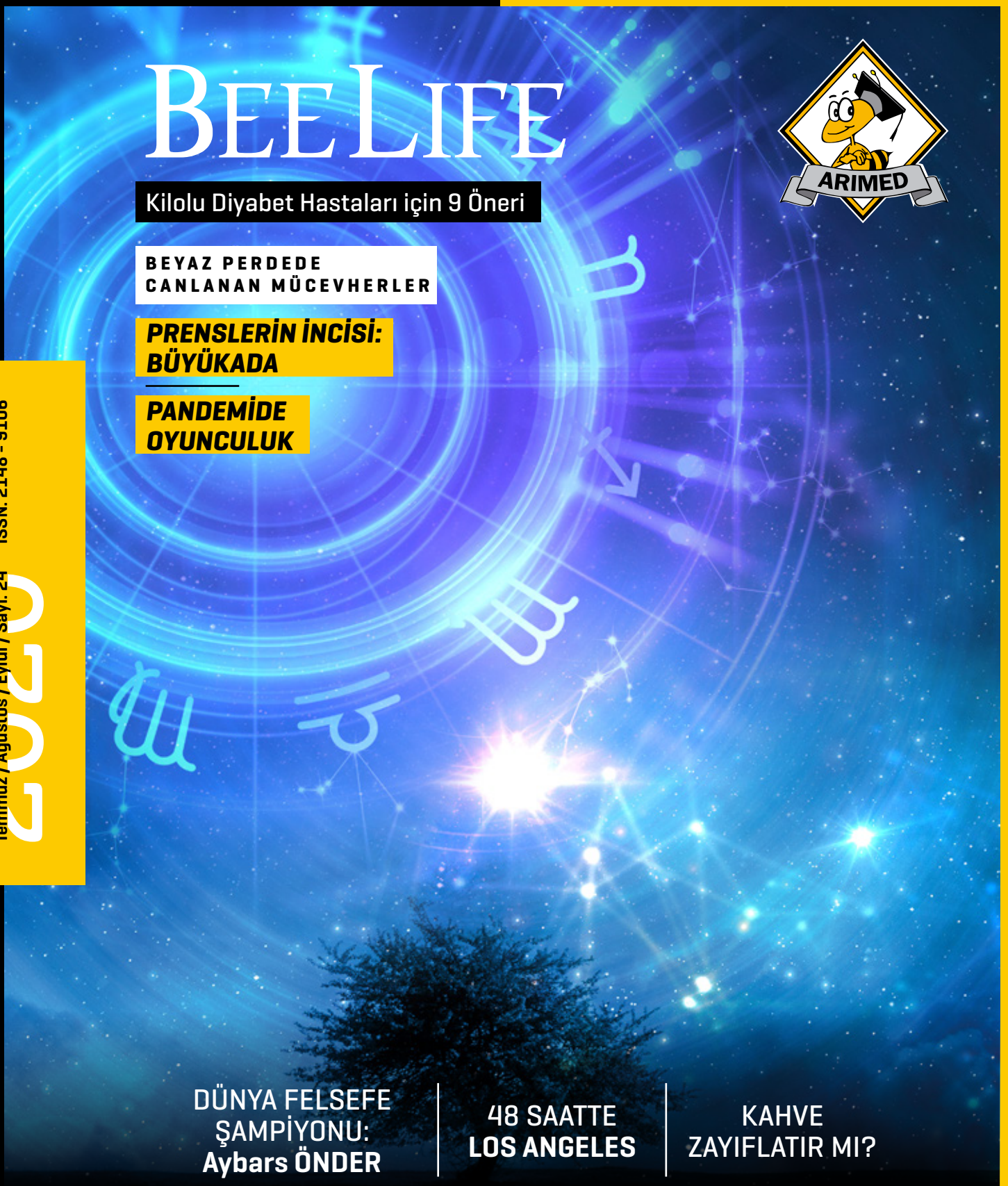
BeeLife



Kilolu Diyabet Hastaları için 9 Öneri

BEYAZ PERDEDE CANLANAN MÜCEVHERLER

PRENSLERİN İNCİSİ: BÜYÜKADA

PANDEMİDE OYUNCULUK

DÜNYA FELSEFE ŞAMPİYONU: **Aybars ÖNDER**

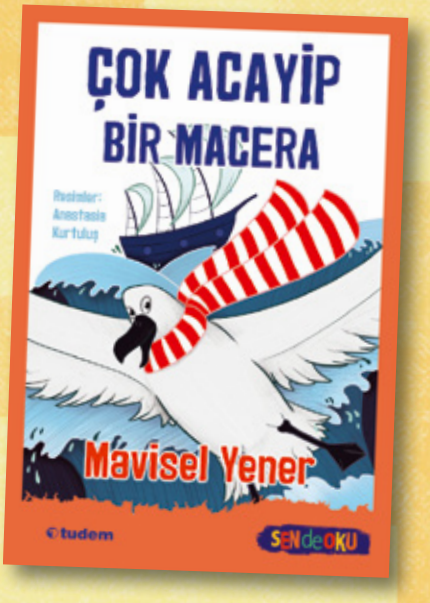
48 SAATTE **LOS ANGELES**

KAHVE ZAYIFLATIR MI?

2020 Temmuz / Ağustos / Eylül / Sayı. 24 ISSN. 2148 - 9106

www.arimezunlari.org.tr

ÇOCUKLARA OKUMA SEVGİSİ KAZANDIRAN KİTAPLAR



Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 9-12

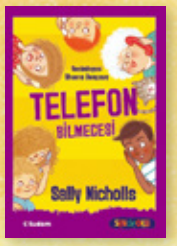
Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 8-12

KOLEKSİYONUN ÖZELLİKLERİ

- Sade ve anlaşılır dil
- Cazip, ilgi çekici, eğlenceli öyküler
- Disleksi dostu yazı tipi
- Renklendirilmiş sayfalar
- Harfler, satırlar ve paragraflar arası bırakılan ferah boşluklar

SEN de OKU koleksiyonu disleksik ve okumaya isteksiz çocukları edebiyatın keyifli dünyasına yaklaştırıyor.

Okuma seviyesi: ★☆☆☆☆
İlgi yaşı: 7-10



Okuma seviyesi: ★★☆☆☆
İlgi yaşı: 7-10

Okuma seviyesi: ★★☆☆☆
İlgi yaşı: 7-10

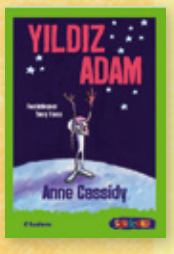
Okuma seviyesi: ★★☆☆☆
İlgi yaşı: 7-10

Okuma seviyesi: ★★☆☆☆
İlgi yaşı: 7-10

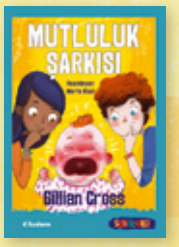
Okuma seviyesi: ★★☆☆☆
İlgi yaşı: 7-10

Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 8-10

Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 8-12



Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 8-12



Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 8-12

Okuma seviyesi: ★★★☆☆
İlgi yaşı: 8-12

Okuma seviyesi: ★★★★☆
İlgi yaşı: 8-12

Okuma seviyesi: ★★★★★
İlgi yaşı: 9-12

Okuma seviyesi: ★★★★★
İlgi yaşı: 9-12

Okuma seviyesi: ★★★★★
İlgi yaşı: 9-12

Okuma seviyesi: ★★★★★
İlgi yaşı: 9-12

Paris Kuaför
since 1957

UNRIVALLED EXPERIENCE

FİLİSTİN MERKEZ | PANORA AVM | BEYSUPARK | ÇAYYOLU
PARK ORAN | NEXT LEVEL | BEYTEPE | İNCEK

pariskuaforofficial www.pariskuafor.com.tr

KOSKAR
MOBİLYA

www.**koskarmobilya**.com

koskar_mobilya
koskarmobilya

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

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

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

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

ISSN: 2148-9106

BEE LIFE

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
Elif Güliz BAYRAM
Gürhan KARA
Elif KOCA
Aybars ÖNDER
Deniz KÜZECİ TURA
Ece AKKUŞ
Rüyam ÖZAL
Gizem BİRDANE
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
Senem ÇETİN ULUSOY
Neslihan ÇETİN
Onur BAYER
Devrim AKSU
Özlem Gülşen TARHAN
Zeynep KOLTUK
Nurullah ÇELEBİ
Coşkun SAMANCI
Başak KİTAPÇI
Yayın İçeriği
Ticari, İktisadi, İlmî, Siyasi, Akademik
Dağıtım
Kurye
Dergi ve Kapak Tasarımı
Asena KAYA
Basım Yeri ve Tarihi
Ankara, Temmuz 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

12 48 SAATTE LOS ANGELES
Gürhan KARA

18 **O, FELSEFENİN ŞAMPİYONU**
Aybars ÖNDER

22 DOSYA KONUSU:
ASTROLOJİ HAKKINDA

30 **KİLOLU DİYABET HASTALARI İÇİN 9 ÖNERİ**
Ece AKKUŞ

36 TAMAMLAYICI VE ALTERNATİF TIP YÖNTEMLERİ
Gizem BİRDANE

42 **"ÇOCUĞUM SAYGILI OLSUN" DİYORSANIZ**
Senem ÇETİN ULUSOY

46 ARALIKLI ORUÇ
Neslihan ÇETİN

54 **HER 1 YAŞANMIŞ YIL İÇİN 1 TAVSİYE**
Devrim AKSU

56 BEYAZ PERDEDE CANLANAN MÜCEVHERLER
Özlem Gülşen TARHAN

60 **PANDEMİDE OYUNCULUK**
Zeynep KOLTUK

66 NEYİ SEÇERİZ?
NEYİ YAŞARIZ?
Başak KİTAPÇI

Editörden...

Seda TARMAN
Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

24.sayımız ile herkese merhaba,

Devam eden pandemi sürecine alışmış olsak da geleceği planlayamamanın verdiği negatif enerjiyi kabul etmek zor. BeeLife dergimizi tüm Türkiye çapında belirlediğimiz dağıtım ağına ulaştıramamak bizleri üzüyor. Bu sayımızı, toplum sağlığını önemsediğimiz için yönetim kurulumuz ile aldığımız karar sonucunda, teması önlemek adına genel dağıtım ağını küçülterek sadece okulumuz, yazarlarımız ve üyelerimize dağıtacak, www.arimezunlari.org.tr adresi ile de tüm okurlarımıza dijital olarak ulaşacağız.

Bu sayımızda 2020 mezunumuz Dünya Felsefe Şampiyonu Aybars Önder ile röportaj yaptık. Deneyimlerini ve tüm süreci bizlerle içtenlikle paylaşan mezunumuza teşekkür ediyorum. 24.sayımızda ilk kez aramızda yer alan meslek yaşamını Başkent Üniversitesi Hastanesinde aktif olarak sürdüren 1996 mezunumuz Gizem Birdane gibi sizlerde yazılarınızı bize ulaştırmak isterseniz beelife@arimezunlari.org.tr adresinden bize ulaşabilirsiniz. Seyahat, sağlık, moda, hukuk, maliye, sanat gibi hayatın içinden yakaladığımız güncel makaleleri ile BeeLife'da gönül esaslı çalışmaya devam eden kıymetli yazarlarımıza, ekibim ve kendim adına gönülden teşekkür ederim.

Dosya haberimiz: Astroloji Hakkında...

Son günlerde trend topic olan astroloji ve burçlar hakkında sohbet etmek, yeni yıl yaklaştığında yapılan kehanetlere şöyle bir göz gezdirmek dışında yaşamımızda pek de yer tutmuyordu. Ta ki birkaç astroloğun çok izlenen bir televizyon programında 2020 için yaptıkları tahminleri gerçek dünyada karşımıza çıkana kadar. Peki, gezegenler ve yıldızlar bizim yaşamımızı bu kadar yönlendirebilir mi gerçekten? Sizler için bu konuyu araştırdık ve keyifle okuyacağınız bir yazı hazırladık.

Geçen sayılarımızda da vurguladığım sıfır atık bilinci, çevreyi koruma farkındalığını, gelecek nesillere bırakacağımız ormanlar, önlenemez gibi gözüken iklim değişikliği vb. konuları BeeLife olarak çok ama çok önemsiyoruz. Konu ile ilgili olarak ortaokul öğrencilerimizin katıldıkları "Beethoven Nature Rap" haberine de yer verdik. Yetenekli öğrencilerimiz ABD ve Gana'dan öğrencilerle iş birliği yaparak Alman Deutche Welle kanalında yayınlanan bir farkındalığa imza attılar.

Her ilkbaharda gelenekselleştirdiğimiz ARIMED Hatıra Ormanı ağaç dikme organizasyonumuzu gerçekleştiremediğimiz için Yönetim Kurulumuzun aldığı karar doğrultusunda bu yıl dikilemeyen 250 adet fidan, 2021'de yapılacak olan organizasyona aktarıldı. 2000 ağaca yaklaşan ARIMED Hatıra Ormanını bireysel olarak desteklemek isteyen üyelerimiz, derneğimizin web sitesindeki iletişim bölümünden bize ulaşabilirler.

Sosyal alışkanlıklarımızın değiştiği sağlıklı, mutlu, güzel günlerde sevgiyle kalın...

Başkanın Mesajı

Ali GÜLEÇ
ARIMED
Yönetim Kurulu
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Yeni sayımızdan merhaba,

Bir arada olmamızın önemini kavradığımız zorlu bir dönemden geçtik, geçiyoruz. Sevdiklerimiz, ailelerimiz ve dostlarımızla fiziksel mesafenin zorluğunu hep birlikte yaşadık. Bu özel zamanlarda aramızdaki bağı güçlendiren BeeLife Dergisi ile sizlerle buluşmayı önemsiyoruz. Sizlerin sağlığını da düşünerek geçen sayımızda olduğu gibi bu sayımızda da matbaa sürecini askıda tutmaya karar verdik. Dijital dergimize www.arimezunlari.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz. Her yeni sayısında merakla kimlerin yazılarının paylaşıldığını, yaşamlarında neler yaptıklarını okumak için sabırsızlanıyorum.

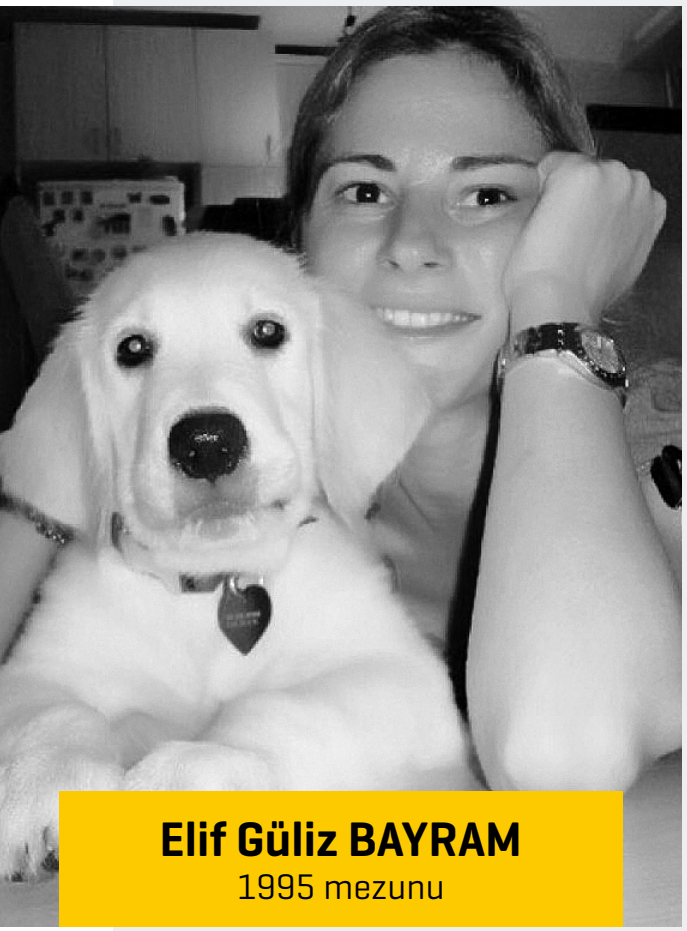
Dergimizin daha çok mezunumuza ulaşmasını canı yürekten istiyor ve destekliyorum. Bunun için mezunlarımızı derneğimize üye olmaya davet ediyorum. Çünkü BeeLife Dergisi'ni okulumuzun katkılarıyla tüm mezunlarımıza ücretsiz olarak ulaştırıyoruz.

BeeLife'da yayınlanmasını istediğiniz haber, görüş ve yazılarınızı bize beelife@arimezunlari.org.tr adresinden ulaştırabilirsiniz.

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..."

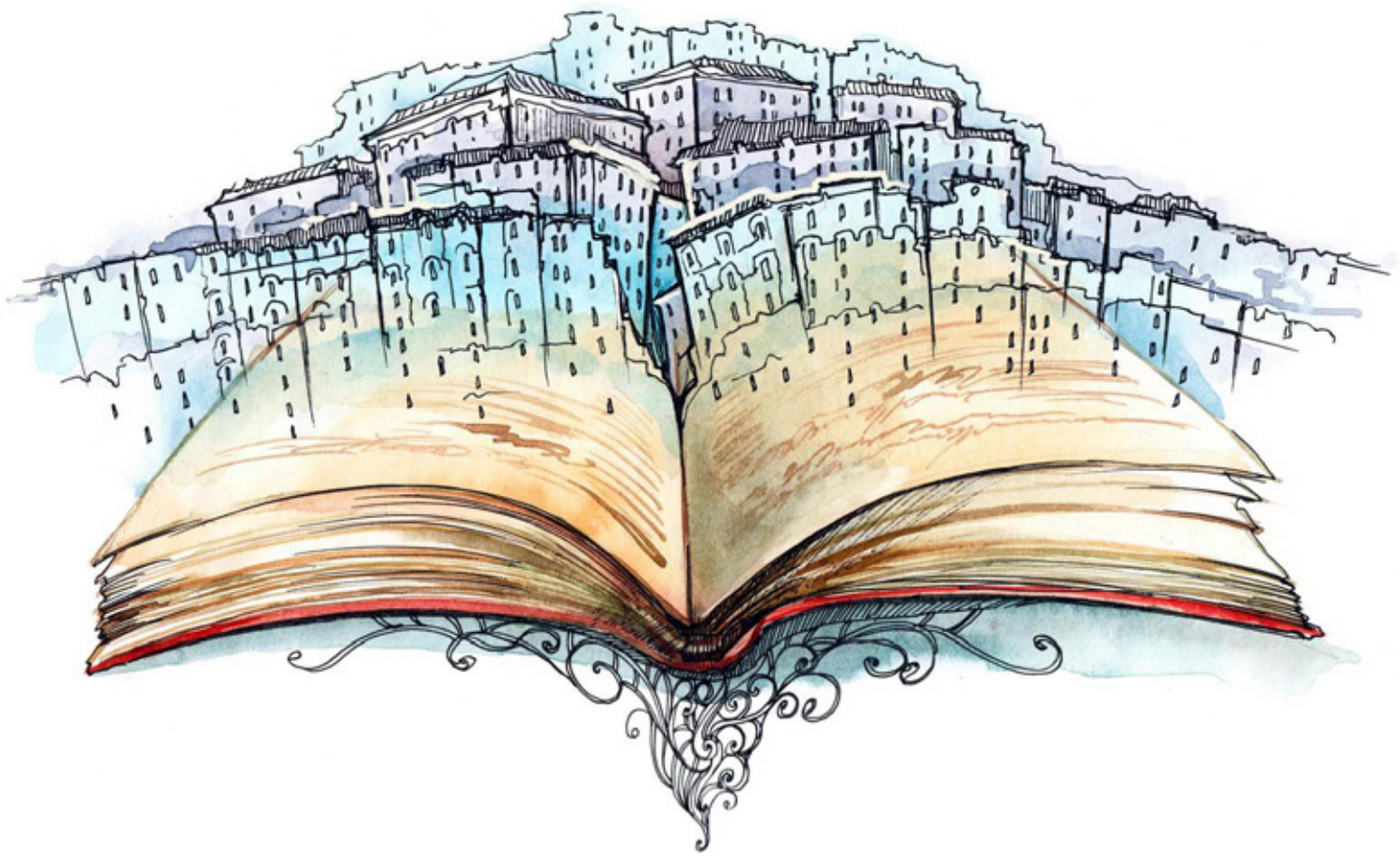
COVID'DEN SONRA BEN...

En son yazımda sanata dair ne kadar şanslı bir şehirde yaşadığımızı söylemiş ve sonra da izlenebilecek temsillerden örnekler vermiştim. Derken COVID-19 patladı ve benim tüm önerilerim de hepimizin tüm planları gibi havaya karışarak bir toz bulutuna dönüştü. Sanırım hepimizi en çok etkileyen de önce bu oldu. Planlarımız, öngördüğümüz hayatımız bir anda bilinmez, görünmez bir düşmanın saldırısı ve tehdidi altına girdi. Günlük rutinlerimiz değişti.
Aylarca evde kaldık.

Şimdi yazımızı yazdığım şu sıralarda normalleşiyoruz. Ama normalleşirken virüsün tehdidi henüz bitmiş değil. Vaka sayısı artmaya devam ediyor. Kafalarımız karışık, yüzümüzde maskeler, ellerimizde dezenfektanlar kolonyalar bekliyoruz. Aşının bulunmasını veya virüsün insafa gelmesini... (yani mutasyonla bizi öldürmeyecek hale gelmesini)

Beklerken neler mi yapıyoruz? Kimimiz mutfağa verdi kendini, sosyal medya hesaplarında havada uçuşan başta ekmek, sonra pizza, pide, lahmacuna evrilen maharet sergileri bunu gösteriyor galiba... Kimimiz de yogaya, doğaya, spora verdi kendini... Galiba ikinci gruptakiler daha akıllıca davrandılar. Zira birinci grupta yer alan ben dahil pek çok tanıdığım şimdilerde hareketsiz kalmış olmaktan ve kilo almaktan şikayetçiyiz.

Bir de kendimize zaman ayırdık galiba... Ben uzun zamandır hasret kaldığım kendimle vakit geçirmenin keyfini kitap okuyarak, resim yaparak, yazı yazarak, on-line da olsa bale ve konser izleyerek geçirdim. Bu yıl yazarlık kursuna gitmeye başladım. COVID öncesi hayallerimi gerçekleştirme kararı vermiş olmam da takdire şayan zira çoğumuz bu kararı COVID ile birlikte perçinledik. Kursta 5 anahtar kelime ile 250 kelime kısıtı ile bir tür oyun, bir tür yazma egzersizi yaparken pek çok hikaye yazdık. COVID'li hayatta da elimde kağıt kalem yazmaya, çizmeye devam ettim... İşte bu yazımda sizlerle yazdığım kısa bir hikayeyi paylaşmak isterim... İleride bir gün roman yazdım diyebilmek dileğiyle...



Rıza Ağa'nın Hikayesi...

Otuz beş yıl önce Silvan'dan tası tarağı toplayıp, dağı taşı altın deyip geldikleri İstanbul'da parası pul, onuru yok oluvermişti. Karı sözü dinlemeliydi...

Ne çok yalvarmıştı Gül, "Yapma Bey, biz buraların ağasıyız. Yutar bizi büyükşehir, kaybolur gideriz" demişti de dinletememişti Rıza'ya. Öyle ya koca dururken, karıya laf düşer miydi? Kabullenmişti Gül...

Oysa Rıza bu kararı verirken Gül'ü düşünmüştü. Silvan'da kalsalar, saçının teline kıyamadığı karısının üstüne kuma getirmesi gerekecekti. Erkek doğuramayan Gül'dü. Anası demişti; giderlerse gitsinlerdi iki kızla ağalık mı devam ederdi?

Üç yaşındaki Ayşe, bir yaşındaki Fatma, henüz on dokuzundaki Gül ve yirmi ikisindeki Rıza çıkış o çıkış gelmişlerdi İstanbul'a. 1 koyana beş veren koca memleket masallarına inanmış, bu ırak diyarı yeri yurdu kabul etmişti. Ama Gül haklı çıkmıştı.

