BEELIFE

ARIMED

RÖPORTAJ:
Kapadokya'daki
evimiz: Pigeon Otel

AVRUPA HAVASI
ALDIRAN ŞEHİR:
ESKİŞEHİR

ALIŞTIĞIMIZ LEZZETLER EVLERİMİZDE

STOCKDALE PARADOKSU
NEDİR? NE DEĞİLDİR?

2021
Ocak / Şubat / Mart / Sayı. 26 ISSN. 2148 - 9106

COVID-19
ENFEKSİYONU
VE ÇOCUK

DUBAİ'YE
GİTMENİN
TAM ZAMANI

EV GİYİMİNDE
ŞIKLIK

www.arimezunlari.org.tr

bambi

YATAK SANATI

Bambi Yatak Siteler

Karacakaya Caddesi Sırma Sokak 18/1 Siteler Altındağ/Ankara

0312 349 03 41

www.ariokullari.k12.tr

SITKI ALP EĞİTİM VAKFINDAN ÖZEL ARI OKULLARINDA

%100 EĞİTİM BURSU

SINAV TARİHLERİ

4. SINIFLAR

1. Aşama
30 Ocak 2021 Cumartesi,
Saat:10.00

2. Aşama
20 Şubat 2021 Cumartesi,
Saat:10.00

(4. sınıflarda parçalı burslar da verilecektir.)

8. SINIFLAR

1. Aşama
31 Ocak 2021 Pazar,
Saat:10.00

2. Aşama
21 Şubat 2021 Pazar,
Saat:10.00

SAEV 1996
SITKI ALP EĞİTİM VAKFI

(1. aşama sınavları, çevrim içi uygulanacaktır.
2. aşama sınavları ise pandemi koşulları elverdiği takdirde yüz yüze yapılacaktır.)

ÖZEL ARI EĞİTİM KURUMLARI 1969

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
Aslı CÖMERTPAY
Başak KİTAPCI
Burcu AKSONGUR
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
Coşkun SAMANCI
Deniz KUTLU
Deniz KÜZECİ TURA
Devrim AKSU
Ece AKKUŞ
Elif Güliz BAYRAM
Elif KOCA
Eser ÖZEL
Gürhan KARA
Hande ERKASAR GÜNGÖR
Neslihan ÇETİN
Onur BAYER
Özlem Gülşen TARHAN
Rüyam ÖZAL
Senem ÇETİN ULUSOY
Serkan GÜL
Zeynep BAŞ
Zeynep KOLTUK
Yayın İçeriği
Ticari, İktisadi, İlmî, Siyasi, Akademik
Dağıtım
Kurye
Dergi ve Kapak Tasarımı
Asena KAYA
Basım Yeri ve Tarihi
Ankara, Ocak 2021
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

18 KAPADOKYA'DAKİ EVİMİZ:
PIGEON OTEL
ESER ÖZYAŞAR

22 **DUBAİ'YE GİTMENİN**
TAM ZAMANI
GÜLHAN KARA

26 DOĞRAMAK ÖNEMLİ
HANDE ERKASAR GÜNGÖR

34 **BİR FİLM OLMALI HAYAT,**
KENDİ FORMÜLLERİMİZLE YAZDIĞIMIZ
ELİF KOCA

42 ALIŞTIĞIMIZ LEZZETLER
EVLERİMİZDE
RÜYAM ÖZAL

52 **FONKSİYONEL BİR BESİN**
KETEN TOHUMU
NESLİHAN ÇETİN

58 BİR BİNA NASIL
OKUNUR?
ONUR BAYER

64 **UMUT DUYGUSUNUN PSİKOLOJİK VE**
FİZİKSEL SAĞLIMIZA ETKİSİ
BURCU AKSONGUR

68 EV GİYİMİNDE ŞIKLIK
ÖZLEM GÜLŞEN TARHAN

72 **SAĞLIKLI,AKTİF BİR YAŞAM**
DENİZ KUTLU

83 DEĞİŞİMLE
UYUMLANMAK
BAŞAK KİTAPCI

Editörden...

Seda TARMAN
Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

2021 in ilk sayısından merhaba,

Mart 2020'den beri yaşadığımız pandemi süreci ile değişen evrilip çevrilen hayatlarımızın çerçevesinde özveri ve disiplinle çalışmaya üretmeye devam ediyoruz.

Yazı işlerimiz ile rutin çalışmalarımızın yanında benim için stresin durduğu, keyfin başladığı yer BeeLife...

7.yılımıza başlasak bile ilk günkü heyecanımızı muhafaza ediyoruz. Değerli mezun yazarlarımız ve yönetim kurulumuz ile birlikte her sayfasına hayat verdiğimiz dergimizi pandeminin gölgesinde bırakmak istemedik ve dijital medyadaki varlığımızı artırdık. Basım işlemlerimizi de dernek üyelerimiz ve okulumuz ile sınırlı tuttuk.

Dijital medya da ülke çapında yaptığımız reklam çalışmaları sayesinde son 3 sayımızın 7 milyonun üzerinde gösterimi sağlayarak zengin içerikli her sayımızı pandemi sürecinde de okuyucularımızla buluşturmayı başardık.

Bu sayımızda değerli mezunumuz Eser Özyaşar ve İstanbul'daki yoğun iş hayatını bırakıp Türkiye'nin gizemli yerlerinden biri Kapadokya'nın en güzel bölgesi olan Uçhisar da kurduğu Pigeon Butik Otel ile tanıştık. Sevgili Eser'in özverili çalışmaları ile sektöründe emin adımlarla ilerleyen Uçhisar'a değer katan Pigeon Otel'e başarılar diliyoruz.

Özgürlüklerimiz gibi sağlığımız için vazgeçilmezimiz olan spor aktivitelerimizin kısıtlanması, pandemide bizleri mutsuz eden konulardan biri oldu. Bu bağlamda diğer röportajımızı da mezunumuz Fizyoterapist Zeynep Baş ile gerçekleştirdik. Before After Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezinin kurucularından sevgili Zeynep ile salgınla beraber spor merkezlerinin kapanması, insanların spor ihtiyaçlarını çevrimiçi yöntemlerle gidermesi, bu çevrimiçi derslerin performansı gibi bir anda gündelik hayatımızda meydana gelen spor yapamama sorununu masaya yatırdık. Nitelikli röportajları ile sayfalarımıza renk katan mezunlarımıza teşekkür ediyoruz. Tüm bu çalışmalarımız esnasında "her yerde bir Arılı vardır" derken ne kadar haklı olduğumu bir kere daha görüyorum. Arı Okulları tarafından Kariyer Platformu Etkinlik Günleri kapsamında her yıl düzenlenen meslek söyleşileri ve konferanslarında değerli mezunlarımız Doktor Doruk Can Karaaslan ve Nur Sena Uzunay, Elektrik-Elektronik Mühendisi Elvan Mert Uğurlu, Avukat Ebru Yürük, Psikolog Bengisu Dinçer ve Diş Hekimi Prof. Dr. Tolga Tözüm lise öğrencilerimiz ile birlikte keyifli sohbetlere imza attılar. Alanında uzman binlerce Arı mezunu, camiamızın değerini artırırken sektörlerinde de birbirlerine destek oluyorlar. Benzer şekilde Business Network platformumuzda iş dünyasının basamaklarını emin adımlarla başarı ile çıkan mezunlarımızı yayınlamaktayız. Ocak ayında mezunlarımızdan sevgili Sibel Huriye Üğdül, Eczacıbaşı grubunda yer alan İntema'ya genel müdür olarak atandı, kendisini tebrik ediyor başarılarının devamını diliyoruz. Tüm bunlarla beraber değerli yazarlarımızın sağlık, psikoloji, gastronomi, seyahat gibi nitelikli konularda hazırladıkları makaleleri keyifle okuyabilirsiniz.

Sanırım hiçbir yılı bu kadar istekle uğurlamamışızdır... güle güle 2020, bıraktığın acı izlerle hatırlanmamak üzere hoşça kal. Yeni yıl, kaygının, karamsarlığın olmadığı, ailenizle ve sevdiklerinizle birlikte sağlık, mutluluk ve başarı dolu bir yıl olsun.

Sevgiler.

Nurullah Çelebi ile bu sayımızda işlerinin yoğunluğu sebebiyle birlikte olamadık. Önümüzdeki sayıda görüşmek dileğiyle...

Başkanın Mesajı

Ali GÜLEÇ
ARIMED
Yönetim Kurulu
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

2021 hoş geldin...
umarım umutların beklentilerin gerçekleştiği bir yıl olursun...

Geçen zorlu bir yıldan sonra artık güzel günlerin ayların yılların geçeği güzel bir başlangıç noktasında olduğumuza inanıyorum. Bu bekleme sürecinde eminim herkes düşünmek için bolca vakit bulmuştur ve hayatımızda en önemsiz gördüğümüz detayların dahi hayatımızda ne kadar büyük yer kapladığını yaşadığımız süreçte hissetmişizdir. Umarım hayatlarımızda ki en küçük detayların bile özlemle anılacağı bir dönem daha yaşamayız.

Şükürler olsun ki bu süreçte camiamızda bir kayıp haberi yaşamadık umarım bu sayımızın yayınladığı süreçte ve sonrasında da yaşamayız. Sağlık en önemli değer ve kaybetmeden değeri anlaşılmıyor, sağlıklı yaşam bu süreçten sonra hayatlarımızda en önemli kapsam olmalı.

Dergimiz son sürat yayın hayatına devam ediyor ve dergimizin başarılı hayatı bana inanılmaz haz yaşatıyor, bilmenizi isterim. Türkiye'de bu kapsamlı bir dergi ne liseler arasında ne de üniversiteler arasında hayat bulabilen bir durum değil ve bu bizim için bir övünç kaynağı. Bu konuda okul yönetimimize, emeği geçen yazarlarımıza ve reklamlarıyla destek olan kuruluşlara teşekkürü borç biliyorum.

Arkadaşlar, derneğimiz de büyümeye devam ediyor hem nitelik hem de nicelik olarak. Mezunlarımızın katılımları devam etmektedir hem üyelik hem de fikir olarak. Mezunlarımızın, derneğimizin aktifliğini ve değerini arttıracak birçok fikirlerini, bizlerle paylaşması bizleri fazlasıyla memnun etmektedir. Bu fikirler üzerinde çalışmalarımız devam etmekte olup realiteye dökmeye çalışacağımızdan kimsenin şüphesi olmasın. Bu vesile ile tüm mezunlarımızın fikir ve görüşlerine sonuna kadar açık olduğumuzu belirtmek istiyorum. Bu yıl maalesef 10. ve 20. yıl mezuniyet baloları ve ayrıca Bal Günü yapılamamıştır, umarım 2021 yılından itibaren bunları kesintisiz gerçekleştirebiliriz.

Bizlerle iletişim içinde olmaya devam edin lütfen, yeni işinizi, doğumları, birlikte toplanmalarınızı, iş yaşantılarınızdaki kariyerlerinizi, başarılarınızı, beklentilerinizi hatta hayallerinizi bile, bizde bunları keyifle ve gururla Arı camiasında paylaşalım. Derneğimiz ve dergimiz sizin kattıklarınızla büyüyor ve bu olguya sizlerinde bir katkısı olsun, iz bırakın.

Sağlıkla yaşanacak güzel bir yıla girdiğimizi düşünüyorum ve umut ediyorum. Hepinize sağlıkla ve sıhhatle, mutluluk dolu bir yıl diliyorum. Lütfen bu süreçte azami şekilde sağlığınıza dikkat edin ve kendinizi koruyun.

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

Huzurlu Bir Hayat Mümkün...

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

Burcu AKSONGUR

Uzman Psikolog

Uzman Psikolog
Burcu Aksongur

/uzpskburcuaksongur
/pskburcuaksongur
/pskburcuax

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

OoOOoOo
FAMEO TRENDYOL'DA!

Fameo'nun nitelikli kahveleri ve kahve demleme ekipmanları trendyol.com'da seni bekliyor!

FAMEO | fameocaffe.com | fameocaffe | trendyol.com

MLG DANIŞMANLIK

MLG Danışmanlık; kurumsal yönetim konularında ulusal ve uluslararası danışmanlık hizmetleri sunmaktadır. Danışmanlık, denetim ve eğitim hizmetleri, yurt içi ve yurt dışı kamu, özel kurum ve kuruluşlara şirket bünyesinde yer alan, konusunda uzman ve tecrübeli akademisyen ve profesyoneller tarafından verilmektedir.

MLG DANIŞMANLIK A.Ş.

Koç Kuleleri A Blok No : 2/A 56 Söğütözü Caddesi Söğütözü Mahallesi

Çankaya / Ankara / Türkiye

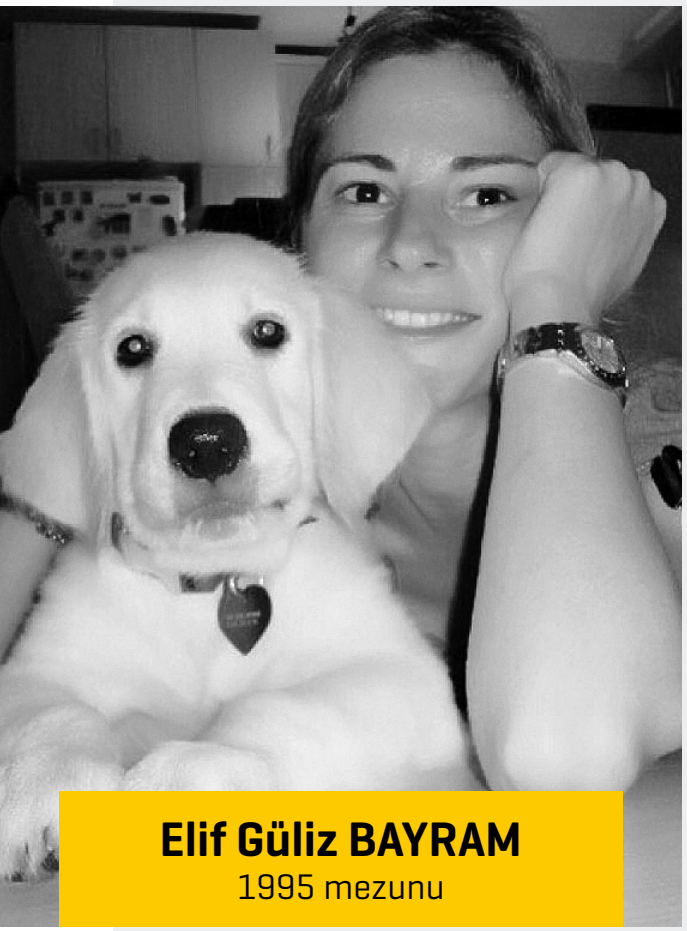
www.mlg.com.tr | info@mlg.com.tr | Telefon: +90 (312) 504 53 56

OFİS TEKİN
EXCLUSIVE

ofisinizin
yeni stilini
belirleyin...

ARI MEZUNLARINA %30 İSKONTO

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



Elif Güliz BAYRAM
1995 mezunu

KİŞİSEL UMUTLARIMIZ, KÜRESEL DİLEKLERİMİZ... 2021 BİZE GÜZELLİKLER-LE GELSİN...

Bir yıl daha bitiyor... 2020'ye veda ederken, insanlık olarak daha önce içinde bulunmadığımız bir süreçten geçtiğimiz bir yılı geride bıraktığımızı söylemek yanlış olmayacak. Her yeni yıl, hayatımızın aşkına kavuşmak, çocuk sahibi olmak, okulu bitirmek, kilo vermek, ev almak, iş kurmak, işten ayrılmak, araba almak gibi sınırsız kişisel isteklerimizin gerçekleşmesi için umut verirken bu sene 2021'den hepimizin tüm dünyada öncelikli tek ve ortak bir beklentisi var COVID-19'u sona erdirecek aşının ya da tedavinin bulunması veya mucizenin gerçekleşmesi... Çünkü geçtiğimiz yıl Aralık ayında adını duyduğumuz şubat ve mart aylarında dünyada arttığı haberlerini aldığımız ve nihayet Mart'ın ortasında ülkemizi de ziyarete gelen bu istenmeyen misafir yaşlı-genç, zengin-fakir, eğitimli-eğitimsiz ayrım gözetmeksizin hepimizi ortak bir korkuda ve mücadelede birleştirdi: Hayatta kalabilmek...

"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..."

O yüzden evlere kapandık. O yüzden uzaktan eğitim, uzaktan toplantı, uzaktan arkadaşlarla görüntülü arama buluşmaları ile geçirdik günlerimizi. Dünya pandemi ilk çıktığında birlikte yaralarını sarmaya çalışıyordu. Bu nedenle sanatçılar evlerinden canlı konserler verdi, ünlü operalar sahnelerini on-line olarak seyirciye açtı ve tüm dünyanın sınırları evlerinde internet bağlantısı, bilgisayar, tablet ve akıllı telefon olanlar için bir süreliğine kalktı. Aslına bakarsanız geriye dönüp o günleri düşündüğümde bugünlerimizden daha iyiydi diyorum. Tüm dünya bir şekilde birlik ve beraberlik ruhunu yakalıyor gibiydik ama sonra "yeni normal" denilen süreç tüm ülkelerde yavaş yavaş uygulanmaya başladı. İşyerleri açılmaya, hayat yeniden eskisine ama yeni şekliyle dönmeye başladı. İşte galiba ne olduysa orada oldu. Ülkeler eski rekabetçi ortamlarına geri döndüler. "Evde kal" bitmişti... Çünkü biraz daha evlerimizde kalırsak ekonomilerimiz batacaktı. Nitekim geçtiğimiz günlerde Almanya'da Merkel "İkinci bir kapanmayı ülkemizin ekonomisi kaldıramaz" diyerek bunu itiraf eden bir lider olarak tarihe adını yazdırdı.

Hayat yeni normale dönerken yaz gelmişti vakalar görece azalıyor gibi duruyordu. Ama sonbaharın gelmesi, hayatın giderek daha da eski normale yaklaşan bir şekilde olağan akışına dönmesi, okulların açılması derken yeniden vakaların arttığı, hepimiz için çemberin giderek daraldığı günleri yaşamaya başladık... Bir yandan da sonsuz rekabet, aşı kavgalarıyla devam ediyor.

Kişisel hayatlarımızda da kim bilir neler yaşadık bu yıl. Ben kendi adıma şunu söyleyebilirim. Mart ayından bu yana sanki biri geldi beni bir yaşam ünitesine bağladı ve ben o ünitede kontrolü benim elimden alınmış bir hayat mücadelesi veriyor gibi hissediyorum. Yani isterlerse fişi çekebilirler ama onlar fişi çekmesin diye oradayım ve bir şeyler yapmaya çalışıyorum gibi adeta... Ya da uzaya gönderilmiş bir kapsülün içindeyim, dünyaya dönüşüm benim elimde değil ama uzayda yapacaklarımı ben biliyorum gibi... Çok garip bir his doğru tanımlayabiliyor muyum aslında çok da emin değilim.

Bu süreçte ne istediğimizi, nelerden keyif aldığımızı, hayattan beklentilerimizi ve yaşadıklarımız ile yaşamak istediklerimizi de düşünmeye zaman bulduk galiba. Bir nevi hayat sorgulaması. Ben bu süreçte kendimle çok sohbet ettim ve sonuç, 14 yıldır çalıştığım işyerime veda ettim. Aslına bakarsanız 14 yıl zaten bir yerde kalmak için çok uzun bir süre. İnsanın kendisine ve hayattaki gelişimine bunu yapmaması gerektiğini de böylece öğrenmiş oldum. Biraz aradan sonra yeni bir işe başladım ama tabii bu ne kadar doğru ve isabetli bir karardı zaman gösterecek çünkü bir yanım dinlenmek bir yanım çalışmak isterken aldığım bu kararın doğruluğunu da ancak sanırım yaşadıkça, çalıştıkça anlayacağım... Ama benim için 2020'yi en zorlu yıllarımdan olarak kişisel tarihime yazdıran ne COVID-19 oldu ne de iş değişikliği... Çok sevdiğin bir varlığı kaybetme korkusu idi beni hayattan adeta koparan...

