmek, titreşimleri keşfetmek, görünmeyen gücün hayatınıza etkisini derinleştirmek isterseniz, rezonans konulu kitapları okumanızı tavsiye ederim. Benim yolculuğumun bir durağında kesiştiğim bu konu, farkındalığımı ayakları yere basan bir şekle dönüştürdü.
Elde etmek istedikleriniz sizin anı yaratmanız üzerine kuruluysa, bugünden itibaren gününüzü nasıl yaşayacağınızın seçimini yapmanın zamanı gelmiştir. Neden yapmaya başladığınızı bile unuttuğunuz ve isteklerinize fayda etmeyen alışkanlıklarımızdan kurtulmaya başlamak kararlı bir adım olacaktır.

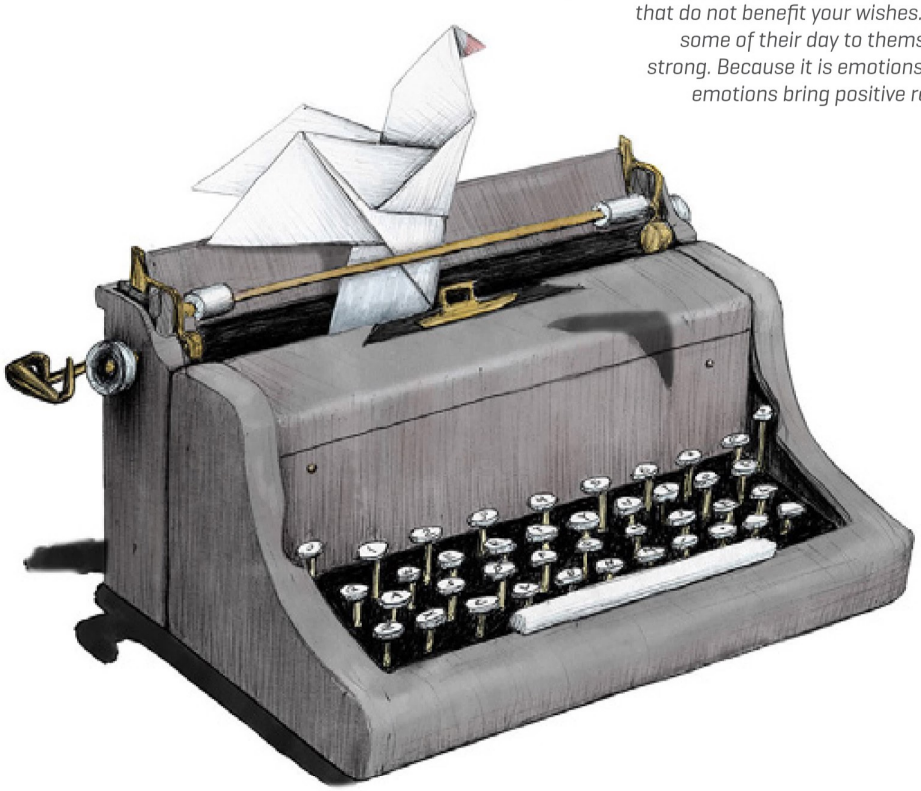
İstatistiklere baktığımızda, gününün bir kısmını kendine ayıran kişilerin yaşam enerjileri yüksektir. Motivasyonları güçlüdür. Çünkü kişileri harekete geçiren duygulardır. Pozitif duygular, pozitif sonuçları getiriyor ise siz nereden başlamak istersiniz?

Söz konusu alışkanlıkların en yaygın olanlarını sizlerle paylaşarak yazımı sonlandırmak isterim.