Elini masaya uzattı Rıza. Pürüzlü dokuyu sadece parmaklarının ucunda değil, ruhunun en derin köşesinde de hissetti. Hayatı da tıpkı bu masa gibi yıpranmıştı... Ahşabı istila eden tahta kurtlarının açtığı delikler gibi delik deşik olmuştu ruhu.

Daldığı düşüncelerden dışarıdan gelen darbuka sesiyle uzaklaştı. Çingenelerin yaşadığı bu semtte olağandı darbuka sesleri. Neşeli insanlardı ama Gül onlarla bir arada yaşamaya da öfkelenirdi. Hiç bitmemişti Rıza'ya öfkesi...

İki kızı da anneleri gibi bitmez tükenmez bir öfke duyarlardı babalarına. Ama en küçük kızı Leyla, onlara İstanbul'un hediyesi, başkaydı... Babasını çok severdi.

Şimdi Rıza ve Leyla ne kadar istemeseler de evleri gidiyordu ellerinden. Ayşe, Fatma ve kocaları bir olmuş, vermişlerdi yuvalarını müteahhide...

Ağzı kurudu Rıza'nın. Silvanlı Rıza Ağa, yurtsuz yuvasız kalıyordu, taşı toprağı altın İstanbul'da...

Gürhan KARA
1994 Ortaokul mezunu

48 SAATTE
LOS ANGELES

Dünyanın en güzel şehirlerinden biridir Melekler Şehri... 300 gün güneşli iklimi, palmiyeli sokakları, Hollywood yıldızları, kilometrelerce uzanan plajları, rahat insanları ve gösterişli evleriyle bambaşka bir dünyadır. Los Angeles ruhunu size hissettirebilmek için zamana ihtiyaç duyar. Alabildiğince geniş bir alana yayılmış şehri tanımak ve sevmek için orada en az 1 hafta geçirmeniz gerekir. Yoksa size biraz yavaş ve soğuk gelebilir.

Diyelim ki fazla zamanınız yok. Melekler Şehri'nde yalnızca 48 saatiniz var. Neler yapabilirsiniz? Nereleri görmelisiniz? Vaktinizi nasıl değerlendirmelisiniz?

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.

Birinci Gün:
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.

Sabah: Los Angeles'daki ilk gününüze güzel bir kahvaltı ile başlayabilirsiniz. Nefis eggs benedictler, pancakeler, panini ve muffinler için adres "Toast Bakery Cafe". West Hollywood'da yer alan bu cafe lokaller arasında oldukça tercih edilen bir yer. Her an bir film yıldızı ile de yan yana kahvaltı etme şansınızın olduğunuda belirtelim.

Kahvaltının ardından hazır ünlülerden laf açılmışken Los Angeles gezisine Hollywood'dan başlayabilirsiniz. Highland& Hollywood adlı AVM'nin otoparkına aracınızı park edip Los Angeles denildiğinde ilk aklan gelen yerlerden biri olan Hollywood Bulvarı üzerinde yer alan meşhur yıldızlar kaldırımı "Walk of Fame"de bir gezintiye çıkabilirsiniz. Şehrin simgelerinden "ChineseTheatre"a bir göz atıp, önünde belli bir ücret karşılığında sizinle fotoğraf çektiren ünlülerin tıpatıp benzerleri ile "selfie"nizi çektirebilirsiniz. Dilerseniz burada yer alan hediyelik eşya dükkânlarından Los Angeles anısı olarak bir şeyler alabilirsiniz...

Öğleden Sonra: Hollywood'dan sonraki durak, hem Los Angeles'ın simgesi olan dev harflerle yazılmış HOLLYWOOD yazısını yakından görmek hem de müthiş şehir manzarasının keyfini çıkarmak için Griffith Gözlemevi. Burayı ücretsiz gezmek ve panoramik olarak Los Angeles'ı bir uçtan diğer uca görmek mümkün. Hollywood yazısı size uzak görünebilir ancak burası ona yaklaşabileceğiniz en yakın mesafe... Uçsuz bucaksız Melekler Şehri'ni iyice gözlemledikten sonra arabanızla yine Los Angeles'ın en ünlü caddelerinden biri olan Sunset'te bir tur atıp, dilerseniz öğle yemeğinizi burada bulunan birbirinden güzel restoranlardan birinde yiyebilirsiniz. Hemen hemen her restoranın kendine ait bir park yeri bulunuyor.

Sunset turunun ardından sırada çoğunlukla ikinci el ve alternatif giysilerin satıldığı, 90'larda aynı isimli dizi ile ortalığı kasıp kavuran Melrose Avenue var. Burası Güney California'da punk akımının başladığı yer olarak da biliniyor. Arabanızı sokak üzerinde park edip Melrose Avenue'nun dükkânlarının keyfini çıkarabilirsiniz. Melrose'un La Cienega Caddesi'ne yakın olan bölümünde güzel bir kahve molası verebileceğiniz çok iyi mekânlar var. Urth Cafe ve Alfred Coffee ünlüler tarafından da tercih edilen adreslerden. Urth Coffee'nin müthiş cheesecakelerinden mutlaka denemelisiniz. Oreo'lu ya da yaban mersinli olanlar favori...

Müze gezmekten hoşlananlar yine bu bölgede bulunan 120 bin parça eserin sergilendiği Batı Amerika'nın en büyük sanat müzesi LACMA'yı gezebilirler.

Akşam: Akşam yemeği için ABD'nin en ünlü restoran zincirlerinden olan ve neredeyse her zevke hitap eden "Cheesecake Factory"e gidebilirsiniz. Dekorasyonu ve çeşit çeşit baştan çıkarıcı cheesecakeleri ile dikkat

çeken mekânın Los Angeles'ın en farklı alışveriş merkezlerinden biri olan "The Grove"daki şubesine gidebilirsiniz. İçinden tramvay geçen müthiş bir peyzaja sahip olan açık hava AVM'si Grove'da birçok bilinen markanın mağazası bulunuyor. The Grove'un asıl can alıcı yönü hemen yanında yer alan "TheFarmer's Market". Burası 100'den fazla restoranın, sokak yemekleri dükkânlarının, manavların ve turistik eşya dükkânlarının bulunduğu bir

çeşit pazar. Amerikan lezzetlerinin yanı sıra Los Angeles'da yaşayan farklı etniklerin mutfaklarına da burada rastlayabilirsiniz.

Yemek sonrasında gece hayatının nabzını yoklamak isteyenler Sunset Bulvarı ile Hollywood üzerinde bulunan barlar ve gece kulüplerinde eğlenebilirler. Los Angeles'ta gece saat 02.00'den sonra hiç bir mekanda alkol satışı yapılamıyor. Bu sebeple çoğu yerde hayat saat 2.00'den sonra sona eriyor.

İkinci Gün:
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.

Sabah: Los Angeles'taki ikinci gününüze Santa Monica'dan başlayabilirsiniz. Okyanus kıyısında yer alan Santa Monica, Melekler Şehri'nin en güzel bölgelerinden bir tanesi. Uçsuz bucaksız plajı, üzerinde bir lunaparkın olduğu dev iskelesi, okyanus manzaralı otelleri ve restoranları ile Santa Monica bir tatil beldesini andırıyor. Burada bulunan kendine has mimariye sahip "Shutters on the Beach" otelinin restoranında okyanus ve plaj manzaralı güzel bir kahvaltıyla gezinize başlayabilirsiniz. Sonrasında İngilizcesi "pier" olan 100 yıllık iskelenin en ucuna kadar yürüyebilirsiniz.

Dilerseniz Santa Monica'dan bisiklet kiralayabilir ve meşhur Venice Beach'e gidebilirsiniz. Venice Beach bisikletle yalnızca 20 dakika sürüyor. Burada karşınıza eserlerini sergileyen sokak sanatçıları, spor yapanlar, paten kayanlar, sörf yapanlar gibi birçok aktiviteyle uğraşan insanlar çıkacak. Venice Beach'in bir sokak paralelinde yer alan restoran, cafe ve barları ile ünlü Abbot Kinney Bulvarında yorulanlar bir kahve molası verebilirler.

Öğleden Sonra: Santa Monica'da "3rd Street Promenade" adlı alışveriş caddesinde birçok giyim mağazası ve restoran yer alıyor. Bu caddede adım başı karşınıza sokakta performansçıları çıkıyor. Kimisi şarkı söylüyor, kimisi dans ediyor kimi de ilginç showlarla para kazanmaya çalışıyor. İsterseniz burada biraz zaman geçirebilirsiniz ya da Pasific Highway Coast'u takip edip aracınızı Malibu yönüne sürerek kıyı boyunca birbirinden güzel plaj evlerini görebilirsiniz. Yol boyunca harika manzaralar karşınıza çıkacak.
Malibu turundan dünyaca ünlü Beverly Hills'e doğru yol alabilirsiniz. Yol üzerinde Westwood Village'a uğrayıp, Hollywood filmlerinin kırmızı halı üzerinde galalarının yapıldığı meşhur sinema salonlarını görebilirsiniz. Burada bulunan Kaliforniya'nın en lezzetli hamburger zinciri In&Out Burger'da öğle yemeğinizi yiyebilirsiniz. 10 dakika mesafede yer alan Beverly Hills sokaklarında aracınızla şöyle bir turlayıp muhteşem ve göz kamaştırıcı malikaneleri görebilirsiniz. Eğer bu evlerin kime ait olduğunu merak ediyorsanız sırf bunun için yapılan turlara da katılabilirsiniz.
Sonra ki durağımız Los Angeles'ın

lüks alışveriş bölgesi Rodeo Drive. Dünyanın en pahalı ürünlerinin satıldığı mağazaların önünde lüks spor otomobillerin beklediği, şık insanların kaldırımları arşınladığı Rodeo Drive'ı Julia Roberts'lı Özel Bir Kadın filmini izleyenler hemen hatırlayacak...
Burada soluklanıp meşhur cupcake'ci Sprinkles'dan zevkinize göre bir cupcake yiyin ya da hemen yanında yer alan aynı markanın dondurmacısından cupcake arasında enfes bir dondurma hüpletin...

Akşam: Şehrin Batı kısmını gezdikten sonra sıra geldi doğusuna. Downtown LA, Los Angeles'ın gökdelenler bölgesi. Burada daha çok bankalar ve finans kuruluşlarının binaları yer alıyor. Ayrıca çok iyi restoranlarda bu bölgede konuşlanmış. Bunlardan biri "Bottega Louie". Göz alıcı tatlıların bulunduğu

mekan yemek için de tercih edilen yerlerden. Downtown LA'de görülmesi gereken diğer yerler ise Japonların ağırlıkta olduğu "Little Tokyo" ve

Çinlilerin bölgesi olan "Chinatown". Dilerseniz akşam yemeğinizi buralardaki Uzakdoğu restoranlarında da yiyebilirsiniz. Ayrıca "Walt Disney Konser Salonu"da ilginç mimarisi ile en dikkat çeken yerlerden bir tanesi. Akşam downtown manzarasına karşı bir şeyler içmek isteyenler Standart otelin çatı katını tercih edebilir. Özellikle Cumartesi akşamları rezervasyon listesinde adınız yoksa yer bulmanız çok zor, o yüzden bu mekana önceden mutlaka rezervasyon yaptırın.
Los Angeles'taki 48 saatinizi mümkün olan en hızlandırılmış şekliyle böyle geçirebilirsiniz. Bu saydıklarımızın dışında Universal Studios, Paramouth Studios, Disneyland ve Getty Museumgib daha birçok gezilip görülecek yer Los Angeles'da sizleri bekliyor.

Ulaşım: Los Angeles geniş bir alana yayılmış oldukça büyük bir şehir. 4 milyonluk merkez nüfusu, çevresindeki bölgeleriyle birlikte 13 milyonu buluyor. Şehri gezmenin en güzel yolu araç kiralamak. Türkiye'den yaklaşık 14 saatlik bir uçuşla ulaşılan LAX havalimanı çevresinde uygun fiyata araç kiralayabileceğiniz birçok şirket bulunuyor. Bunlara havalimanından shuttle otobüsleriyle kolayca ulaşabiliyorsunuz. Metro sınırlı bölgelerde faaliyet gösteriyor. Taksi ücretleri ise oldukça yüksek.
Konaklama: Hollywood, Sunset Bulvarı, West Hollywood ve Santa Monica şehirde otellerin yoğunlaştığı bölgeler. Lüks otellerin yanı sıra karşınıza oda-kahvaltı hizmet veren bir sürü motelde çıkacaktır. Havalimanı bölgesindeki oteller şehir merkezine göre çok daha ekonomik.

Akşam: Şehrin Batı kısmını gezdikten sonra sıra geldi doğusuna. Downtown LA, Los Angeles'ın gökdelenler bölgesi. Burada daha çok bankalar ve finans kuruluşlarının binaları yer alıyor. Ayrıca çok iyi restoranlarda bu bölgede konuşlanmış. Bunlardan biri "Bottega Louie". Göz alıcı tatlıların bulunduğu mekan yemek için de tercih edilen yerlerden. Downtown LA'de görülmesi gereken diğer yerler ise Japonların ağırlıkta olduğu "Little Tokyo" ve Çinlilerin bölgesi olan "Chinatown". Dilerseniz akşam yemeğinizi buralardaki Uzakdoğu restoranlarında da yiyebilirsiniz. Ayrıca "Walt Disney Konser Salonu"da ilginç mimarisi ile en dikkat çeken yerlerden bir tanesi. Akşam downtown manzarasına karşı bir şeyler içmek isteyenler Standart otelin çatı katını tercih edebilir. Özellikle Cumartesi akşamları rezervasyon listesinde adınız yoksa yer bulmanız çok zor, o yüzden bu mekana önceden mutlaka rezervasyon yaptırın.
Los Angeles'taki 48 saatinizi mümkün olan en hızlandırılmış şekliyle böyle geçirebilirsiniz. Bu saydıklarımızın dışında Universal Studios, Paramouth Studios, Disneyland ve Getty Museumgib daha birçok gezilip görülecek yer Los Angeles'da sizleri bekliyor.

Konaklama: Hollywood, Sunset Bulvarı, West Hollywood ve Santa Monica şehirde otellerin yoğunlaştığı bölgeler. Lüks otellerin yanı sıra karşınıza oda-kahvaltı hizmet veren bir sürü motelde çıkacaktır. Havalimanı bölgesindeki oteller şehir merkezine göre çok daha ekonomik.

Alışveriş: Şehrin en önemli alışveriş caddeleri 3rd Street Promenade, Robertson Blvd, Melrose Avenue ve Aboot Kinney Blvd. En gözde AVM'leri The Grove, Westfield Century City, Beverly Center ve Santa Monica Palace. Outletler ise Camarillo, Citadel ve Ontario Mills. İndirimli ürün mağazalarına şehrin birçok yerinde rastlayabilirsiniz. Bunlar Nordstrom Rack, Ross Dressfor Less, Marshalls ve TJ Maxx.

Yeme-İçme: Los Angeles'ta birçok etnik kökenden insan bir arada yaşadığı için aklınıza gelebilecek her tür mutfağa şehirde rastlayabilirsiniz. Klasik Kaliforniya mutfağı, Meksika mutfağı, Japon ve Çin başta olmak üzere Uzakdoğu restoranları en çok karşınıza çıkacak olanlar. Restoranlarda porsiyonlar oldukça büyük. Bahşiş çok önemli (%15-20 arası). Alkol kullanım yaşı minimum 21.

Tadında Seyahatler...

Los Angeles is one of the wonderful cities in the world. It is another world with Hollywood stars, beaches, people and climate. You should stay at least one week to have a good time in Los Angeles. Otherwise, it can be a boring city for you. Let's say you have only 48 hours in Los Angeles. What would you do?
You can start your first day with a wonderful breakfast in Toast Bakery Cafe. You have a chance to meet a Hollywood star. After breakfast, you can visit Hollywood. In the afternoon, you should go to the Griffith Observatory and there will be a lovely view of the Los Angeles. In the evening, you can go to the "Cheesecake Factory" which is one of the most famous restaurants in America. This is a short summary of two day trip.

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.

GÖZLERİMİZİN İÇİ GÜLSÜN YETER

Veee yılın yarısı geçtiiiiii. İlk yarı biraz (!) sıkıntılı geçti ama ikinci yarıdan umut var gibi sanki özellikle iyot kokusunu alabilenler için. İkinci yarının ilk yarı kadar meşakkatli olmayacağı kesin, neden mi? Çünkü artık biz de o zamanlardaki biz gibi değiliz... Az da olsa, farkında olsak da, olmasak da bir şeylerimiz değişti, mesela kabullenmeyi öğrendik gibi olduk sanki birçoğumuz. Evden her istediğimizde çıkmamayı, içimizden gelse de sevdiğimize sarılmamayı, yüz yüze görüşmemeyi, planları ertelemeyi... Ve daha bir dolu şeyi. Bu kabullenişlerin ardından gördük ki aslında dünyamız dönmeye devam ediyormuş, evde oturunca, sokağa çıkmayınca, sarılmayınca kahırdan, mutsuzluktan ölmüyormuşuz. Evet, biraz sıkıntılı ruh halleri yaşamış olabiliriz ama bakın geçiyormuş işte. Her şeyin geçip gittiği gibi bunaltarak, daraltarak, acıtarak da olsa geçip gidiyormuş. Kabulleniş, süreci daha rahat geçirmemize destek oluyormuş da biz fark edememişiz sanki...

Kabullenmek aslında çok derin anlamları olan bir kelime, çok yönlü. TDK'nın "Kabul etmek, benimsemek, istemeyerek razı gelmek." tanımı yetersiz kalıyor bence çünkü ilk bakışta boyun eğmek gibi olumsuz algılansa da aslında içinde tüm pozitif duyguları barındırıp bu kelimeyi hayatına alana aydınlık getiriyor. Nasıl mı? Şöyle;

İstediğimiz şeyler olmadığı zaman bu durumu kabullenmekte zorlanırız çünkü kabullenmeyi pes etmek olarak düşünürüz. Oysaki kabullenmek pes etmenin tam tersidir. Kabullenip onunla yaşamak yerine karşı çıkışlarımızla saplandığımız bataklıkta debelenip dururuz ve acı çekmeye devam ederiz. Acının kaynağı beklentilerimizin karşılanmamasıdır, oysaki kabullendiğimizde acı son bulur. Psikoloji tarafında kabullenmek bir duruma uyum sağlamanın ilk adımıdır çünkü kabullenişle birlikte acıyla başa çıkmaya başlarız. Tasavvufta teslimiyet olarak da geçen kabullenmek bizlere aydınlık kapıların kabullenişle aralandığını söyler. Bodi (incir) ağacının altında açığa çıkan sırlardan birisi de kabullenmektir mesela. Siddharta Guatama (Buddha) Bodi ağacının altında meditasyon yaparken aydınlığa ulaştığında bulduğu cevaplardan birisi kabullenmek olmuş ve öğretilerinin içinde yer almıştır.

Hayal ettiklerimiz gerçeklerle örtüşmediğinde bu durumu kabullenmek zorlaşır, oysaki gerçekle çatışmak bize bir fayda sağlamaz. Kabulleniş egomuzla savaşırken dünya dönmeye devam eder, zaman geçer ve biz sadece yerimizde debelenerek durur, acı çekeriz. Değişim ilk mevcut durumu kabullenmekle başlar. Kendimizi bile ne kadar tanıdığımız bir tartışma konusuyken olaylara bakış açımızın bizi sürüklediği kaos için ne denebilir ki? Geleni olduğu gibi kabul etmek ve onun bizde yarattığı duyguyu keşfetmek, kendimizdeki yeni bir özelliğimizle tanışmak. Zihnimizden geçenlere bakıp aslında bu kabullenememe durumunu neden yaşadığımızı kendimize itiraf etsek her şey çözülecek ama durumu çözmek yerine egomuzun ne kadar büyük olduğu gerçeğiyle yüzleşmemek adına direnmek sanki daha kolayımıza gider. Rahatlamak için aslında formül çok basit; kabullenmekte zorlandığımız durumu düşündüğümüzde neler hissediyoruz? Sadece kendimize dürüst olmak yeter... "Beni sevmiyor! Çok mutsuzum" "Terk edildim, gözyaşlarımı tutamıyorum!", "Terfi etmedim, bu iş yerinden nefret ediyorum!", "Beni anlamıyorlar, çok yalnızım" Bunlar hafif örnekler, tabii ki daha derin, ciddi durumlar da var kabullenmekte zorlandığımız. Örneğin ölüm gibi, sağlık sorunları gibi, maddi durumlar gibi fakat özünde tüm bunlar yoksunluk duygusundan kaynaklı ve acının hafiflemesi kabullenmeye bağlı. Ölümde mesela, onsuzluğu kabullenip geçen güzel günleri yad ederek, birbirinize kattıklarınızı hatırlayarak, onun nereye gittiğini bilmediğimiz için bizim kaldığımız yerin kıymetini bilip özlediğimizde kalbimizden onunla konuşarak bir kabulleniş arada yüzümüzü gülümsetebilir. Çözümsüz bir sağlık sorununda en azından kalan zamanın tadını çıkartmak. Çook istediğimiz bir şeyin olmaması halinde vardır bir sebebi demek ve akışına bırakmak... Keşkelerle değil de iyi kilerle kabullenişi denemek... Teselli cümleleri bir süre bizi idare edebilir ama bir an durup gerçeklere bakmak ve onları zaman içerisinde yavaş yavaş kabullenmek bulanık suyun berraklaşmasını ve o suda kendimizle karşılaşmamızı sağlar. Var olanın aksini istemek mutsuzluktan başka bir şey getirmez. Umut etmekse derdimiz, onda da biraz gerçekçi olmak gerek, var olanı kabullenmekle, kabullenmeyişi "Benim hala umudum vaaaar" cümlelerinin arkasına saklamak ayrı.

Bizler gerçeği görmeyi her zaman tercih etmeyebiliriz, "işimize" gelmeyebilir bu yüzden de mutsuzluk kol gezer durur, peşinden hırs gelebilir yanı başımıza, sonra bir bakmışız öfke, karamsarlık, hayal kırıklığı, sinir krizleri sarıp sarmalamış bizi. Zaman geçivermiş, ömür bitivermiş biz bitmişiz ama fark etmemişiz. Direnişçi (!) ruhumuz kabulle girdiği direniş savaşını (!) bırakmamış. Kaybettin, zarar ettin, terkedildin, istenmedin, sevilmedin, ebeveyn olamadın, terfi edemedin, kazanamadın vs vs... Evet üzücü, evet yıkıcı, evet can acıtıcı ama bir şey değişir mi? Midemizi yakan, uykumuzu kaçıran, bizi ağlatan duyguları bir kenara bırakıp olanı kabullensek mi acaba? Hatta hatırlasak mı acaba her şeyin geçtiğini, her olumsuz gibi görünen olayların ardından iyi şeylerin olduğunu? Olmadı mı? Victor Hugo'nun da dediği gibi "En karanlık gece bile sona erer ve güneş tekrar doğar."

Değiştiremeyeceğimiz durumların bizde yarattığı duyguları kabul ederek, kendimizi yeniden keşfederek yolculuğumuza yeni benliğimizle devam edebiliriz... Mevcut durumu kabullenip dünyamıza ışık saçmak, gökyüzümüzde şimşekler çakıp, yağmur yağarken güneşimizi çıkartıp herkese gökkuşağımızı göstermek bizim elimizde... Varsın maskeyle dolaşalım ama içi gülen gözlerimizle konuşalım yeter.

Sağlıkla kalın.
Sevgiler.

Aybars ÖNDER
2020 mezunu

O, FELSEFENİN ŞAMPİYONU

Anadolu Lisesi 2020 mezunlarımızdan Aybars Önder, Uluslararası Felsefe Olimpiyatında altın madalya kazandı. Aybars ayrıca dünyanın en prestijli üniversiteleri arasında gösterilen Princeton Üniversitesi Felsefe Programından yaklaşık 1 milyon 656 bin lira değerinde tam burs kazandı.