Her yazımda bana fotoğrafta eşlik eden henüz 2,5 aylıkken kucağıma aldığım, 10 yıldır her günümüzü birlikte geçirdiğim, üzerine titrediğim biricik oğlum Oscar'ın rahatsızlığı ile sarsıldım. Jenga'da hani bir denge vardır, tüm çekilen bloklara rağmen siz, size özgü bir şekilde kurmuşsunuzdur o dengeyi, ama biri gelir bir tahta bloğu çeker ve tüm kule yıkılır ya işte aynı o hesap 2020'nin bizlere getirdiği COVID-19'un hayatta kalma korkusu, hayattan ne istiyorum sağlamaları, iş değişikliğinin getirdiği yeni alışma dönemi, hepsini kendimce bir dengeye koymuşum da "Oscar için görüşmemiz lazım Elif Hanım, ultrasonda tümör tespit ettik. Acil ameliyat gerek" diyen veterinerin sesini hiç düşünememişim. O ses dengedeki kuleyi yıkan Jenga blok gibiydi adeta. Dağıldım... Yıkıldım... Yüreğime bir bıçak saplandı adeta. Çok çaresiz hissettim kendimi. Ama çok şükür sevdiklerim yanımdaydı, çok da iyi bir hekimin ellerindeydik yıllardır. Zaten onun dikkati sayesinde anlaşılmıştı rahatsızlığı. 3,5 saat süren ameliyatı sırasında sanırım ömrümün en az 3,5 yılı gitti. Korku, endişe, üzüntü, merak öyle karmakarışık duygulardı ki. Ve o duyguların savaşının sonunda onun ameliyattan sağ salim çıkması, tümörün temizlenmiş olması, uyanmasını beklemek, başını kaldırdı diye sevinmek, ayağa kalkması ile sevinç gözyaşlarına boğulmak, kendi kendine yürümesini kutlamak...Çişini yapabildi diye şükretmek... Hepsi ama hepsi benim için hayatın hep yeniden başlaması gibi müjdeli ve mutlu anlardı... Çok şükür şimdi Oscar iyi... Nice yıllar daha yanımda olacak tıpkı yazılarımın yanında yer alan onunla hayatımızın ilk günündeki gibi... (Hemen bir kamu spotu gireyim araya lütfen sorumluluğunu ve zor zamanlarını iyice düşünmeden hiçbir hayvanı sahiplenmeyin. Ve mümkünse satın almayın sahiplenin.)

İşte hayat bir yandan COVID-19'du aşıydı, yeni virüstü diye bir yandan küresel, ekonomiydi, işsizlikti, hayat pahalılığıydı gibi ulusal ve bir de sevdiklerimiz, işimiz, hayatımız gibi kişisel gündemlerimizle böyle akıp giderken yeni bir yıl daha geliyor. Tek dileğim 2020'yi aratmamasıdır. Çünkü son birkaç yıldır her yeni yıl eski yılı aradığımız bir sene olarak tarihe geçiyor. Buradan herkese mutluluk, başarı, sevgi ve tabii ki hem kendileri hem de sevdikleri için sağlıklı bir yeni yıl diliyorum... Sevgiyle kalın...

MESLEK SÖYLEŞİLERİ

Prof. Dr. **Tolga TÖZÜM**
Diş Hekimi (Arı Anadolu Lisesi-1993)
(Chicago İllinois Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi ABD)
15 Aralık 2020 | Salı

Bengisu DİNÇER
Psikolog (Arı Fen Lisesi-2013)
(Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü)
18 Aralık 2020 | Cuma

Nur Sena UZUNAY
Tıp Fakültesi Intern (Arı Anadolu Lisesi-2014)
(Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi)
21 Aralık 2020 | Pazartesi

Ebru YÜRÜK
Avukat (Arı Anadolu Lisesi-2015)
(Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesi)
22 Aralık 2020 | Salı

Elvan Mert UĞURLU
Elektrik-Elektronik Mühendisi (Arı Fen Lisesi-2013)
(Bilkent Üniversitesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği)
23 Aralık 2020 | Çarşamba

Doruk Can KARAASLAN
Doktor (Arı Fen Lisesi-2014)
(Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi)
24 Aralık 2020 | Perşembe

ÖZEL ARI OKULLARI
1984

ÖZEL ARI OKULLARI

www.ariokullari.k12.tr

Eser Özyaşar
1992 mezunu

KAPADOKYA'DAKİ EVİMİZ:
PİGEON OTEL

Büyüleyici doğasıyla bambaşka bir gezegeni çağrıştıran Kapadokya, alışılmışın dışında mağara otelleri ile de Türkiye'nin en iyi butik ve küçük otellerine sahip olan masalsı bir turizm merkezi. Uçhisar Pigeon Hotel'in sahibi 1992 mezunumuz Eser Özyaşar Özel'le keyifli bir röportaj yaptık.

Öncelikle sizi biraz tanıyalım.

Merhaba ben Eser Özyaşar 1974 Ankara doğumluyum. Özel Arı Ortaokulunu ve Lisesini tamamladıktan sonra en büyük idealim olan Ankara Siyasal Bilgiler Fakültesi İktisat bölümünden mezun oldum. İş hayatım ile birlikte İstanbul'a yerleştim. 16 yıl Migros Genel Müdürlüğünde üst yönetim raporlamasında görev aldım. Sonrasında en büyük hayalim olan Otel projesine başladım.

Kapadokya'ya yerleşme hikayeniz nedir?

Bundan kırk yıl önde anneannem ve dedemin memleketi olan Kapadokya'ya gittiğimde havalara uçardım. Çocukluğumdan kalan en sevdiğim hatıram eşek arabası ile üzüm bağına gidip üzüm toplamak ve anneannemin bağda yaptığı bulgur pilavını yemekti. Bu küçük kız çocuğu Kapadokya'nın eşsiz vadilerinde hayaller kurar kimi zamanda peri bacalarının içine saklanırdı. Yıllar boyunca o peribacalarının atmosferini unutamadım. Anneannemin tandırda pişirdiği yemeklerin enfes kokusunu hiç unutamadım.

Otelcilik işine ne zaman ve nasıl başladınız?

Kapadokya bölgesinin gizemli ve mistik doğası ruhuma hep iyi gelmiştir. Yoğun tempoda geçen çalışma hayatım sonunda Hayallerimi gerçekleştirmek adına öncelikle beni Kapadokya'ya bağlaması için yıkılmış bir ev satın aldım. Zaman ve hayallerim bu yeri misafirlerimi ağırlamak istediğim küçük bir butik otele dönüştürdü. Aldığım yapının 1. derece tarihi eser olması nedeni ile 6 yıllık yoğun uğraşı sonucu son 3 aydır bu sevimli küçük butik oteli işletiyorum.

Kapadokya'da konaklama anlayışı butik oteller. Nedir butik otel? Diğer otellerden ayrılan en önemli yanı ne?

Kapadokya çoğunlukla küçük butik otellerden oluşan bir yer. Bölgenin tamamı doğal ve tarihi sit alanı ve bölgedeki, butik otellerin çoğu bölgeye has taş yapılardan oluşmaktadır. Bu butik oteller hem taş kemer oda hem de bölgeye has doğal mağara odalardan oluşmaktadır. Zamanında eski evlerde tandır, şırahane, ahır tafana, kiler, ambar olarak kullanılan alanlar şimdi butik otellerde nostaljik odalara dönüşmektedir. Her butik otel geçmişte kullanılan alanların izlerini taşıyarak günümüzün butik otelleri haline dönüşmüştür.

Kapadokya'da mutlaka görülmesi gereken noktalar ve tadılması gereken lezzetler neler?

Kapadokya bölgesi sadece peribacaları ile değil birbirinden farklı toprak ve coğrafi yapılardan oluşan vadilere sahip bir bölgedir (Güvercinlik Vadisi, Bağlıdere Vadisi, Kızıl Vadi, Güllüdere Vadisi Zemi Vadisi, Kılıçlar Vadisi). Bölgede gün batımını seyretmek çok ayrıcalıklı bir keyif bunun için farklı vadilerde günbatımını izleyebileceğiniz teras alanları bulunmaktadır. Gün batımında bu vadileri ATV turu ile deneyimlemek ve fotoğraflamak son derece keyiflidir. Gün doğumunda ise balon turu ile bölgeyi gökyüzünden seyretmek ve fotoğraflamak muhteşem ve çok farklı bir deneyim. Bölgede Göreme Açık Hava Müzesi, Zelve Açık Hava Müzesi ve Soğanlı Vadisi gibi birbirinden farklı eski yerleşim yerleri, zamanında savunma amaçlı yapılmış pek çok yeraltı şehri bulunmaktadır. Derinkuyu ve Kaymaklı bunların en bilinenleridir. Bunların dışında bölgede 36 tane daha yeraltı şehri olduğu bilinmektedir. Paşabağı, Dervent Vadisi gibi farklı formda peri bacalarının olduğu bölgeler yer almaktadır. Bölgede Saint Jean Kilisesi gibi o dönemden kalma pek çok kilise bulunmaktadır. Türkiye'nin en uzun ırmağı olan Kızılırmak Avanos ilçesinin içinden geçmektedir. Avanos'un toprağı kırmızı renkli olup çamur yapımına çok uygundur. Bu nedenle Avanos ilçesinde çanak çömlek yapımı çok gelişmiştir. Niğde, Aksaray sınırlarında Gümüşler Manastırı Güzelyurt (eski adıyla Gelveri Rum köyü), Manastırlar Vadisi, Belisırma ve Ihlara Vadisi de gezilecek yerler arasında yer almaktadır. Bunların dışında bölgede gezilecek çok fazla kilise manastır ve yeraltı şehri bulunmaktadır. Bölgenin geçmiş kültüründe tandır yemekleri ve tandır ekmeği bulunmaktadır. Çanak çömleği meşhur olduğu için çömlekte pişen yemekler halen günümüzde de devam etmektedir. Çömlekte kuru fasulye, testi kebabı, çömlekte et, çömlekte köfte, çömlekte mantar, çömlekte yapılan yaprak sarması, erişte, kesme hamurla yapılan samsa mantısı Nevşehir tava yöresel yemeklerdendir. Yine bölgeye özgü olan çömlekte yapılan çömlek peyniri ve üzüm pekmezi meşhurdur. Yine pekmezden yapılan bulamaç, aside, köftür ve pelver yöresel tatlılardandır.

Kapadokya şarabıyla da ünlü bir bölge. Bu coğrafyanın şaraba katkısı nedir?

Kapadokya'da yetişen beyaz üzüm çeşidi olan Emir üzümü Türkiye beyaz şarabının ana rezervidir. Ayrıca pek çok kırmızı üzüm çeşidi de yetişmektedir, bölge üzüm bağları ile donatılmıştır. Bölge toprak yapısı kıraç olup bağcılığa çok uygundur. Bölgede iki tane yerel şarap firması bulunmaktadır. Kocabağ ve Turasan bu firmaların birçok bağı olduğu gibi Kavaklıdere şarap firmasına ait birçok üzüm bağı da bulunmaktadır.

Kapadokya'nın tanıtımı sizce yeterince yapılabiliyor mu?

Kapadokya'nın tanıtımı bence yeterince yapılamıyor. Kapadokya tarihte pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış bir bölge kültür turizmi anlamında Türkiye'de büyük ve çok önemli bir coğrafya ancak halen bölgenin çok az bir bölümü bilinmekte gerek yurt içinde gerekse yurtdışında yeraltı şehri olarak Derinkuyu ve Kaymaklı bilinmekle beraber bölgede 36 tane yeraltı şehri bulunmaktadır. Bölge Ihlara vadisi ile bilinmekte ancak Kapadokya bölgesi bunun dışında pek çok vadiye sahiptir. Tüm bu detayların tanıtımı yapılmadığı için bölge iki günlük turlar ile gezilmektedir. Bölgeyi gerçekten gezmek ve tanımak için en az 5 günlük bir program gerekli

Cappadox Festivalinden söz edelim birazda. Neler var bu festivalde?

Cappadox Festivali yerli ve yabancı müzik grupları, Dans Grupları, Yoga ve birçok sanatsal etkinliklerin yanında yöresel yiyecek workshoplarının olduğu kapsamlı bir festival ancak son iki senedir yapılamamaktadır.

Yeni tip koronavirüs süreci ile birlikte tatilciler az sayıda kişinin konakladığı otelleri tercih ettiler. Sanırım Kapadokya bu alanda şanslı oldu. Siz ne gibi önlemler aldınız misafirleriniz için?

Kapadokya taş butik otellerden oluşmakta otellerin büyük bir çoğunluğu 5 ila 15 oda arasında değişmekte. Koronavirüs süreci ile başlayan yeni normalleşme ile birlikte turizmdeki tercihlerde değişim göstermiştir. Kapadokya bölgesi bu anlamda butik otellerdeki oda sayılarının azlığı, avlu, teras gibi açık ortak alanların fazla olması ile ön plana çıkmıştır. Biz Pigeon Hotel olarak yeni normalleşme sürecinde odalarımızı düzenli olarak dezenfekte ettiriyoruz. Misafir çıkışlarından sonra odaları en az 24 saat boş bırakıyoruz. Havlu nevresim gibi tekstil ürünlerimizi 90 derecede yıkatıyoruz. Ortak alanlarda ve odalarda dezenfektan bulunduruyoruz 5 adet teras alanımız olması nedeni ile misafirlerimizin sosyal mesafe konusunda bir sorun yaşamamıştır. Tüm odaların giriş kapıları birbirinden bağımsız ve direk açık havaya açılmaktadır. Otel içinde odalara erişim açık havadan olmaktadır. Asansör ve koridor yoktur. Personelimiz ve bizler sürekli maske kullanmaktayız.

Röportajımızı Arı Okullarındaki yıllarınız, anılarınızla tamamlayalım.

Özel Arı Ortaokulu ve Lise yıllarım, geriye dönüp baktığımda çok keyif alarak geçirdiğim çok güzel dostluklar biriktirdiğim ve hiç kopmadan bu dostlukları devam ettirmekteyim. Kompozisyon yazmadaki başarımdan dolayı bütün özel gün konuşmalarında kürsüye çıktığım ve her defasında aynı heyecanı yaşadığım öğrencisi olmaktan her zaman büyük gurur duyduğum Özel Arı ailesinin bir üyesiyim. Bana Matematiği sevdiren ama asıl yıllar sonra iş hayatına atıldığımda fark ettiğim hayata bakış açımı kazanmamda çok büyük payı olan İhsan Tokaç hocamın "At gözlüğü ile bakmayın geniş perspektifle bakın" ön görüsü ve vizyonu Özel Arı Okulları ailesinden bana kalan önemli bir değerdir. İyi ki yolum Özel Arı okulları ile kesişmiş ve iyi ki bu güzel ailenin bir ferdi olmuşum. Üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime saygı ve minnetle şükranlarımı sunuyorum. Bu güzel ailenin tüm fertlerini Kapadokya'da ağırlamak benim için büyük bir mutluluktur.

Gürhan KARA
1994 Ortaokul mezunu

DUBAİ'YE GİTMENİN **TAM ZAMANI**

İstanbul'dan 3,5 saatlik bir uçuş mesafesinde bulunan Birleşik Arap Emirlikleri'nin en tanınmış olanı "Dubai" çöl ikliminin hakim olduğu Arap Yarımadasında yer alıyor. Bu sebeple yaz aylarında sıcaklığın 50 derecelere çıktığı Dubai'ye seyahat etmek için en uygun dönem Kasım ve Nisan (Ortalama 20 derece) ayları arasında.

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 an da 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.

Dubai, 2 milyonluk nüfusu ile çok büyük olmayan bir emirlik. Nüfusun yalnızca %15'i aslen BAE vatandaşı. Geri kalanlar ağırlıklı olarak Hindistan, Pakistan ve Uzakdoğu'dan... Arapçanın yanında İngilizce de yoğun olarak kullanılıyor. Doğa olarak misafirlerine görülecek fazla seçenek sunmayan Dubai, insan eliyle yaratılmış yapay bir cennet. Turist çeken en önemli özelliği de zaten bu insan yapımı harikalar. Dünya'nın en uzun binası, Palmiye adaları, Dünya haritası adaları ve dev AVMler... Her şey Amerika'nın küçük bir kopyası gibi. Restoranları, gökdelenleri, trafikteki büyük arabalar ve düzen sanki Amerika'daymışsınız gibi hissettiriyor. Benzin çok ucuz olduğundan taksiler de çok ucuz. Ayrıca metro ve otobüs sistemi de çok kullanışlı.
2 kez gittiğim Dubai çok büyük bir şehir değil. 2-3 günde her yerini baştan aşağı görme ve yapılacak birçok şeyi yapma şansına sahip olabiliyorsunuz. Ben de bu yazıda sizlere kısa bir ziyaret için Dubai'de mutlaka görmeniz gereken simgesel yerlerinden bahsedeceğim.

Burj Kalifa ve Çevresi;

Dubai turunuzda ilk önce gidip görmeniz gereken yer Burj Kalifa ve çevresi. Dünyanın en uzun binası ünvanını elinde bulunduran "Halife Kulesi" tam tamına 828 metre uzunluğunda. Dünyanın en yüksek gözlem katı, en fazla taban genişliğine sahip binası, en çok kata sahip yapısı ve en fazla kat çıkan asansörü gibi birçok rekora da imza atmış bir bina. Rezidans bölümü, ofis bölümü, Armani Otelden oluşan Burj Kalifa'nın 122. katında bulunan At.mosphere adlı restoran/barına mutlaka gitmelisiniz. Özellikle gece manzarası çok etkileyici. Tuvaletlerden bile dışarısı görülebiliyor. 124. katta yer alan gözlem katına çıkış kişi başı 23 Euro.

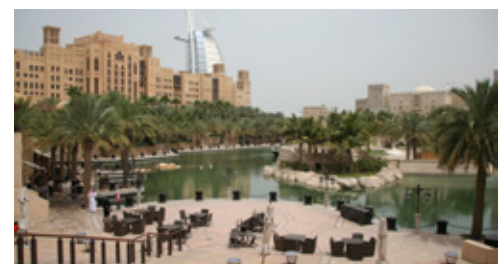
Burj Kalifa'nın çevresinde yapay bir göl bulunuyor. Las Vegas'taki Bellagio otelinin su şovuna imza atmış olan şirket burada dünyanın en büyük fıskiyeleriyle benzer bir şov tasarlamışlar. Akşam 6-11 saatleri arasında her yarım saatte bir bu şovları izleyebilirsiniz. Ayrıca gölet çevresinde irili ufaklı her damak zevkine göre birçok restoran ve kafe bulunuyor.

Burj Kalifa'nın hemen yanında dünyanın en büyük alışveriş merkezlerinden biri olan "The Dubai Mall" yer alıyor. Dünya'nın tüm markaları bu AVM'de toplanmış diyebilirim. Tam tamına 1200 mağaza hizmet veriyor. Yalnızca 1 katı tamamen çocuk kıyafeti satan lüks markalara ayrılmış. İçerisinde büyük bir buz pateni pistine, dev bir akvaryuma ve tema parka sahip. Dubai'de alışveriş bakımından fiyatlar bana abartıldığı kadar ucuz gelmedi. Özellikle de giyim Türkiye'den daha pahalı diyebilirim. Restoran çeşitliliği bakımından The Dubai Mall tam bir cennet! Hangi tür yemeği hangi zinciri ararsanız bulabiliyorsunuz (The Cheesecake Factory, Eataly ve California Pizza Kitchen gibi)

Burj Al Arab & Medinat Jumeirah;

Yıllardır hafızalarımıza yelken şekliyle kazınmış olan ve Burj Kalifa inşa edilinceye kadar Dubai'nin en bilinen simgesi olan dünyanın en lüks oteli olarak bilinen "Burj Al Arab" Jumeriah bölgesinde yer alıyor. 321 metre yüksekliği ile dünyanın en yüksek 4. oteli ünvanını elinde bulunduran otel yapay bir adanın üzerinde yer alıyor. Otelin içini her isteyen maalesef gezemiyor. Ya otelde konaklamanız ya da restoranlarından birinde yemek yemeniz gerekiyor. Ama yakın mesafesine kadar gidip görmek mümkün. Hemen yanında halka açık bir plaj bulunuyor.