- **Meditasyon**
- **Egzersiz**
- **Yardım Etmek**
- **Müzik Dinlemek**
- **Olumlama Yapmak ve Şükretmek**
- **Erken Uyumak, Gün Doğarken Uyanmak**
- **Günlük Tutmak**



Life can be designed and definitely designed. Life energy has now been scientifically studied and its existence has been proven. If what you want to achieve is based on creating the moment, it's time to choose how you want to live your day. It will be a decisive step to get rid of our habits that you have forgotten why you started doing and that do not benefit your wishes. The life energies of those who spare some of their day to themselves are high. Their motivations are strong. Because it is emotions that set people in motion. If positive emotions bring positive results, where would you like to start?



1997 MEZUNU BURCU SEÇMEER "ÖNEMLİ BİR GÜN" ADLI KİTABINDAN SAHNEYE TAŞIDIĞI "ÖYKÜ PERFORMANSI" İLE İSTANBUL VE ANKARA'DA SEYİRCİYLE BULUŞTU.

Hayal ve gerçeğin çift yumurta ikizleri olduğunu biliyor muydunuz? En azından Burcu Seçmeer'in sahneye taşıdığı olağandışı iki öyküsünde öyle.

Fısıltı ve Önemli Bir Gün öykülerinden uyarlanan 2 perdelik oyunda karakterleri hatta hikayenin kendisini canlandırıyor. Bu performansın seyirciyi çeken tarafı, yazarın bizzat kendi karakterlerine dönüşüyor olması. Ayrıca hikayelerin fantastik dokusu.

1

4

5

Fotoğraf 1 / 1995-96 Mezunları:
Ömer Çelebi / Şafak Toros / Gülten Tataroğlu / Rezzan Anık / Ceren Paydaş
Fotoğraf 2 / 2001 Mezunları :
Coşkun Samancı / Selim Akın / Serkan Okyay / Selçuk Gürsul / Buğra Ertunç / Abidin Oğuz Şimşek / Mert Özdoğu / Umut Güven / Fatih Tanrıkulu / Kaan Aytekin
Fotoğraf 3 / 1997 Mezunları :
Sertaç Pazarbaş / Işıl Erbil Barel / Özge Fişekçi Ağca
Fotoğraf 4 / 1998 Mezunları :
Berkan Ulusoy / Sibel Gözüm / Hülya Erdem / Cemal Tekin / Volkan Muşlu / Zeynep Baş / İsmail Ertaş
Fotoğraf 5 / 1996-97 Mezunları :
Tayfun Bağcı / Hasan Rızatepe / Taner Şen / Kerem Abuşka / Alper Yüksel Fikret Karagülle / Oğuz Oğuz / Ömer Çelebi (1996 mezunu) / Osman Tiryaki / Doğan Erdoğan / Mehmet Dündar / Atacan Kale / Kerem Keskin / Can Kalaç

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 Haziran 2020 tarihine kadar gönderenler arasından belirleyeceğimiz okurumuza sürpriz hediye göndereceğiz.
İyi eğlenceler!

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

SOLDAN SAĞA

1.Yemen'in başkenti / 2.Çaba, güç / 3.Nükte / 4.Telefon hitap sözü / 5.Yanardağ ifrazatı / 6.Dönüşümcülük yanlısı, transformist / 7.Düzeltmen, musahhih / 8."....buna dil uzatmak" (deyim) / 9.Orta Afrika'da, denize kıyısı olmayan bir kara ülkesi / 10.Zikretmek, hatırlamak 11.Ateşli ve tehlikeli bir bağırsak hastalığı, karahumma / 12.İş, davranış