Aybars Önder, IB DP Koordinatörümüz Bülent İnal'ın katılımıyla 12.06.2020 tarihinde Radyovizyon'a konuk oldu. Röportajın tam metni ve Aybars hakkında merak ettiklerimizi sorduk.

Felsefe ile ne zaman ilgilenmeye başladın ve felsefeyi gelecekteki yaşamında bir disiplin ve kariyer hedefi olarak düşünmen hangi döneme denk geliyor?

Felsefenin ciddi bir sürece dönüşmesi ve bir kariyer hedefi olarak düşünmem lise döneminde oldu. Lise 1.sınıfın sömestr döneminde Bernard Russel'ın Batı Felsefesi Tarihi kitabını okuduktan sonra felsefe ile ciddi anlamda ilgilenmeye başladım.

Aileniz bu süreçte sizi nasıl destekledi?

Sen niye felsefe okuyacaksın, felsefe mi okunur gibi yaklaşımlar hiç olmadı. Beni başka bir şey yapmaya zorlamadılar? Olabildiğince destek oldular ve özverili davrandılar.

Sizce, felsefe kültüre nasıl katkı sağlıyor?

Kültürün önemli bir bölümünün felsefeyi kapsadığını düşünüyorum. Bize sunulan bilgileri ve öğrendiklerimizi sorgulamamıza katkı sağlıyor. Felsefenin mevcut olanı olduğu gibi kabul etmeyen, sorgulayan bir hali ve hep daha iyiyi oluşturma isteği kültürün oluşması sürecine katkı sağlıyor. Bir pozisyon inşa edildiği zaman hep birileri geliyor, eleştiriyor ve her şeyin sürekli sorgulanması gelişmeyi getiriyor. Bir kültürdeki elementin bir parçasının değiştirilmesini istemek için önce bütünü bir eleştirmek gerekiyor ve sonrasında onun yerine yenisini yerleştirmek gerekiyor. Bu anlamda kültür dinamizmi getiriyor. Kültürün büyük bir bölümünü felsefe oluşturuyor. Her dönemde kültürü etkileyen bir felsefi akım oluyor ve felsefeden yeni başlangıç oluyor. Örneğin Aydınlanma döneminde Kant var, antik Yunan da Aristoteles ve Platon var, Romantik dönemde Alman idealistleri var, Alman idealistlerinden sonra Nietzsche geliyor. Sürekli bir devinim var. Kısacası felsefe kültürü önemli ölçüde etkiliyor ve değiştiriyor.

Uluslararası Felsefe Olimpiyatlarında birincilik elde ettin. Bu sana ne ifade ediyor?

Dünya şampiyonluğu, hem kendim, okulum ve ülkem için büyük başarı ve bundan dolayı mutluyum.

IB DP kapsamında 11 ve 12. sınıflarda uluslararası ortamda PAMOJA Eğitim Kurumundan 2 yıllık felsefe eğitimi aldın. Bu eğitim sürece nasıl katkı sağladı?

Çok katkısı oldu. Felsefenin hayatımda önemli bir yeri olmasını ve felsefe okumak istediğimi biliyordum. Ancak, öncesinde felsefe ile bu düzeyde odaklanacağım, yazacağım bir zaman ve süreç olmamıştı. Fakat felsefe dersini çevrimiçi ortamda almam bana felsefe ile ciddi anlamda uğraşma zamanı verdi. Müfredatın ötesinde çalışma olanağı sundu. Yapılandırılmış geleneksel bir sınıf ortamı değildi içinde bulunduğum süreç. Kendi zamanımı yönetebildiğim bir süreç oldu. Sınıfta olsam sadece belirli bir müfredatı öğrenmem gerekirdi. Daha fazlasını deneyimlemiş oldum.

Bize Uluslararası Felsefe Olimpiyatı hakkında bilgi verebilir misin? Nasıl bir yarışma, kimler katılabiliyor ve bu pandemi sürecinde nasıl düzenlendi bu yarışma?

Her ülkeden ulusal delegasyonlar seçiliyor. Şu an kaç ülkenin üye olduğunu bilmiyorum ama 50 civarı olması lazım. Bu yılkine 32 ülke katıldı. Pandemiden dolayı bazı ülkelerde seçim yapılamamış ulusal düzeyde. Ulusal olarak seçilenler gelip uluslararası bir ortamda 4 saat süreli bir deneme yazıyorlar. Bu denemeler de değerlendiriliyor. Bizde seçim nasıl oldu. Önce ulusal olimpiyatlar, sonra ilk 10'un arasından 2 kişi seçiliyor. Bu aşama İstanbul'da yapıldı. Bu yıl yarışma online oldu. Ulaşım imkanı olmadığından. Normalde Lizbon Portekiz'de olacaktı ancak Slovenya tarafından düzenlendi. Slovenya organizatörleri uluslararası yarışmaları online yapmakta deneyimli oldukları için onlar hazırlamışlar bu yıl ki yarışmayı.

Bülent hocam Uluslararası Felsefe Olimpiyatı dünya şampiyonluğu sürecinde sizler okul olarak Aybars'ı nasıl desteklediniz?

B.İ. Olimpiyat etkinliği öncesinde birçok farklı kazanımları hayal ettik, planladık, deneyimledik ve deneyimlerimizden gerekli geri bildirimleri alıp süreci başarıyla tamamladık. Öğrencimizin programın merkezinde yer aldığı öğrenci merkezli bir çalışma yürüttük. Bu süreç, Aybars'ın kendi öğrenme sürecinde söz sahibi olduğu, kendi öğrenmelerini etkileyip yönlendirdiği, sorumluluğunu aldığı ve görüşlerini rahatlıkla paylaştığı bir süreçti.

Hazırlık dönemi, Aybars'ın eleştirel bakış açısını zenginleştiren, meraklarını ifade ettiği, yeni anlamlar oluşturup iletişim kurduğu ve öğrenen bir kurumun içinde öğrenme topluluklarına katıldığı bir süreç oldu aynı zamanda.

Eğitimin bireysel bir süreç olduğunun da farkında olan kurumsal bir organizasyon olarak Aybars'ın BEP (Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı) programından yararlanması için gerekli planlamaları ve başvurularımızı yaptık. Bu sayede Aybars uzaktan eğitim ile uluslararası bir eğitim kuruluşu olan Uluslararası Bakalorya Organizasyonu tarafından da onaylanmış olan Pamoja eğitim kurumundan kazandığı tam burs ile 2 yıl süren felsefe eğitimini tamamlamış oldu. Bu Aybars için çok iyi bir deneyim oldu. Bu program sayesinde, Aybars çok farklı ülkeden öğrenci ve öğretmenler ile uluslararası standartlarda bir felsefe eğitimini deneyimlemiş oldu. Uluslararası düzeyde alınan bu eğitim olimpiyat sürecine önemli katkılar sağladı.

Buradaki bir diğer önemli unsur, Aybars ve ailesi ile çok etkin bir iletişim kurmamızdı. Okul, aile ve öğrenci arasında ortak tutum, duygudaşlık, empati ve ortak paylaşılan hedeflerin olması çok önemli. Bu amaçla yılın belirli zamanlarında verimli görüşmeler yaparak olumlu sonuçlar aldık.

Bizim için önemli olan, olimpiyattan iyi bir derece almaktan çok olimpiyat disiplini alıp alamadığımız konusu da bir diğer önemli faktördü. Tabi ki bu sürecin sonunda başarılı olmak ayrı bir mutluluk. Pandemi ortamında, bu başarının ülkemiz, Aybars ve kurumumuz için çok kıymetli olduğuna inanıyoruz.

Tabi ki bu arada değinmek istediğim bir diğer kurumda kişilerin yaşamında ve kamu hayatında, felsefi bilgiye olan ihtiyacın farkına varılmasına katkıda bulunmak Türkiye'de felsefenin gelişmesine katkı sağlayan, felsefenin toplumsal işlevini görmesine yardımcı olmak, bu hedef ile ülkemizde uluslararası çalışmalar yapmak ve Türkiye'de yapılan bu çalışmaları dünyanın birçok yerinde tanıtmayı hedefleyen, başkanlığını İoanna Kuçuradi'nin yaptığı UNESCO ile bağlantılı Türkiye Felsefe Kurumunun etkinliklerine ve çalışmalarına katılmamız olimpiyat sürecinde bizim için çok yararlı oldu.

Felsefe tek başına zor bir alan. Aybars sen bunu bir de İngilizce olarak yapıyorsun. İngilizceni nasıl bu kadar geliştirdin?

Doğru, çok bir şey yapmadım aslında okula gittim. Kendi başıma İngilizce kitap okudum falan. İçinde bulunduğum ortamda çok fazla İngilizce konuşulduğundan o kadar da zor değildi. Ortamda dediğim ailede değil de dünyada çok fazla İngilizce konuşulduğundan, internette falan. Inversion vardı zaten o yüzden o kadar da zor değildi.

Arı Okullarında aldığın eğitim sana neler kazandırdı?

IB Diploma Programında aldığım felsefe derslerinde kendi başıma çalıştığımdan çok daha fazla felsefeye odaklanabildim. Hem felsefeye çok odaklandım hem de çalıştığım konuların normalde olması beklenenden daha derin çalışabildim, o faydalı oldu. İngilizce eğitimi almış oldum. O da tabi iyi bunun yanı sıra. Gözüme onlar çarpıyor en önemli olarak. Yani İngilizce eğitimi ve ilgilendiğim alana bu kadar fazla yoğunlaşabilmek.

Bülent hocam Aybars'ın Uluslararası Bakalorya Programı dünya okulu öğrencisi olmasının Uluslararası Felsefe Olimpiyatı sürecine katkısından bahsedebilir misiniz?

B.İ. IB yaklaşık 150 ülkede 4000 bin den fazla dünya okulunda uygulanan uluslararası bir program. Daha iyi, daha barışçıl bir dünya amacıyla öğrencilere gerekli beceriler, değerler ve bilgiyle güçlendirme, ortak vizyon ve misyonu paylaşan bir uluslararası okul, eğitimci ve öğrenci topluluğu düşünün. Uluslararası Bakalorya programı tam bunu tanımlıyor. 1968 te oluşturulan bu kurum; araştıran, sorgulayan, bilgili, düşünen, iletişim kuran, ilkeli, açık görüşlü, duyarlı, riski göze alan ve dengeli öğrenci profili özelliklerini geliştirmeye çalışan bir program. Bu program sayesinde Aybars olimpiyat ve yurtdışı üniversite başvuru sürecinde bu programın kazandırdığı kazanımlar ile süreci başarıyla tamamladı.

IB eğitiminin öğrencilerin yaratıcı düşünme ve araştırma becerilerini geliştirmesi, bilginin temelleri üzerinde düşünmeye teşvik eden uygulamaları, dünyayı olumlu anlamda eleştirel bir gözle okuma yapmayı sağlaması, farklılaştırılmış öğrenme sürelerine olanak sağlaması epey yararlı oldu. Ayrıca, disiplinler arası ortak öğretim uygulamaları, dijital çağa uygun bilişim ve iletişim teknolojilerini önemsemesi programın bir diğer güçlü yanı. Bu özelliklerin olimpiyata hazırlık sürecine katkı sağladığına inanıyoruz. IB programı öğrenciyi yalnızlaştırmaktan çok sosyalleşme sürecine katı sağlayan ve öğrencilerin liderlik becerilerini geliştiren bir program olarak bütün bu olimpiyat sürecine katkı sağladığını düşünüyoruz.

Aybars sen üniversite yolunu da belirlemişsin. Buradan sonraki yaşamın, hedeflerin neler?

Felsefe dalında akademisyen olmak, filozof olmak daha doğrusu hedefim tabi. Princeton'a gidicem. Ama ondan sonra hangi yolu seçerim bilmiyorum. Yani tasavvuf ve analitik ayrımı var felsefede ekol olarak. Ona bağlı olarak üniversite seçemem gerek, hangi ekolü seçeceğimi bilmiyorum. Ya da belki ikisinin karışık hali. Ama esas olarak hedefim felsefe dalında akademisyen olmak.

Bülent hocam Princeton Üniversitesi kabul sürecini okul olarak nasıl desteklediniz ve ne tür bir danışmanlık yapıyorsunuz?

Başvuru sürecinde öğrencilerimiz için gerekli olan kendilerini anlattıkları niyet mektubu, cv, resumelerini oluşturma, tercih yapacakları üniversitelerin belirlenmesi sürecinde birlikte çalışıyoruz. Aybars'a istediği bölüme göre araştırma yapması ve dünyanın en seçkin üniversitelerindeki hocalar ile iletişime geçmesi konusunda da önerilerde bulunduk. Güzel dönüşler aldık. Örneğin Harvard üniversitesi felsefe bölümü profesörlerinden Selim Berke hocamızın bize sorduğumuz soruya yanıtı ve önerileri oldukça mutlu etmişti. Aybars bu süreçte kendi öğrenme sürecinin sorumluluğu ve merkezindeydi. Alınması gereken uluslararası sınavlar SAT, ACT ve TOEFL sınavları ile ilgili paylaşımlarda bulunarak söz konusu sınavlara yönelik bir çalışma takvimi belirledik. Ayrıca, yurtdışındaki üniversiteler öğrencilerin lisede kendilerini zorlamış ve geliştirici dersler almalarını çok önemsiyor. Lise hayatında aldıkları bu dersler başvuru süreçlerine katkı sağlıyor. Bundan dolayı IB ders seçimlerini yaparken Aybars ile birlikte ortak işbirliği içinde çalıştık. Yurt dışı üniversiteler aynı zamanda öğrencilerimizin entelektüel ilgi ve meraklarını da çok dikkate alıyorlar. Bu bağlamda öğrencilerin okudukları kitaplar, dergiler ve gazeteler dahi önemli. Aybars 'ın kendini ifade edebileceği paylaşımlar yapmasını destekledik. Bir yandan da Princeton üniversitesi mülakatı ayrı bir süreçti. Bu mülakat öncesinde Aybars ile güzel paylaşımlarda bulunduk. Ama kısaca söylemek istersem Aybars'ın çalışma tutkusu, azmi, dayanıklılığı ve çok yönlü kişiliği hedefine ulaşması sürecine önemli katkı sağlamıştır. Aynı zamanda kurucumuzun ve Arı Okullarındaki eko sistemin bir bütün olarak bu süreci desteklemesi herhalde en temel unsur.

ASTROLOJİ HAKKINDA...

Son günlerde trend topic olan astroloji, burçlar hakkında sohbet etmek, yeni yıl yaklaştığında yapılan kehanetlere şöyle bir göz gezdirmek dışında yaşamımızda pek de yer tutmuyordu. Ta ki birkaç astroloğun çok izlenen bir televizyon programında 2020 için yaptıkları tahminleri gerçek dünyada karşımıza çıkana kadar. Peki, gezegenler ve yıldızlar bizim yaşamımızı bu kadar yönlendirebilir mi gerçekten?

Astroloji, yıldızların hesabı anlamına gelen "Astrologia" kelimesinden türemiştir. Türk Dil Kurumuna göre "Yıldız falcılığı" olarak yorumlanmaktadır. Oxford Dictionary ise biraz daha genel bir tanım kullanarak; "Göksel cisimlerin hareketi ile göreceli pozisyonları ve bunların insan hayatı üzerindeki varsayılan etkilerin incelemesidir" diye yazmıştır. Astrolog Robert Currey'e göre; "Astroloji, gök cisimlerinin konumları ve hareketleri ile dünyadaki fiziksel süreçler ve yaşam arasındaki korelasyonun çalışması ve bunun sonucunda ortaya çıkan uygulamalardır. Bazı astrologlar yıldızlar ve takımyıldızlarıyla çalışsalar da, batılı astrologlar Güneş Sistemi içinde Güneş, Ay ve gezegenler (Plüton dahil) ile çalışırlar."

Astroloji bir bilim midir?

Modern bilimin çözemediği birçok konu ve olay vardır. Bunların bir bölümüne daha fazla önem ve öncelik verilmesi gerekebilir. Ancak, astroloji bunlardan biri değildir. Çünkü astrolojinin öngörülerinin fiziksel ve gerçek evrende yeri yoktur. Bilimin bir sistematiği, kuralları ve sınanabilir çıkarımları vardır. Astrolojinin bulguları ise hiçbir şekilde sınanamaz. Dolayısıyla, sadece sınanabilirlik açısından ele aldığımızda dahi, astroloji bilimsel kriterleri karşılayamaz.

Neden inanırız astrolojiye?

Psikolojide Barnum etkisi, insanların geneli için geçerli olan durumları kendisiyle örtüştürme konusunda eğilimli olduğunu söyler. Astrolojiye inanmak isteriz, çünkü bir şeyleri önceden kestirebilmek çoğu zaman avantajlı olmuştur. Yeni tanıştığımız bir insanın burcunu sorar, günlük burç yorumlarımızı hatta yükselenlerimizi dahi takip eder, gelecekte bizi nelerin beklediğini merak edip tahminleri okuruz. Okuduklarımızın çoğuyla karşılaştığımızda da daha fazla güveniriz. Peki, nasıl doğru çıkabilir? Astroloji bildiğiniz üzere, insanı merkez alarak yıldızların ve gezegenlerin konumuna göre kaderciliği ön plana çıkararak insanları etkilemeyi başarmış çok eski bir gelenektir.
Astrolojiye göre hayattaki hiçbir şey tesadüf değildir. Astrologlara göre gökte ne varsa, yerde de o vardır. Gezegen dizilimleri, tutulmalar, yıldız açıları, ayın düğümleri zaten bize olacaklar hakkında bilgiler sunmaktadır. Başımıza gelen iyi ya da kötü her şeyin belirli bir sebeple geldiğini savunurlar. Sadece bu işaretlerin doğru okunması gerekmektedir. Astroloji, yaşanan şeylerin neden olduğu yönünde bazı iyi cevaplar sunabildiği gibi hayatımızı iyileştirmek ve sorunları çözmek için ipuçları da sunmaktadır.

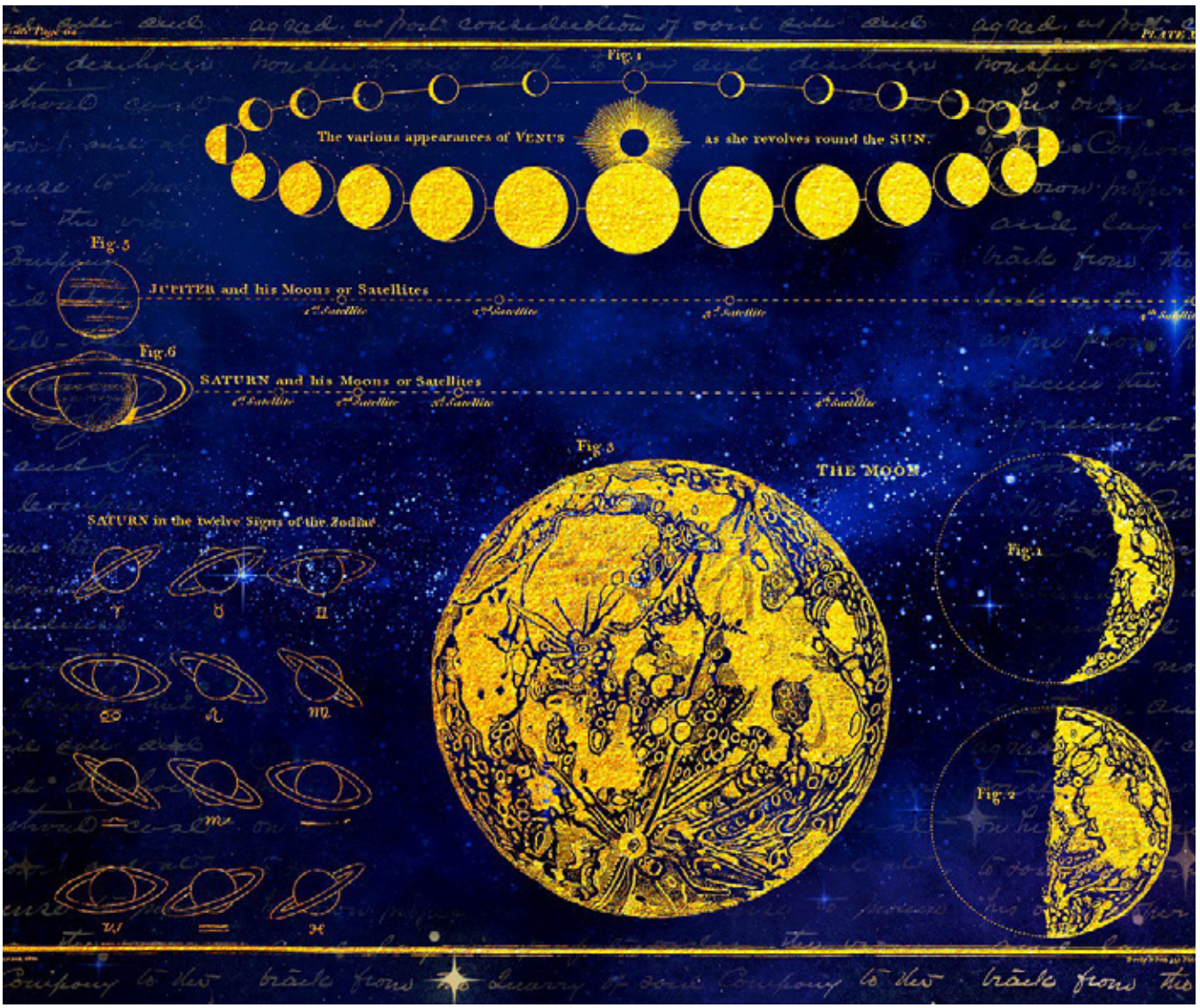
Günlük fal diye bir şey yok.

Günlük fal, 1930'larda bir gazetecilik icadı. İngiltere prensesi Margaret doğduğu gün, Sunday Express Gazetesi'nin editörü John Gordon, Richard Harold Naylor adlı bir astroloğun yanına gitmiş. Amaç gazetede ilgi çekecek bir şey yayınlayıp tirajı artırmakmış. Naylor, prensesin doğum haritasını çıkartmış ve gazetede yayınlamışlar. Bunun üzerine gazete yok satınca, günlük burç yorumu köşesi gereksiz bir klasik olarak gazetelerde yerini almış.

Sonuç olarak...

Bütün bunların ışığında günümüzde astrolojinin yükselişini, zamanın hızlı akışına ve çevremizdeki olayların bizden bağımsız olarak gelişmesine bağlıyoruz. İnsanlar tarih boyunca içinde bulundukları duruma müdahale edemediklerinde bunu kimi zaman dine, kimi zaman yaratıcı saydıkları güçlere, kimi zamanda gökyüzü hareketlerine bağlamışlar. İşte şimdi tam da böyle bir durumdayız. Göremediğimiz, fark edemediğimiz nano parçacık boyutunda bir virüsle kıyasıya bir mücadele içindeyiz. Gelecek kaygımızın yükseldiği, yeni normal düzen kurallarını kabullenmeye çalıştığımız bugünlerde gündem haberlerini takip etmenin yanı sıra astrologların tahminlerini de takipteyiz...

Hazırlayanlar:
Seda TARMAN
Elif ŞANLI



Deniz KÜZECİ TURA
2001 mezunu

PRENSLERİN İNCİSİ: **BÜYÜKADA**

Son aylarda yaşadığımız olağandışı günleri geride bırakmaya başladığımızı umut ederken, seyahat seçeneklerimiz de buna göre şekil değiştiriyor. Bu değişiklik beni özellikle yurtiçi ve butik seyahate yönlendirmiş durumda.

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.

Seçenekler arasında ilk aklıma gelen rota ise, yolu İstanbul'dan geçen herkesin mutlaka uğraması gerektiğini düşündüğüm Büyükada. Vapura binip püfür püfür rüzgar eşliğindeki yolculuğu bile zevkli olan bu destinasyon sizi tek bir seçenekle sınırlı bırakmıyor ve Prens Adalarının diğer adaları ile birlikte keşfedilebilecek 5 liman daha karşınıza çıkıyor. Büyükada çoğunlukla resmi tatillerde ve hafta tatillerinde tercih ediliyor olsa da, çok kalabalık olması nedeniyle bu akıma uymamanızı tavsiye ediyorum. Zira böyle zamanlarda vapur iskelesinden çıktığında tam karşında uzanan yokuş, insan kalabalığı nedeniyle yürüyemeyecek duruma gelebiliyor, Adanın güzel havası biraz bozuluyor. Bu nedenle yapabiliyorsanız hafta içi veya resmi tatile denk gelmeyen bir hafta sonunu tercih etmelisiniz.