Madinat Jumeirah ise içinde otellerin, bir AVM'nin ve sandallarla gezinti yapabileceğiniz göletin (toplam 5.4 km ve deniz suyu ile doldurulmuş) bulunduğu bir tatil köyü kıvamında bir yer. Fikir olarak bir Arap şehri canlandırılmış. AVM'de birçok restoranın yanı sıra otantik Arap eşyalarının satıldığı dükkanlar bulunuyor. En keyifli kısmı ise Araplara özgü teknelerle gölette tur atmak. Buradan Burj Al Arab'da çok güzel görünüyor...



The Palm Jumeirah ve Atlantis Hotel;

Dubai, palmiye şeklinde yaptıkları adalarla da adından çok söz ettiriyor. Bu adalardan ilki ve en küçüğü "Palm Jumeirah. Bir de dünya haritası şeklinde bir adalar grubunun yapımı devam etmekte. Bu adalar ülkelerin isimleriyle adlandırılmış ve hepsi satılık! Palm Jumeirah'da temalı oteller, apartmanlar, tasarım villalar, restoranlar, marinalar ve mağazalar bulunuyor.

Meşhur Atlantis Oteli'de burada ilk açılan temalı otellerden biri ve yaklaşık 1500 odası bulunuyor. Otelin su parkı da en fazla turist çeken yerlerin başında geliyor. Kesinlikle Atlantis otelin gezip görmenizi tavsiye ederim çünkü dekorasyonu bir harika... Bir diğer özelliği de içerisinde çok iyi restoranların ve dev bir akvaryumun bulunması.

Mall of The Emirates;

Dubai'de alışveriş denince akla gelen merkezlerden biri de Mall of The Emirates. Büyüklüğü kadar dikkat çeken bir diğer özelliği içinde gerçek kar bulunan bir kayak pistine sahip olması! Çöl sıcağında kayak yapılabilecek bir merkezlerinin olması Dubaililer için bulunmaz bir nimet olsa gerek. AVM'nin 550'ye yakın mağazası bulunuyor.

Dubai Marina;

Yine yapay bir kanalın bulunduğu ve bu kanalın etrafında gökdelenlerin sıralandığı bir başka insan eliyle yaratılmış bölge. Burada da kafeler, restoranlar ve mağazalar bulunuyor. Ayrıca plajı da var ve hava elverdiğinde denize girilebiliyor.

Deira Bölgesi;

Geleneksel Dubai'yi tanımak isteyenler Deira bölgesini gezebilir. Baharat çarşıları, otantik eşyaların satıldığı pazarlar bu bölgede bulunuyor. Buraya teknelerle de gidebiliyorsunuz. Ayrıca 2 saatlik yemekli turlar düzenleyen tekneler de buradaki limandan kalkıyor.

Çölde Ciple Safari;

Dubai'deyken çölde 4 çeker ciplerle safari yapmak ilginizi çekebilir. Otelinizden ciplerle alınıp 2 saatlik bir yolculuktan sonra safari yapacağınız yere varıyorsunuz. Son sürat ciplerle bir oyana bir buyana sarsılarak safari keyfi yaptıktan sonra akşam yemeği için mideniz hala sağlamsa açık büfe yemek servisi yapılan çadırlara gidiyorsunuz. Burada dilerseniz kına yaptırabilir ve dans şovlarıyla keyifli bir akşam geçirebilirsiniz...

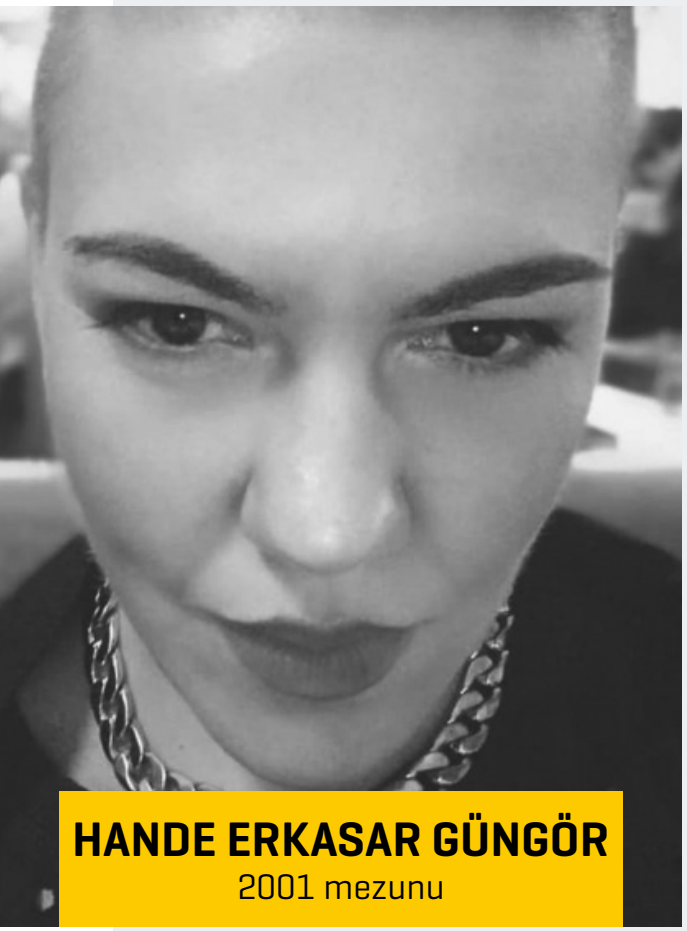
Abu Dabi;

Dubai'den bir başka popüler emirlik olan Abu Dabi'ye günübirlik olarak gidebilirsiniz. Abu Dabi, Dubai merkezden yaklaşık 2 saat uzaklıkta. Görülmesi gereken yerlerin başında dünyanın 3. büyük camisi olan ve içinde altının bolca kullanıldığı ve dünyanın en büyük halısının olduğu Şeyh Zayed Camii bulunuyor. Cami'de Türk çinisi de bolca kullanılmış. Abu Dabi'de görülmesi gereken bir diğer yer ise lüksün ve şatafatın sınır tanımadığı "The Emirates Palace Hotel" bulunuyor. Sex and the City'nin ikinci filmini izleyenler hemen hatırlayacaktır. Abu Dabi'nin downtown'ı da aynen Dubai'de olduğu gibi modern ve çok katlı binalardan oluşuyor.

Otel Tavsiyesi:

Dubai'de her bütçeye göre otel bulmak mümkün. Son derece lüks olan oteller de var daha mütevazi olanları da. Ben son gidişimde Jumeirah Emirates Tower otelinde konakladım. Daha çok iş amaçlı Dubai'de bulunan misafirlere yönelik bir otel. 400 odası bulunuyor ve Emirates Towers adlı Dubai'nin simgesel yapılarından olan 2 gökdelenden birinde yer alıyor. Toplam 56 katı (302 m) var. Odaların Dubai manzarası muazzam. Gökdelenlerin arasında bulunan açık havuzu son derece keyifli. Ayrıca iki kulenin altında ortak kullandıkları bir AVM'de mevcut. Ayrıca otel Dubai'de gitmek isteyebileceğiniz her yere eşit mesafede yer alıyor.

Dubai, the best known of the United Arab Emirates, is located in the Arabian Peninsula, a desert climate dominated by a 3.5-hour flight from Istanbul. For this reason, the best time to travel to Dubai, where the temperature reaches 50 degrees during the summer months, is between November and April. Dubai, where I went twice, is not a big city. You can have the chance to see it from top to bottom in 2-3 days and to do many things to do. In this article, I will tell you about the iconic places you must see in Dubai for a short visit.



HANDE ERKASAR GÜNGÖR
2001 mezunu

Hande Erkasar Güngör, 17 Eylül 1983 yılında Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Bilkent Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü'nden mezun oldu. 2007 yılında mezun olduktan sonra mutfak hayatına başladı. 2014 yılında dünyaya gelen oğlu Efe Mert ile evinin aşçısı olmaya ve mesleğe özel yemek dersleri vererek devam etmeye karar verdi. Bütün bu süreçte ve hayatının her alanında ona destek olan eşi, Mert'in varlığı, iki kedi ve bir köpeğiyle birlikte Efe Mert'in annesi olarak evinde mesleğine devam ediyor.

DOĞRAMAK ÖNEMLİ

Geçen sayıda sizinle pişirme tekniklerini paylaşmıştım hatırlarsanız;

Peki, kesmeden nasıl pişirmeye hazırlık yapacağız? Aslında onu daha doğru sormak lazım, doğru kesmeden nasıl pişirmeye hazırlık yapacağız? Tamam işte şimdi oldu.

İlk yazımda paylaştığım gibi bu işin en büyük gücü **'Tutku'** olmazsa olmazı ise **'Tekniktir'**

Hayranlıkla takip edilen ünlü şefler var hani, hiç bakmadan muhteşem bir ahenkle malzemeleri eşit parçalara bölüyorlar işte şimdi size bir sır vereyim kestikleri O her parçanın bir adı var. Gelin hep beraber bu kesme tekniklerini inceleyelim ve lütfen bıçakları kullanırken de azami dikkati elden bırakmayalım.

Chiffonade (şifonad) (Tütün Kıyımı)
Genelde yeşil yapraklı sebzelerin yapraklarının çok ince şeritler halinde doğranması yöntemidir. Yemek ya da salataların süslenmesi amaçlı kullanılacak sebzeler bu şekilde kesilir.

Brunoise (Brunoaz)
Çok küçük küpler oluşturacak şekilde yapılan kesme işlemidir. 2 mm'lik çok küçük küpler doğranır. Mutfakta sıçan dişi diye ifade edilen kesme yöntemidir.

Julienne (Jülyen)
İnce şeritler halinde kesim yönteminin adıdır. Boyutlar yiyeceğin çeşidi ve dokusuna bağlı olarak değişmekle birlikte yaklaşık 4 cm uzunluk hedeflenir. Uzakdoğu mutfağında en çok kullanılan tekniktir.

Macedoine (Masedon)
Kesilecek sebzelerin önce uygun uzunlukta dikine kesilmesi sonra 1/2 cm'lik küp şeklinde parçalara bölünmesi yöntemidir.

Vichy (Vişi)
Bıçak sırtı kalınlığında halkalar şeklinde doğrama yöntemidir. Yemekler için ya da salatalarda kullanılacak sebze ve meyveler bu şekilde kesilebilir

Mirepoix (Mirpua)
Besinleri belirli bir boyuta dikkat etmeden iri küpler şeklinde doğrama yöntemidir. Güveçlerde, et yemeklerinde çok sık kullanılır.

Soğan ve yeşillikleri gelişigüzel incecik kıyım işlemine ise chop etmek denmektedir.

En çok kullanılan Fransız kökenli bu kesim tekniklerini öğrendikten sonra kışın soğuğunda ağzımızı tatlandıracak bir tarif ile sofralarınıza da konuk olmak istedim şimdiden herkese afiyet olsun.

There are famous chefs who are followed with admiration, they divide the ingredients into equal parts in a magnificent harmony without looking at it. Let me tell you a secret. Every piece they cut has a name. Let's examine these cutting techniques altogether and please keep the maximum attention while using the knives.

Bal Kabaklı Tart

Malzemeler,
Bal Kabağı Püresi İçin:

- 1/2 adet bal kabağı
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı nişasta
- 1/2 su bardağı dövülmüş ceviz içi
- 1/2 su bardağı şeker

Tart Hamuru İçin;
- 270 gram un (2 su bardağı)
- 180 gram tereyağı (3/4 su bardağı) püf noktası tereyağı soğuk olmalı
- 90 gram şeker (1/2 su bardağı)
- 1 adet yumurta
- 1 paket vanilin

Bal Kabağı Püresini Hazırlamak İçin;
Dilimlenmiş bal kabaklarını 200 derecelik fırında 30-35 dakika yumuşayıncaya kadar fırınlayın. Fırınlanan bal kabaklarını bir kabın içine alın ve ezin. Minik bir sos tavasına alın şeker ve tarçını ilave edin. Nişastayı 2 yemek kaşığı suyla sulandırın. Kaynayan pürenin içine nişastayı ilave edin. 2-3 dakika daha kaynatın ve soğumaya bırakın. En son cevizleri ilave edin.

Tart hamurunu hazırlanmak için,
Unu geniş bir kaba eleyin ve soğuk tereyağını parmak uçlarınızla una yedirin. Diğer malzemeleri de ilave edin ve katlayarak yoğurun Strech filme sarın ve buzdolabında 30 dakika bekletin. Fırını 180 dereceye ayarlayın. Dinlenen tart hamurunu iki yağlı kâğıt arasında incelterek tart kalıbına yerleştirin.

Üzerine yağlı kâğıt koyun ve pişirme ağırlıklarını ekleyin (nohut vs.). Hamuru ağırlıkla 10 dakika pişirin. Tart hamurunun üzerindeki ağırlıkları alın ve bal kabağı püresini ekleyin. 10 dakika da bu şekilde pişirin ve fırından çıkartın. Soğumasını bekleyin ve servis edin.

ÇELENK BAĞIŞI YAPMAK ARTIK ÇOK DAHA KOLAY

www.tema.org.tr
444 51 81

Zeynep BAŞ
1998 mezunu

YENİ NORMALDE SPOR DENEYİMİ

Mart ayına kadar spor salonlarına, alışveriş merkezlerine, restoran gibi yerlere gitmenin ne kadar önemli olduğunu fark etmemiş olabiliriz. Bu rutinler hayatımızdan hiç hazır olmadığımız bir zamanda çıktığında, kaybettiğimiz fırsatlar canımızı daha çok sıkmaya başladı. Salgın Türkiye'de daha hızla yayılmaya başladıkça ülke genelinde spor salonları ve benzer mekanların kapatılması zorunlu kılındı. Kapanan stüdyo ve salonların işletmecileri sporu online ortama taşıdılar. Fen Lisesi 1998 mezunumuz, Fizyoterapist Zeynep Baş ile Before After Sağlıklı Yaşam ve Spor merkezi, online pilates ve yoga dersleri ile ilgili konuştuk.

Merhaba Zeynep Hanım, öncelikle sizi biraz tanıyalım.

Merhabalar, 1998 yılında Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra Başkent Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon bölümünü bitirdim. Özel hastane ve fizik tedavi kliniklerinde fizyoterapist olarak çalıştıktan sonra 2 arkadaş Before)After Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezini kurduk. Hastanelerde çalıştığım süre boyunca her türlü hastalığın, egzersiz ve sağlıklı yaşamla birlikte kalıcı olarak tedavi edildiğini tecrübe ettiğim için bir Sağlıklı Yaşam merkezi kurmak istedim.

Before After Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezinden bahseder misiniz?

Before)After 2008 yılında kuruldu. Temelinde Sağlık kökenli egzersiz sistemi hakim. Ekibimiz fizyoterapist, beden eğitimi antrenörleri, nefes terapisti ve diyetisyenden oluşmaktadır. Pilates, Klinik Pilates, Yoga, Nefes terapisi, Diyet, Postür Analizi verdiğimiz hizmetler içinde. Kişiye özel bireysel programlar çıkarttığımız gibi grup seanslarımız da var. İçinde bulunduğumuz bu süreçte bireysel egzersiz ve terapi seanslarımız hem stüdyoda hem de online olarak daha da arttı. Ancak grup derslerimiz şu anda sadece online olarak devam etmektedir.

Çoğu insan, çevrimiçi öğrenmenin yalnızca akademik olarak etkili olduğunu düşünme eğilimindedir. Yani, çevrimiçi eğitimin spor için çok işe yaramayacağına inanırlar. Çevrimiçi derslerin, salonda yapılan yüz yüze derslerden farkı var mı?

Çevrimiçi derslerin kendine göre hem olumlu hem de olumsuz tarafları var. Öncelikle pandemiden önce hepimiz belki de çok uzun saatlerde ve yoğun çalışıyorduk. Çoğu kişi spor salonuna ayıracak vakit bulamıyordu. Salonlar evine yakın değilse stüdyolara gelmek de ayrıca vakit kaybıydı insanlar için. Ancak çevrimiçi derslerden sonra herkes bir şekilde egzersiz yapmak için vakit ayırabilir oldu. İster istemez seans ücretleri de daha uygunlaştı. Olumsuz tarafı ise biz eğitmenler özellikle fizyoterapistler öğrencimize/hastamıza dokunmak ve kası hissetmek isteriz, öğrencinin hareketler sırasında bütün bedenini, nefesini takip etmek isteriz, bunlar çevrimiçi seanslarda daha zorlayıcı oluyor tabi. Bir de biz stüdyomuzda egzersizlere başlamadan önce Postür Değerlendirmesi (Beden-duruş değerlendirmesi) yapıyoruz, sanal ekranlarda bunu artık gerçekleştiremiyoruz.

Pilates ve yoganın arasında ne gibi farklar var?

Pilates kendine özel prensipleri olan Joseph Pilates tarafından geliştirilmiş çok özel bir egzersiz sistemidir. Beden ve zihin arasında bağlantı kurarak, kontrollü nefesin desteğiyle güçlü bir omurga, güçlü ve esnek derin kas grupları elde etmemizi sağlar. Geliştiriliş şeklinden dolayı ortopedik, nörolojik, kardiyovasküler gibi birçok hastalıkta tedavi olarak kullanılan bir egzersiz türüdür.

Yoga ise beden, zihin ve ruh arasında bağlantı kurarak hayatın her anında vardır. Yogada gördüğümüz hareketler (asanalar) aslında yoganın 8 basamağından sadece bir tanesidir. Yoganın içinde bir olmak, zarar vermemek, doğru konuşmak, çalmamak gibi birçok basamak var. O yüzden yogayı sadece bir egzersiz gibi değerlendirmek oldukça yetersiz kalır.

Daha önce pilates ya da yogaya başlamamış biri derslere online olarak başlayabilir mi?

Başlayabilir ancak çalıştığı eğitmenin biraz daha profesyonel olması gerekir. Öğrenciyi iyi takip edebilmek, ekrandan da olsa iyi değerlendirmek, öğrencinin ihtiyacına ve yapabilitesine göre bir program çıkartmak çok önemli. Ekran başında yapılan egzersizlerin en önemli olumsuz tarafı kişinin hareketi yaparken bedeninde başka bir yeri zorlayarak hareketi kompanse etmesidir. Bunu fark edemeyen bir eğitmen yarardan çok zarara sebep olur.

Günümüzde yoga eğitmenliği çok popüler ve sanki herkes yoga eğitmeni oldu... Bir yoga dersine girerken eğitmenin yeterli olup olmadığını anlamak için nelere dikkat edebiliriz?

Ne yazık ki sosyal medyanın çok aktif olduğu son yıllarda egzersiz ve sağlıklı yaşam da bir piyasa sektörüne döndü. Yoga eğitmenliği de bunların başında geliyor. İnsan sağlığı ile ilgili ne iş yaparsanız yapın en önemlisi gerekli eğitimleri tamamlamak. Ve ben kendim eğitim verirken en çok dikkat ettiğim husus anatomi. Belki sağlık kökenli bir eğitmen olduğum için olabilir, eğitmenin bedenle çalışabilmesi (ister yoga olsun ister pilates olsun) için iyi bir anatomi bilgisine sahip olması gerekiyor.

Evlerimizde kaldığımız şu günlerde birçoğumuzun ortak sorunu kilo problemi. Pilates ya da yoga bize bu konuda neler kazandırır?

Pilates egzersizleri uygulanış şeklinden dolayı vücutta dolaşımı ve kan akışı hızlandırdığı için, derin kas gruplarını kendi beden ağırlığınla hem kuvvetlendirip hem de esnettiği için bedeni sıkılaştırır ve kuvvetlendirir. Ancak ciddi bir kilo kontrolü için en önemli şey mutfak ve kardiyo yani nabzı yükselten egzersizler. Egzersiz ve sağlıklı beslenme birlikte olduğunda bir anlam sağlar.

Evden katıldığımız derslerde ne gibi ekipmanlara ihtiyacımız olacak?

Kuvveti rahat aktarabilmek ve güvenli egzersiz yapmak adına kaymayan bir egzersiz matı aslında tek lazım olan. Onun dışında genelde evde herkesin ulaşabileceği yastık, sandalye, su şişesi yeterli oluyor. Bazen de internetten kolayca sipariş verilebilecek direnç bantları, pilates çemberi ya da küçük top gibi aparatlar isteyebiliyoruz.