YUKARIDAN AŞAĞIYA

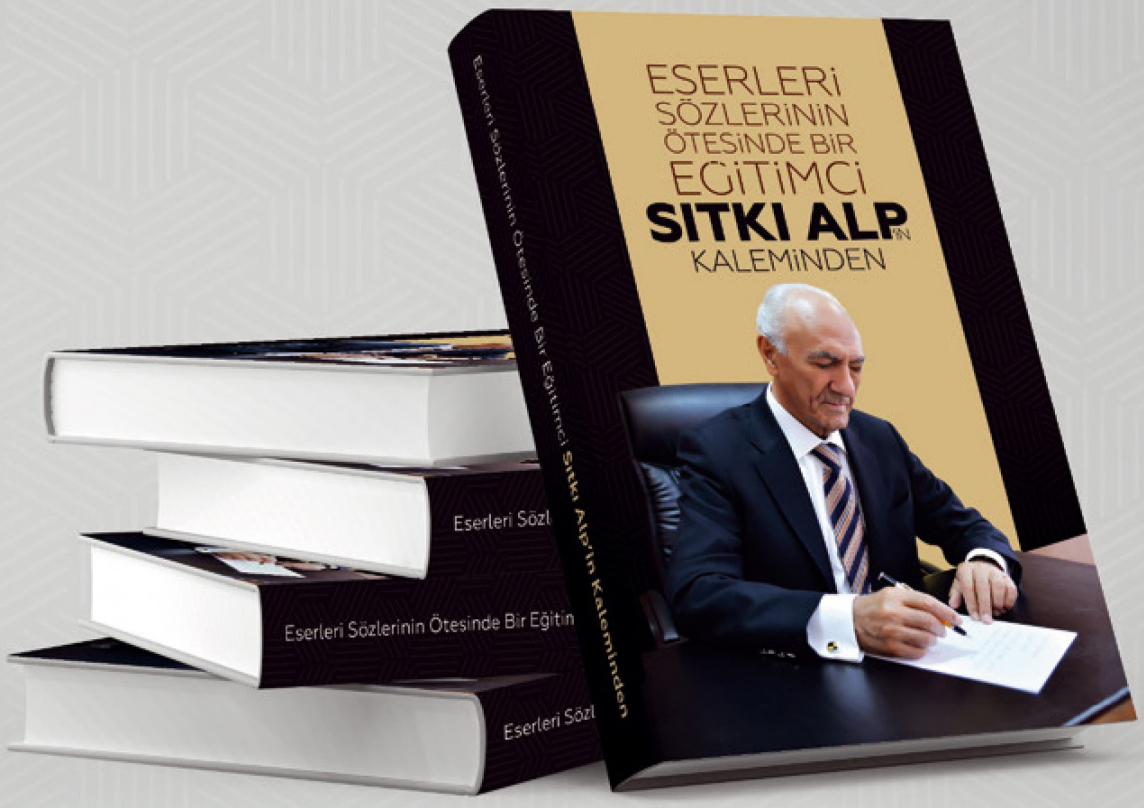
1.Stadyum / 2.Düşman karşıtı / 3.Künkleri birleştirmekte kullanılan macun / 4.Neon lambası 5.Düşkünlük / 6.Kakım / 7.Azotlu besinlerin vücutta yanmasıyla oluşan, erimiş bir durumda idrarla dışarı atılan azotlu madde / 8.Nobelyum (simge) / 9.Arka, art / 10.Mikroskopta incelenecek maddelerin üzerine konulduğu dar, uzun cam parçası / 11.Rütbesiz asker / 12.Fevk / 13.Bağışlama / 14.Sinemalarda gösterilen eser / 15.İçinde alkol bulunan içecek / 16.Oldukça acı / 17.Çeşitli dans ve oyunlardan oluşmuş, zengin görünümlü sahne gösterisi 18.Çok tanrılı dinlerde tapınılacak nesne

1/13		16	18	■	2/23	26		29
	■	3		21			■	
4	15		■		■	5	28	
6			19		24			
■		■		■		■		■
7/14		17		22		27		30
8			■		■	9		
	■	10	20		25		■	
11				■	12			

www.hurriyet.com/bulmaca sitesinden alınmıştır.
Ocak 2020 sayımızda anahtar kelimemizi bularak mail yoluyla bizimle paylaşan okurlarımızdan Mustafa Karacan ödül kazanmıştır. Ödülü kendisine daha sonra ulaştırılacaktır.

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