Adanın keyfi günübirlik bir seyahatte de çıkar elbette, ancak gitmişken bir iki gün kalıp, hem Büyükada'yı hem de komşu adaları keşfetmek güzel bir tercih olacaktır. Konaklama için tercih edilebilecek çok sayıda yer var. Bunlar arasında konaklanmasa bile gezilmesi gereken yer ise Splendid Palas Otel. Cumhuriyet zamanlarından kalma tarihi bir binası olan oteli, konaklamasanız bile girip mutlaka gezmelisiniz. Kırmızı panjurları, iç avlusu, eski zaman asansörü, resepsiyonu ve lobisiyle oldukça nostaljik bir yer. İstanbul manzarası ise cabası. Bu nedenlerle de çok tercih ediliyor. Otelin girişindeki Split Cafe'de bir kahve içmenizi ayrıca tavsiye ederim. Kendinizi Fransa sahilinde bir kasabada oturuyormuş gibi hissedebilirsiniz.

Resmi araç haricinde motorlu aracın yasak olduğu Adayı gezmenin en güzel yolu yürümek. Bisiklet de tercih edilen araçlar arasında ancak bazı yokuşların nefes kesici olması nedeniyle biraz zorlayabilir. Eskiden fayton da Ada'yı gezmek için önemli bir seçenek iken, şimdilerde Büyükşehir Belediyesinin yaptığı girişimler nedeniyle bir alternatif olmaktan çıktı. Faytonun adaya özgü oldukça keyifli bir ulaşım aracı olduğunu ve birçok insanın bu işten ekmek yediğini bilmekle beraber, olumsuz koşullar ve bu nedenle atların can çekişmesi bu girişimi çok isabetli yapıyor. Her halükarda ada

gezisine tatlı bir başlangıç yapmak için yola çıkmadan önce elinize bir külah Prinkipo dondurması almalısınız. Vapur iskelesinden çıkınca karşınızdaki yokuşta dondurmacıyı bulabilirsiniz.

Yürüyerek yapılacak gezide Adayı iki ayrı bölgeye ayırmak mümkün. Vapur iskelesinden çıkınca karşınızdaki yokuşun devamındaki bölge adanın konaklarla bezenen bölgesi. Sola doğru sahil yolundan devam edip içerilere girildiğinde ise daha alışık olduğumuz evlerde yaşayan Ada halkını görebilirsiniz. Konakların olduğu bölge Çankaya Caddesinden başlıyor, Nizam Caddesi ile devam ediyor. Tabi sadece bu caddelerde değil bunları kesen ara sokaklarda da şahane evler var. Örneğin Trokçi'nin sürgün edildiği zamanlarda (1929-1933) kaldığı ve Nizam Sokak'taki konak, şu an bir harabe olsa da görülebilir. Trokçi'nin evi olarak geçen bu konağın sahilinde ise, İstanbul Bienali'nden kalma Aran Villar Rojas'ın 'Tüm Annelerin En Güzeli' isimli, denizin üzerinde kondurulmuş, gerçek ebattaki hayvanlar ile onların üzerindeki ne olduğu belli olmayan yavrularının kondurulduğu heykelleri görebilirsiniz (umuyorum hala oradadır :)).Bundan başka Maden Sokak'taki Reşat Nuri Gültekin'in evi görülebilir. Hiç olmadı Hatırla Sevgili dizisinin geçtiği Anadolu Kulübünü ve diğer

konakları görebilirsiniz. Fakat Ada'daki tabelalı tanıtım sistemi maalesef çok iyi olmadığı için gitmeden önce hangi konağın nerede olduğu konusunda bir araştırma yapmakta fayda var. Konakları, manzarası bir de sanatsal

aktiviteleri güzel Adanın. Her daim ziyaret edebileceğiniz Adalar Müzesi var mesela. Bu müzede sadece Büyükada'nın değil, Prens Adaları'nın diğer üyeleri olan Heybeliada, Burgazada, Kınalıada ve Sedefadası'nın kısa tarihini, adaların doğasını, oluşumunu öğrenebilir, yerleşik hayata ilişkin sürekli veya dönemlik sergileri gezebilirsiniz. Müzede görülebilecek ve Adaların doğasına ilişkin en dikkat çekici keşiflerden biri ise 375 yıl önce yaşamış olan zırhlı balık kafatası. 1860'lı yıllarda İngiliz Jeolog W.S.Swan tarafından Ada'nın güneybatısında bulunan balık benzeri bu hayvanın kafatası fosili neredeyse 10 metre büyüklüğünde. Müze, Aya Nikola

Mevkii'nde eskiden helikopter hangar alanı olarak kullanılan yapının içerisinde her zaman gezebileceğiniz bir yer. Adada çok sayıda organizasyon yapıldığı için gitmeden ne var ne yok bir göz atmanızda fayda var. Hem Adalar Müzesi, hem de diğer aktiviteleri takip için http://www.adalarmuzesi.org, http://www.adalar.bel.tr ve http://www.adalardan.net sitelerini inceleyebilirsiniz.

Adaya gidince yapmazsanız olmayacaklardan biri Aya Yogi Tepesi'ne çıkmak. Vapur iskelesi Adanın bir ucunda ise Aya Yorgi diğer ucunda. Lunapark Meydanı'ndan yaklaşık 900 metrelik bir yokuşu tırmanarak bu tepeye ulaşabilirsiniz. Yol boyunca bence harika olan bir manzara ile karşılaşacaksınız. Hele bir de gün batımına yakın bir zamanda gidiyorsanız. Aya Yorgi Tepesi, üzerinde Aya Yorgi Kilisesi ve Manastırının yer aldığı adanın en yüksek tepesi. Tepedeki yapıların özelliği ise ilk yapım zamanlarının M.S. 6. yüzyıla dayanıyor olması. Sabit yapıların yanında çok sayıda kalıntı da yer alıyor bölgede. 23 Nisan ve 24 Eylül tarihleri ise Aya Yorgi için özel tarihler.

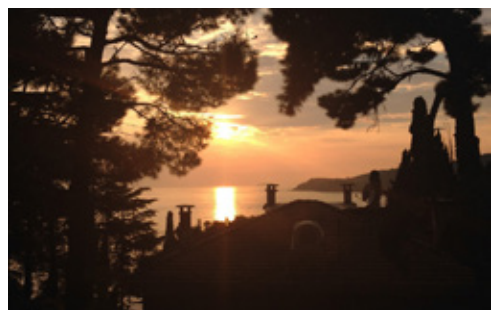
Zira bu tarihlerde birçok insan adaya gelerek, yaklaşık 1 kilometrelik yol boyunca çaput bağlayarak veya ip çekerek dilekler diliyor, adaklar adıyor ve neticede Aya Yorgi Kilisesinde dua ediyor, mum yakıyor veya papazdan dua diliyor. Dilekler sağlıklı, mutlu, huzurlu olmak yanında, sınavı başarıyla geçmek, çok para kazanmak, bir şirketin genel müdürü olmak veya zengin koca bulmak gibi çeşitlendirilebilir. Tüm bu uğraş güzel dileklerin gerçek olması için!

Aya Yorgi'ye çıkarken biraz uzakta bir tepede harabe halindeki ahşap bina takılacak gözünüze. İşte orası Rum Yetimhanesi. İsa Tepesi'ndeki Yetimhane adanın birçok yerinden görülebiliyor. Şu an harabe olması nedeniyle oldukça da ürkütücü gözüküyor ancak buna rağmen en büyük ahşap monoblok yapılarından sayılıyor. Mimarı ise Fransız Alexandre Vallaury. Mimari dünyasından değilseniz tek başına bu isim bir şey ifade etmeyebilir. Ama Taksim Meydanı, Emek Sineması, İstanbul Arkeoloji Müzesi veya Pera Palas dersem, hepsinin mimarı olan Vallaury ismi aklınızda kalacaktır. Aynı bölgede Hristos Kilisesi ve Manastırı da yer alıyor. Çökme tehlikesi taşıması nedeniyle Yetimhane binasına giriş yasak ancak bahçesi ve bina çevresi gezilebiliyor. Adalar Müzesi'nde Yetimhane'de kalan öğrencilere ait kişisel eşyalar da sergileniyor. Oldukça etkileyici...

Ada sokaklarında yürürken Ada Cami Sokağı'ndaki Hamidiye Camii'ne uğrayabilirsiniz. II. Abdülhamit tarafından yaptırılmış Batı mimarisindeki Cami, adada bulunan 4 camiden biri. Bunun haricinde Kumsal'daki Ayios Dimitrios Kilisesi (Ortodoks) de görmeye değer yapılardan. Ada üzerindeki yapıların haricinde, Ada'da bulunan Eskibağ Plajı, Yörükali Plajı, Kumsal Plajı veya Aya Nikola Plajında denize girebilirsiniz. Marmara denizine girmek konusunda ısrarcı iseniz, gittiğinizde dönemin mevsim koşullarına göre hangi plajın daha güvenli olduğunu araştırmayı ihmal etmemelisiniz.

Akşam vapuru iskeleden ayrıldıktan sonra ise bambaşka bir yer oluyor ada. Ada gibi oluyor yani. Güzel sessizliğine sakinliğine bürünüyor. Bu aşamada gidilmesi gereken yegâne yer Prinkipo Meyhanesi! Vapur İskelesinden sola doğru sahil boyunca yürürseniz Belediye binasını geçtikten sonra ulaşacaksınız

Prinkipo Meyhanesi'ne. Fıstık Ahmet olarak da bilinen meyhane, 60'lı yaşlarındaki DJ'i, samimi şef garsonu ile sizi adalıymış gibi hissettiriyor. Siparişinizi verirken neyin yanında neyin gideceğini veya gitmeyeceğini iyi düşünmeli ve şefe beğendirmelisiniz. Kendinizi sevdirirseniz ev yapımı can erik turşusundan bile yiyebilirsiniz. Benim tadı hala damağımda, aklıma geldikçe ağzım sulanıyor. Mekanın insanı kendine çeken bir diğer özelliği ise gerçek ada sakinlerinin uğrak noktası olması. Sanki mekanın sahibi koca bir aile. Her gelen masalara göz gezdiriyor ve hoş geldiniz diyor (bizim gibi Ada yabancısı olan masalara dahi) ve bardaki yerine yerleşiyor. Bu manzarada asıl güzel olan ise bu ekibin yaş ortalamasının 50-60 civarlarında olması. Umuyorum ben de o yaşlara gelirim ve geldiğimde içimdeki gençlik ateşi ve enerjisi hala bugünkü gibi olur. Tıpkı onlarda olduğu gibi...



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.

KİLOLU DİYABET HASTALARI İÇİN **9 ÖNERİ**

Kilo vermedeki hızı; yaş, fiziksel aktivite, yaşam ve beslenme şekli, metabolizma hızı gibi pek çok faktör etkiliyor. Özellikle de diyabet sorunu varsa bu hız daha da yavaşlıyor ve bazı noktalara dikkat etmek gerekiyor. Bunun yanında diyabeti olan bir kişinin ayda 4-5 kilodan fazla kilo kaybetmesini de önermiyoruz.

Diyabette Kilo Vermenin Yolları;

1. Öğün atlamayın, mutlaka 3 ana en az 2 ara öğün şeklinde beslenmeye dikkat edin. Öğün atlamak kişinin daha sonraki öğünlerde acıkmasına ve kontrolsüz bir şekilde yemesine neden olur. En önemlisi tatlı ihtiyacını arttırır.
2. Kilo veriş hızını arttırmak için yeşil yapraklı sebzelere beslenmenizde düzenli olarak yer ayırın.
3. Tam buğday unundan yapılmış ürünleri tercih edin. Pirinç pilavı, makarna yerine bulgur pilavı, kepekli makarnayı tercih edin.
4. Haftada en az 1-2 defa hayvansal proteinli besinler yerine kurubaklagil grubu olan yiyecekleri tüketin. Böylece diyetinizde daha az yağ almış olursunuz. Bunun yanında lif içeriği yüksek besinler olduğu için bağırsaklarınızın düzenli çalışmasını ve kilo vermenizi kolaylaştırırlar.
5. Haftada 2-3 defa balık tüketiniz. Özellikle omega-3 içeriği yüksek olan somon, tuna, hamsi gibi balıkların tüketilmesi şekeri dengeler, metabolizmayı hızlandırarak, kolay kilo verilmesini sağlar.
6. Tükettiğiniz süt, peynir türü besinlerin yarım yağlı veya yağsız olmasına dikkat edin. Yoğurt olarak kendi mayaladığınız ev yapımı yoğurtları, daha doğal olması ve bağırsak florasını kuvvetlendirdiği, koruduğu için daha çok tercih edin.
7. Günde en az 1,5 – 2 litre su için.
8. Yemeklerde katı yağ kullanmayın, onun yerine zeytinyağı tercih edin.
9. Ara öğünlerde şekerli yiyecekler, cips, kurabiye, börek, çörek gibi besinleri tercih etmeyin.

ÖRNEK MENÜ 1:

Kahvaltı:
Kuşburnu çayı
1 dilim keçi peyniri [30 gr]
1 adet haşlanmış yumurta
Maydanoz – roka
1 dilim tam buğday ekmeği [25 gr]
Ara:
2 tam ceviz
Öğle:
1 kase unsuz sebze çorbası
80 gr dana bonfile
Yeşil salata [1 tatlı kaşığı zeytinyağlı]
Ara:
120 ml ev yapımı yoğurt
1 dilim ananas
1 çay kaşığı tarçın
7 badem

Akşam:
5 yemek kaşığı bulgurlu ıspanak yemeği
120 ml ev yapımı yoğurt
1 dilim tam buğday ekmeği [25 gr]
Ara:
1 yeşil elma + Bitki çayı (zencefil-karanfil-kabuk tarçın)

ÖRNEK MENÜ 2:

Kahvaltı:
1 tam yumurta + 1 yumurta beyazından yağsız omlet
Roka – Yeşil turp
5 adet tuzsuz zeytin
1 dilim çavdar ekmeği [25 gr]
Ara:
3 adet gün kurusu + Tarçın – karanfil çayı
Öğle:
1 orta boy kabak dolma [bulgurdan]
Yeşil salata [1 tatlı kaşığı zeytinyağlı]
120 ml ev yapımı yoğurt
Ara:
1 dilim lor peyniri
2 adet tam ceviz
¼ kepekli simit

Akşam:
Izgara tavuk göğüs [derisiz] [60 gr]
6 yemek kaşığı sebzeli kepekli makarna [mantar, brokoli, kırmızıbiber, yeşilbiber, domates]
Ara:
100 ml süt + 1 çorba kaşığı yaban mersini

ÖRNEK MENÜ 3:

Kahvaltı:
2 dilim keçi peyniri [60 gr]
Kurutulmuş domates
Fesleğen
1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağ
1 dilim kepekli ekmek [25 gr]

Ara:
6 adet fındık + 100 ml sıcak süt+100 ml sıcak su içerisinde demlenmiş zencefil-tarçın-karanfil-karabiber çayı

Öğle:
4 yemek kaşığı nohut yemeği
3 yemek kaşığı bulgur pilavı
Az ev turşusu

Ara:
Chia tohumlu kuru meyveli puding [yağsız 200 ml sütten – 3 çorba kaşığı chia tohumu – 1 çorba kaşığı dilimlenmiş kuru meyve]

Akşam:
1 kase taneli borç çorbası [beyaz lahana, maydanoz, kereviz, patates, pırasa, soğan, sarımsak]
120 ml ev yapımı yoğurt

Ara:
1 yeşil elma + 7 badem

"BEELIFE HeR YeRDe!"

#beelifeinDATÇA

#beelifeinBERLİN

#beelifeinBELGRAD

#beelifeinROMA

#beelifeinİSTANBUL

#beelifeinMESUDİYE

#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

KAHVE İÇMEK KİLO MU ALDIRIR? YOKSA ZAYIFLATIR MI?

Dünyanın en popüler içecekleri arasında gösterilen kahvenin birçok faydası bulunuyor. Kahvenin kilo vermedeki etkisi hakkında farklı görüşler var. Peki kahve kiloyu nasıl etkiler? Kahve kilo aldırır mı? İşte kahve hakkında bilmeniz gerekenler ve kilo aldırmayan kahve önerileri...

İştah kontrolü ve metabolizmayı çalıştırması, kilo kaybına yardımcı olması kahvenin bazı avantajları. Birçok kahvenin ek şeker içerdiği düşünüldüğünde ilave şekerin size kalori olarak geri döndüğünü unutmayın.

Sade kahve -herhangi bir ek bileşen olmadan- kalori olarak oldukça düşüktür ve sağlıklı kilo vermenize yardımcı olabilir. Kilo vermeye çalışırken, bir kalori açığı oluşturmanız gerekir. Bunu fiziksel aktiviteyi artırarak veya daha az kalori tüketerek yapabilirsiniz.
Kalori alımını azaltmanın kolay bir yolu, düşük kalorili içecekleri seçmektir. Örneğin, sadece 1 fincan (240 ml) yüksek kalorili, şekerli tatlandırılmış bir içeceğin aynı miktarda suyla değiştirilmesi, 6 ay boyunca 4 kilodan (1.9 kg) fazla kilo kaybına neden olabilir.

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.

Kendi başına kahve çok düşük kalorili bir içecektir. Aslında, 1 fincan (240 ml) demlenmiş kahvenin sadece 2 kalorisi vardır. Kahveyi eğer şeker, süt veya başka bir bileşen eklemeden içtiyseniz, bu az miktarda kalori demek.

Toplam kalori alımınızı azaltmaya çalışıyorsanız, yüksek kalorili içecekleri sade kahve ile değiştirmek, başlamak için iyi bir yer olabilir.
Kafein, kahve ve çayda yaygın olarak bulunan doğal bir uyarıcıdır. Servis başına kahve tipik olarak yüksek miktarda kafein içerir. Bir fincan (240 ml) demlenmiş kahve, yaklaşık 95 mg kafein sunar. Kafein, metabolizmanızı hızlandırır. Kafeinin birçok kilo verme takviyesine dahil olmasının nedeni de budur.

Bazı araştırmalar, düzenli kafein alımının vücut ağırlığının korunmasını ve kilo kaybına neden olduğunu gösteriyor. Başarılı bir şekilde kilo veren kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, kahve ve kafein tüketenlerin zamanla verdiği kiloları korumada başarılı olduğunu ortaya koydu.

Kafein ayrıca iştahınızı azaltabilir. Kahve içmek açlık hormonu seviyesini azaltabilir. Yapılan çalışmalar, kahvenin gün boyunca tükettiğiniz kalori miktarını azaltabileceğini gösteriyor.

Her ne kadar bazı çalışmalar kahvenin kilo verme için faydalı olabileceğini öne sürse de, kiloyu birkaç şekilde olumsuz yönde etkileyebilir. Günün ilerleyen saatlerinde tüketilen kahve, uyku düzeninize engel olabilir. Bu da kilo alımının başlıca nedenidir. Uykusuzluk ve uyku düzeninin bozulması iştah artışına neden olur ve işlenmiş gıdalara, şeker isteğine neden olur.
Pek çok kişi kahveyi tatlılarla ilişkilendirir. Bunun nedeni, kafeinin algılanan tatlılık duygunuzu değiştirmesidir, bu da şekerli yiyeceklere karşı istekliliğe neden olabilir.
Kahvenizin tadını kilo almadan çıkarmanın birçok yolu var. En önemli ipucu kahvenize aşırı şeker eklemekten kaçınmaktır.

Kahvenize lezzet katarken, şeker alımını azaltmanın birkaç yolu:
Biraz tarçın serpin.
Şekersiz badem sütü, hindistancevizi sütü veya az süt kullanın.
Az miktarda doğal, kalorisiz bir tatlandırıcı kullanın.
Birkaç damla vanilya özü ekleyin.
Yüksek kalitede bitter çikolatayı kahve içinde eritin.

Coffee, which is shown among the most popular drinks in the world, has many benefits. There are different opinions about the effect of coffee on weight loss. So how does coffee affect weight? Does coffee make you gain weight? Here's what you need to know about coffee and coffee recommendations that don't make you lose weight.

Gizem BİRDANE
1996 mezunu

TAMAMLAYICI VE ALTERNATİF TIP YÖNTEMLERİ

Alternatif tıp; klinik çalışmalar ile kanıtlanmamış, kronik hastalıkların tedavisinde başarılı olduğu iddiası ile hastalara sunulan yöntemlerdir. Modern tıp ise; alanında uzman doktorlar tarafından insan sağlığının sürdürülmesi veya bozulan sağlığın düzeltilmesi amacıyla uygulanan doğruluğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış yöntemlerdir.

Son dönemlerde gıda, kozmetik, tekstil, temizlik ürünleri, ambalajlar, hatta ilaçlara kadar günlük yaşamımızda kullandığımız pek çok üründe sağlığımızı tehdit eden maddeler olduğunu öğrendikçe, bu ürünlere karşı bir güvensizlik oluşmaktadır. Bu durum alternatif tıp yöntemlerine eğilimi artırmıştır. Bu noktada, en büyük görev doktorlara düşmektedir. Doktorların bu yöntemler hakkında bilgi sahibi olması, içlerinden yararlı olabilecekleri değerlendirip bunları hastalarıyla paylaşması son derece önemlidir.

İlk, orta, lise eğitimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 2004 yılında mezun oldu. Öğrencilik döneminde British Airways ve Cambridge Üniversitesinin düzenlediği 'Çatalhöyük' konulu deneme yarışması ve Amerikan Başın Yayın Kuruluşu ve Milliyet Gazetesi'nin ortaklaşa düzenlediği 'İnsan Hakları' konulu deneme yarışmaları sonucunda birincilik ödülleri aldı. Mezunumuz, aile hekimi, acil servis hekimi olarak görev yaptı daha sonra diyaliz hekimi olarak meslek hayatına devam etti. Halen, Başkent Üniversitesi Hastanesi'nde aktif tam zamanlı çalışmaya devam ediyor. Hacettepe Üniversitesi'nde iş sağlığı doktorasında tez aşamasında olan Gizem Birdane ayrıca Usui Reiki master 1-2-3a seviyesi, biyoenerji ve fitoterapi eğitimleri de aldı. Uzak doğu tıbbı, doğa sporları, görsel sanatlarla ilgileniyor.

Alternatif tıpta kullanılan tedavi yöntemlerinden ilki bitkisel tedavilerdir. Zararsız olduğu düşünülen bu ürünler, bilinçsizce kullanıldığında bazen çok ciddi problemlere neden olabilmekte, kullanılan ilaçlarla etkileşime geçerek tedavinin etkisini azaltabilmekte veya ciddi yan etkiler oluşturabilmektedir. Ancak, fitoterapi (bitkisel tedavi) kötüdür, bitkiler faydasızdır demek de doğru değildir. Bilimin araştırıp bulduğu pozitif sonuçları kabul etmek gerekir. Şifa amacı ile kullanılan besin takviyelerinin, vitaminlerin veya bitkilerin güvenliği tüm dünya genelinde çok az denetime tabidir. Bu tür ürünleri kullanmadan önce tıbbi görüş alınması uygun olacaktır.