Egzersiz öncesi ve sonrası beslenme önerileriniz var mı?

Herhangi bir egzersize katılmadan önce bir ana öğün yiyecekseniz arada en az 2-3 saatlik boşluk olmalıdır. Aşırı tok olmak egzersiz sırasındaki nefesler ve karın içi basınç artmasıyla ciddi mide bulantısına ve rahatsızlığına sebep olabilir. Ama bir ara öğün yapılacaksa 1 saat boşluk yeterli olacaktır.

Egzersizden önce sağlıklı karbonhidrat tüketmek bize enerji açığa çıkarırken egzersizden sonraki ilk yarım saatlik sürede sağlıklı protein tüketmek kasın beslenmesi için fayda sağlayacaktır.

Bu keyifli sohbeti Arı Okullarındaki yıllarınızla tamamlayalım.

Benim için Arı okullarındaki yıllarımın yeri hep çok özel ve güzel. Ben ortaokulda başladım Arı okullarına. 13 yaşından beri hem arkadaşlarımla hem de öğretmenlerimle bağımı hiç koparmadım. Bunda okulun da katkısı büyük. Her sene düzenlenen Bal günleri, mezunlar 20.yıl kutlamaları gibi. Bizler hem bilgi hem dil hem de sosyal aktiviteler konusunda çok şanslı okuduk. Birçok okulda bunların hepsini bir arada bulmak çok zor çünkü. Sevgili Sıtkı Alp ve ailesi hep okulda ve her an bizlerle birlikte olduğu için bizler de koskocaman bir aile olarak büyüdük bu yuvada ne mutlu ki.

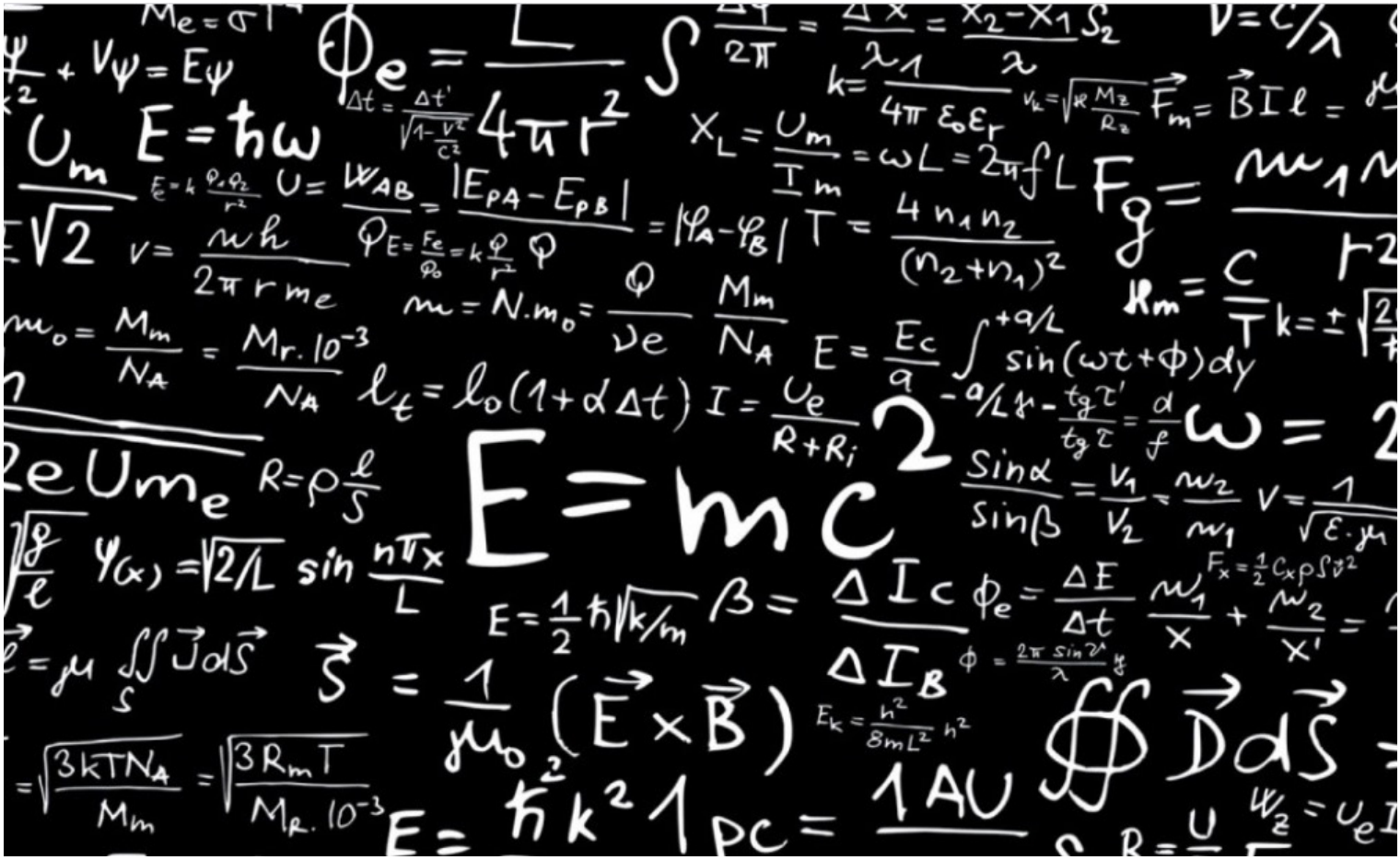
Yeni normalin yeni online spor deneyimi hepimizi yerimizden kaldıracak gibi duruyor. İşten çıkıp evinize geldiğimizde, spor salonuna da adım atmış oluyoruz ve online derslerle deneyimli eğitmenlerden yararlanıyoruz. Tek yapmamız gereken uygun ortamı kendinize yaratmak ve tek tıkla derslere katılmak... Gerçekten bu kadar basit!

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.

BIR FİLM OLMALI HAYAT, KENDİ FORMÜLLERİMİZLE YAZDIĞIMIZ

Veeee sonunda bir çoğumuzun "Bitse artık" dediği yıl bittiiiii!!! Nasıl bir yıldı ama öyle değil mi? Dünyanın sonu gelmiş gibi... Bizden önceki dönemlerde de farklı farklı versiyonları olan, insanlığı kendi bencilliğiyle, kendi korkularıyla yüzleştiren ve bundan da kimsenin kaçamadığı bir yıl... 2020 insanlığın verdiği sınavlardan birisi olsa gerek... Bu sınav biter, gider sandık, tam bir yıl önce uzaklarda bir yerlerde olanları izliyorduk sadece. Bize bir şey olmazcılığımızla nasılsa bizim ülkeden birileri ölmüyor dedik. Sonra nasılsa bizim şehirde kimseye bulaşmadı amaan derken, söylemimiz nasılsa daha bizim çevrede kimseye bulaşmadı diye değişti. Sonra ne oldu?...



Tam bitti dedik "Geçtik bu sınavı, bize bir şey olmaz canımmmm!" dedik, saldık kendimizi, hiiiiç bir şeyler olmamış gibi nerede kalmıştık diyerek kaldığımızı sandığımız yerden devam ettik. Sonra bir baktık buna 1'inci dalga dediler, ee bir varsa 2 de var demekti... 2 geldi ve bu sefer erken davrandılar, dediler ki daha durun! Bunun bir de 3'ü vaaaar, 4'ü vaaar... Her dalga kendine özgü geliyor ve gelmeye de devam edecek. Sadece sağlıkla sınanmıyoruz aslında, ekonomik sıkıntılar, ikili ilişkiler, işler, aşklar, evlilikler, çocuklar... Alışkanlıklarımız değişiyor belki biz farkında bile olmuyoruz. Değişiyoruz... Değer algımız, mutluluklarımız, beklentilerimiz değişiyor... Bu süreç kime ne kadar iyi ne kadar kötü geliyor bilinmez ama bir şekilde artık hepimiz biliyoruz ki insanlık, insanlığımız kabuk değiştiriyor, evriliyor. Artık kim nereye, neye evriliyor bunu kendimize sormak lazım... Sadece geçen bu bir yıllık zaman zarfında umarım ruhlarımız iyiye doğru yol almıştır ve almaya devam edecektir.

1 Ocak 2021 tarihinde ömrümüzden 365 gün, 6 saat, 9 dakika, 10 saniye daha geride kaldı. Zaman geçtiiiii, gittiiiii. Newton'un dediği gibi mutlak, gerçek ve matematiksel zaman, kendisi ve kendi doğası gereği değişmeyen ve değiştirilmeyen şekilde akar. Oysa ki o akıp giden zaman bazen yetmez. Bir dakika daha olsa, bir saat daha olsa, bir gün daha olsa isteriz. Yetmez... Ya da şimdi zamanı geriye alsam ve her şeye yeniden başlasam deriz veyahut zamanı ileri almak ve içinde bulunduğumuz "çekilmez" zamanın geçmesini ve gelecekteki o "güzel" günlere hızlıca gitmek isteriz. Yani arada bir zamanı ya durdurmak ya yavaşlatmak ya da hızlandırmak istediğimiz olmuştur hepimizin. Hatta hiç yaşamak istemediğimiz veya tekrar tekrar yaşamak istediğimiz zamanlarımız olmuştur. Bir tarih takılır aklımızın köşesine, belki de bir saat dilimi. Onu yanımıza alır şimdiki zamanımıza taşırız... Geleceği geçmişle harmanlarız, şu anı kaçırırız.

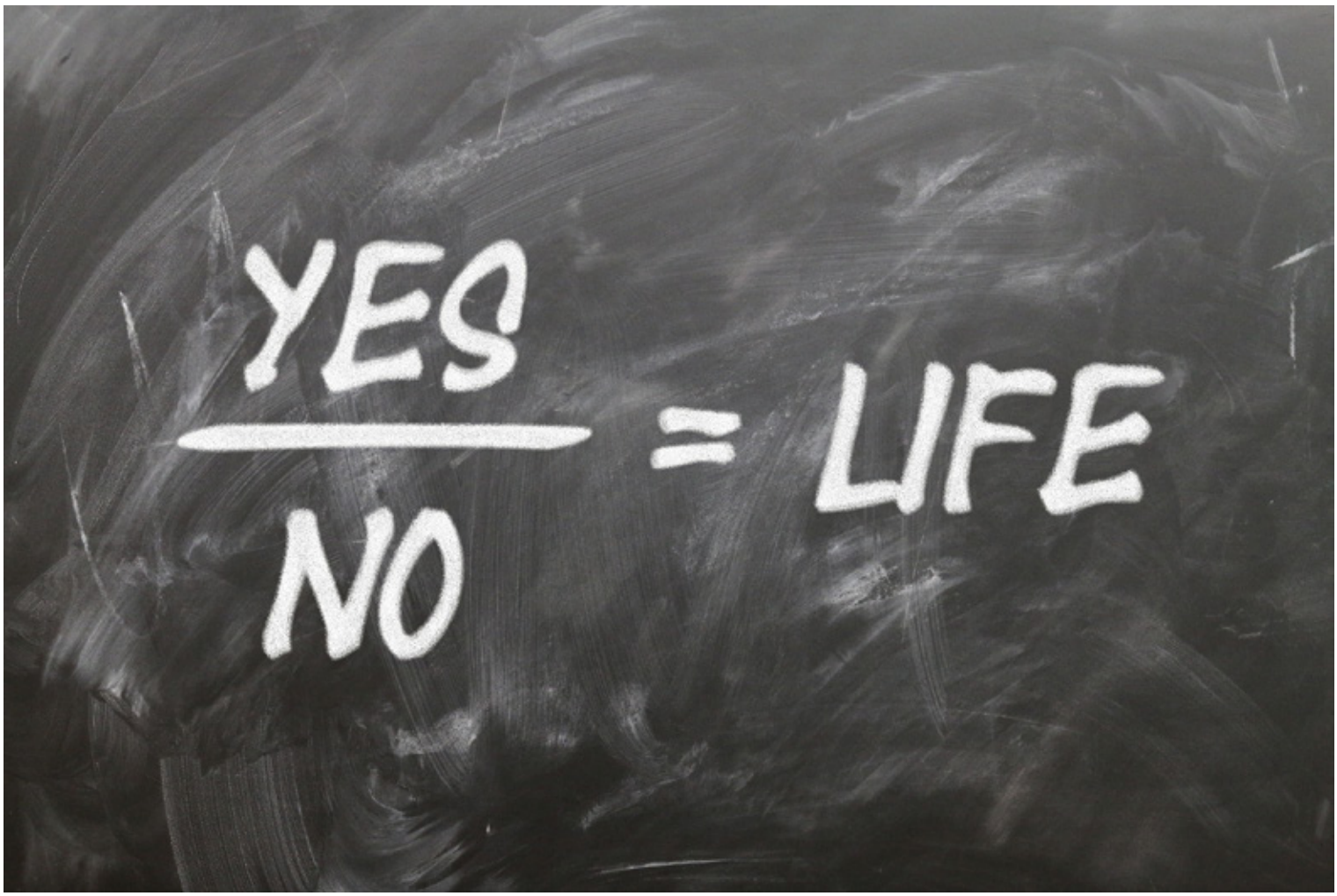
Gelileo'nun görelilik prensibine göre yaşadıklarımız şu anki zaman gerçekliği içinde kime göre neye göre diye ayrılsaydı ne olurdu? Tren örneğiyle anlatırlar bu prensibi, trenin içindekine göre ve dışındakine göre zamanın akışı anlatılır. Peki, biz bu örneği bir yolcu üzerinden düşünsek, uzaklaşan kimdir? Aslında giden kalan olabilir mi? Peki, işin içine ışık hızı karışsaydı? O tren uzay zamanda yola çıksaydı yani ölçülebilir zamanı bırakıp mekâna göre uzunluğu, kısalığı değişen uzay-zamanda geçseydi yıllar. Albert Einstein'ın Özel Görelilik Teorisi ile devreye yer çekimi ve ışık hızı girseydi "Ben seni uzayda bir yerlerde, sen beni dünyada bir yerlerde bekleseydin. Ne zaman kavuşurduk sevgili?" diye sorular dolansaydı etrafta...

Filmlerdeki gibi olsa mesela, zamanı durdurma yeteneğimiz olsa, geçmişe dönüp bir şeyleri değiştirme fırsatımız olsa veyahut geleceğe gidip merakımızı köreltsek neler olacağına dair. Paralel evrende kendimize notlar bıraksak "Ben ettim sen etme" desek mesela veya loto rakamlarını verip akışı değiştirsek. Aklıma Geleceğe Dönüş filminden bir kare geliyor bunları yazarken. Zaman ve yaşananlara dair net mesajları olan bir film serisiydi aslında. Geçmişe de gitsen, geleceğe de gitsen şimdiki varoluşunu koruman için bir şeyleri değiştirmemen gerektiği... Çünkü şu anda neysek hepsi geçtiğimiz yollardan cebimize koyduklarımız ve yola bıraktıklarımızla ortaya çıktı.

Aslında zamanla sınavımız büyük. Paralel evren, zamanda kayma, zaman makinesi, zaman ayrımı, varsayımlar, gerçekler, paradokslar, teoriler.... Şu anda içinde bulunduğumuz durum, gözümüzle gördüğümüz durum gerçekliğimiz, o kadar basit işte. Bir yerlerde belki de yaptığımız hataların aynısını yapmaya devam ediyoruz, belki de o hataya düşmüyor yeni bir yola sapıyoruz, sonsuz döngüde "son" günün farkında olmadan tadını çıkartıyoruz, keyifle bir yemeğin tadına varmak, sevdiğimiz birisine sarılıp kokusunu içimize çekmek yerine bir sonraki adımın derdine düşüyoruz. Mutlu geçen zaman hiçbir zaman yetmez evet, hep daha fazlasını isteriz. Oysaki eldeki zamanın tadını çıkartıp gelecekte bizi bekleyenlere hevesle yürüsek belki zaman o kadar da hızlı akıp gitmez

Tartışılmaz gerçek 2020'nin zor bir yıl olduğuydu. Günler belki aylar gibi geçti, özlem yerle yeksan. Sarılmanın, birlikte kahve içmelerin, bir yerlerde buluşmanın özlemi. Denize girmek, seyahat etmek, sessizlikte kafayı dinlemek... İşte herkesin özlemi başka başka...

Fizik tarafında zamanın algısı formüllerle ölçülürken bizler o formüllere hiç kafa yormadan kendi zamanımızın formülünü yazsak. Hayatın içine nefes aldığımız formüller koysak. Filmlerdeki gibi bir ömür de geçemeyeceğine göre kendi filmimizin tadını çıkartsak. Koşullar değişmiş olabilir, yolun tıkandığını hatta artık durduğumuzu düşünüyor olabiliriz. Her şeyin geçici olduğunu çoktan öğrenmiş olmalıyız, iyi şeylerin de kötü şeylerin de zamanın da... Geçer ve gider. Biz çıktığımız bu yolculukta hızımız değişse de durmadığımızın farkına varmalıyız çünkü hız kesilmez ivme kazanır...



MEZUNUMUZDAN
"ARIMED HATIRA ORMANI"NA
FİDAN BAĞIŞI

2013 mezunumuz ve ARIMED üyemiz Sıla Doğan, Arı Okulları Mezunlar Derneği Hatıra Ormanına 120 adet çam fidanı bağışlayarak katkıda bulundu.

Fidanların dikim çalışmaları görevliler tarafından zaman kaybedilmeden yapıldı. 2020 yılında Hatıra Ormanımıza pandemi nedeniyle üzülerek ağaç dikimi gerçekleştirememiştik. Mezunumuza bu anlamlı bağış için teşekkür ederiz.

Deniz KÜZECİ TURA
2001 mezunu

23 Nisan 1984 doğumlu ve tüm eğitim hayatını Arı Okullarında tamamlayan Deniz Küzeci, 2001 yılı mezunu. Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun olduktan ve yurt dışında çeşitli çalışmalar gerçekleştirdikten sonra, yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Avrupa Birliği ve Uluslarası Ekonomik İlişkiler Ana Bilim Dalı'nda tamamladı. Halen ODTÜ Teknokent'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.

AVRUPA HAVASI ALDIRAN ŞEHİR: **ESKİŞEHİR**

Görünen o ki bu kışı da evlerde geçirecek, belki yeni hobiler edinecek ve seyahat planlarını bahara kadar erteleyeceğiz. Aslında zaman tam olarak kış tatillerine ilişkin rotaları ve alternatifleri gözden geçirme zamanı ama ben yüzümü bahara çevirmek istiyorum. Ağaçların yeşerdiği, çiçeklerin tohumlarından kendini çıkarıp, içimizi de ısıtmaya başlayan güneşe döndükleri zamanla birlikte, hayatlarımızın da renkleneceğini, güneş ile birlikte birbirimize sarılmanın sıcaklığını hissedeceğimiz anların geleceği zamanları hayal etmek istiyorum.

İşte bu yüzden bu yazının konusu bahar aylarında tatlı ve kısa kaçamaklar yapabileceğimiz komşu şehir Eskişehir. Aslında sadece sıcak mevsimlerde değil, kış aylarında da tercih edilebilecek bir destinasyon, ancak Ankara'nın ayazını aratacak bir soğukla karşılaşabileceğini unutmamalısın. Hep öğrenci şehri olarak anılan ve bir öğrenci şehri olmanın tüm güzelliklerini içinde barındıran Eskişehir, yurtdışına çıkışın kısıtlı ve tedirgin edici olduğu, bir süre daha böyle devam edeceği anlaşılan günümüzde haftasonu için oldukça ideal bir seçenek.

Biz de, daha önce birkaç defa gitmiş olmamıza rağmen, normalleşme sürecinde seyahat alıştırması yapmak adına yaz aylarında ufak bir haftasonu kaçamağında kendimizi bu güzel şehirde bulduk. Bu defa seyahate çıkarken temel hedefimiz en taze müzelerden olan ve Eskişehir'in sanat kavşağında yer alan Odunpazarı Modern Müze(OMM)'ydi. Kuruluşu itibariyle çok daha eski müzeler var ancak OMM, İngiltere'de düzenlenen 18. Müze ve Kültürel Miras Ödülleri (18th Museums + Heritage Awards) kapsamında "Yılın Uluslararası Projesi > £ 1m" ödülünü kazanarak, açılmasının ardından sadece bir yıl geçmiş olmasına rağmen, adını uluslarası seviyede çoktan yazdırdı.

Şehri anlatmaya OMM'dan başlamışken onunla devam etmekte sakınca görmezsiniz diye umuyorum. Modern ve çağdaş sanat eserlerini, sevenleri ve keşfetmek isteyenlerle buluşturmayı amaçlayan OMM müze binası, Tokyo 2020 Yaz Olimpiyatları için stadyum da tasarlayan, namı tüm dünyaya yayılan Kengo Kuma and Associates tarafından tasarlanmış. Tasarım yapılırken ise 'doğa ile mimarinin, bina ile lokasyon arasında güçlü bir bağ kurulmasını sağlayacak şekilde harmanlanması' amaçlanmış. Hem yerli, hem de yabancı sanatçıların eserlerinin yer aldığı 3 katlı mekanı gezmesi çok keyifli. Çünkü hem kalıcı hem de geçici eserlerin yer aldığı seçki, özellikle değişik tekniklerde üretilen eserler, çok güzel. Bu noktada küçük bir hatırlatma yapmak istiyorum. OMM bir modern sanat müzesi. Müze ismini klasik eserlerle bütünleştirmişsen burayı gezmenin keyif vermeyeceğini düşünebilirsin. Ben yine de önyargılı olmamanı ve kısa zamanda ünü dünyaya yayılan bu yeri ve içindeki gerçekten ilgili çekici eserleri görmeni tavsiye edeceğim.

Eskişehir'deki tek müze tabi ki OMM değil. Bölgenin simgesi haline gelen Lületaşı'ndan yapılmış heykellerin olduğu Lületaşı Müzesi, camın nasıl işlendiğini görebileceğin Çağdaş Cam Sanatları Müzesi, Tayfun Talipoğlu'nun adı ile anılan Daktilo Müzesi, Yaşar Tanaçan Fotoğraf Müzesi ve ünü çoktan yayılan Balmumu Müzesi gezilebilecek diğer yerlerden.

OMM'un ve ağırlıklı olarak diğer müzelerin de bulunduğu Odunpazarı bölgesi restore edilen tarihi evleri ile gezmesi çok keyifli bir bölge. Bir tam günü, hatta daha fazlasını geçirebileceğin Odunpazarı'nda nizamsız sokaklara girip çıkarak çoğunlukla el emeği ürünlerin satıldığı dükkanları gezmeyi ihmal etmemelisin. El emeği ürünlere özel bir ilgin var ise yine bu bölgedeki Atlıhan El Sanatları Çarşısı durak noktalarından biri olabilir.

Klasik el sanatları dışında daha tasarım ürünler ilgini çekiyorsa, OMM'un ve OMM INN'in içerisinde yer alan OMM Dükkan'ı gezebilirsin. Sadece gezmek için bile gidilebilecek olan mekân, Eskişehir'deki ilk concept mağaza olma özelliğine sahip. Dekorasyon, kırtasiye ürünleri, takı, kültür-sanat ve tasarım kitapları ile Müze ve otel çalışanlarının üzerinden canlı canlı gördüğün, Lady Gaga, Rihanna ve Madonna gibi ikonik kişileri giydirmiş olan Dilara Fındıkoğlu'nun tasarım kıyafetleri de dahil olmak üzere çok sayıda ürün arasından kendine bir hatıra bulabilirsin.

Odunpazarı bölgesi haricinde Porsuk Çayı çevresinde tatlı bir yürüyüş hatta mevsimi uygun ise kayıklarla tatlı bir çay gezintisi yapabilirsin. Çay çevresinde çok sayıda işletme var, bunlar arasından benim favorim Varuna Gezgin Cafe Del Mundo. Eskişehir'de doğan bu mekan, çok sayıda gezgine maddi destekte bulunmuş ve mekanlarını dünyanın her bir köşesinden gelen objelerle süslemiş bir cafe pub. Hala yapıyorlar mı bilmiyorum ama bir ara mekanın kütüphanesindeki seyahat kitaplarını ödünç alabiliyordunuz. Gezmeyi sevenlerin seveceği güzel bir mekan.

Eskişehir sokaklarında gezerken sağına soluna dikkatli bakmayı ihmal etmemelisin. Zira şehrin bir çok köşesinde, dedikodu yapan kadınlar, bankta sızmış bir adam, kanalizasyon işçisi gibi çok sayıda değişik temada heykelle karşılaşabilirsin. Belediye Başkanı Yılmaz Büyükerşen'in de kentte 100'e yakın eseri olduğu biliniyor. Hatta yürüyüş güzergahını bu heykellerin lokasyonuna göre bile belirleyebilirsin.

Yeşil alanları oldukça geniş bir şehir. Kentpark ve Sazova bunlardan en geniş alana sahip olanları. Temiz hava almanın ne olduğunu ve şehir parkının nasıl olması gerektiğini unutmuş bir Ankaralı veya İstanbullu isen birine mutlaka uğramalısın. Sazova'da Masal Şataosu'nu da görebilirsin. Kentpark'ta ise yazın yer bulmanın neredeyse imkansız olduğu bir plaj bile var. Şansın varsa, bu şezlonglardan birine uzanıp yaz aylarının simülasyonunu yapabilirsin.

Eskişehir'e gelmişken bölgeye özgü lezzetleri tatmamak olmaz. Kendine özgü iki önemli yemeği var Eskişehir'in; bunlardan ilki Çibörek ('Çiğ' değil 'Çi'), diğeri ise Balaban kebabı. İlki için ilk önerilen merkezdeki Papağan olacaktır muhtemelen ama ben Kentpark'ın içersindeki Kırım Çibörekçisini tavsiye edeceğim. İkincisi için tavsiyem ise Abdüsselam Balaban Kebap Salonu; pişman olmayacaksınız. Bunların haricinde bir de farklı önerileri dikkate alıp Tatar Mutfağı lezzetlerini de denemelisin. Tatlı niyetine ise içimlik değil yiyimlik kıvamda servis yapan 'Karakedi'de boza kaşıklamadan şehri terketmemelisin.

Eskişehir'deki tek müze tabi ki OMM değil. Bölgenin simgesi haline gelen Lületaşı'ndan yapılmış heykellerin olduğu Lületaşı Müzesi, camın nasıl işlendiğini görebileceğin Çağdaş Cam Sanatları Müzesi, Tayfun Talipoğlu'nun adı ile anılan Daktilo Müzesi, Yaşar Tanaçan Fotoğraf Müzesi ve ünü çoktan yayılan Balmumu Müzesi gezilebilecek diğer yerlerden.

Son olarak konaklama için Abacı, Tasigo veya yine yeni açılan OMM INN'i tercih edilebilirsin. Bunlardan Abacı diğerlerine göre daha eski ve tarihi dokuyu koruyan konaklardan oluşan bir kompleks. Abacı gibi Odunpazarı bölgesinde yer alan ve OMM'un kapı komşusu olan OMM INN ise Eskişehir'in tarihi dokusu ile modern tarzı biraraya getiren, bizim de son gezimizde tercih ettiğimiz bir butik otel. OMM INN'i konaklamak için tercih etmezsen dahi, hem açık, hem de kapalı mekanları ile gündüz Akdeniz, akşam ise Türk Mutfağı lezzetlerinin harmanlandığı geniş seçenekler içeren bir menü ile hizmet veren OMM Cafe&Restoran'ı deneyimleyebilirsin. Deneyimleme ifadesini özellikle kullanıyorum çünkü hem kafe, hem de restoran bölümleri birbirinden ferah ve ilgi çekici ambiyansları ile yine küçük bir çocuk gibi etrafı keşfetme ve karıştırma duygusunu kabartıyor. Özellikle kafe bölümünde yer alan kütüphane ile asimetrik bir divanın yer aldığı oturma bölümü oldukça ilgi çekici. Restoran ve kafenin açık alanında yer alan, daire şeklindeki salıncağı ve yine tasarım olduğu metrelerce öteden anlaşılan ergonomik koltuk ile fotoğraf çekmeyi sevenlere de tatlı köşeler yaratılmış gözüküyor.

Tasigo Hotel ise, diğer seçeneklere göre daha büyük otel statüsünde. Bademlik'te yer alan otel SPA olanakları ile bence göz kamaştıran bir konaklama alternatifi. Seçenekler tabii ki burada adı geçen üç tesis ile sınırlı değil. Ancak bu seçeneklerin Eskişehir'de farklı deneyimler yaşamanı sağlayacak çeşitlilikte olduğunu söyleyebilirim. Eskişehir, Anadolu'nun göbeğinde kendisini kıskanmamıza sebep olan bir vaha gibi aslında. Bu yazıdakiler bir haftasonu kaçamağını dolduracak temel seçeneklerden bazıları. Hızlı bir mekan değişikliği yapıp ferahlık yaşamak istiyorsan, Avrupa'ya göz kırpan Eskişehir her gittiğinde ayrı bir güzellik bulacağın seçenekleri ile seni bekliyor olacak.

Rüyam ÖZAL
2002 mezunu

ALIŞTIĞIMIZ LEZZETLER EVLERİMİZDE

Hepimizi etkisi altına alan coronavirüs elbette birçok sektöre darbe vururken en çok etkilenen sektörlerden biri de restoran ve kafe sektörü oldu.

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.

En azından bu sektördeki insanların ayakta kalması için herkes bir kere yakınındaki restoran veya kafeden sipariş verse büyük ölçüde destek sağlamış oluruz.

Güvenilir araştırma şirketlerinden Ipsos, yaptığı araştırmada insanların yüzde 68'inin paket servis ve gel-al hizmetini desteklediğini söylüyor. Ipsos'un gerçekleştirdiği coronavirüs araştırmasının 32. döneminde; salgınla mücadele kapsamında son dönemde getirilen çeşitli kısıtlamalara dair kamuoyunun nabzı tutuldu. Şirket yaptığı yeni çalışma ile ankete katılan insanların yüzde 68'inin paket ve gel al hizmetini desteklediğini ortaya koydu.

Yeme-içme mekanlarına yönelik düzenleme çoğunluk tarafından destekleniyor. Restoran, kafe gibi yeme içme yerlerinin sadece paket servis ve gel al hizmeti verecek şekilde faaliyetlerinin düzenlenmesi toplumda karşılık bulmuş gözüküyor. %68 bu uygulamayı doğru bulduğunu belirtiyor. Bu kısıtlama kararından önce Ipsos'un yaptığı haftalık saha çalışmalarında son 1 hafta yeme-içme davranışı takip edildi. Buna göre Ekim-Kasım ayları boyunca her bir dönem (hafta) vatandaşların %25-30 düzeyinde kafe-restoranlara gittiği tespit edildi. Bu çerçevede önümüzdeki dönem; bu davranışın paket servis veya gel-al hizmetinin kullanıp kullanılmadığı izlenecek. Kısıtlama kararının yeme-içme davranışlarını nasıl şekillendireceğini anlamak açısından da önemli bir veri olacak.

While the coronavirus, which affects all of us, of course, hit many sectors, one of the sectors that was most affected was the restaurant and cafe sector. At least once everyone orders from a nearby restaurant or cafe so that people in this sector survive, we would have provided a large amount of support.

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
2000 mezunu

ANLATSANA BİRAZ, **NEDEN ŞEFFAF PLAK :)**

Görünmezlik iksiri henüz bulunmasa da diş tedavileri görünmeden de halledilebilir bir hal aldı artık. Metal diş telleri çoğumuzun korkulu rüyasıydı çocukken, yetişkinlikte ise komik görüneceğimizi düşünerek uzak durduk hep kendilerinden. Sesimizi duydu bilim insanları ve kolları sıvadılar, artık bu alanda çok yol katedip kendilerini ispat ettiler. Dişlerdeki çapraşıklıklar artık şeffaf plaklar ile tedavi ediliyor ve laf aramızda gerçekten tedavi gördüğünüz belli olmuyor :)

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

Ertelediğimiz bazı şeyler, uzun dönem için ertelenebilir, ama bazıları ertelenemez. Özellikle de sağlık ile ilgili olanları.

Bir diş hekimi olarak hastalarımızın bize sorduğu soruları kısa bilgilerle sizlere de aktaracağım.

Diş çapraşıklığı, halk arasında diş yamukluğu birçoğumuzun şen kahkahalar atmasına engel olan bir durum. Bu aralar maskeler ardına saklıyor olsak da bu çapraşıklıkları, bir zaman sonra yine o maskeler inecek. Ve biz yine ya çapraşıklıktan şikâyet edeceğiz ya da tel tedavisini görüntüsünden dolayı reddedip kahkaha yerine tebessüm ile yetineceğiz. Metal ya da porselen braketler ile yıllardır bilinen tel tedavileri, yerini artık büyük bir oranda şeffaf plaklara teslim etmiş durumda. Dünya gelişiyor, estetik algı yükseliyor, basitlik popüler bir hal alıyor.

Hastalarımızın bana hem klinikte hem youtube kanalımda, klinikteki ekip arkadaşlarıma hem klinikte hem de sosyal medyada sorduğu sorular üzerinden giderek şeffaf plaklar ile dişlerdeki çapraşıklıklar nasıl tedavi ediliyor ufak bilgileri sizlere aktarayım, hep birlikte aydınlanalım :)

Şeffaf plak tedavisi kimlere uygulanır?

Şeffaf plak tedavisi 6 yaşından itibaren diş çapraşıklığı olan ve iskeletsel bir durum için tedavi gerektirmeyen herkese uygulanabilir. Marka bazında yaş aralıkları değişkenlik gösterse de 6 yaş itibariyle uygulanabileceği esastır.

Neden şeffaf plak tedavisi?

Şeffaf plak tedavisini bildiğimiz tel tedavisinden ayıran ilk özellik görünmemesi oluyor hastalarımız için. Şeffaf bir plak dişlerinizin üzerine, size özel olarak üretiliyor ve tedavi ediyor. Toplantı, düğün, organizasyonlarda da tedavi gördüğünüz belli olmadığı için hastalar sosyal ve iş yaşantılarında herhangi bir çekince yaşamıyorlar. Psikolojik boyut da hangi tedavi olursa olsun, hastalar için önemli bir konu. Severek, isteyerek, acı çekmeyerek yapılan bir tedavi, hepimizin tercihidir eminim.

Tel tedavisinde yapıştırılan braketleri hastanın çıkarıp temizleyip tekrar yerine takma şansı olamıyor. Bu nedenle hijyen ve yemek artığı birikimi, diş eti sağlığı düşünülürse, açıkçası hastalarıma mümkün olduğu takdirde şeffaf plak öneriyorum.

Hastalar şeffaf plaklarını yemek yerken çıkarıyor, sıcak ürünler içerken çıkarıyor, onun haricinde bütün gün ağızda kalıyor. ARGE ve bilim üzerinden üretilmiş plaklar olduğu için, diş çapraşıklığını düzeltmek için verilecek kuvvetlerin hepsi, hangi plakta ne kadar olduğu tamamen hesaplanıp uygulanıyor. Bu da mevcut diş yapılarını korumak adına etkili oluyor.

Tedaviniz henüz başlamadan, tedaviniz sonucunda dişlerimizin nasıl düzeleceğini, simülasyon sayesinde görebiliyoruz. Yine aynı simülasyonda o sonuca ulaşmak için kaç tane plak kullanılacağı da çok net bir şekilde biliniyor. Sürprizli sonlara meyil yok yani :)

Tel tedavilerinin en bilinen özelliği, braketlerin çoğu hastada, braketlere ve tedaviye adapte olana kadar ağız yarası yapması, ağrı olmasıdır. Şeffaf plaklarda batan, acıtan bir şey olmadığı için, özellikle çocuk hastalarda ve tabii ki yetişkin hastalarda da tercih edilme nedenidir.

Bu şeffaf ürün mü benim dişlerimi düzeltecek?

Klinikte hastalarımıza tedaviyi anlatırken, gösterebilmek için demo ürünlerden faydalanıyoruz. Hastalar şeffaf plakların basitliğini, sadeliğini görünce inanamıyorlar ve 'bu mu düzeltecek?' deyiveriyorlar :) Haklılar, bizler bile ilk bu sistemle tanıştığımızda hadi canım demiştik, ama gerçekten de bu kadar sade, kolay bir sistem dişleri hizaya getiriyor :) İlla komplike şeylere gerek yok artık.

Ne kadar süre takacağım plaklarımı?

Şeffaf plaklarınızı günlük 20-22 saat takmanızı istiyoruz. Yukarıda da bahsettiğim üzere sadece yemek yerken ve sıcak içecek tüketirken çıkarmanızı istiyoruz, onun haricinde o sizden bir parça artık tedavi bitene kadar :)

Hep söylüyorum, yinelemek isterim; güzel bir gülüşün açamayacağı kapı yoktur. Hayat zaten başlı başına zorluklar ile donanıyor zaman zaman, bari tedavilerimizi basitleştirelim, teknolojisi kapsamlı olsun :)

Sağlık dolu, dinamik, keyifli, bir yıl dilerim... 2020 bizi hizaya getirdi, 2021'de ise biz dişlerimizi hizaya getirelim :) Her şey gönlünüzce olsun... Mutlu yıllar...

Tooth crowding is a situation that prevents laughter. Although we are hiding behind masks these days, these intricacies will come down again after a while. And again, we will either complain about the crowding or we will be content with a smile instead of laughter because of the appearance of the bracing. Wire treatments, known for years with metal or porcelain brackets, have now largely been replaced by transparent plaques. The world is developing, aesthetic perception is rising, simplicity becomes popular.

DENTGROUP

ARI OKULLARI KURUM ANLAŞMALI DENTGROUP KLİNİKLERİ

İstanbul-Acarkent | İstanbul-Ataşehir | İstanbul-Bağdat Caddesi | İstanbul-Bahçelievler
İstanbul-Caddebostan Kids | İstanbul-Çekmeköy | İstanbul-Göztepe | İstanbul-Maltepe | İstanbul-Maslak | İstanbul-Nişantaşı
İstanbul-Yenibosna | Muğla-Bodrum | Antalya-Muratpaşa | Gaziantep-Şehitkamil | Ankara-Çayyolu
Kocaeli-İzmit | Kocaeli-Başiskele | Sakarya-Adapazarı | Sakarya-Serdivan | Mersin-Yenişehir

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

Senem ÇETİN ULUSOY
1994 mezunu

PANDEMİK GÜNLER

Çin'de ortaya çıkan ve kısa sürede tüm dünyaya yayılan, milyonlarca insanı etkileyen ve sürekli can almaya devam eden Covid-19 salgını, hepimizi değişik şekilde etkiledi. Hayatımıza giren "pandemi" kelimesiyle birlikte insan, çocuk, doğa, iş, okul. Hemen hemen her şey değişti. Maske aksesuarımız, kolonya ise çantamızın değişmez elemanı, en gözde parfümümüz oldu. En çok sevdiklerimize sarılamaz, anne-babalarımıza uzaktan selam verir olduk. Tokalaşmanın yerini dirsek ve yumruk selamı alırken, sosyal hayatımız kısıtlandı, misafirliğe bile gidemez olduk.

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 Bölümü'nden 1999 yılında mezun oldu. Ardından 2005 yılında Ankara Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü'nde yüksek lisans derecesini tamamladı. Okul yıllarında basketbol takımımızın vazgeçilmez oyuncularından olan Senem Çetin Ulusoy, spor yaşamına halen SKY Basketbol Takımı'nda oyuncu olarak devam ediyor. Senem Çetin Ulusoy, evli ve iki çocuk annesi. Ege ve Selim, ikinci kuşak Arı'lı olarak öğrenim yaşamlarına Arı Okullarında devam ediyorlar. İyi bir anne, iyi bir okur, iyi bir gezgin olan mezunumuz, yaşamındaki en değerli varlıklar olarak çocuklarını nitelerken onların iyi bir dünyada ve iyi insanlar arasında yetişmeleri, en önemlisi de mutlu çocuklar olmalarını hedefliyor.

Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de eğitim en çok etkilenen sektörlerden biri oldu. Okullar önlem amaçlı kapatıldı. Eğitim öğretim sistemimiz böyle bir duruma hazırlıksız olduğu için, kısa süre içerisinde çeşitli alt yapılar oluşturuldu ve başta MEB olmak üzere tüm eğitim kurumlarında "uzaktan eğitim" yapılmaya başlandı.

Elbette her yaşta çocuk ve öğretmen için zor bir süreç uzaktan eğitim. Kamera karşısında hiçbir deneyimi olmayan öğrenciler ve öğretmenler için değişik bir süreç devam ediyor. Deneme yanılma yoluyla karar verilen ders süreleri, çocukların baktıkları ekranda konsantrasyonlarını sağlama çabası, bir yandan yapılan acımasız eleştiriler, velilerin panik havası derken uzunca bir süredir değişik bir süreci deneyimlemeye devam ediyoruz.

En kötüsü de elbette belirsizlik. Kademe kademe açılan sınıfların salgının seyir değiştirmesiyle birlikte tekrar kapanması, sınavların yüz yüze yapılıp şimdi tekrar online olması tüm çocukları ve velileri derinden etkiledi.

Uzaktan eğitimin, çocukların başarılarına ya da başarısızlıklarına olan etkilerine ilişkin yeterli veri henüz toplanamasa da tüm bireylerin bu yeni sistemde ister istemez mücadele etmeleri kaçınılmaz. Unutmamak gerekir ki "eğitim" insan yetiştirmek için var. Tek kanatla uçmak tabi ki mümkün değil ama bu sistemi de avantaja çevirmek bir şekilde mümkün.

Sokağa çıkma yasağıyla birlikte evlere kapandığımız zamanlarda, anne-babalar çocuklarıyla daha fazla vakit geçirmeye başladılar. Hatta bazı ebeveynlerin "ben çocuğumu daha iyi tanıdım" demeleri, birlikte birtakım paylaşımlarda bulunarak onlarla kaliteli zaman geçirmeleri bir artıydı elbette.

Okulların kapalı olması kesinlikle iyi bir şey değil. Şimdiki çocuklar "koronavirüs jenerasyonu" olarak adlandırılıyorlar ve bunun ciddi bilişsel, akademik ve duygusal sonuçlarına maruz kalacaklar. Ve daha da önemlisi ileride belirgin bir farklılığa neden olacağı gerçeği. Sadece Türkiye'de değil tüm dünya genelinde 300 milyondan fazla genç akademik kesintiye uğradı. Tabi ki çocuklar ve veliler bunu kendi içlerinde bir şekilde sindirecekler. Yarınların jenerasyonunun nasıl görüneceğini tahmin edemeyiz ancak hiç şüphesiz söyleyebiliriz ki dünyaları değişecek. Fırsat eşitsizliği, her evde internet olmaması, bırakın interneti bilgisayar veya tablet hatta televizyonun olmaması, havada kalacak konular, keşfedilemeyecek yetenekler, yaşayamayacak oldukları sosyal deneyimler, günlük hayatın heyecanlarından yoksun, adaptasyon sorunu yaşayan bir nesil... bunların sonuçlarını yaşayarak göreceğiz.

Evde neler yapabiliriz? Birçok televizyon programında bununla ilgili programlar yapıldı, birçok gazete ve dergide bunlarla ilgili yazılar okudunuz. Biraz da biz sıralayalım.

Hayatımızın yavaşlamış olmasını bir çeşit fırsata çevirmek, aile ve ruh sağlığımızı korumak, bir nebze olsun bu musibeti avantaja çevirmek mümkün.

- Çocuklarınızın yaşlarına göre elbette en çok yapabileceğiniz şey sohbet. Birbirinizi daha yakından tanımak, bilmediğiniz yönlerinizi keşfedebilirsiniz.
- Online eğitim alan çocuklarımızın uzunca bir süre ekran başında oturduğunu düşünürsek, arta kalan zamanlarda teknolojiden uzak aktiviteler yapmak gerek. Elbette yine çocuklarınızın yaşlarına göre uygun: elişi faaliyetleri, mandala boyamak, renkler ve şekiller ile yapılacak çalışmalar, oyun hamurları, örgü örme, boncuk dizme, atık malzemelerle çeşitli objeler yapmak, fotoğraf çekmek gibi..
- Evde çok hareketsiz kalındığı için, balon yakalama, dans etme, jimnastik yapma, sek sek oynamak gibi hareketli aktivitelere de yer vermek gerekir.
- Birlikte kıyafetleri ve oyuncakları düzenleyebilirsiniz. Küçülmüşleri ihtiyacı olan insanlar için ayırmak, hayır kurumlarına oyuncakları bağışlamak gibi konuları da bu arada çocuğunuzla paylaşabilirsiniz.
- Mutfak faaliyetlerine çocuklarınızı dahil edebilirsiniz.
- Sinema saati düzenleyebilirsiniz.
- Her yaşa uygun olan kutu oyunlarından alıp, ailecek oynayabilirsiniz.
- Pandemi sürecinde online hizmet sunan müzeleri gezebilirsiniz.
- Bir müzik aleti çalmayı ailecek öğrenebilirsiniz.
- Mektup yazabilirsiniz.
- Çocukluğumuzda elektriklerin çok kesildiği dönemleri hatırlarsınız. Işıkları söndürüp mum ışında gölge oyunları oynayabilirsiniz.
- Bitki yetiştirebilir, süreci birlikte takip edebilirsiniz.
- Fotoğraf albümleri yapabilirsiniz.
- Aile büyükleriyle görüntülü konuşmaları atlamamak gerek. Unutmayalım ki onlar da oldukça zor ve çetrefilli bir süreçten geçiyorlar ve çocuklarını ve torunlarını çok özlüyorlar.

İyi günleri her zaman akılda tutmak gerekir. Elbette bu zor zamanlarımız da geçecek ve biz belki de yepyeni bir dünyaya merhaba diyeceğiz. Henüz kimse bir zaman veremiyor. İki sene daha maske takabiliriz diyen de var, aşı olduktan sonra normale döneceğiz diyen de. Bu sürecin, hayatımızdan bazı şeyleri alıp götürdüğü kesin. Yakınlarımızı kaybetmiş olabiliriz, ya da hastalığı ağır geçirmiş olabiliriz. Gelirimiz düşmüş olabilir hatta işimizi kaybetmiş olabiliriz.
Her ne olursa olsun, hayatta olduğumuza ve sağlıklı olduğumuza şükretmeli ve her koşulda yaşamayı sevmeliyiz.
Çünkü hayata bir kere geliyoruz.

Neslihan ÇETİN
2013 mezunu

FONKSİYONEL BİR BESİN: KETEN TOHUMU

Temel besin öğeleri gereksinimini karşılamanın ötesinde insan fizyolojisine ve metabolik fonksiyonlara ek faydalar sağlayarak hastalıklardan korumada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıda ve gıda bileşenleri fonksiyonel besin olarak adlandırılmaktadır. Fonksiyonel bir besin olan "Keten Tohumu"nun da sağlığa birçok faydası vardır.

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. Mezunumuz, Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine devam ediyor.

Omega-3 Yağ Asitlerince Zengindir.
Keten tohumu, esansiyel yağ asidi omega-3 ve alfa linolenik asit açısından zengindir. Omega-3 yağ asitleri, tip 2 diyabet, böbrek hastalığı, romatoid artrit, yüksek tansiyon, koroner kalp hastalığı, inme, Alzheimer hastalığı, belirli kanser türleri gibi kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde yararlı biyolojik etkilere sahiptir. Keten tohumu yağının kanser üzerindeki gözlenen koruyucu etkileri, bileşiminin yüksek omega-3 yağ asitlerinin ve alfa linolenik asidin (C18: 3, n-3) içeriğinden kaynaklanmaktadır.

Keten Tohumu iyi miktarda protein sağlar.
Keten tohumunun %18-20'si proteinden oluşmaktadır. Keten proteininin aminoasit profili, bitki proteinlerinin en besleyici örneklerinden biri olarak görülen soya fasulyesi proteinine benzerdir. Kalp ve bağışıklık sistemi sağlığı için önemli olan aminoasitlerden arginin ve glutamin bakımından yüksektir. Keten tohumu gluten içermez bu yüzden çölyak hastalarının diyetlerine ekleyebileceği bir alternatif olabilir.

Keten tohumu, bitkisel lignanlar açısından zengindir.
Keten tohumları, lignanların bilinen en zengin diyet kaynaklarından biridir. Bu besinler fitoöstrojenler olarak işlev görür. Fitoöstrojenler, kadın cinsiyet hormonu östrojene benzer bitki bileşikleridir. Zayıf östrojenik ve antioksidan özelliklere sahiptirler. Kandaki yağ ve glikoz seviyelerini düşürdükleri için kalp hastalığı ve metabolik sendrom riskini azaltmasıyla ilişkilendirilmiştir.
Keten liganları ayrıca kan basıncını, oksidatif stresi ve atar damarlardaki iltihabı azaltmaya yardımcı olur. Liganlar sindirim sisteminizdeki bakteriler tarafından fermante edilir ve özellikle cinsiyete özgü kanserler gibi hormona duyarlı türler olmak üzere birçok kanserin büyümesini azaltabilir.

Keten tohumu çeşitli vitamin ve minerallerin iyi bir kaynağıdır.
Keten tohumu, E vitamini ve demir, kalsiyum, magnezyum, folik asit, fosfor ve potasyum gibi minerallerce zengindir.

Keten tohumu karbonhidrat bakımından fakir ve lif bakımından zengindir.
Keten tohumu karbonhidrat içeriğinin düşük olmasından dolayı toplam karbonhidrat alımına çok az katkıda bulunur. Karbonhidrat içeriğinin %95'i diyet lifinden oluşmaktadır.

Toplam lif, diyet lifi ve fonksiyonel lifin toplamıdır. Fonksiyonel lif, bitkilerden elde edilmiş, saflaştırılmış, yiyeceklere ve diğer ürünlere eklenen sindirilemez karbonhidratlardan oluşur. Diyet lifi ve fonksiyonel lif ince bağırsağımız tarafından sindirilmez ve emilmez ve bu nedenle nispeten sağlam bir şekilde kalın bağırsağa geçer. Toplam lif, keten tohumlarının ağırlığının yaklaşık %28'isini oluşturur.
Çözünür ve çözünmez olmak üzere iki ana lif türü vardır. Keten tohumu hem çözünür hem de çözünmez diyet lifi içerir. Diyet lifi, bağırsakta bir hacim artırıcı madde görevi görür. Dışkı ağırlığını ve sindirilmiş ürünün hacmini arttırırken, aynı zamanda besinlerin bağırsaktan geçiş süresini de azaltır. Bu şekilde diyet lifi iştahı ve kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olur, kabızlığı önler ve kan lipit seviyelerini düşürür.

Keten Tohumu Kullanım Önerileri

Keten tohumunun fazla tüketiminin insan vücudu üzerinde çeşitli yan etkileri olduğu gözlemlenmiş, bu yüzden insanlar için kullanım önerileri tam olarak belirlenememiştir. Öneriler ılımlı tüketimi aşmamak. (1 yemek kaşığı:10 gram).

Keten tohumu sağlıklı yağlar, antioksidanlar, lif ve protein açısından zengindir. Bununla birlikte, bütün keten tohumları bağırsağınızda tam olarak parçalanmaz, bu nedenle en iyi besinsel faydayı elde etmek için onları öğütülmüş olarak tüketmektir. İçerisinde uçucu yağlar bulunduğundan sağlıklı faydalarından yararlanmak için tüketimden hemen önce öğüterek tüketilmelidir. Öğütüldükten sonra tüketilmeyen keten tohumları da toksik etki gösterir ve vücuda zarar verir.

Beyond meeting the basic nutritional requirements, food and food components that are effective in protecting human physiology and metabolic functions by providing additional benefits and achieving a healthier life are called functional nutrients. "Flax Seed", which is a functional food, also has many benefits for health.

COVID-19 ENFEKSİYONU VE ÇOCUK

Çin'den tüm dünyaya yayılan (COVID-19) virüsü tüm yaş gruplarındaki bireyleri etkilemekle birlikte, özellikle yaşlı ve kronik hastalıkları olanları tehdit etmektedir. Fakat biz çocukların ve yenidoğanların da hastalığa yakalandıklarını biliyoruz.

ASLI KARABOĞA CÖMERTPAY
1997 mezunu

Aslı Karaboğa Cömertpay, 30.09.1979 tarihinde Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Arı Fen Lisesinden mezun olduğu yıl, çocukluktan beri hayali olan doktorluğa adım atarak, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesine girdi ve 2003 yılında buradan mezun oldu. İş yaşamına Bayındır Hastaneleri Söğütözünde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak devam eden mezunumuz evli ve Zeynep Derin isminde bir kız çocuk annesi. Zeynep Derin, Arı Okullarında eğitimini sürdürüyor.

Toplumdaki yargının aksine, çocuklar toplum içindeki covid enfeksiyonunun birincil yayıcıları değiller. Aksine çocuklar Coronavirusu, virüsle enfekte olmuş özellikle de aile bireylerinin hapşırma, aksırma ve öksürükle dışarıya saçtıkları damlacıklardan ve damlacıkların bulaştığı yüzeylere temas ederek alırlar. Özellikle oyuncaklar çocuklar için önemli bir bulaş yolu olabilmekte. Coronavirusun çocukları ve gençleri etkilemediğini söylemek malesef doğru değildir. Çocuklar hastalığı daha hafif bulgularla geçirseler de bildirilen vakalar arasında ciddi hastalık tablosuna ilerleyen ve yoğun bakım ihtiyacı olan vakalar da olmuştur. Özellikle altta yatan diyabet, kalp ve akciğer hastalıkları, kan hastalıkları, böbrek hastalıkları ve bağışıklık sistemini ilgilendiren hastalıkları olan çocuklarda ağır ve hayatı tehdit edici sonuçların olabileceği de akılda bulundurulmalıdır. Coronavirus temel olarak solunum yolları ve damarsal yapıları tutan bir virüstür. Çocuklarda hastalık bulguları ateş, kuru öksürük, halsizlik, burun akıntısı veya tıkanıklığı, bulantı, kusma, karın ağrısı ve ishaldir. Çocukların büyük kısmı 1-2 hafta sonra düzelmekte, çok az bir kısmı alt solunum yolu enfeksiyonlarına ilerlemektedir. Solunum sıkıntısı gelişen, oksijen ihtiyacı olan, böbrek ve karaciğer tutulumu olan çocuklarda hastaneye yatış ve yakın takip gerekir.

Hastalığı taşıyan çocuklarda en çok görülen semptomlar ve görülme yüzdeleri:

- Öksürük (yüzde 9)
- Yorgunluk / kas ağrısı (yüzde 16,4)
- Boğaz ağrısı (yüzde 16,8),
- Baş ağrısı (yüzde 9,1)
- Kusma (yüzde 4,1)
- Çok hızlı nefes alma / nefes darlığı (yüzde 4,1),
- Koku ve tat duyusu eksikliği (yüzde 4,1)
- Göz nezlesi (yüzde 1,4)

Çocuklar COVID-19 enfeksiyon klinik spektrumu:

1. Asemptomatik: COVID-19 testi pozitif ama klinik bulgular veya patolojik akciğer görüntüleme bulguları yoktur.
2. Hafif Üst solunum yolu enfeksiyonu bulguları: Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, burun tıkanıklığı, halsizlik, başağrısı, kas ağrısı gibi bulguları olan ancak sepsis veya zatürre (pnömoni) bulguları yoktur.
3. Hafif alt solunum yolu enfeksiyonu bulguları (pnömoni): Ateş olabilir veya olmayabilir, öksürük ve akciğer görüntülemesinde hafif bulgular mevcuttur ancak tablo ağır değildir. Çoğu çocuğun neden daha hafif semptomlara sahip olduğuna dair bir teori, çocuk akciğerlerinin, SARS-CoV-2 virüsünün hücrelere girmek için kullandığı proteinlerden daha az ACE2 reseptörleri içerebileceğini öne sürmüştür fakat doku çalışmaları olmadığından bunlar halen teori aşamasındadır.
4. Ağır alt solunum yolu enfeksiyonu bulguları (pnömoni): Solunum sayısı ve hızında artış, oksijen ihtiyacında artış, inleme, morarma, nefes almakta zorluk, beslenememe, vücuttan sıvı kaybı bulguları gösterme, bilinç değişikliği, uykuya meyil, koma bulguları görülen çocuklardır. Hastanede takibi gerekmektedir.
5. Solunum yetmezliği ve şok tablosu: Solunum cihazı gereksinimi gösteren solunum yetersizliği, şok ve çoklu organ yetmezliği bulguları olan çocuklardır. Bu yüzde, dünyada ve ülkemizde oldukça düşüktür (%0.02)
6. Çocuklarla ilgili COVID-19 enfeksiyonuna yönelik tedaviler ile ilgili, bugün için bilimsel olarak yeterli olan veri maalesef halen bulunmamaktadır. Ülkemizde çocuklar için COVID-19 tedavisi T.C. Sağlık Bakanlığı'nın rehberlerine göre yapılmakta ve her hastaya ve kliniğine göre ayrı planlanmaktadır. Çoğu çocuk tedavi gerektirmeksizin kendiliğinden iyileşir. Bazılarında ise antiviral ajanların kullanılması gerekmektedir. Çocuklarda ilaçların olası yan etkileri de karar verirken mutlaka göz önüne alınmalıdır.

ÇOCUKLARDA ANTİVİRAL VEYA İMMÜNOMODÜLATÖR TEDAVİ	
Çocuklarda hastalık şiddeti	Müdahale
Hafif veya orta derece hastalik, pCAP üst solunum yolu enfeksiyonu oksijene gerek yok.	Semptomatik tedavi. Antiviral veya immünomodülatör tedaviye gerek yoktur.
Daha şiddetli hastalık ve risk grupları (immün sistem defektleri, kalp hastalıkları, kronik böbrek hastalıkları vb.) pCA, oksijen ihtiyacı	Semptomatik tedavi. Antiviral tedaviyi düşünün.
Yoğun bakım hastaları, yoğun bakim ünitesine kabul edildi	Semptomatik tedavi. Antiviral tedaviyi düşünün. İmmünomodülatör tedaviyi düşünün.
Sekonder HLH (hemofagositik lenfohistiositoz)	İmmünomodülatör veya immünsüpresif ilaçlarla tedavi edin.

COVID-19 salgının başından itibaren, çocuklarda bu enfeksiyon oldukça iyi ve sekelsiz seyretmektedir. COVID-19 enfeksiyonundan korunmada ise yetişkinlere yapılan tüm öneriler çocuklar için de aynen geçerlidir. Zorunlu haller dışında ev izolasyonunda kalması, ev içi ve kişisel hijyen kurallarına özen gösterilmesi, ellerin ağız-yüz ve göz ile temasında dikkatli olunması ve evlerin sık havalandırılması önemlidir. Ayrıca ailede herhangi bir bireyde ateş, öksürük gibi. COVID-19'u düşündüren bulgular olduğunda mutlaka maske kullanılması ve diğer aile bireylerinin de taranmasının sağlanması gerekmektedir.

Enfeksiyondan korunmada bir diğer önemli etmen de beslenmesidir. Beslenme bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi açısından çok önemlidir. Özellikle bebeklerde anne sütünün koruyucu özelliği önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) uygun kişisel korunma önlemleri alındıktan sonra annenin bebeğini emzirebileceğini belirtmiştir. Çocukların bu dönemde probiyotiklerden zengin besinlerle beslenmesi, evde hazırlanmış doğal gıdalar ve bol sıvı tüketmelerinin sağlanması, günlük fiziksel aktivite yapmaları ve uyku düzenlerinin tam olması önemlidir. Çocuk aşılamalarının da bu dönemde aksatılmaması biz hekimler tarafından önerilmektedir.

Eğer çocuğunuzda ateş, halsizlik, kas ağrısı, eklem ağrısı, tat ve koku değişikliği, iştahsızlık, kuru öksürük varsa çocuğunuz Coronavirus enfeksiyonu geçiriyor olabilir. Bu belirtileri olan çocuklar pandemi hastanelerinden birine en kısa sürede götürülmeli ve COVID-19'un tanısı koyduran PCR testi (boğaz ve burundan alınan sürüntü) alınmalıdır. Bu test şüpheli hastalık bulguları taşıyan kişilere tanı amaçlı veya yakın temas öyküsü olan kişilere tarama amaçlı yapılmaktadır. Pozitif çıkan olgular en kısa sürede izole edilmeli ve en az 10 gün (tercihen 14 gün) süre ile tam izolasyon sağlanmalıdır. Semptom gösteren olgulara bakanlığın uygun gördüğü tedavi protokolüne göre tedavi başlanır ve ekiplerce takip edilir.