Bir diğer yöntem olarak; Akupunktur, vücudun belirli noktalarına ince uçlu özel iğneler batırılarak yapılan; ağrı, halsizlik gibi birtakım belirtiler ve psikolojik problemlerde rahatlama sağlanması amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Geleneksel Çin Tıbbı'nda, vücutta belirli noktalardan geçen enerji kanalları olduğu ve enerji akımındaki problemlerin hastalıklara neden olduğu düşünülmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarla; akupunkturun sinirleri uyarıp, bazı maddelerin salınmasını sağlayarak etki gösterdiği saptanmıştır. Ağrı, sigara bırakmada etkili olduğuna dair kuvvetli kanıtlar vardır. Dikkat edilmesi gereken nokta, uygun olmayan koşullarda ve uzman olmayan ellerde çok ciddi yan etkileri olabileceğidir. Meditasyon, yoga, refleksoloji, reiki,

aromaterapi gibi bazı yöntemler uyku bozuklukları, depresyon, stres gibi gelişen bazı problemlere iyi gelmekte, kişiyi rahatlatan bir fayda sağlamaktadır. Olumlu etkileri görülen bu yöntemlerin doktorun yönlendirmesi ile ticari amaç gütmeyen, güvenilir, konusunda uzman kişilerce gerçekleştirilmesi gerekir.

Yoga; meditasyon, nefes kontrolü, çeşitli duruş pozisyonları ve hareket teknikleriyle ruh-zihin-beden dengesini sağlama prensibine dayanan, 5000 yıllık geçmişe sahip köklü bir Hint felsefesidir. Kelime olarak birleştirmek, birlik anlamına gelen yoga; ruh, beden ve zihnin uyum içerisindeki bütünlüğünü amaçlar. Yogayla ilk kez tanışanların birçoğu, yoganın sadece basit duruş tekniğinden ibaret olduğunu düşünmektedir. Ancak yoga birçok tekniği barındıran çok yönlü bir sistemdir. Yoganın temel bileşenleri; nefes teknikleri (pranayama), duruş ve hareket teknikleri (asana), meditasyon (dhyana), kendini eğitme (svadhyaya) 'dır.

Bu tekniklerin tamamı veya bazılarını içeren çeşitli yoga tipleri mevcuttur. Yoga tiplerinin hepsi herkes için uygun değildir. Bu yüzden içerikleri sorgulanarak, en ideal yoga programlarının tercih edilmesi önemlidir. Birçok çalışmada, migren, bel, sırt ve eklem ağrıları, kaygı bozukluğu, yüksek tansiyon, diyabet, astım ve hassas bağırsak sendromunda şikayetlerin azaltılmasında yarar sağladığı gösterilmiştir.

Refleksoloji; birtakım şikayetlerde rahatlama sağlanılması amacıyla çoğunlukla ayakta (bazen de elde) belirli noktalara basınç uygulanarak yapılan tamamlayıcı, alternatif tıp yöntemidir. Güvenli bir yöntem olması, herhangi bir ilaç veya girişim olmadan basit manuel tekniklere dayanması, ağrılarda hafifleme sağladığına dair bulgular olması nedeniyle, emniyetli ellerde uygulanabilir bir yöntemdir.

Aromaterapi; bitkilerin kök, yaprak veya çiçeğini damıtarak elde edilen yağların hastalıkları önlemek veya tedavi etmek amacı ile kullanılmasıdır. Aromaterapi daha çok kozmetik ve masajla gündeme gelmiş, piyasada yeterince saf tıbbi yağ bulunmayışı sebebiyle de fazla uygulanmamış ayrıca hekim ve eczacılar dışında işinin ehli olmayan kişilerce de suistimal edilmiştir.

Kupa Terapisi; küçük bir kabın kullanımıyla cildin yüzeyine vakum oluşturularak yapılan geleneksel bir tedavi şeklidir. Günümüzde kupa terapisi, akupunktur noktalarına uygulanmaktadır. Genelde geleneksel Çin Tıbbı ile ilişkilendirilmesine rağmen, kupa terapisi yüzyıllar boyunca ayurveda tıbbında, Arap tıbbında (El-Hijama), Roma şifa uygulamalarında kullanılmıştır. Kupa terapisi, çeşitli vücut ağrıları için yararlı olabilir. Kimlere

ve hangi durumlara uygulanmaması gerektiğine dikkat edilmeli ve hijyen koşullarına uyulmalıdır.

Elektromanyetik tedavi

Çin geleneksel tıbbı, organların oluşturduğu manyetik alanların değişmesi sonucu fiziksel hastalıkların ortaya çıktığı görüşünü benimsemiştir. İnsan bedenine dışarıdan yöneltilen manyetik alan ile tüm bedenin iyileşebileceği fikrine dayanmaktadır. Elektromanyetik alan cihaz yardımıyla uygulanabileceği gibi insan eli yardımıyla da uygulanabilir ki Biyoenerji ve benzeri terapilerin gerçekleştirdiği işlev budur.

Özellikle kronik hastalıklara bağlı ağrıların tedavisinde etkili olduğu ileri sürülmektedir.

Homeopati; "Benzerlik Yasasına" göre kişiye özgü seçilmiş homeopatik ilaçlar ile iyileştirmeyi hedef alan bir uygulama yöntemdir. Bazı çalışmalarda birtakım olumlu etkiler görülse de bu etki, telkine dayalı etkisinin (plasebo etkisi) ötesine geçememiştir.

Hipnoz; telkin yoluyla diğer bir kişinin bilinç ve farkındalık, vücut, hisler, duygular, düşünceler, hafıza veya davranışlarında değişiklik elde etmek üzere tasarlanmış veya bu sonucu ortaya çıkaran eylem veya prosedürden oluşan uygulama yöntemidir.

Günümüzde hipnoz, korku ve endişenin giderilmesinde, sigara bırakmada, süreğen ağrılarda, alkolizm tedavisinde kullanılmaktadır.

Sanat terapi; insanların yüzyıllar boyunca ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkları iyileştirme amacıyla yararlandıkları ve hala kullanılan bir tedavi yöntemi olmuştur. Pek çok farklı kültürde yaratıcı bir eylemde bulunmanın insanların daha iyi hissetmelerine katkı sağladığı kabul edilmiştir. Tarihte; resim, hikaye, dans, drama ve müzik şifa ritüelleri olarak yaşamların içinde yer almıştır.

Müzik ile tedavi; en eski sanat terapi yöntemlerinden birisidir. Kişilerin duygularına iyi gelirken aynı zamanda; sosyal ilişkilerin, özgüvenin ve sağlığın gelişmesinde yardımcı bir araç olarak kullanılmıştır. Yaklaşık iki bin beş yüz yıldır kullanılan bu yöntem; Afrika, Amerika, Asya ve Avrupa'dan; Eski Türkler ve Osmanlı Türklerindeki müzik ile şifa uygulamalarından günümüze kadar uzanan bir alandır. Sultan II. Bayezid'in Edirne'de 1488 yılında yaptırdığı darüşşifada, hastaların su sesi ve müzikle tedavi edilmesini emrettiği bilinir.

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

GÜLMEK SARILMAKTAN **DAHA ETKİN BİR İLETİŞİM YOLU**

Biraz geç olsa da yaz ayları artık geldi... Biraz buruk karşıladık yaz aylarına bu sene; tatile gidilecek mi, salgın devam edecek mi, ekonomik olarak yarın neler olacak, okullar kapanacak mı, okullar açılacak mı, işler uzaktan mı eskisi gibi mi... diye diye haziranı bitirdik, kaldı 2 ay...

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
2000 mezunu

3 Ocak 1983 tarihinde Denizli'de doğan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, öğrenim hayatına Ankara'da başladı. 2000 yılında Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra 2006 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden diş hekimi diplomasını aldı. 2013 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti 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

Herşeyin uzaktan olduğu bu günlerde, mesafemizi korumak bizi koruyan en önemli yol. Gülmek sarılmaktan daha etkin bir iletişim yolu bana göre... Sarılamasak da gülümseyebiliriz. Salgın buna engel değil. Belki maskeler ardında görünmese de insanın kendine aynada gülümsemesi, güne güzel bir başlangıcın ilk adımı ve zaten içten içe daraldığımız bu günlerde bence en güzel panzehir. Aile üyelerimizin yanında da maske takmıyoruz, orada da ışıltılı bir gülüş, aile içi bağların en özel temeli...

Diş hekimi olduğum için insanların gülüşleri her zaman dikkatimi çekmiştir, tabi gülümsemenin ardından bana merhaba diyen dişler de.

Diş taşları ile donatılmış, sigara çay kahve lekeleri ile boyanmış, sarı ve kimi zaman kahverengi dişler inanın hiç çekici değiller. Yazımın başında da dediğim gibi, belki maskeler ardına şu an saklanabiliyoruz, ama peki ya aynadaki biz.

Beyaz ve düzgün dişler kişinin özgüvenini destekleyen büyük bir faktör. Bu konu bilimsel olarak da her zaman inceleniyor. Karşınızdaki insan gibi sizin de kendinizde ilk dikkatinizi aslında dişleriniz çekiyor. Bunu çoğu zaman diş hekimi korkumuzu bahane ederek es geçsek de ağız ve diş sağlığı temiz dişler ile başlıyor, dişeti sağlığını temiz dişler sağlıyor, diğer organların sağlığı ağız ve diş sağlığından maksimum düzeyde etkileniyor.

Diş taşı temizliği olarak bilinen işlemler artık çeşitli ürünlerin de tedavi protokolüne eklenmesi ile tam bir dental ritüele dönüşüyor. Kişi kendine ayırdığı bu 40-45 dakikalık zamanda adeta ferahlıyor. Aslında kendi sağlığına büyük bir hediye veriyor.

Diş taşı temizliği ile tüm lekeler, diş taşları, bakteri plakları uzaklaştırılıyor, dişler arasındaki eklentiler ile vedalaşılıyor.

Peki daha beyaz olabilir mi?

İşte şov şimdi başlıyor...

Evet olabilir.

Diş beyazlatma sistemleri ile 4 farklı yöntem ile dişlerinizi daha da beyaz yapmanız mümkün. Evde, ev+klinikte, klinikte ve ev+klinikte biyolojik beyazlatma sistemi ile
Biz klinikte en yaygın olarak biyolojik beyazlatma sistemini kullanıyoruz.

İçeriğindeki ürünler dişe zarar vermeden, hassasiyet oluşturmadan dişlerde beyazlama sağlıyor ve hem bizi hem de hastamızı oldukça tatmin ediyor. Beyazlatma sistemlerinde en önemli konu hassasiyet ile karşılaşmak oluyor ve biyolojik beyazlatma bunu minimuma indiriyor ve hatta çoğu zaman hiç hassasiyet yaşanmıyor.

Hastalar diş taşı temizliği ile kalmak istemeyip daha da parlak, beyaz, ışıl ışıl gülümsemek istediklerinde diş beyazlatma tedavileri ilk seçenek oluyor.

Tenler bronz olamayacak belki bu sene ama dişler beyaz olsun o zaman.

Güzel, keyifli, sağlıklı, rahat, huzurlu bir yaz hepimizin olsun... Kendimize değer vermenin önemini iyice anladığımız bu günlerde yüzümüz hep gülsün...

Senem ÇETİN ULUSOY
1994 mezunu

"ÇOCUĞUM SAYGILI OLSUN" DİYORSANIZ

Saygılı çocuklar görmek için öncelikle saygın ebeveynler ve eğitimciler olmamız gerekir. Çünkü çocuklar saygılı olmayı bebekliklerinden itibaren çevrelerinden öğrenmeye başlarlar.

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.

Toplumların değer yargıları farklıdır. Bizim görgü kurallarımızla bir başka ülkedeki önem verilen hususlar birbirine benzemeyebilir ama her millet için ortaktır ki "saygılı çocuğu tüm ebeveynler sever ve ister".

Çocuklarımızın saygılı birer birey olarak yetişmesini arzu ederiz, sadece bizim yanımızda iken değil, her şartta ve ortamda saygın tavırlar sergilemesini hedefleriz. Elbette saygılı çocuklar yetiştirmek de model olma, takdir etme ve sabır gerektiren bir süreçtir. Yetişkinler olarak, birbirimizle konuşurken saygı sebebiyle gözlerimizin içine bakarız, karşımızdaki kişinin kalbini kırmamaya çalışırız. Doğaya saygı duyduğumuz için çevre temizliğine dikkat ederiz, gıdaya olan saygımızda ekmeği çöpe atmayız. Bu tür davranışlarımızın altında yatan gerçekleri de çocuklarımıza anlatmamız gerekir ki kurallar yaşamlarına yerleşsin.

Saygılı olmak demek, başkalarının hislerine karşı da duyarlı olmak demektir. "Teşekkür etmek", "günaydın" demek gibi kalıpları sık sık tekrarlayarak, küçük yaştan itibaren çocuklarımızın yaşamının bir parçası haline getirmeliyiz.

Çocuğun iletişim halinde olduğu herkes ona tavır ve ifadeleri ile saygı içeren davranışları öğretir. Çocuklar hak ettikleri saygıyı ebeveynlerinden göremezlerse başlangıçta bu durumu kabul ediyor gibi görünebilirler. Ancak bunun acısını sonradan çıkarırlar... Mesela arkadaşlarının yanında annesi tarafından azarlanan bir çocuk, annesinin arkadaşlarının yanında saygısız tavırlar sergileyerek intikamını alabilir. Özellikle de ergenlik döneminde bu ses daha da gür çıkabilir. Çocukların sözlerini kesmeden dinlemek, gözlerinin içine bakarak konuşmak, odasının kapısını çalarak girmek, bazı ailevi kararlarda onun da fikrini almak gibi davranışlar, onlara saygı duyduğunuzu gösterir. Ancak bu tutumlarda tutarlı olmak gerekir. Her zaman aynı tavır sergilenmeli ki saygınlık zedelenmesin ve sarsılmasın. "Çocuktur!" diyerek pek çok saygısız davranışın hoş görüldüğü aileler vardır. Bu tavır bu davranışları pekiştirir ve olağanlaştırır. Hâlbuki çocuklar yaşama dair pek çok kuralı başarabildiği gibi saygın davranışları da seviyesine göre sergilemeyi gerçekleştirebilir. Ancak tenkit etmek, yanlış davranışları hemen azarlamak, korkutmak çocukta ters tepki oluşturur. Eğer çocuk, korktuğu için saygı içeren davranışlar sergiliyorsa, otorite boşluğunda tekrar hatalı davranışlar gösterebilir. Çocuklar, saygılı davranışları korktukları için değil sevgiyi kaybetmemek için gerçekleştirmelidir. Tavırlar zorlama ile değil, yapılmasından zevk alınarak öğrenilmelidir. Böylece bu davranışlar zamanla çocukların karakterlerine yerleşir.

Çocuğun rahat içinde olması, saygı sınırlarını bilmemesini gerektirmez. Ebeveynler her ne olursa olsun, çocuklarına koydukları sınırların onlar için yaşama dair bir tarz belirlediğini unutmamalıdırlar.

En etkin ebeveynler, çocuğunun gördüğünü gören, düşündüğünü düşünen, hissettiğini hisseden kısacası onun bakış açısını yakalayabilenlerdir. Çocuklarda zaman zaman görülen davranışların temel sebebini bilmek gerekir.

Saygı içeren davranışların çocuklarda karakter halini alması için:

1. Evde "teşekkür ederim", "rica ederim", "lütfen" gibi kelimeleri kullandığı zaman "tebrikler" diyerek onu alkışlayabilirsiniz.
2. Çocuklar zaman zaman bazı ortamlarda söz keserek ya da tutturarak konuşabilirler. Bazı zamanlarda sessiz kalmaları için evde "sessizlik saati" oyunu oynayabilirsiniz. Belirlenen bir sürede tüm aile üyeleri sessiz kalmayı başarabilmelidirler. Daha sonrasında ise ödül olarak onun istediği bir aktiviteyi yapabilirsiniz.
3. Büyüklere saygıyı öğretmek için, hafta sonlarında onları telefonla arama, onları mutlu edecek faaliyetler hazırlama, tatil günlerinde ziyaretlerine gitme, onlara duygularını ifade eden kartlar hazırlayıp gönderme çok faydalı olacaktır.
4. Yaşamımızda uymamız gereken kuralları sık sık hatırlatmak çocukları sıkabilir. Bunun yerine kuralların yaşamımıza sağladığı neticeleri paylaşabilirsiniz.
5. Gazete ve dergilerde saygılı davranışlar sergileyen resimleri birlikte bulmaya çalışabilirsiniz.
6. Çocuklara anlatılan hikâyelerde günlük yaşamda nezaketin önemi, saygılı insanların hayatta elde ettikleri kazançları vurgulayanlardan seçilmelidir.
7. Evde bir "saygı panosu" hazırlayabilirsiniz. Aile bireyleri o gün içinde sergiledikleri nazik davranışları ifade ederler.
8. Çocuklar affetmenin saygın bir davranış olduğunu öğrenmelidirler. Tabi büyükleri affettikçe çocuk da bu davranışı daha kolay benimseyecektir.
9. Çocuklar kendileri için güvendikleri bir otoritenin de özür dilediğini gözlemleyince bu davranışı kolay modellerler.

Saygılı bir nesil yetiştirirken çocukların nasihat dinlemekten ziyade model görmeye ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun kazanmasını hedeflediğiniz davranışları yaşamınızda sergilemedeki kararlılığınız hem çocuklarınızın gözünde sizin saygınlığınızı koruyacaktır hem de geleceklerini ışıklandıracaktır.

To see respectful children, we must first be respected parents and educators. Because children start to learn to be respectful from their environment since their infancy.

The value judgments of societies are different. Our etiquette may not be similar to the matters in another country, but it is common to every nation that "all parents love and want the respectful child".

bambi

YATAK SANATI

Bambi Yatak Siteler

Karacakaya Caddesi Sırma Sokak 18/1 Siteler Altındağ/Ankara

0312 349 03 41

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.

ARALIKLI ORUÇ

Aralıklı oruç (IF), son zamanlarda en çok ilgi gören diyetlerden bir tanesi haline geldi. Bu kadar trend hale gelmesinin sebebi ise obezite tedavisinde umut verici ve metabolik sağlığı iyileştirici etkisinin olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer popüler diyetlerin aksine yediklerimize değil ne zaman yediğimize odaklanır. IF diyetinin kilo kaybı açısından değerlendirildiğinde düşük kalorili diyet kadar etkili olduğu hatta bazı çalışmalarda daha etkili olduğu gösterilmektedir.

Aralıklı Orucun Sağlığa Faydaları

- Açlık döneminde vücutta glikoz seviyeleri, azalmış glikojen depoları, yağ asidi mobilizasyonu, azalmış leptin seviyeleri gibi çeşitli metabolik değişiklikler meydana gelir.
- Aralıklı oruç sırasında kanda insülin seviyeleri önemli miktarda düşer ve büyüme hormonun kan seviyeleri önemli oranda artar, bu iki durum yağ yakımını artırmaktadır.
- Aralıklı oruç diyetleri genel olarak kilo kaybına yol açar, çünkü kalori alımı, bireyin başlangıçtaki kalori alımına kıyasla yaklaşık % 25 oranında azalma eğilimindedir.
- Açlık sırasında vücut hücresel onarım süreçlerini uyarmaktadır. Aralıklı oruç beyin sağlığı için önemli faydalar sağlayabilir. Yeni nöronların büyümesini artırabilir ve beyni hasardan koruyabilir.
- Yapılan hayvan çalışmalarında, aralıklı oruç tutmanın kanseri önlemeye yardımcı olduğu gösterilmiştir. İnsanlarla yapılan başka bir çalışmada ise, kemoterapinin neden olduğu yan etkilerini azaltabildiğini gösterilmiştir.
- Çalışmalar aralıklı oruç tutmanın kan basıncı, kolesterol seviyeleri, trigliseritler ve inflamatuar belirteçler gibi kalp hastalığı için birçok risk faktörünü iyileştirebileceğini göstermektedir.
- Çalışmalar incelendiğinde aralıklı oruç tutmanın vücuttaki oksidatif hasarı ve iltihabı azaltabileceğini görülmüştür. Bu, çok sayıda hastalığın yaşlanmasına ve gelişmesine karşı fayda sağlamaktadır ve IF diyetinin kronik hastalıkları önlemede rolü olabileceğinden bahsedilmektedir. Metabolizmaya faydaları göz önüne alındığında aralıklı oruç tutmanın daha uzun ve sağlıklı bir yaşam vadettiği kaçınılmazdır.

Aralıklı Oruç Yapmanın Yöntemleri

16/8 Yöntemi: Erkekler için 16 saatlik ve kadınlar için 14-15 saatlik günlük oruçları içerir. Her gün 8-10 saatlik bir yemek yeme periyodu ile sınırlandırarak, bu süre zarfında 2, 3 veya daha fazla öğüne yer verilmektedir.

5: 2 Diyeti: Haftanın arka arkaya olmayan 2 günü kadınlarda 500 kalori ve erkeklerde 600 kalori alınır, diğer 5 gün normal beslenme rutini sürdürülür.

Ye-Dur-Ye (Tam Gün Açlık): Haftada bir veya iki kez 24 saat oruç tutmak, örneğin bir gün akşam yemeğinden ertesi gün akşam yemeğine kadar hiç bir şey tüketmemek.

Savaşçı Diyeti: Gün içinde birkaç porsiyon çiğ sebze ve meyve, geceleri dengeli ve büyük bir öğün tüketmeyi içermektedir. Yemek yeme periyodu sadece 4 saat kadardır.

Öğün Atlama: Vücudun açlık sinyalleri izlenilerek ve buna tepki olarak aç hissedilmediğinde bir veya birkaç ürünü atlamaktır.

Alternatif Gün Orucu: Bu yöntemde her gün oruç tutulur. Oruç günlerinde ya hiç bir şey yenilmez ya da 500 kaloriye kadar izin verilir. Intermittent fasting diyetinin en şiddetli formudur. Bu Diyeti sürdürmek oldukça zordur.

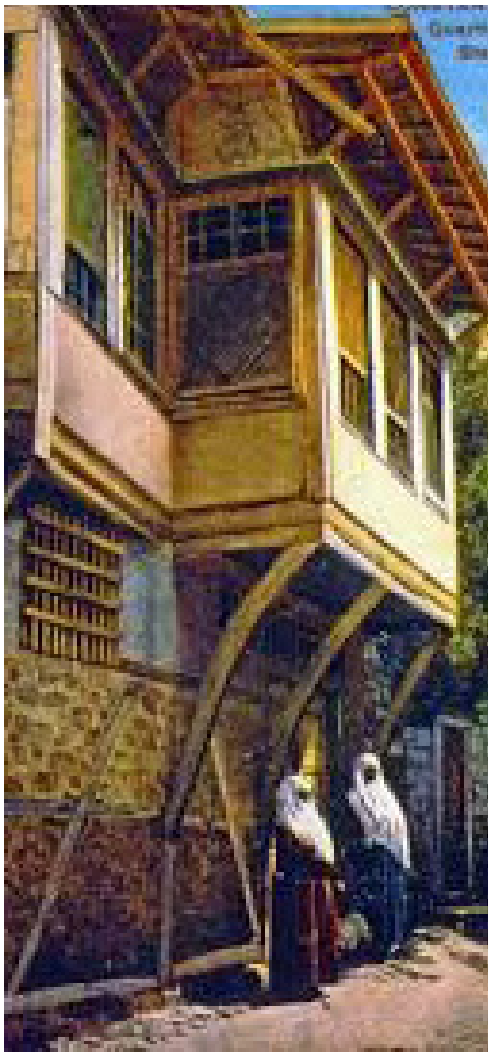
Intermittent fasting has become one of the most popular diets lately. The reason why it has become so trending is that it has a promising and metabolic health-improving effect in the treatment of obesity. Unlike other popular diets, it focuses on when we eat, not on what we eat. When the IF diet is evaluated in terms of weight loss, it has been shown to be as effective as a low-calorie diet and even more effective in some studies.

Onur BAYER
1993 mezunu

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

TANRI KRALLAR, TANRILAR, KRALLAR VE YENİ ARİSTOKRASİ

Mimarlık doğası gereği çok sermaye gerektiren bir iştir. Bu mesleğin gelişmesi açısından avantaj sağlarken, bir yandan da müşteri portföyünde kısıtlamalara neden olur.



Sivil mimari, kişilerin kendileri için yaptırdığı binalara verilen genel isimdir. Hayatın normlar dahilinde yaşandığı dönemlerde, barınma ihtiyacını karşılamak amacıyla uygun bütçelere yapılan binalara verilen genel isim diye tanımlanabilir. Eski İstanbul'da ellerinde kerpetenle gezerek iş arayan ustalar olduğu bilinir. Çoğu zaman proje gerektirmeyen, ezbere bir üretimdir sivil mimari.

Yapı ustaları ile mimarlar arasındaki fark tam olarak bu noktada ortaya çıkar. Bir ustanın müşterisi evini yaptırmak isteyen herhangi bir kişi olabilirken, kendi haşmetini gösterecek ve şanını ilelebet sürdürmek isteyen bir kimse, kaynaklarını cömertçe harcayarak bir mimarla çalışmak zorundadır.

Gücün sınırsızca kullanıldığı örneklerin başında Antik Mısır gelir. Mısırın bir arada kalabilmesi, devlet olarak işleyebilmesi Tanrı Krallara herkesin inanmasına sıkı sıkıya bağlıdır. Her ne kadar zamanının süper güçlerinden biri olsa da bu büyüklükteki bir toprak parçasını bir arada tutmak, insanlara aynı rüyayı gördürmeye bağlıdır. Bu büyük sorun için Eski Mısır'da muazzam bir buluş yapılmıştır. Mısır topraklarında yaşayan herkesi, dünyada eşi benzeri görülmemiş büyüklükte bir inşaatta çalıştırmak.

1950'li yılların Hollywood filmlerinin aksine Eski Mısır'da piramit inşalarında köleler değil, ibadet etmek için bir araya toplanmış köylüler çalışır. Tanrı Kral'a hizmet ederek ona bir mabet yapanlar, diriliş gününde onunla beraber dirilecek ve yeniden yaşama dönecektir.

Günümüzden bir çıkarım yaparsak, insanlar boğaz tokluğuna çalışarak öbür dünyada rahat etmek için inşaat yapmışlardır diyebiliriz.

Eski Mısır'da insanların defin işlemi, çok derin olmayan bir çukur kazılması ve üzerine 'mustaba' denilen bir kerpiç bloğun konulmasından ibaretken, Tanrı Kral'ın istirahat edeceği yer, kalıcı olacak taş blokların her yerden görülecek büyüklükte üst üste konulması ile gerçekleştirilir. Bu iş için de taşlar ahşap kamalarla kesilerek çöle taşınır ve üst üste dizilir. Hiç kuşkusuz, piramitlerin konumları da çok önemlidir. Gökyüzündeki yıldızların konumlarına göre belirlenen yerlere yapılırlar.

Eski Mısır'da bilinen ilk mimarın ismi İmhotep'tir. Antik Mısır'da mimar, yazar, hekim, mucit, mühendis, heykeltıraş, astronom ve firavun Zoser'in veziri olan efsanevi kişi.

İmhotep, çağının en büyük dehalarından biridir; bilimsel bilgileri yenileyip zenginleştiren bazı hekimlik ve astronomi incelemelerinin yer aldığı Ahlak Bilgilerinin yazarıdır. Adı "Sulh ve sükûndan gelen" anlamında olan İmhotep, engin tıbbî bilgisinin yanı sıra mimârî ve astrolojide de söz sahibi, yazarlık ve rahiplik yapan, çok yönlü bir alimdir. İmhotep, aynı zamanda kâtiplerin de başıdır. Yunan ve Mısırlı kâtipler, yazı yazdıklarında son damlayı İmhotep için dökerlerdi. Ölümünden önce firavun tarafından 'yarı tanrı' ilan edilen İmhotep, ölümünden sonra 'tanrı' sıfatını almış, Mısır'la birlikte antik Yunanda da anılmaya devam etmiştir.

Piramit yapımı için Mısır'ın ürün fazlaları kullanılır. Ürün fazlası günümüzün ekonomisinin kilit noktasını oluşturduğu gibi, uygarlık tarihi

boyunca kültürlerin şekillenmesini sağlayan bir kavramdır. İnsanların yalnızca belirli bir oranının tüm insanlığa yetecek kadar ürünü yetiştirmesi, geri kalan insanların tarım ya da hayvancılık dışında bir uğraşla geçimini sağlayabilmesi ancak ürün fazlası ile sağlanır.

İmhotep firavun adına hareket ederek bir organizasyon kurar. Mısır toprakları içerisindeki her köyü inşaat zincirine katar ve belirli sürelerle inşaat rotasyonuna sokar. Buna göre stoklanan ürün, ibadet yapmak, dolayısı ile inşaat faaliyetinde bulunmak için piramit inşa sahasına gelen köylülere ayrılır. Her piramit inşasında, gerekli sayıda ekmek fırını ve bira imalathanesi kurulur. Köylerinden ibadet etmek, yani çalışmak için getirilen Mısırlılar, hayatlarının bir dönemi taş blokların kesiminde, taşınmasında ya da benzer işlerde çalışır. Ortaya herkesin önünde hala şapka çıkardığı muazzam binalar çıkar.
Eski Mısır'da mimarların müşterisi Tanrı Krallar'dır ve mimar 'yarı tanrı' ünvanını alır.

Konu Süleyman Mabedine gelince, yerleşik hayata geçmiş bir devlet olan İsrailoğulları, her ne kadar bir kral seçmek istemese de tüm kavimlerin bağımsız hareketinin önüne geçilmesi ve aralarında düzenin sağlanması için savaşçı kral ve aynı zamanda peygamber olan Hz. Davud'un oğlu Hz. Süleyman, tüm kavimleri birbirine bağlayacak ve herkesin hürmet göstereceği dev bir mabet yaptırır. Tıpkı Eski Mısır'da olduğu gibi, mabedin nasıl yapılacağının tarifi peygamber aracılığı ile Tanrı tarafından iletilir. Bu mabedin inşası yine döneminde kendisine oldukça büyük önem verilen Hiram Usta'ya verilir. Zamanının dev projelerinden birisidir. Plan direk Rab tarafından tarif edilir.

İsrail devletinin kuruluşunda mimarın müşterisi, peygamber kraldır.

Antik Yunan'daki örneklere bakacak olursak, Yunanlılar Polis ismi verilen şehir devletleri kurar ve buralarda yaşarlar. Nüfusları çok artan şehirler amiyane deyişle 'yavrular' ve kentte yaşayan insan sayısının çok artmaması amaçlanır. Bu kentler çoğu zaman deniz kenarına kurulur ve birbirleriyle savaş ittifakları kurar, ticaret yapar ve bilgi alışverişinde bulunur. Öte yandan her bir kent bağımsız bir devlet gibi hareket eder ve birbirleri ile yarış halindedir.

Kentlerin yaşanabilirliği, ticari, dini ve kültürel açıdan ne kadar konfor sunduğuna bağlıdır ve birbirlerine olan üstünlüğü de bu şekilde yarıştırılır. Her kentin olmazsa olmazı Agora adı verilen, etrafı sütunlarla sınırlandırılmış açık pazar yeri, yüksek yere kurulu olan ve tapınakların yer aldığı Acropolis, spor yapılan ve müsabakaların düzenlendiği alan Gymnasia, tanrıların maceralarının anlatıldığı, Tiyatro gibi vazgeçilmez binaların inşaatıyla alakalıdır. Bu binaların bir kısmını ülkemizde hala görebiliyoruz. Antik Yunan'da bir devlete iş yapan başarılı bir mimarın, başka bir poliste iş yapmaması için gözlerine mil çekilmesi rastlanan bir uygulamadır.

Roma İmparatorluğu da inşaata bolca kaynak ayıran bir medeniyet idi. Antik Yunan'da bulunan neredeyse her binanın daha büyüğünü inşa etmenin teknik yollarını bulmuşlardı. En büyük yatırımları, çok tanrılı devlet politikasını destekleyen tapınaklardı. Öte yandan imparatorluğun ayak bastığı her kültürün tanrılarını Roma'ya getiriyor, en vahşi savaşçıları ve egzotik hayvanları birbirleri ile savaştıracak alanlar kuruyorlardı. Dev Collesiumlar, imparatorluklarının gücünü halka aktardıkları muazzam binalardı.

Roma'da mimarın müşterisi, devlettir.

Roma'nın ikiye ayrılması ve Doğu Roma İmparatorluğu'nun Ortodoks Hıristiyanlığı benimsemesi ile birlikte burada, eski pagan tapınakları Hristiyan Ortodoks kiliselerine dönüşür. Çok kan kaybetmiş Doğu Roma İmparatorluğu, eski gücünü hatırlatmak ve vatandaşlarını motive etmek için muazzam bir yapıt ortaya çıkartır. Mimarlık bir kez daha çağ atlamıştır. Klasik kubbe ve tek mekanlı tapınak yerini çok mekanlı tapınaklara bırakacaktır artık. Göğe yükselmek ve kentin diğer binaları ile orantısızlık oluşturarak her yerden görünmek hala önemli bir kaygıdır.

Tek tanrılı din olan Hıristiyanlığın halk içerisinde popülaritesinin artması ve Vizigorların imparatorluk sınırlarını zorlaması Batı Roma İmparatorluğunun tarihteki sahnesini kapatır. Avrupa'da krallıklar tanrıyı yüceltmek ve kendi varlıklarını sürdürmek adına gökyüzüne ulaşan dev katedraller inşa etme yarışına girer. Bu dönemde yapı ustaları tıpkı İsrail devletinin kuruluşunda, Antik Yunan'da ve Mısır'da olduğu gibi bağımsız bir şekilde yeni müşterilerinin hizmetinde hür olarak çalışmaya devam ederler. Kuzey sanatının uzantısı olan gotik figürler, Hıristiyan azizlerinin ve meleklerin formunda, kiliseleri süslemeye başlamıştır.

Bu dönemde mimarın müşterisi kilise ve krallardır.

Doğu Roma'da ve devamı sayılabilecek Osmanlıda da durum bundan farklı değildir. Aya Sofya gibi strüktür ve mimari kurgu olarak çığır açan yapının mimarı, hem kiliseye ve hem de devletin bütünlüğünü koruyan Ortodoks kilisesine hizmet ederken, Osmanlıda devletin baskın dini olan Müslümanlık için binalar yapan mimarlara rastlıyoruz.

Rönesans'ta kent devletlerinin kurulması ile birlikte mimar biraz daha serbest kalır ve eserlerini kilise ve krallar için yaparken bir yandan da sermaye sahibi aileler için de üretmeye başlar. Buna en büyük örnek Medici ailesidir. Yine de sermaye yetersizliği nedeniyle siviller için üretilen örnekler, kilise için yapılan binaların yanında oldukça sönük kalır.

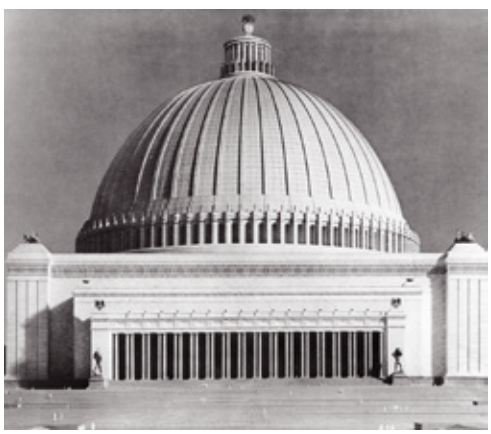
Rönesans'taki dahi mimar kavramının karşılığı olarak Osmanlıda Mimar Sinan ön plana çıkar. Mimar hala tanrının, tanrı kralın, kralın ya da tanrının yolunu izleyenlerin yanındaki önemli insandır

1700'lü yıllarda, kilisenin ve krallıkların yerini yeni bir aday doldurmaya başlar. Ticari işletmeler yani şirketler, tıpkı Tanrı ya da devlet gibi soyut bir kavram olarak yükselmeye başlar. Tek bir kişiden daha büyük olan ve hukuken tüzel kişilik olarak görülen bu yapı, gücünü hayatın her alanında göstermeye başlar. Böylece karşımıza modern hayata en yakın ofis binaları çıkar. Tarihte işlev olarak günümüzdekine en yakın örneği 1729 senesinde Londra'nın Leadenhall caddesinde rastlarız. Britanya imparatorluğunun sınırları, dünya geneline ulaştıkça ticaret o dönem için akıl almaz boyutlara gelir ve neredeyse ufak bir saray boyutlarında bir binanın inşası zorunlu hale gelir. Tüm çalışanları tek bir binada toplamak şüphesiz ki iş akışı bakımından çok avantajlıdır.
Bu dönemde mimar artık tanrı, kral gibi kavramların dışında yeni bir kavrama hizmet ederken bulur.

1800-1900'lerde, artık dünyanın en büyük kilisesini inşa etmek neredeyse hayale dönüşmüştür. Katalan Mimar Gaudi, çok büyük hevesle başladığı katedralini tamamlayamadan ölür. Son zamanlarda, inşaatın tamamlanması için bizzat kapı kapı dolaşarak bağış toplamaya çalıştığı bilinmektedir.

Artık referans ulu bir varlık olmaktan çok günlük hayatta insanın kendisine yaptığı yatırımlara dönüşmeye başlamıştır. Eskiden bütün bir krallık, bir inanç uğruna boğaz tokluğuna çalışıp hayatını geçirirken, bu dönemde kendileri için kalıcı eserler yapmaya başlar.

1. Dünya savaşı, Amerika'yı bir Birleşik Devletler olma yoluna sokar. Sermaye, tüm ülkede dolaşır ve yatırımlar, kredibilitesi olan binalara akmaya başlar. Artık Mimarın müşterisi, kredi sağlanabilecek yatırımları yapabilen girişimcilerdir.



Modernite ile birlikte karşımıza çıkan en büyük sorunsallardan bir tanesi dünya çapındaki savaşlardır. İkinci dünya savaşının baş aktörlerinde biri olan Adolf Hitler, mimariye meraklı bir liderdir. Yeni Roma imparatoru olmaya niyetli Adolf, kendisine yakın gördüğü mimar Albert Speer ile anlaşır. Neo Klasizm adını alacak bir mimari üslup başlatırlar. Albert Speer, Hitler'in direktifleri doğrultusunda yeni klasik üslupta, yeni Avrupa İmparatorluğunun binalarını tasarlar.

Albert Speer'ın müşterisi, yeni Avrupa İmparatoru adayıdır.

Avrupa'da yaşanan bu ufak molanın ardından müşteri ibresi yeniden yeni kavram olan sermayeye döner. Özel sektörün güçlenmesi sürdükçe geçmişin devasa sarayları ve dini yapıları yeni bir güç olarak ortaya çıkan sermayenin binaları arasında küçük ve mütevazı anıtlara dönüşür. Artık hüküm sermayededir. Artık dünya düzeni değişmiştir. Çok uluslu firmaların kurulmasına kadar ülkelere bağlı olan şirketler, daha sonraları bu sınırları da aşarak 'güvenli alanlar'da toplanacaktır. Buradan yola çıkarak şunu söylemek de mümkün, en güvenilir arsalar, dünyanın en büyük firmalarının bina satın alarak ya da inşa ederek yerleştiği ülkelerdedir. Amerika'da yaşanan göğe yükselme savaşı, tüm dünyanın gözlerini bu alana diker. 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 gün hala göğe en çok yaklaşan en ihtişamlı binaları yapma yarışı sürmektedir. Bir gökdelenin yapılış amacı, sıkışık bir arsada bir şirketi tek binaya toplamak iken komünist Rusya'da Amerika'ya nispet olsun diye gökdelen inşa edilir. Arsaların hepsinin devlete ait olduğu bir devlet yapısında, devlet eliyle bir gökdelen yapmak ancak güç savaşı ile açıklanabilir.

Bugün Burj El Arab, Taipen 101 gibi binalar yeryüzünde yükselmektedir. Artık Tanrılar, Krallar, Peygamberler ve Tanrı Krallar için yapılan binalar geçmişin görkemli binaları olarak tarihin sayfalarında yerlerini almış bulunmakta. Yerlerini sermayenin görkemli binalarına bırakmış durumda ancak güç savaşı yine göğe uzanan en büyük binalar üzerinden sürmektedir diye yazıyı bitirebilirdim ancak görünen o ki tarih 2020 senesinde bir kez daha değişti.

Artık herkes bahçesi olan, konforlu bir evde yaşamak istiyor ve iş merkezlerine eskisi kadar önem vermiyor. İnsanın algısının her değişiminde önem verilen binalar nasıl değişiyorsa, günümüzde de benzer bir değişiklik oldu.
Tüm dünyayı sarsan ölümcül bir bulaşıcı hastalık artık dev finans merkezlerinin hayatımızdaki önemini düşürdü. Nasıl artık hiç kimse bizi boğaz tokluğuna piramit yapımında çalışmaya ikna edemezse, benzer şekilde dev ofis binalarının sonsuza kadar çalışmanın merkezi olacağına da edemez gibi görünüyor. Yenidünyada beyaz yakalı kesim kalabalık şehirlerden ufak merkezlere göç etmeye ya da en azından kentin daha tenha kısımlarındaki bahçeli evlere taşınmaya çalışıyor.

Tüm bu yazıyı özetlersem, insanlar inandıkları amaç uğruna çalışıyor ve ancak inandıkları binaların inşası için sermaye ya da iş gücü harcıyor.

Devrim AKSU
1994 mezunu

HER 1 YAŞANMIŞ YIL İÇİN 1 TAVSİYE...

Hayat akıp gidiyor ya, bayılıyorum bu akışa. Yaşanmışlıklar, tecrübeler, başarılar, başarısızlıklar, çocuklar, arkadaşlıklar, dostluklar ve daha pek çoğu bir bir birikiyor. 42 yaşıma kadar bunca yaşanmışlıktan çıkarttığım 42 tavsiyemi önce çocuklarımla, sonra da sizlerle paylaşıyorum.

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.

Beğendiklerinizi cebinize, beğenmediklerinizin yerine yenisini koyun...

1. Vazgeçmediğiniz en az üç değeriniz olsun ve onları doya doya yaşayın. Benimkiler, özgürlük, adalet ve sürekli öğrenme.
2. Okumaktan hiç vazgeçmeyin, en çok kitaplar var eder düşünce sisteminizi.
3. Okulun esiri olmayın. Okurken yaşamayın, yaşarken okuyun.
4. Vücudunuza iyi davranın. Ben diyet listelerinin doktorasını yaptım. Siz lisansını yapın yeter.
5. Bir dünya insan tanıyın. Her milletten, her ırktan, her inançtan.
6. Yardımsever olun.
7. Zayıf zincirlerin güçlü halkası olun. Siz kopmazsanız yeniden birlik olmayı öğrenir zayıf olanlar.
8. Dinlemek en büyük meziyetiniz olsun. İnsanları ve en önemlisi içinizdeki sesi dinleyin.
9. Hatalarınızı saklamayın, her birini bir hediye gibi kabul edin.
10. Ertesi gün güneş doğmayacak gibi gelen günler yaşayacaksınız, bilin ki doğacak. Her zaman doğar.
11. Gün gelir size bir yol çizerler, baktınız o yol sizin yolunuz değil, arkanıza bakmadan yeni yollar çizin.
12. Büyüklerinizin düşüncelerini, tavsiyelerini dinleyin ama sadece bütün hücrelerinizi hareketlendirenleri uygulayın.
13. Tüm canlıları sevin. Tabiat anaya, hayvanlara iyi davranın.
14. Bu cennet vatan için ne yapabilirim diye dert edinin. Geleceği sizin elinizde.
15. Sabah şarkılar söyleyerek işe gittiğiniz ve tutkuyla yaptığınız bir iş edinin. İlk başta olmadıysa bile sonra olacaktır mutlaka. Yeter ki ne istediğinizi bilin.
16. Hayattan zevk alın. Doyasıya eğlenin.
17. Tek bir ahlaki kuralınız olsa yeter. Kendinize yapılmasını istemediğiniz şeyi başkalarına yapmayın.
18. Daima üretin, fazla tüketimden kaçının.
19. Âşık olun ve Kazım Koyuncu'nun dediği gibi "ben seni sevdiğumu dünyalara bildirdum" diyebilin.
20. Hayal kurmaktan hiç vazgeçmeyin. Olmaz olmaz sonra bir bakarsınız küçük küçük olmaya başlamış.
21. Bazen tüm dünyanız yıkılır gibi gelir, yerden bir avuç toprak alın yeniden inşa etmeye başlayın.
22. Çalışmaktan hiç vazgeçmeyin.
23. Mustafa Kemal Atatürk'ü iyi tanıyın. Tüm dünya liderlerinin gıpta ettiği lider senin topraklarından çıktı. Onu iyi anlayın.
24. Dürüst olun. Her şeyden önce kendinize dürüst olun.
25. Ailenizin kıymetini, aile olmanın değerini bilin. Evlenir misiniz bilinmez ama ilişkilerinizde saygı ve sevgi birbiriyle yarışsın.
26. Şefkatli ve merhametli olun. Bazen en eksik şey bunlar gibi gelir insanlara.
27. Her zaman inandığınızı şeyi söyleyin.
28. Herkes sizi sevmek zorunda değil. O durumda karaktersiz olursunuz. Siz kendiniz olun, sevenlerinizle yola devam edin.
29. Zaman akıp gidiyor. Her anını doya doya yaşa.
30. En güzel yılların üniversite yıllarınız olacak (Araştırmalar öyle söylüyor.) Tadını çıkartın.
31. Egonuzu park edin. Onunla çok fazla yol gidersiniz gibi gelir, öyle değildir.
32. Erken kalkın. Erken kalkan yol alır sözü boşuna değildir.
33. Hayatta bir iki şeyi çok iyi yapın. Bu ne her ne olursa olsun ama ben bunda çok iyiyim dediğiniz şeyler olsun.
34. Hak vermeyi bilin. Haklıdan yana olun.
35. Bilime de ilahi adalete de inanın.
36. Farklı olun. Şu resimdeki gibi kendi renkleriniz olsun.
37. Başarıya koşarken yanınıza birilerini alın. Göreceksiniz onlarla birlikte basamakları çok daha hızlı koşacaksınız.
38. Gücünüze inanın. Farkında mısınız bilmem gerçekten güçlüsünüz.
39. Hayatta bir amacınız olsun. Bunun için varım diyebileceğiniz bir cümlelik amacınız olsun.
40. Sivil toplum kuruluşlarına ya gönül verin çalışın ya da yardım edin.
41. İç motivasyonunuzu yüksek tutun. Kendinizi sevmekle başlar.
42. Her doğum gününüzde iyi ki doğdum deyin. Çünkü teksiniz ve özelsiniz.

Ben bunların ne kadarını mı yapabildim? Şöyle bir okudum da fena durumda değilim. Ama gidecek de çok yolum var.

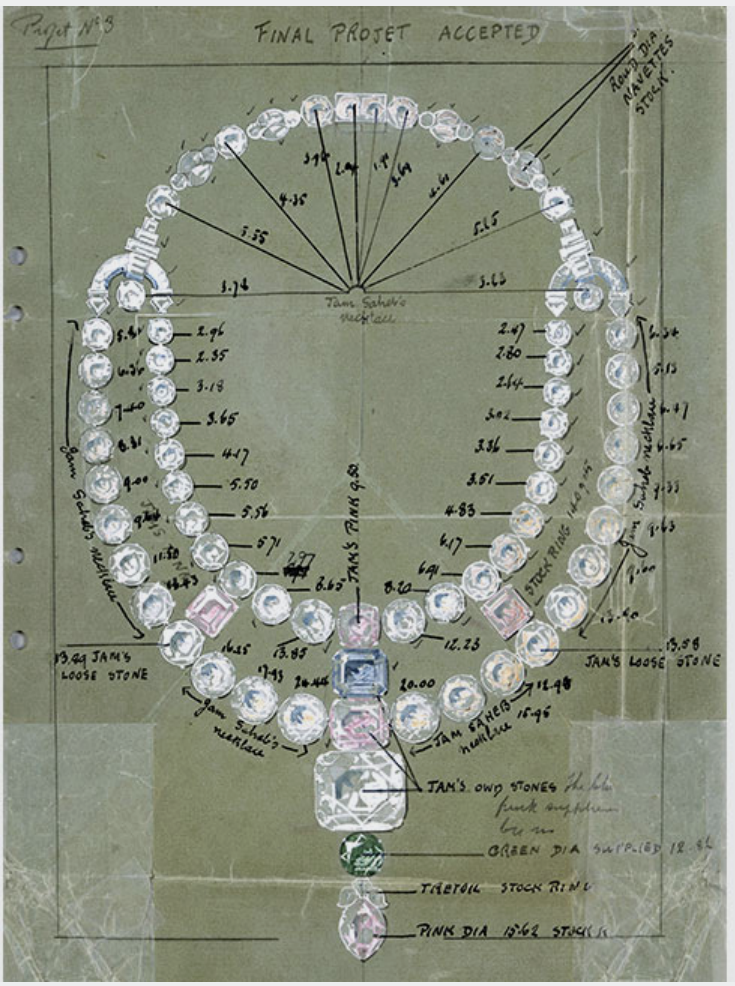
Yazarımızın Linkedin hesabında 20 Eylül 2018 tarihinde yayınlanan yazıdan alınmıştır.