Covid-19 enfeksiyonunda çocuklar için genel öneriler:

1. Mutlak ev izolasyonumuz şart. Özellikle oyun çağındaki çocuklara bu süreci olabildiğince oyunmuş gibi aktarmak ve ev sürecinde keyifli aktivitelerle vakit geçirmek durumu kolaylaştırabilir.
2. Çocukların beslenmeleri ve sıvı alımları bu süreçte çok önemli. Olabildiğince katkı maddesiz doğal, ev yapımı temiz hijyenik gıdalar ile beslenme düzeni sağlanmalı. Çocukların beslenmesinde 4 temel gruptan yiyecekler olmasına özen gösterilmeli. Süt ve süt ürünleri, protein içeren et, sebze ve meyveler gün içerinde yeteri kadar verilmeli. Özellikle C vitamini açısından avakado, kivi ve yeşil biber gibi besinler tüketilmeli. Çocukların yeterli su alması da çok önemli.
3. Dışarı çıkamadığımızdan dolayı güneş ışığı ile temaslarının azaldığı izolasyon döneminde çocuklara, doktorunuzun önerdiği doz ve aralıkta D vitamini takviyesi yapılmasını öneriyoruz. Yaz dönemlerinde balkondan da olsa D vitamini alınması sağlanmalı.
4. Rutin aşılama takviminin aksatılmaması da bu dönemde dikkat etmemiz gereken konulardan biri.
5. Bulaşma riskinde en önemli organlarımız ellerimiz olduğu için, elleri bol sabun ve su ile 25 derece üzeri sıcaklıkta, en az 20 saniye yıkamak önemli. Ev içinde sürekli kolonya veya dezenfektan kullanılmasına gerek yok ama dış ortama çıktıklarında ailelerinin gözetiminde dezenfektan kullanmaları gerekiyor. 2 yaşından büyük çocuklar maske ile dış ortama çıkmalılar. Eğer anne-babalar işe gidiyorsa, eve geldiklerinde kişisel temizliklerini yaptıktan sonra çocuklarıyla temasa geçmeliler.
6. Evin havalandırılması doğal yollarla yapılmalı. Mümkünse klimadan uzak durulmalı. Zira virüsün klima filtrelerine yerleşebildiğini ve bu sayede ortama yayılabildiğini biliyoruz.
7. Covid-19'un hamilelik döneminde anneden bebeğe geçtiğine dair araştırmalar maalesef yetersiz ama bu oranın %2-5 arası oldukça düşük bir düzey olduğunu biliyoruz. Anne adayları bu dönemde bağışıklıklarının güçlü olması için beslenmelerine dikkat etmeliler. Emzirme sırasında gerekli önlemler alındığında annelerin bebeklerine enfeksiyonu geçirmedikleri de yapılan araştırmalar ile gösterilmiş durumda.
8. Bu dönemde çocuklarımızın yanında korku dolu, tedirgin ifadeler kullanmak onların kafasının daha çok karışmasına neden olacaktır. Çocuğun bu konu ile ilgili sorularına, yaşına uygun şekilde açık ama kaygıdan uzak, rahatlatıcı ifadeler ile cevap vermek gerekli. Bu dönemde haber programları çocukların yanında izlenmemeli, çocuk bu konuda mümkün olduğunda rahatlatılarak kişisel koruma ve hijyen kuralları detaylıca öğretilmeli.

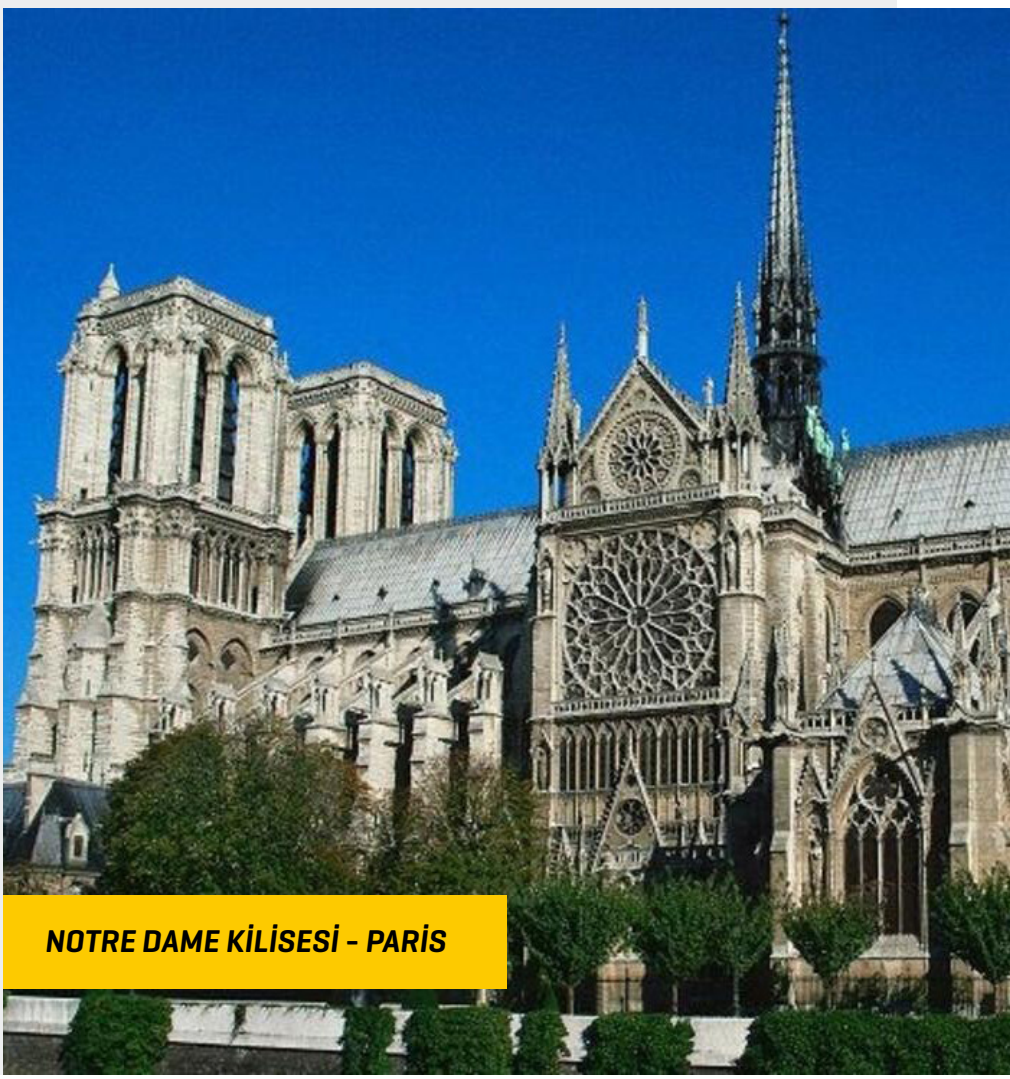
BİR BİNA NASIL OKUNUR?

Binalar içinde vakit geçirdiğimiz ve bizi dış etkenlerden koruyan yapılardır. Bunlar konutlar, iş merkezleri, konser salonları, ibadethaneler, kamu binaları ya da ulaşım merkezleri olabilir. Hepsinin ortak özelliği ise insan eliyle inşa edilmiş olmalarıdır.

Herhangi bir inşa eylemi, minimumda da olsa bir tasarlama eylemi gerektirir. Tasarlamak ise entelektüel boyuta bağlı olarak binaya daha fazla ya da daha az yansır. Üzerinde çokça düşünülmüş bir bina ile bir gecede inşa edilmiş bir bina arasında çok fark vardır.

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.



NOTRE DAME KİLİSESİ - PARİS

CASA MILA - BARSELONA - ANTONİ GAUDİ

Her binanın bir yüzeysel bir de derinde kalan yönü vardır. Yüzeysel yaklaşımla bir binaya bakmak, onu değerlendirmek oldukça kolaydır. Bu gözle bakınca bir yapı güzel olmuş, büyük olmuş, pencereleri çok büyük olmuş ya da kötü olmuş gibi yaklaşımlarda bulunulabilir. Öte yandan tümüyle binayı anlamaya çalışmak, bir bilgi birikimi gerektirir.

Hangi dönemde yapılmış, nasıl malzemeler kullanılmış, ne amaçla yapılmış ve daha önemlisi 'neden' bu şekilde yapılmış gibi sorular ancak derin bir bakış açısıyla sorulabilir.

Sözgelimi modernizmin öncülerinden Le Courbusier'in baş yapıtlarından sayılan Villa Savoye, çok fazla işin derinlerine girmemiş birisi için konuttan ziyade bir laboratuvar binasına benzetilebilir. Daha derinlemesine girerek, bu binanın neden bu şekilde tasarlandığını sorguladığımız zaman ise belli başlı modern mimarlık prensiplerini bulmaya başlarız. Malzemenin kaplanmadan, olduğu gibi kullanılması, taşıyıcı sistemin dışarıdan hissettirilmesi, açıklıkların, daha önce denenmediği kadar büyük olması ve binanın bir makine gibi işleyecek şekilde (tamamen fonksiyonlara dayalı olarak) tasarlanması başlıca prensiplerdir. Bununla birlikte araziyi doğru kullanmak, manzaraya hâkim olmak, rüzgârı doğru karşılamak gibi modern yaklaşımlar yine fark edeceğimiz modernist yaklaşımlardır.

Cumhuriyet döneminin tarihinin ünlü mimarlarından Mimar Kemalettin Bey ise 1.Ulusal Mimarlık dönemine adını yazdırmış bir başka mimardır. Bu iki mimardan Mimar Kemalettin Bey 17 yaş büyük olmasına, yani neredeyse çağdaş olmalarına rağmen tasarım ilkeleri oldukça farklıdır. Örneğin Mimar Kemalettin Bey, vaziyet planını önemsiz bularak, cephesi güzel tasarlanmış bir binanın araziye doğru yerleştirilmiş bir binadan daha kıymetli olduğunu savunur. Binanın taşıyıcı sistemini çıplak bırakmak yerine kaplar. Pencereler için geniş açıklık yerine bir orantı olması gerektiğini savunur. Doğal olarak, neredeyse taban tabana zıt prensiplerle tasarlanmış bu binaların bitmiş halleri de birbirlerinden farklı olur.

Dışarıdan tüm bu prensiplerden bihaber bakan bir insan için binaları değerlendirmek oldukça zordur. Tasarım ilkelerini ve nedenlerini bilmeden, tamamen kendi iç dünyası üzerinden ya da seyrettiği filmlerde gördüğü binalardan yola çıkarak 'güzel' ya da 'çirkin' olarak tanımlanabilir bu binalar.

Biraz daha ileri gidecek olursak, tasarlandıkları yüzyıllar bile birbirlerinden oldukça farklı olan binaları birbirleriyle karşılaştırmaya kalkabiliriz. Bu da toplumda sıkça yapılan bir yanlıştır. Örneğin Fransa'ya gitmiş birçok turistin sıkça yaptığı karşılaştırma, Notre Dame Katedrali ile Eyfel Kulesi'ni karşılaştırmaktır. Bu iki binanın aynı kentte olmak ve yüksek olmak dışında neredeyse hiçbir ortak özelliği yoktur. Notre Dame Katedralinin Batı cephesindeki çan kuleleri 69 metre yüksekliğindedir. Eyfel kulesi ise 200 metre yüksekliğindedir.

Bunlardan ilki 1160 senesinde yapılmış ve yapımı yaklaşık 175 sene sürmüştür. Amacı Hıristiyan dininin yüceliğini herkese hissettirmektir. Aynı zamanda Fransa kralının bu din üzerindeki yetkisini de ispat etmek için yapılmıştır. Üzerinde ve içinde sayısız heykel barındırır. Bu heykeller binanın güzel görünmesinden ziyade, Hıristiyanlığın temelini oluşturan İncil'deki hikayeleri, okur yazar olmayan halka her ziyarette hatırlatmaktır. İnşası esnasında kaç can kaybı yaşandığı bilinmemektedir.

Eyfel Kulesi ise modern teknolojinin bir ispatı olarak 1887 senesinde inşa edilmeye başlanmış ve 1889 senesinde yapımı tamamlanmıştır. Aynı zamanda Expo fuarının giriş kapısıdır ve fuardan sonra sökülmek üzere tasarlanmıştır. İnşası esnasında hiç can kaybı yaşanmamıştır. Dönemin insanlarına bir yandan modern Fransa'nın gücünü hissettirirken, diğer yandan da modernizmin gücünü, hızını, konforunu anlatmak için tasarlanmıştır. Bu nedenle de taşıyıcı sistem olduğu gibi bırakılmış, kaplanmamış ve süslenmemiştir.

Günümüz Ankara'sında binalara bakacak olursak, Ankara imar planı ilk yapıldığı yıllarda yazılan plan notları ve imar mevzuatı, ekonomik, uzun süre dayanabilecek ve yangın-deprem gibi felaketlerden etkilenmeyecek binalar tasarlamak amacıyla yazılmıştır. Yeni kurulmuş ve nüfusu hızla artan bir kent için oldukça makul gibi görünen bu ilkeler, günümüzde bizim sıkça 'batı ülkelerinde bu kadar güzel konut binaları varken, neden bizim ülkemizde yok' sorusunun cevabıdır aslında. Çünkü batı ülkeleri olarak genellemekle birlikte bizlerin asıl öykündüğü binalar, modern öncesi dönemde (1900'lerden önce) yapılmış üzerinde oldukça zaman harcanmış ve büyük maliyetle tamamlanmış binalardır.

Moderniteyle birlikte neredeyse tüm dünyada sıradanlaşan tasarım işi, kentlerin büyüme alanlarında kendisini gösterir. Tabi ki istisnalar vardır. Modern sonrası dönemde binaları okumak daha da zorlaşır. Artık daha fazla bilgi gerekmektedir çünkü bir binayı anlamak için. Söz gelimi Barselona'da çokça bulunan ve üzerinde hem resim hem de heykel bulunduran binalara alternatif modern binalar da yapılmıştır. Bu binaların modern yorumlarının başlıcalarını Barselona'da görebiliriz. Mimar Antoni Gaudi'nin Casa Mila'sı bu örneklerden bir tanesidir. Tüm şehir heykeller ve resimlerle bezeyi binalarla doluyken, Gaudi'nin yaklaşımı, akışkan betonu kullanarak yeni dünyanın 'heykel binalarını' tasarlamak üzerine olmuştur. Modern ve hızlı tekniklerle eskiyi yorumlamıştır. Bu bilgi kırıntısından baktığımız zaman Barselona'daki diğer yapılarla Gaudi'nin eserlerini neden aynı gözlükle yargılamamamız gerektiğini hemen fark ederiz. Tüm bu altyapıyı bilmeyen bir kimse ise Gaudi'nin binalarını kolaylıkla pastadan evlere benzetebilir.

Tabi diğer yandan bu kadar derinlemesine incelemek, binalar ve kendi beğenilerimiz arasına mesafe koyabilir. Bizler için artık 'güzel bina' farklı anlamlara gelmeye başlayabilir. Belki de bu farkındalık bizi daha iyi bir noktaya getirir ve içlerinde yaşadığımız binaların nasıl okunması gerektiğini, bir bina tasarlatırken o binadan ne beklediğimizi, gelecekte o bina hakkında neler söylenebileceğini düşünmemizi sağlar.

Benim yaşamım boyunca incelediğim binalardan öğrendiğim, geçerli bir fikirsel temeli olmayan binaların ileride ya alay konusu olduğu ya da ibret abidesi olarak anıldığı olmuştur. Konunun başına dönecek olursak, hem Fransız Mimar Le Corbusier ve hem de çağdaşı Mimar Kemalettin Bey, aynı zamanlarda doğru işler yapmışlar ve isimlerini sonsuza yazdırmışlardır. Her ne kadar dünya görüşleri ve buna bağlı olarak mimarlığa yaklaşımları farklı olsa da ilkeli mimarlıkları sayesinde ölümsüzlüğü yakalamışlardır. Öte yandan günümüz dünyasında gerçek bile olmayan bir geçmişi, bina süslemelerinde kullanmak ve bunu rüşt ispatı olarak görmek ancak gelecekte alay konusu olmayı getirir fikrindeyim.

VİLLA SAVOYE- MİMAR LECOURBUSİER

Serkan GÜL
1996 mezunu

Serkan Gül, 1999 yılında Çankaya Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü'nden mezun oldu. Savunma sanayinde faaliyet gösteren çeşitli firmalarda çalıştıktan sonra şimdi de MLG Danışmanlık'ta çalışmalarını sürdürmektedir.

DENETÇİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Bir önceki yazımda ikinci taraf denetimlerden bahsetmiştim. Bu yazımda da sizlere bir denetçinin sahip olması gereken kişilik özelliklerinden ve denetçi niteliklerinden bahsedeceğim.

Denetçiler etkili bir denetim gerçekleştirmek üzere gerekli kişisel özelliklere sahip olmalıdır.

Bunlar:

- Açık Görüşlülük – alternatif fikir ve görüşleri iyi niyetle gözden geçirmek
- Diplomasi - insanlara karşı davranışları ve insanlarla ilişkisi
- Dikkatli olmak – sürekli olarak aktif bir şekilde fiziksel çevre ve aktiviteleri takip etmesi
- Zeka – durumları anlamada ve adapte olmada iç güdülerini kullanma yeteneği
- Azim – dikkatini objelere yönlendirme yeteneği
- Kesinlik – mantıksal nedenlere ve analitik beceriye dayalı olarak karar verebilme
- Kendine güven – iş görme ve başkaları ile etkileşim sırasında görevini yerine getirme
- Dürüstlük – denetçi adil, doğru sözlü, samimi ve tedbirli olmalıdır.
- Tarafsızlık - denetçinin tarafsız olması gerekir. Tarafsızlık, standartların bulunduğu durumlarda, denetçinin şahsi yargılara varması dolayısıyla fikirler arasında büyük farklılıklar olması ihtimali azalacaktır. Standarda bağlı kalmak geçerlilik açısından gereklidir.

Ayrıca denetçi:

- Denetim gerçekleştirme ve raporlama yetkinliğine,
- Ekip çalışmasına yatkın olmalıdır.

Denetçi nitelikleri:

- Denetim gerçekleştirileceği standartlar, denetim prosedürleri, prosesler ve teknikler hakkında uzmanlığa sahip olmalıdır.
- En azından lisans mezunu olmalıdır.
- Denetçiler, denetimleri yapmak ve yönetmek hususunda istenilen yeterlilik ve beceri kazanmaları için gerekli sürede eğitimden geçirilmiş olmalıdır.
- Denetimlerinin yapılmasında esas alınan standartlar hakkında bilgi ve anlama, inceleme, soruşturma, değerlendirme ve rapor yazma ile ilgili denetim teknikleri, planlama ve organize etme, iletişim ve yönlendirme gibi bir denetim yönetimi için gerekli ek becerilere sahip olmalıdır.
- Denetçiler, eğitim süresi hariç en az 5 sene tam zamanlı olarak bir iş yerinde pratik çalışma yapmış olmalı, bu sürenin en az 3 yılı kalite güvencesi faaliyetleri ile geçirilmiş olmalıdır.
- Kalite Yönetim Sistemi uygulaması, yürütülmesi ve/veya denetlenmesi konusunda en az 3 yıl tecrübeye sahip olmalıdır. Bu tecrübe etkin denetim için gereken pratik bilgileri sağlayacaktır.