Özlem Gülşen TARHAN
1997 mezunu

BEYAZ PERDEDE **CANLANAN MÜCEVHERLER**

Yedinci sanat, unutulmaz aşklar, savaşlar, türlü türlü heyecanlarla bize yaşamı yansıtıyor. Filmler bazen konuları, bazen çekildiği mekânlar, bazen de içinde saklı detaylarla aklımıza kazınıyor. Detay deyip geçmeyin! Bazen bu detaylar koca bir prodüksiyonun en pahalı kısımları olabiliyor. Sanırım yazmaktan ve keşfetmekten en çok keyif alacağım konulardan biri takılar.

İşte en az oyuncuları kadar dikkat çeken mücevherleriyle unutulmaz filmler...



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.

Oceans 8 (2018)

Filmde yer alan replika kolyenin orijinali, Jacques Cartier'nin 'bir hayalin harikulade bir şekilde gerçeğe dönüşmesi' olarak tasvir ederek Nawanagar Mihracesi için 1931 yılında tasarlanmış. 136.5 karatlık mavi-beyaz pırlantalı kolyenin bir replikası Anne Hathaway'in boyun ölçülerine adapte edilecek şekilde yeniden hayata getirilmiş. Çünkü orijinal kolye, bir erkek için tasarlanmıştı.

Pretty Woman (1990)

Vizyona girdiği dönemde Pretty Woman, dünya çapında 463 milyon dolarlık bir hasılat yaparak, göz alıcı gülüşü ve cazibesiyle Julia Roberts'ı Hollywood'un en büyük yıldızlarından biri yapmıştı. Tatlı bir aşk hikayesinin merkezinde inanılmaz derecede cana yakın olan Vivian Ward'a (Julia Roberts) âşık olan varlıklı iş adamı Edward Lewis'in (Richard Gere) yer aldığını hatırlayacaksınız. Edward, operaya gitmeden önce Vivian'a Beverly Hillsli mücevherci Fred imzalı 250.000 dolar değerinde yakut ve elmas dizili bir kolye takmıştı.

Breakfast at Tiffany's (1961)

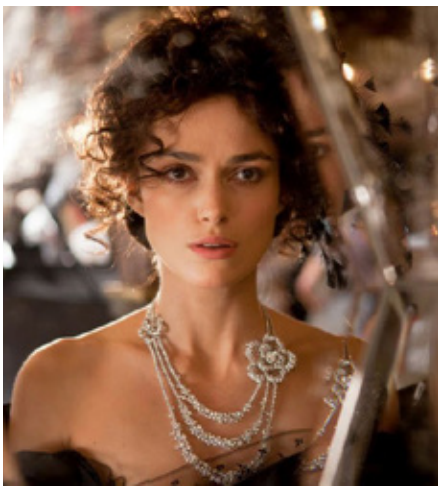
Tiffany'de Kahvaltı – Breakfast at Tiffany's'de canlandırdığı Holly Golightly ile unutulmaz bir karaktere imza atan Audrey Hepburn, doğal güzelliği ve son derece zarafetiyle baş döndürücü bir kadın. Kostümleri, duruşu ve tarzıyla moda dünyasının "stil ikonu" Hepburn filmleri arasında 1950li yılların sonunda, birçok insanın hayallerini süsleyen şehir New York'ta yaşayan Holly Golightly adlı bir kadının hikâyesinin anlatıldığı Breakfast at Tiffany's, en klasikleşmiş olandır.

Bomboş Fifth Avenue üzerinde güneş yükselirken taksiden inen Audrey Hepburn; inciler, büyük küpeler ve küçük bir taçla aksesuarlandırdığı Hubert de Givenchy imzalı küçük siyah elbisesiyle o ışıltılı vitrinin önüne geçer ve kese kağıdından çöreğini ve kahvesini çıkarır ve devamını biliyorsunuz...

Jackie (2016)

"Mücevherler çığır açar ve bana göre her birinin kendi içinde bir değeri vardır" düşüncesiyle Jackie Kennedy, sembolizmin gücüne inanıyordu. Tam da bu sebeple ihtişamlı kıyafetlerini her zaman ışıldayan mücevherler süslerdi.

Bu detayın göz önünde olduğu Jackie filminin kostüm tasarımcısı Madeline Fontaine, İsviçreli mücevherevi Piaget ile çalıştı. Mücevherlerin aslına sadık kalınsa da Piaget onları kendine özgü farklılıklarla süsledi. Bir düzineyi aşkın armut kesim ve 10 ustaca kesilmiş elmasın sarktığı küpeye kendi imza gül motifini eklemek veya imza inci kolyeleri elmas bir gülde buluşturup ortalarından küçük inci bir kolye daha sarkıtmak gibi.



Anna Karenina (2012)

Dönem filmleri mücevherlerin kullanımı ile bir başka anlam kazanıyor. Döneme ait mücevherleri çarpıcı bakış açısı ile tasarlayabilen bir başka mücevher devi Chanel'dir.

Anna Karenina'da Keira Knightly'nin taktığı çarpıcı elmas kolye ve büyüleyici inci kolye, Chanel tarafından filme özel olarak hazırlandı. Filmin kostüm tasarımcısı Jacqueline Durran'ın açıklamasına göre, tüm bu elmasların ve incilerin değeri 2 milyon dolardı.

The Great Gatsby (2013)

1920'lerin ihtişamını yansıtan bir başka dönem filmi The Great Gatsby'de kullanılan elmas ve inci işlemeli saç aksesuarlarından papatya broşa tüm parçalar daha sonra eşsiz bir koleksiyon olarak New York'taki Tiffany & Co. vitrininde sergilendi.

Cinema reflects life to us with unforgettable loves, wars and all kinds of excitement. Films are sometimes engraved in our minds with their subjects, sometimes the places they were shot, and sometimes the details hidden inside. Don't ignore the details! Sometimes these details can be the most expensive parts of a huge production. I think jewelry is one of the topics that I will enjoy writing and discovering the most.

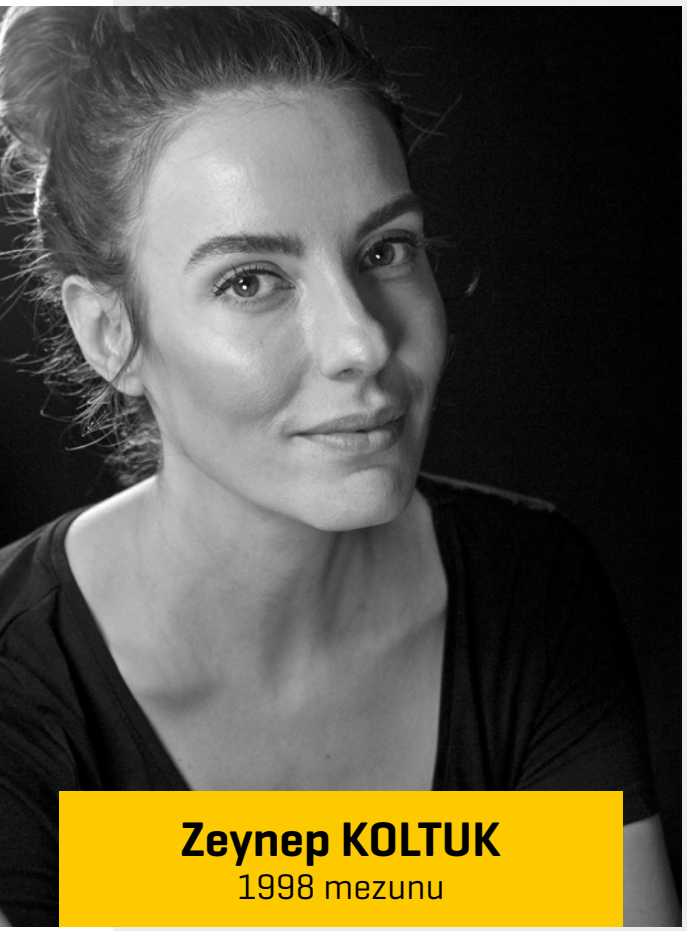
İKLİM İÇİN; "BEETHOVEN NATURE RAP"

"Beethoven Pastoral Günü" etkinliği kapsamında doğa, çevre ve iklimin korunması için farkındalık yaratmak amacıyla Almanya'nın medyadaki sesi Deutsche Welle tarafından düzenlenen programda, "Beethoven Nature Rap" isimli şarkıyla Gana ve ABD'den proje ortağı okullar ile birlikte Özel Arı Ortaokulu öğrencileri de yer aldılar.

30 farklı dilde radyo, televizyon ve internet üzerinden yapılan yayını ünlü gazeteci ve spiker Robin Merrill'in sunduğu bir canlı yayın gerçekleştirdi. Youtube üzerinden canlı olarak izleyici ile buluşan yayın büyük ilgi görerek binlerce kişiye ulaştı.

İklim değişikliğine dikkat çekmeye ve bu yönde eylemde bulunmaya çağrı yapan uzun soluklu projede Özel Arı Ortaokulu öğrencileri, Uluslararası Toplum Koleji (Accra), Palisades İlköğretim Okulu (Los Angeles) uluslararası öğrencileri ile birlikte yer aldılar.

Arılı öğrenciler ve proje ortağı ülkelerden öğrenciler, "Beethoven 2020" yılı olarak ilan edilen bu yılda, Beethoven Senfoni No.9'a adanmış, küresel bir iklim hareketine imza atarak bir rap şarkısı hazırladılar.



Zeynep KOLTUK
1998 mezunu

PANDEMİDE **OYUNCULUK**

Bazı diziler pandemide tam ara verme kararı alırken bazıları da tedbir ile devam etme kararı verdi. Biz ekip olarak topluca devam dedik ve sıvadık kolları koyulduk işimize. Bir dizi kolay çekilmiyor gerçekten. Normal şartlar altında dahi kamera arkası TV ekranında izlediğiniz gibi değil zaten. Hele ki bu pandemide olduğu gibi ekstrem şartlar söz konusu olduğunda işler daha da zorlaşıyor.

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.

Şehir dışı işinde çalışıyorum biliyorsunuz (ya da bildiğinizi düşünmek istiyorum). O yüzden gidip gelişler genelde uçakla oluyordu. Ordu - İstanbul arası bir buçuk saat. Denize sıfır havalimanlarının hepsinde olduğu gibi inanılmaz bir türbülans yaşanıyor her defasında. Bağıranlar ağlayanlar kusanlar mı dersiniz, hepsi! Ancak pandemi sırasında uçuşlar durduruldu ve bizler araçlarla geldik çekime. 7'şer kişilik ekiplerle (araçlarda ancak %50 kapasitede yolcu alındığından) toplamda 12 saat süren bir karayolu yolculuğu. Mola alanlarında tuvalete girmek istemiyorsunuz ancak ihtiyacınız var, acıkıyorsunuz ama yiyecek satışı yok. Tek yapabildiğiniz benzinliklerin marketlerinden paketli atıştırmalıklar alıp paketlerini dezenfekte edip yemek. O da önemli değil ne de olsa yakında konaklayacağımız artık ikinci evimiz gibi olan otelimize varacağız diye düşünüyorsunuz.
Otele varınca ise işlerin hiç de eskisi gibi olmadığını görüyorsunuz. Kahvaltı, öğlen ve akşam yemekleri belli saatlerde ve her gün değişen bu saatler telefonunuza SMS olarak geliyor. Maskeleri takıp sıraya giriyor, tabldot tepsisinde size sunulanı alıp odanızda yiyorsunuz.

Bu da çok mühim, çok zorlayıcı değil diyebilirsiniz. İlk 14 gün biraz zorlayıcı olmakla birlikte karantinamızı topluca atlattıktan sonra ikili üçlü dostlarla oturup yemek yiyebilir hale geldik çünkü.

Kimisi yalnızlığı sever zoruna gitmez ama ben "sosyal kelebek" diye tanımlayabileceğiniz tiplerdenimdir. Pek zoruma gitti yalnız yemek yemek falan.

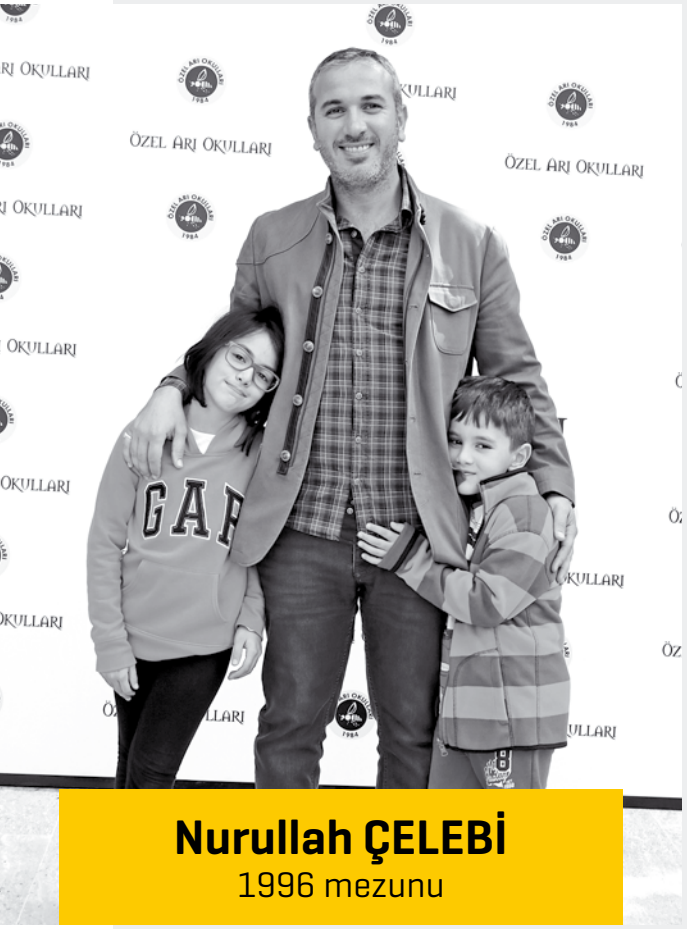
Hele ekip...

Biz çekim sırasında normal maskesiz eldivensiz oynarken onlar kamera arkasında boom (mikrofon) tutarken, ışık yaparken her an maskelerle o sıcakta çalışıyorlardı.
Zor gerçekten; normalde bile zor işleri ekibin ki bir de bu havada, o hallerde düşünün!

Velhasıl insanüstü çabalarla çektik dizimizi.
Amma velakin bir de o güzel görüntülerin görsellerin arka planı var dedik ya.

O herkesin ayılıp bayıldığı, Alpler'de çekim yaptığımızı zannettikleri yayla çekimleri var ya... Asıl bizi bitiren o yollardı. Bol virajlı tek şeritli çok tehlikeli bozuk yollarda 30gün hiç aralıksız inip çıktık. Rakım 2000! Konakladığımız otel denize sıfır. Her gün 0-2000-0 rakım yapıp durduk. Elimiz ayağımız öyle şişiyordu ki artık bir keresinde yayla çekiminden inip aşağıda şehir merkezindeki sete gittiğimde; yukarıda beş saat önce giydiğim kostümün içine aşağıda beş saat sonra giremedim :)

Zor mu, zordu. Yorucu muydu, evet. Ama değdi mi derseniz, her saniyesine değdi derim. Başka hiç bir meslek yapmak istemezdim. Her gün yaylaya çıkıp inmeye de razıyım tepsiyle odamda tek başıma yemek yemeye de. Yeter ki ölene dek oyunculuk yapabileyim:) öyle de çok seviyorum işimi. Canım mesleğim iyi ki oyuncuyum! Oh be! Resmen aşkım kabardı anlatırken:)



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.

HUZUR HAKKI ÖDEMELERİ SGK PRİMİNE TABİ MİDİR?

Uygulamada bazı görevlerin komisyon, komite, idare heyeti gibi organların toplantılarına iştirak edilmek suretiyle yapıldığı ve iştirak edenlere toplantı veya saat başına huzur hakkı adı altında para ödendiği durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Şirket ortakları, şirket müdürleri ve yönetim kurulu üyelerinin kanunlar açısından belirli sorumluluk ve yükümlülük bulunmaktadır. Bu kişilerin aldıkları bu sorumluluk ve yükümlülükler nedeni ile karşı karşıya kaldıkları riskleri azaltmak amacı ile belirlenen maddi karşılığa huzur hakkı denmektedir.

193 sayılı Gelir Vergisi Kanunun 61'inci maddesine göre huzur hakları ücret olarak nitelendirilmekte ve stopaj yoluyla vergilendirilmektedir.

SGK mevzuatına göre ise, huzur hakkı adı altında yapılan ödemelerin prime tabii olup olmadığı hususu sigortalıların statüsüne göre belirlenecek olup kişiler, huzur hakkı ödenen veya ödenecek yerde 5510 sayılı Kanunun 4-1/a maddesi kapsamında hizmet akdine bağlı olarak çalışıyorlarsa, bu kişilere yapılan huzur hakkı ödemeleri sigorta primine tabi tutulacaktır. Ancak anılan kişiler hizmet akdi ile çalışmamakta yani 4-1/b (Bağ-kur) kapsamında sigortalı iseler huzur hakkı adı altında yapılan ödemelerden sigorta primi kesilmeyecektir.

Anonim şirketlerde; yönetim kurulu üyeleri, 5510 sayılı Kanunun 4-1/a maddesi kapsamında yani hizmet akdine bağlı olarak, yönetim kurulu üyesi olduğu şirkette çalışıyorlarsa, bu kişilere yapılan huzur hakkı ödemeleri sigorta primine tabi tutulması gerekir, Anonim şirketlerde; yönetim kurulu üyeleri, 5510 sayılı Kanunun 4-1/b maddesi kapsamında yani bağ kurlu ise bu kişilere yapılan huzur hakkı ödemeleri sigorta primine tabi tutulmasına gerek bulunmamaktadır.

Limited şirketler içinde 5510 sayılı Kanunun 4-1/b maddesi kapsamında müdür sıfatına sahip ortaklar ve müdür olmayan ortaklara yapılan huzur hakkı ödemeleri sigorta primine tabi tutulmasına gerek bulunmamaktadır. Limited şirketler içinde hizmet akdine bağlı olarak çalışan ve 5510 sayılı Kanunun 4-1/a kapsamında olan müdür sıfatına sahip kişilere yapılan huzur hakkı ödemelerinin sigorta primine tabi tutulması gerekmektedir.

ÖZET:

1. Huzur hakkı ödenecek kişi, aynı yerde 5510 sayılı Kanunun 4-1/a kapsamında çalışıyorsa bu kişiye ödenecek huzur hakkı sigorta primine tabidir.
2. Huzur hakkı ödenecek kişi, aynı yerde 5510 sayılı Kanunun 4-1/b kapsamında çalışıyorsa bu kişiye ödenecek huzur hakkı sigorta primine tabi değildir.

Serbest piyasa ekonomisi

"Cambaz"ın değişik anlamı vardır, at üstünde, tel üstünde gösteri yapanlara da cambaz denir, özellikle hayvan pazarlarındaki pazarlıkçılara da cambaz, denir.
Cambazın biri, eşeği yularından çekip gelmiş, bir cambaz yanaşmış:
– "Kaça bu eşek?"
– "Bin lira!"
– "Aldım gitti, ver elini helalleşelim!"
Birkaç kişi alıcının kulağına fısıldamış:
– "Yahu görmüyor musun, bu eşek topal; onun için ucuza verdi!"
– "O eşek topal değil, tırnağının arasına taş kaçmış, topal sanıp ucuza elden çıkarmağa bakıyor!"
Eşeği satana koşmuşlar:
– "Yahu bu topal değilmiş, tırnağına taş kaçmış!"
Satıcı gülmüş:
– "Eşek topal olmasına topal da, öyle sansınlar diye taşı tırnağına ben koydum!"
Alıcıya koşmuşlar:
– "Yahu bu eşek gerçekten topalmış, taşı o koymuş. Seni de kandırdı, parayı aldı!"
Alıcı dövünmeğe başlamış:
– "Vay namussuz; eğer verdiğim para sahte olmasaydı, beni kazıklayacaktı!"
Bunun adına serbest piyasa da "alışveriş" diyorlar mı?

Coşkun SAMANCI
2001 mezunu

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

FACEBOOK, TWİTTER, WHATSAPP, INSTAGRAM VE EKRAN GÖRÜNTÜLERİNİN DELİL OLARAK NİTELENDİRİLMESİ

Günümüzde çoğu insan iletişim aracı olarak sosyal medyayı tercih ediyor. Çağımızın ilerleyen teknolojisiyle birlikte sosyal medya ağları artık pek çok fonksiyona sahip. Bu noktada yargısal süreçlerde de sosyal medya ağlarında yazıştığımız, paylaştığımız şeylerin de delil olarak kullanılıp kullanılamayacağı sorusu da gündeme gelmektedir.

Delilin kural olarak hukuka uygun şekilde elde edilmiş olması gerekir. Hukuk Muhakemeleri Kanunu'nun 189. maddesine göre "Hukuka aykırı olarak elde edilmiş olan deliller, mahkeme tarafından bir vakıanın ispatında dikkate alınamaz." şeklinde düzenlenerek delillerin hukuki olarak elde edilmiş olması aranır.

Delillerin hukuka uygun yollardan elde edilmiş olması halinde bu delillerin sosyal medya üzerinden edinilmiş olması nedeniyle bunları tek başına hukuka aykırı kılmayacaktır. Örneğin sosyal medya ağlarından olan Facebook isimli uygulamada herkese açık profilden yapılmış olan paylaşımın taraflar arasındaki iddiayı ispatlıyor olması nedeniyle dava dosyasına sunulmuş olması durumunda bu delilin hukuka aykırılığından bahsedemeyiz.
Delillerin hukuka aykırı şekilde elde edilmesi hallerine örnek olarak; kişinin özel hayatını ihlal etmesi, tuzağa düşürülmesi, yanıltıcı veya yönlendirici davranılması, evi veya arabası gibi özel yerlere dinleme veya görüntüleme cihazı konulması gibi durumlar gösterilebilir.

Hukuka uygun şekilde elde edilen delilin sadece sosyal medya üzerinden elde ediliyor olması delil niteliği taşıyamayacağı anlamına gelmez. Elbette hukuka uygun şekilde sosyal medyadan elde edilen deliller özellikle boşanma davası, iş davaları gibi yargılamalarda delil olarak ileri sürülebilir. Ayrıca hakaret ve tehdit iddiaları için de bu iddiaların ispatı açısından sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımlar önem taşır. Eğer o paylaşımın gerçekten o kişi tarafından yapıldığı ispat edilebilirse yapılan paylaşım veya gönderi mahkemede delil olarak gösterilebilir.
Delilin whatsapp, facebook, twitter veya instagram gibi sosyal medya üzerinden herkesin görebileceği ve erişiminde gizlilik ihlalini oluşturmayacak şekilde kolay olması sonucunda elde edilmesiyle mahkemede ispat aracı olarak kullanılması mümkündür.

Yukarıda bahsettiğimiz gibi bir delilin ileri sürülebilmesi için sosyal medya üzerinden elde etmiş olup olmamasına bakılmaz. Delilin hukuka uygun şekilde elde edilip edilmediğine bakılır.

Özellikle sosyal medya ağları üzerinden yapılan paylaşımların mahkeme dosyasına delil olarak sunulabilmesi için tercih edilen yöntem ekran görüntüsü (screenshot) alınması yöntemi tercih edilmektedir. Ekran görüntülerinin ise üzerinde kolaylıkla değişiklik yapılabilir nitelikte veriler olduğu açıktır. Bu durumda Yüksek Mahkeme kararları ekran görüntülerinin tek başına delil kabul edilemeyeceğini, bunların eş zamanlı olarak başkaca delillerle de desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir.

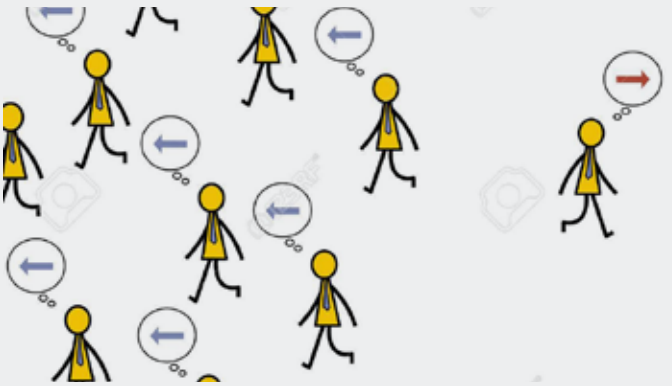
Başak KİTAPCI
1993 mezunu

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.

NEYİ SEÇERİZ? NEYİ YAŞARIZ?

Hayat olması gerektiği gibi değildir. Olduğu gibidir. Onu değiştiren onunla başa çıkma biçimimizdir.

Vırgınıa Starr



21. yüzyılda başarılı olabilmek, ilişkileri yönetilmek, mutlu kalabilmek için harcanan enerji ve gösterilen çaba her geçen gün, herkes için artarak devam ediyor. Teknoloji, bilgiye ulaşılabilirlik ve çok sayıda alternatif hayatımızı kolaylaştırırken yaşama yansıması zorluğa dönüşebiliyor. Yapılan seçimler ise farkında olmasak da geleceğimizi belirliyor. Evet, "Yaptığınız seçimler geleceğinizi belirliyor."

Doğruyu seçebilmek bir yetkinliğe dönüştü. Doğru bilgiyi, doğru ürünü, doğru işi seçip hayata dahil etmek belki bugüne kadar hep vardı. Bugün değişmeye başlayan ise, doğru iletişimi, doğru eylemi, doğru sözleri hatta doğru zihniyeti seçebilmek. Buradaki "doğru", SENİN doğrun. Yaratmak istediğin sonuç, gerçekleştirmek istediğin hayal, ulaşmak istediğin hedefe paralel yaptığın seçimlerin tümü doğru olandır. Her yaşanan durumun bir sonucu vardır. Başlangıç ve sonuç arasındaki süreçte zihinden geçen, ağızdan çıkan ve eyleme dönüşen tüm şeyler bir seçimdir ve bir sonuç doğurur. Yaşanana yakından baktıkça netleşirsin. Farklı bir seçim yapsaydım, sonuç bu yönde olurdu diyebildiğinde fark edersin. Kendine sorduğun soruları çoğalttıkça gelişirsin. Ne kadar hayalin ve hedefinle paralel seçimler yapmaya başlarsan, o kadar doğru hissedersin. Toplumun, çevrenin, gerekliliklerin baskıladıklarını doğru kabul ederken hissettiklerine baktığında, sağ beynini aktif kıldığında, sezgilerini dinlemeye başladığında, ağır basan sözcük "hayır" ise eğer, SENİN istediğin sonuçlara uzak düştüğündendir. Mutluluğu ve başarıyı getiren kendinle uyumlanmayı sağlayan seçimlerdir.

Neden duygusal ve sosyal zekâ gelişimi önem kazandı? İçeriden dışarıya doğru yaşamı tasarlama gereksinimi doğdu. Başka bir deyişle, dışarıda kontrol edilemeyen, değiştirilemeyen ancak olup bitmeye devam eden %80'lik bir dış alan var. İçinde olunan, kabul edilmesi gereken bu büyük alanı yönetilebilen kişileri, sosyal ve duygusal zekâları güçlü olarak tanımlayabiliyoruz. Kendi alanları olan %20'lik payda etki yaratabilen kişiler, kendi güçlerini keşfederek dışarıya hükmediyorlar. Koşullar değiştiğinde "Ne olacak şimdi" cümlesinin yerini "Ben neyi farklı yaparsam, istediğim sonucu elde etmeye devam ederim?" cümlesi alıyor. Kişi önce kendini tanımalı, kendiyle uyumlanmalı ve burada temel olarak iki temel konunun farkındalığı devreye giriyor.

DÜŞÜNCELER = SÖZLER = EYLEMLER arasındaki UYUM

etmek, önce kendinle barışman, sonra ilişkilerini yönetmende kılavuzluk edecektir. Kendinde ve ilişkilerinde yaşadığın çatışmalar önüne geçmenin formüllerinden biridir.

DÜŞÜNCELER kişinin kim olduğunu belirler. Düşüncelerin kör noktası ise önyargılardır. Yaşanan durumlar karşısında, neyi düşünmeyi seçiyorsunuz? Hangi duygu, bu düşünme yolunu seçmenize sebep oluyor? Tekrarlayan düşünceleri ve buna yol açan duyguları fark edebilmek, kendi keşif yolculuğunun belki de başlangıç noktası. Daha önce bu şekilde düşünmek ne kazandırdı ya da ne kaybettirdi? Daha geniş bakıldığında, bu şekilde düşünmek, hangi hayallerden vazgeçirdi? Zihnin sihrini çözmek uzun bir yolculuk olsa da kendine sormaya başladığın sorular o yola adım atmanı sağlayacaktır. Sormaya devam ettikçe yolda kalır, yolda kalabildiğinde gördükçe gücünü ele almaya başlarsın.

SÖZLER ifade becerisini temsil eder. Duygu ve düşünceleri, en iyi haliyle söze dökebilmektir. Zihninizden gerçekten geçenlerin ne kadarını karşı tarafa iletebiliyorsun? Değerlerin, isteklerin, olmasını ya da olmamasını tercih ettiklerin neler? Hem kendin ile hem başkalarıyla olan iletişiminde, % kaçı uyumlu bir şekilde söze dökülüyor? Verdiğin mesaj, yarattığın algı, yansıtmak istediklerin cümlelerinle uyumlu mu? "Kimse beni anlamıyor"'un yerini "Kendimi daha iyi nasıl ifade edebilirim" alsa, varmak istediğin sonuçlar değişir mi? Senin %20'lik diliminde bunlar var. Ne kadar kendi etki alanımıza odaklanırsak, mutluluğa ve başarıya o kadar yaklaşırız.
EYLEMLER bir davranış bütünüdür. Düşünceler ve sözlerle uyumlu davranışlar sergilediğimizi varsayarız çoğu zaman. En önemli değerin ne? Adalet mi?

Özgürlük mü? Saygı mı? Seni sen yapan değerlerin neler? Eğer bu adaletse ve adil olmadığını düşündüğün bir ortamda bu değerini ortaya koymadan, katlanmak durumda hissederek sergilediğin tutumlar var ise, burada uyumdan bahsedilemez. Eğer sevgiyse, bu değeri bulamadığın bir ilişkide önce kendine ters düşerken, başkasıyla mutlu olmandan bahsedilemez. Bir insanı kaybetmemek, bir ortamda kabul görebilmek için önce duyguna kılıf uydurur, sonra aslında olmadığın bir davranış sergiler ve sonunda da başkasına ceza keser misin hiç?
Belki de yüzleşmekten korkmayı bırakmanın zamanı gelmiştir. Belki de yüzleşerek kendini bilmenin tam da vaktidir.

Seçim yapmak bir ömür boyu sürer. Üniversite bölüm tercihleri, kariyer seçimleri, aynı yastığa baş koyacağımız kişi, zor zamanlarda bizi seçimlere zorlayan birçok durum kadar "şu an" zihnimizden geçeni, ağzımızdan çıkanı, yaptıklarımızın tümünü önemsemeye başladığımızda, yaratmak istediğimiz sonuçların yalnızca bize bağlı olduğunun farkındalığına varırız.

Seçebilmek cesarettir... Seçebilmek özgürlüktür... Seçebilmek "BEN" olmaktır.

Evdeki zamanı keyifle Yönetmek Elimizde

Tüm dünyayı etkileyen koronavirüs hayatımıza girdiği günden beri alışkanlıklarımız, yaşam biçimimiz, iş hayatımız, alışveriş eğilimlerimiz değişime uğradı. Kısıtlı yaşam bize bir yandan bir şeyler öğretirken diğer yandan alışkanlıklarımız da değiştiği için kişisel olarak zorlandığımız bir sürecin içinde bulduk kendimizi. Her alanda mesafeler girdi aramıza, sosyal hayatımız kısıtlandı, etkinlikler, eş-dost buluşmaları, toplantılar, seyahatler sanki daha önce böyle şeyler hayatımızda yokmuş gibi yaşamaya başladık.

Çoğu ebeveyn koronavirüs nedeniyle evde kalma sürecinde çocuklarla yapılabilecek etkileşimin ve öğrenmenin olduğu etkinlikler aradı. Evde ailece yapılabilecek etkinlikler ve oynanabilecek oyunları sizin için derledik.

1. Ailece kutu oyunları oynayın.

Günümüzde ekranlar evlerimizi ve çocuklarımızı istila etmiş durumda. Çocuklarımızın ekranlarla olan ilişkisini düzenlerken onlara çeşitli alternatifler de sunmak durumundayız. Üstelik aile birlikteliğimizi güçlendirmeye de ciddi ihtiyacımızın olduğu bir dönemdeyiz. Uno, Scrabble, Mikado, Mangala, Jenga, Bil Bakalım Kim bu oyunlardan bazıları.

2. Birlikte müzik dinleyin, şarkı söyleyin ve dans edin

Günün belli bir saatini dans saati olarak belirleyebilirsiniz. Açın müziğin sesini biraz. Sadece dinleyin ve dans edin. Anne babasını dans ederken gören çocuklar inanılmaz mutluluk duyuyor. Bir nevi "Sorun yok, sağlıklıyız, mutluyuz ve beraberiz" mesajını veriyorsunuz çocuğunuza.

3. Anı defteri yazın.

Ailece gittiğiniz tatillerle ilgili anılarınızı topladığınız bir anı defteri oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte tatilde çekilen fotoğrafları, gittiğiniz yerden aldığınız kartpostalları yapıştırıp, başınıza gelen ilginç olayları deftere geçirebilirsiniz.

4. Sağlıklı Fast-food menüleri hazırlayın.

Yemek hazırlığı hem çocuğunuzla keyifli zaman geçirdiğiniz hem de yeni bilgi ve becerilerin öğrenildiği bir etkinliğe dönüşebilir.

5. Hayali Oyunlar

Uçakla oynamaktan bir restoran açmaya kadar her şeyi yapabilirsiniz. Çocuklarınız oynamak için hayal gücünü kullandıkça asla sıkılmayacaktır. Çocuklarınızla oynamanız için birçok yaratıcı yol var ve hayal güçlerinin sizi nerelere götürdüğüne inanamayacaksınız.

6. Spor yapın

Biliyoruz ki bir insanın sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olabilmesi için bir takım fedakârlıklar yapması ve kendine düzenli olarak vakit ayırması gerekiyor. Yoğun tempodan uzakta evlere kapanmışken siz de sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olabilirsiniz. Birtakım küçük ipuçları sayesinde bölgesel kolay egzersizlerle formunuzu koruyabilirsin.

7. Boya Yapın

Ev aktiviteleri maddelerimizden biri de boya. Boya, ailece yapıldığında çok eğlenceli bir aktiviteye dönüşebilir. Örneğin, çocuklarınızın odasından işe başlayabilirsiniz. İstedikleri renge boyadıkları odada yatmak onların çok hoşuna gidecektir.

8. Kendin-yap fikirleri ile değişim yaratın.

Eskimiş ya da sıkıcı bir görünüme sahip eşyalarınızı evde yapabileceğiniz çok küçük değişikliklerle kolayca yenileyebilir, eşyalarınıza ve evinize yeni bir görünüm kazandırabilirsiniz. Çocuklarınızla birlikte yenileme işleri yapmak onların kendilerini bu sürecin içinde hissetmeleri yaratacağınız eşyayı da sahiplerine olanak sağlayacaktır.

9. Sinema Gecesi

Bir sinema gecesi düzenleyin. Çocuklarınızla seyredebileceğiniz eğlenceli bir film seçin. Yere piknik örtüleri serin ve üzerine onların sevdiği aperatif yiyecekleri hazırlayın. Patlamış mısırları ve kendi sıkacağınız meyve sularını da unutmayın. Üstelik ortalık kirlenecek diye de korkmayın. Örtüleri toplayıp silkelediğinizde, dağınıklığı da ortadan kaldırmış olursunuz.

10. Kütüphaneyi Düzenleyin

Kütüphanenizdeki kitapları düzenleyin. Hatta okuduklarınızdan bazılarını ayırarak okullara da yollayabilirsiniz. Bu düzenleme sırasında çocuklarınızın da size yardımcı olmasını isteyin.

Bundan sonra hayatımızdaki tüm anların sağlıkla ve sıhhatle tadını daha çok çıkarabilmemiz, sevdiklerimize daha fazla vakit ayırıp sevgiyle kucaklaşabilmemiz için lütfen bir süre daha kurallara uyalım, uzmanların üzerinde durduğu kişisel korunma yöntemlerini uygulayalım ve evde kalmaya devam edelim. Birlikte başarmak dileğiyle...

Kitap Önerileri

Mart ayından bu yana içinde bulunduğumuz pandemi koşullarında öncelikle kendimizin ve elbette tüm sevdiklerimizin sağlığını korumak amacı ile günlük keyif alanlarımızı daraltmak zorunda kaldık. Tam da bu sebeple bireysel bir etkinlik olarak kitap okumanın önemini bir kez daha anladık. Sosyal varlıklar olarak bizlerin kalabalıklar içindeki yalnızlığımıza arkadaşlık edebilecek yeni çıkan kitaplar seçkisi...

Keyifle okumanız dileğiyle...

Bu Bizim Havamız

Dünya edebiyatı seçkisinden bu kitap için TimeOut "Bu kitabı okuyun. Sizi değiştirecek." önerisinde bulunmuş.

Kıyamete mahkum bir dünyada nasıl yaşanır? Çağdaş edebiyatın en özgün seslerinden Jonathan Safran Foer, Bu Bizim Havamız'da gezegenimizin içinde bulunduğu krizden ve onu ortadan kaldırmak için yapabileceklerimizden bahsediyor. Bu Bizim Havamız, topluca gerçekleştirebileceğimiz bireysel bir eylem planına odaklanıyor ve bizi, çok geç olmadan, yaşadığımız yaralı dünyayı iyileştirmeye çağırıyor. Giderek ısınan gezegenin saçtığı tehditleri insan faaliyetlerinin yol açtığı onulmaz hasarın ışığında ele alan yazar, hakikatin öyküsünü kendi öyküleriyle, kendi iç hesaplaşmasıyla birleştiriyor.

Bu Bizim Havamız, her şeye rağmen "daha yaşamak isteyen" insanlar için bir el kitabı.

İş Dünyamızı Altüst Eden Dijital Trendler

Son on yıla dönüp baktığımızda teknolojiyle birlikte hayatımızda ne kadar çok değişim yaşadığımızı ve birçok deneyimin ne denli dijitalleştiğini görüyoruz. Dijital uygulamalarla bu denli iç içeyiz fakat bunların ortaya çıkmasını sağlayan yenilikçi teknolojilerden ve yaratıcı iş modellerinden ne kadar haberdarız? Medyada yapay zekâ, blockchain, nesnelerin interneti gibi adını sıkça duyduğumuz teknolojiler hayatımızı nasıl etkiliyor?

Girişimcilik ve start-up kavramları neden bu kadar popüler? Biz de bu dijital dünyada tüketici rolünden üretici rolüne geçebilir miyiz? İşte bu ve buna benzer soruların cevaplarını bu kitapta tartışacağız. Farklı teknolojilerden, sektörlerden ve iş modellerinden örnekler vererek dijital dünyayı birlikte keşfe çıkacağız. Gerek sosyal yaşantımızda gerekse iş hayatımızda bu teknolojilerin hem yansımalarını daha iyi anlayacağız hem de bunlardan yararlanarak daha güzel bir geleceği nasıl tasarlayabileceğimiz konusunda fikirler geliştireceğiz.

İçimizdeki Karantina

Yaşanan durumlarda insanların içinde bulundukları duyguların ne olduğunu anlamaya çalışması, insanı farklı hissettiği durumun kaynağına götürür. Genellikle insanların içinde bulundukları gurur, nefret ve korku durumları da kontrolsüz tepkiler doğurur. İçinde bulunduğu durum ve olaylarda insan duygularını fark etmezse eğer duygularını doğru yaşayamaz ve kendini ifade edemez bir hal içinde bulur. İnsan hayatındaki en önemli unsurlardan biri olan duygusal enerji, verimli kullanılmaz ve harcanır. Fiziksel rahatsızlıklar da bu enerjinin doğru kullanılmadığı durumlarda ortaya çıkar. Kalbi sıkışır, içi acır, derinliklerinde acı hisseder. Çok sevdiği, uğruna ölebileceği insandan ayrı yaşamak zorunda kalır. Neden yaşanır bunlar? Çünkü duygularını tanımadığı için, duygularından uzak kaldığı için, duygularını karantinaya aldığı için hayatın en güzel değeri olan sevdiğinden ayrı kaldığı için bu durumda olur insan. Mutluluk, aşk ve birliktelik yaşanmamaya başlar artık. Karantina altına alınmış 20 yaş altı veya 65 yaş üstü insanlar gibi insanın içindeki duygular da yönetilemez olur. "Kendimi koruyayım" derken kendi içerisinde çatışmalar başlatır insan. Bu çatışmaların sonu hüsran, bu çatışmaların sonu keder getirir. E kendi karantinasında bu duyguları kontrol altına almaya çalışan insan, duygularına "Sokağa çıkma yasağı" veren insan ne durumda olur? Duyguları karantinada tutmak için saldırgan bir tutum içerisinde bulur kendini. Hâlbuki insanın daha güçlü olması, ayaklarının yere daha sağlam basması için duygularını doğru bir şekilde yaşamasına ve duygularını karantina altından çıkarmasına ihtiyacı vardır. Karantinadan çıkan duyguların yaşanmasından sonra yaşanan doğru duygu durumlarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmak da kaçınılmaz olacaktır.

Kaderde Varsa Aşk Olur

Pia ve kardeşi Erica'nın en büyük hayali New York'a yerleşip orada kendilerine bir hayat kurmaktı. Ancak kaderin onlar için bambaşka planları vardı. Erica, beklenmedik bir anda hayatını kaybedince Pia'nın bu büyük acıyla yaşamayı öğrenmeye çalışmaktan başka çaresi kalmamıştı.

Hayatına devam etmek zorunda olan Pia, yas tuttuğu uzun sürenin ardından ünlü bir dergide staj yapmak için başvuruda bulunur ve kabul edilir. Staj döneminde Astoria'da teyzesinin yanında kalacak olan Pia, geçmişte Erica ile çokça vakit geçirdikleri bu kasabada, kaybettiği kardeşinin acısını daha da derinden yaşamaya başlayacaktır.

Pia'nın Astoria'ya gidişiyle eşzamanlı olarak, ünlü İtalyan film yıldızı Francesca Donata'nın da aynı mahalleye geldiği dedikoduları ortaya çıkar. Pia'nın, Francesca ile röportaj yapabilmek için, Francesca'nın ailesiyle bağlantısı olan yakışıklı bir sanatçı aracılığıyla ünlü yıldıza ulaşma çabaları, Pia'yı sonu aşka çıkan, bambaşka bir yola götürür.

Unutkan Aşk

"Lütfen bana kendini unutturma!"

Zeki, hayatı bütün renkleriyle, en derin duygularıyla yaşayan, yaratıcı, sevgi dolu, âşık bir kadın, başarılı bir yazar: Maya; yirmi senedir ikinci baharını paylaştığı, ona hayran, âşık, duygusal, notalarla, repliklerle haşır neşir bir erkek, gözde bir sanatçı: Atlas; çocuklarıyla beraber sevginin pekiştirildiği mutlu bir aile ve aniden hayatlarına inen, dünyalarını çökerten bir illet... Hastayı ölmeden defalarca öldüren, kimliğini yok eden, eşi yaşıyorken dul bırakan, tedavisiz, umutsuz hastalık: Alzheimer.

Maya kocasının yanağını okşadı,
"Lütfen bu dediklerimi unutma. Benden, benimle olan kendinden kaçmak isteyeceğin günler olursa, tereddüt etmeden uzaklaş... Ama çok uzun değil. Geri dön tekrar. Ben hatırlamasam bile dön."
"Aşkım, sen her şeyimsin benim. Kalacağım, gideceğim, döneceğim... Her yer senin olduğun yer. Sen, yuvamsın benim."

Yapay Geri Zekâ
Bilgisayarlar Dünyayı Nasıl Yanlış Anladı?

Meredith Broussard, bu kitapta, bilgisayarları hayatın her alanında kullanma hevesinin kimi zaman nasıl kötü tasarlanmış sistemlere dönüştüğünü anlatıyor. İnsanlar, işe uygun çalışan seçmekten, faturalarını ödemeye; hatta özel hayatlarındaki partnerlerini seçmeye kadar her şeyi dijital olarak yapmak istiyor. Yazılım geliştiricisi ve gazeteci olan Broussard, teknolojiyi kullanarak yapılabilecek işlerin temel bir sınırı olduğunu savunuyor.
Broussard, yeni teknolojik gelişmelere karşı savaşmak yerine bilinçli bir şekilde teknolojiyi deneyimlemenin, özümsemenin ve sonuçlarına şahitlik etmenin önemli olduğunu düşünüyor. Teknolojiyi ütopik bir kavram olarak değil, toplum sorunları adına kullanılacak bir kaynak olarak görmenin önemini vurguluyor. Bu yüzden bilgisayar programcılığı alanında yepyeni maceralara çıkıyor. Bir diğer deyişle sürücüsüz bir arabada endişe verici bir yolculuğa çıkıyor. Öğrencilerin standartlaştırılmış sınavları neden geçemediklerini araştırmak ve anlamak için yapay zekâ kullanıyor. Titanik felaketinden hangi yolcuların kurtulabileceğini tahmin etmek için makine öğrenimi uyguluyor ve "AI" yazılımı oluşturarak ABD finans sistemini onarmaya çalışıyor.

Teknolojiyle yapabileceklerimizin sınırlarını anlamalıyız. Böylece dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmek için neler yapabileceğimizi anlayabilir ve daha iyi seçimler yapabiliriz.

Güneşe Yastık Fırlatan Genç

Hayal edin... Bir gün, bir mekânda otururken kendinizin 25 sene sonraki hâliyle karşılaşıyorsunuz. Gözlerinize, kulaklarınıza inanamıyorsunuz.
"Aman Allah'ım ben ve 25 sene sonraki hâlim nasıl bir arada olabilir?" diyorsunuz.
Zaman makinesinin içindeymiş gibi şimdiyle geleceği bir sahne içinde yaşamaya başlıyorsunuz.
İnanılmaz ama 25 sene sonraki hâlinizle karşı karşıyasınız. Siz gençliğin en zirvesindeyken, güneşe yastık fırlatabilecek kadar deli dolu bir hayat yaşarken acaba 25 sene sonraki hâliniz size neler söyleyebilir?
İster güneşe yastık fırlatın, ister uçuk kaçık hayallerinizin peşinden koşun ama kendinizle karşılaştığınızda kendinizin deneyimlerine muhakkak kulak verin.
az olacaktır.

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

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

İyi eğlenceler!

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.

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