Burcu AKSONGUR
1993 mezunu

UMUT DUYGUSUNUN PSİKOLOJİK VE FİZİKSEL SAĞLIMIZA ETKİSİ

Hepimizin zor bir süreçten geçtiği alışkanlıklarımızın, sosyal yaşantımızın, iş hayatımızın, eğitim hayatımızın, sağlık durumuzun, yakın ilişkilerimizin farklılaştığı bir süreçten geçmekteyiz. Günlük yaşantımızda bu değişen koşullara uyum sağlamaya çalışıyoruz. Bu değişken koşullara uyum sağlarken psikolojimizi ayakta tutmanın zorlaştığı bir süreçteyiz. Tarih boyu insan bu tür zorlayıcı süreçlerden geçmiştir. Doğal afetler, savaşlar, salgınlar sonucunda toplumlar ve bireyler hayatta kalmayı başarmış ve bu tür durumlardan korunmak için yeni önlemler, çözümler, gelişmeler üretmişlerdir. Bizler de böyle bir tarihi anda küresel bir salgınla hep beraber baş etmeye çalışmaktayız. Tedavi ve korunma ile başlayan önlemlere artık alıştık ve daha iyi uyum sağlıyoruz. Şimdi ise aşı ve ilaç çalışmalarında umut verici gelişmeler yaşanmakta ve bilim dünyasından müjdeli haberler almaktayız. Umut veren gelişmeler olsa da içinde bulunduğumuz günlerde çoğu kişinin umutsuz, motivasyonsuz olduğunu gözlemlemekteyiz.

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

Umut, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisidir. Bir şeylerin iyi gideceğine, düzeleceğine, olumlu şeyler olacağına olan inançtır. Umut, bireyin iyi hissetmesinin devam etmesini sağlayan bir kavramdır. Umut, kişide olumlu çağrışımlar yapan bir kavramdır. Geleceğe dönüktür ve iyi şeylerin olacağı beklentisi içerisinde olmaktır. İnsana, eylemde bulunma ve çabalama gücü verir. Umut tükendiği anda eylem durur. Kişi ilerlemek için gerekli gücü ve enerjiyi kendisinde bulamaz.

"Hayat bu, bir bakarsın her şey bir anda son bulur. Hayat bu, son dediğin an her şey yeniden can bulur."
Şems-i Tebrizi

Umuda yönelik çalışmalar özellikle pozitif psikolojiyle birlikte artmıştır. Pozitif psikolojiye göre umut; kişinin motivasyonunu besleyerek onun davranışlarını etkileme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Umut bir motivasyon kaynağı olmasının yanı sıra fiziksel hastalıkların önlenmesinde, ortaya çıkarılmasında ve tedavisinde de önemli rol oynamaktadır. Hem beden hem psikolojik sağlığımızı korumak için umut duygumuzu geliştirmeye çalışmalıyız. Umut, önemli oranda öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir duygu durumudur. Dolayısıyla üzerinde çalışmak gerekir. Umut, birçok insanın insanlığın evriminden bu yana anlamakta zorlandığı ve günlük yaşamlarının içinde uygulamak için mücadele ettiği bir kavramdır. Psikolojide umudu dinamik bir bilişsel motivasyon sistemi olarak tanımlarız; yani bilgi edinildikten sonra duygular hissedilir. Umut yoluyla, bir kişi hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmaya doğru hareket edebilir.

"Hayat olan yerde, umut da vardır."
Marcus T. Cicero

Morse ve Doberneck'e (1995) göre umut, tehdide bir yanıttır ve kişinin umutsuzluğun üstesinden gelmesine ve acıyı azaltmasına izin veren bir eylemdir. İşe dönen emziren anneler, meme kanserinden kurtulanlar, omurilik yaralanması olan hastalar ve kalp nakli bekleyen insanlar olarak dört farklı grubun üzerinden ümit üzerine araştırma yapmışlar ve ümidin yedi temel aşamasını tanımlamışlarıdır:

- Durum veya tehdidin gerçekçi bir ilk değerlendirmesi;
- Alternatiflerin öngörülmesi ve hedeflerin belirlenmesi;
- Olumsuz sonuçlar için destek;
- Mevcut kaynakların ve dış koşulların gerçekçi bir değerlendirmesi;
- Karşılıklı destek görebilecekleri ilişkilerin talep edilmesi;
- Seçilen hedefleri pekiştiren işaretler için sürekli değerlendirme;
- Dayanmaya karar verme.

Yapılan araştırmada kişilerin; hem içsel kaynaklarıyla umut üzerine çalışması, hem de sosyal destek almaları umut için olumlu değerlendirilmiştir. Sosyal destek, umudu artırmaktadır. Sıkıntıya düştüğünüzde, hayatın zorluklarıyla karşılaştığınızda ve kendinizi çaresiz hissettiğinizde eğer gerçekten yanınızda sizi umursayan, önemseyen insanlar varsa ve onların desteğini yakından hissederseniz o problemi aşmak için kendinizi güçlü hissedersiniz, yani umutlu olursunuz. Dolayısıyla samimi, derin, doyurucu ve sağlıklı ilişkiler kurmak ve o ilişkilerde de birbirimize destek olmak zorundayız.

Bugünler geçecek ve yeni yılda sevdiklerimizle kucaklaşabileceğimiz sağlıklı, mutlu, huzurlu günler geçirmemiz umuduyla....

"Her karanlık kendisini sonlandıracak şafağın tohumlarını içinde taşır."
Dante Alighieri

We are going through a process where our habits, social life, business life, education life, health status and close relationships differ. We are trying to adapt to these changing conditions. Although there are promising developments, we observe that most of the people are hopeless and unmotivated these days. Hoping that these days will pass and we will have healthy, happy and peaceful days that we can cuddle with our loved ones in the new year....

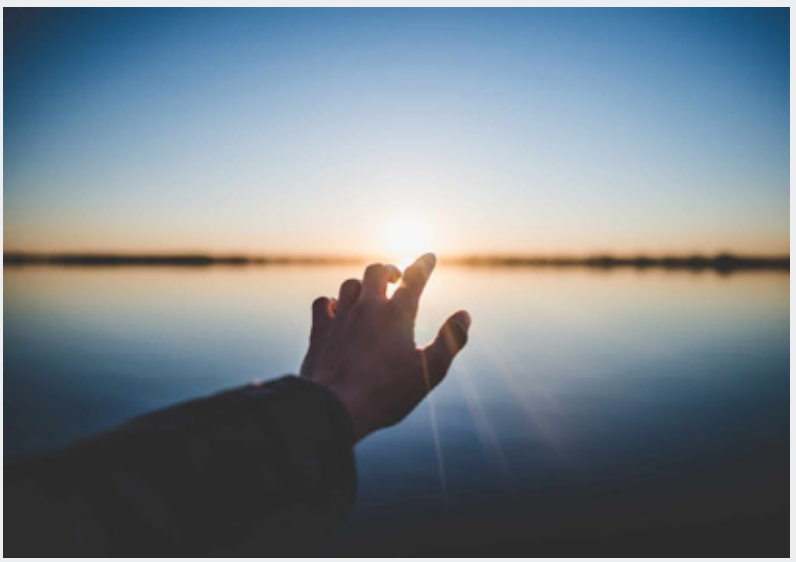
Devrim AKSU
1994 mezunu

1994 yılında mezun olan Devrim Aksu, Aldridge Mineral'in insan 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.

DEĞİŞİM İÇİN GEREKEN ANA PSİKOLOJİ: **STOCKDALE PARADOKSU**

Türkiye ve Dünya'daki gelişmelerin yanı sıra teknolojik gelişmeler de şirketlerin iş yapış şekillerini hızlıca sorgulamalarına sebep oluyor. Ancak bazı şirketler bu değişim sürecinde yeni dünya düzenine uyum sağlama ve daha da karlı bir şirket olma hayalini kurarken henüz temel süreçlerini bile oturtmadıklarından hızlıca yıkım yaşıyorlar.



Stockdale Paradoksu da değişim sürecindeki şirketlerin alması gereken 2 önemli dersi içeriyor. Gelin bu paradoksa yakından bakalım. Stockdale Paradoksu, acı gerçeklerle şikâyet etmeden yüzleşirken aynı anda ve o anki zorluklara karşı sonucun mükemmel olacağına dair inancın hep var olduğu ikileme verilen ad. Paradoksun ismi, Vietnam savaşının en hararetli günlerinde "Hanoi Hilton" adı verilen savaş esirleri kampında kalan en yüksek rütbeli ABD subayı olan Amiral Jim Stockdale'e atfen verilmiş. Kampta esir olarak kaldığı 8 yıl boyunca yirmiden fazla işkence gören Stockdale savaş esirlerine verilen haklardan hiç yararlanamamış ve bir de üstüne kamptaki askerleri komuta etmek gibi bir yük verilmiş. Bu görevi sırasında esirlerin içinde bulunduğu tecrit atmosferini engellemek için esirlerin duvara vurarak birbirleriyle anlaşmalarını sağlayan bir sistem kurmuş. Öyle ki artık esirler sessiz anlar olarak belirlenen zamanlarda bile kendi aralarında rahatça sohbet edebilir hale gelmişler.

Bu süreçle nasıl başa çıktığı sorulduğunda, serbest bırakıldıktan sonra yazdığı In Love and War kitabında da yazdığı gibi "Asla inancımı kaybetmedim" diye özetleyecekti. Kamptan sağ çıkamayanlar ise iyimserler olmuştu. Çünkü onlar; "Noel'e kadar kurtuluruz diyorlardı ama olmuyordu. Paskalya'yı hedefliyorlar ama bu da olmuyordu. Sonra Şükran günü ve sonra yine Noel. Sonunda hayal kırıklığı içinde ölüp gidiyorlardı. İçinde bulundukları acı gerçekleri asla kabul etmediklerinden, içinde bulundukları durumdan kurtulacak disiplini de geliştirememişlerdi.

Değişim sürecindeki şirketler de bu paradoksun işaret ettiği iki psikolojiyi yönetmek zorundalar.

1- İçinde bulunduğunuz acı gerçekleri kabul etmek: Taşı kaldırıp altında rahatsız edici şeyleri gördüğünüzde taşı yerine koyup gidebilirsiniz ya da orada göreceklerinizden korkacağınızı bilseniz bile "Benim işim bu taşları kaldırıp altına bakmaktır" diyebilirsiniz. Acı gerçeklerle dürüst bir biçimde yüzleşirseniz ve sebatla işe koyulursanız değişim sürecinde ihtiyaç duyacağınız kararlar kendiliğinden gelecektir. Bu ortamın yaratılması çalışanların söylediklerinin duyulduğu ve gerçeklerin işitildiği bir kültür yaratmakla mümkün olabilir. Bu yolla şirketin sinyal veren finansallarına ve erozyona uğrayan kültürüne karşı iyimser kalma çabalarınız sonuçsuz kalacaktır.

2- Bundan sonra ihtiyaç duyacağınız şey ise değişimin sonucunda yaratmak istediğiniz şirketin gerçekleşeceğine dair inancınızın tam olmasıdır.
Tabii ki bu iki unsur tüm değişim sürecini yürütmek ve sonlandırmak için yeteli değildir. Bunlar başlangıç için gereklidir. Sonrasında ise Jim Collins'in en çok satan kitabı "Good To Great Companies"'de anlattığı gibi büyük, zorlu ve cüretkâr hedefler (BZCH) oluşturmak ve bu yolda disiplinle ilerlemektir.

Hala nereden başlasam diye düşünüyorsanız, bütün cevapların sizde olmadığını ve tersine şirketin içinde bulunduğu gerçeği henüz cevapları bulacak ölçüde anlamamış olduğunuzu kabul edecek kadar alçak gönüllük gösterin ve en iyi cevapları bulmak için çalışanlarınıza ve yönetim ekibinize sorular yönelterek başlayın.

The Stockdale Paradox contains 2 important lessons that companies in the process of change must learn. Let's take a closer look at this paradox. The Stockdale Paradox is the name given to the dilemma in which there is always the belief that the outcome will be perfect at the same time and against the current difficulties while confronting the hard facts without complaining.

Özlem Gülşen TARHAN
1997 mezunu

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.

EV GİYİMİNDE ŞIKLIK

Şu sıralar sağlığımız için hepimiz evde kalmalıyız ama evde olmamız şıklığımızdan ödün vermemizi de gerektirmiyor. Evde şık giyinmek birkaç küçük püf noktasına dikkat ederek elbette mümkün.

Bu yazımızda ev giyim modası ve trendleri hakkındaki en güncel bilgileri derledik ve evinizde hem rahat hem de şık olmanızı sağlayacak birbirinden önemli ve yaratıcı tavsiyelerde bulunduk.

Ev giyiminde her zaman için ilk dikkat etmemiz gereken nokta rahatlığımız olmalıdır. Nefes alabilen, pamuklu ürünlerin tercih edilmesi ve hareket kabiliyetimizi hiçbir şekilde sınırlamayan tasarımların seçilmesi rahatlık kadar sağlığımız için de önemlidir. Kullanılan kumaşlar kaliteli olmazsa cildinizde alerjik reaksiyon, kaşıntı gibi sorunlar baş gösterebilir.

Son iki sezonun trendlerini yakından incelediğimizde rahat ve salaş giyinmenin ne kadar revaçta olduğu direkt olarak dikkatimizi çekiyor. Son yıllarda sokakta dahi tercih ettiğimiz jogging pantolonlar evde de adeta bir kurtarıcı gibi tarz olabilmemizi sağlıyor. Eskilerin eşofman altı olarak tabir ettiği bu pantolonlar evde rahat ve şık giyim denildiğinde akla ilk gelen parçalar oluyor. Hem erkeklerde hem de kadınlar da güzel bir sweatshirt ya da t-shirtle kombilendiğinde oldukça tarz bir görünümün ortaya çıkmasını sağlıyor.

Bu sezonun trendlerinden bir diğeri ise eşofman altı ve eşofman üstlerinde zıtlık yaratmaktan geçiyor. Koyu renkli bir eşofman altı seçtiğinizde üzerine açık renk, açık renk bir eşofman altı seçtiğinizde ise koyu renkli bir t-shirt ya da sweatshirtle kendi kombininizi belirleyebilirsiniz. Örnek vermek gerekirse mor bir eşofman altını beyaz bir t-shirt ile tamamlayarak evde kendinizi daha şık hissedebilirsiniz. Ya da kırmızı bir eşofman altının üzerine siyah bir sweatshirt tercih edebilirsiniz.

Gündelik ve havalı taytlar da kadın ev giyimi koleksiyonunun kilit parçalarından. Bu parça özellikle spor yapanlara büyük kolaylık da sağlıyor. Basic bir tişörtle oluşturulan kombin evde hem rahatlık hem de şıklık veriyor. Ayrıca evde yoga, pilates, meditasyon veya spor gibi uygulamaları aktif olarak yapıyorsanız seçiminiz tayttan yana olmalı. Vücudunuzu sarması ve rahat hareket ettirmesi açısından önem taşıyor. Taytları; sweatshirt, crop t-shirt, spor ayakkabı ve beyzbol şapkası ile tamamlayıp, mükemmel bir spor kombin yaratabilir veya triko kazak, kalın çorap ve terliklerle kombinleyip, evinizde zaman geçirirken tercih edebilirsiniz. Trend sahibi bir görünüm içinse, taytları elbise ve eteklerin altında kullanabilirsiniz. Koleksiyondaki taytlar, bir çok farklı stile uygun bir çok farklı kumaş seçeneğinde üretildi. Deri taytları, şık akşam kombinlerinde tercih edebilirken, triko modellerse hafta sonu alışverişe çıktığınızda mükemmel bir seçenek olacaktır. Bir çok farklı zevke uygun bir çok farklı renk seçeneğiyle sizlere sunduğumuz taytların, siyah rengi klasik, renkli ve desenli olanları ise cesur kombinlerin anahtar parçalarından.

Aslında gardırobumuzun 'klasikler' bölümünde yer alan trikolar birkaç sezon öncesinde 'trend' bölümüne geçiş yaptı. Depresyon hırkamız en lüks markaların podyumlarında, evde giydiğimiz şortlu triko takımları influencer stillerinde, bralet ve triko ikilisi ise ünlülerin sokak stillerinde belirmeye başladı. Belki de 'evde kalma' sürecinden sonra gittikçe popüler hale gelen yumuşacık triko kumaşı, konforlu stillerden vazgeçemeyenler için ideal. Tıpkı atletik eşofman takımlarının sokak modasının en havalı görünümü haline gelmesi gibi, evde giydiğiniz pijama esintili triko takımları ise 'lüks' bir stil oluşturuyor. Aslında pandemi öncesinde şubat ayında gerçekleşen Sonbahar 2020 defilelerinde de gördüğümüz triko takımları, modanın yavaş yavaş zamansız stillere doğru yöneldiğini gösteriyor. Evde giydikten sonra hiç zahmete girmeden direkt sokağa taşıyabileceğiniz bu triko takımları şık olmasının yanı sıra iç ısıtan bir görünüm yaratıyor. Yumuşaklığı ve kumaşı ile mevsime uyum sağlayan triko takımları en soğuk ve kasvetli günlerde bile giyinmeyi kolaylaştırıyor. Yataktan çıkmak istemediğini sabahlarda, ev konforunu sokağa taşımak hiç bu kadar şık olmamıştı!

Şıklığınızı tamamlayan ev giyim aksesuarları

Hepimiz dışarda aksesuar kullanmayı çok seviyoruz, peki bu alışkanlığımızı neden eve de taşımayalım? Ev kombini yaparken farklı ve sıra dışı bir görünüm için aksesuarları da ihmal etmemelisiniz. Elbette evde büyük ve gösterişli küpelerle, parıl parıl parlayan taşları bulunan kolyeleri ve hemen kendini belli eden görkemli yüzükleri tercih edecek değiliz. Eşofmanlarda olduğu gibi ev giyim aksesuarları trendlerinde de bu yıl masumiyet ve mütevazılık ön plana çıkıyor.
Popüler ev giyim aksesuarları yine sade bir tasarıma sahip ve rahatlıktan ödün vermeyen aksesuarlar olmalı. Eşofmanınızla uyumlu ve şıklığınıza şıklık katacak bir saç bandı ve tokalar, küçük ve şirin kolye uçları bulunan altın ya da gümüş kolyeler, sevimli ve renkli çoraplar en çok tercih edilen ev giyim aksesuarları arasında sayılabilir. Nasıl ki dışarı çıkacağımız zaman kombin yaparken en önemli parçalardan biri ayakkabılardır, ev kombinlerinde de şıklığı belirleyecek olan parça terliklerdir. Bu yıl eşofman trendlerinin tersine çarpıcı renklere sahip, iddialı ev terliklerini tercih etmek oldukça popüler.

Aile boyu birbirini tamamlayan kıyafetler giyin

Son yıllarda beğeniye sunulan birçok kreasyonda da bu söylediğimizi kanıtlar nitelikte detaylara rastlıyoruz. Tasarım yapılırken evdeki tüm bireylerin ihtiyaçları göz önünde bulunduruluyor ve ortaya birbiriyle uyumlu, çok eğlenceli ve çok renkli seçimler ortaya çıkıyor. Anne, baba ve çocuğun aynı eşofmanları giydiği kombinler mutlaka sizin de dikkatinizi çekmiş olmalı. Bütün aile birbirini tamamlayan eşofman ya da pijama takımları tercih ederek adeta bir takım gibi giyiniyor ve bu sayede birbirlerine olan bağlılıklarını ve sevgilerini kıyafetlerde de gösterme şansını yakalıyorlar. Bu akım evde şıklığı yakalayabilmek için bir uyum içerisinde hareket etmenin de ne kadar önemli olduğunu gözler önüne seriyor.
Tabii ki bu trendde birçok farklı seçenek bulunuyor ve illa ki eşinizle ve çocuğunuzla aynı tasarımları giymeniz gerekmiyor. Bu birbirleriyle uyumlu eşofmanlar ya da pijamalar aynı tasarıma sahip kıyafetlerin kadın, erkek ve çocuk versiyonu olabildiği gibi tamamen farklı tasarımlara sahip olup üzerindeki karakter ve yazıların birbirini tamamlamasıyla da bir bütünlük sağlayabiliyor.

Nowadays, we should all stay at home for our health, but being at home does not require that we compromise our elegance. Of course, it is possible to dress stylishly at home by paying attention to a few small tricks.
In this article, we have compiled the most up-to-date information on home wear fashion and trends, and gave important and creative advice to make you comfortable and stylish at home.

Deniz KUTLU
1993 mezunu

SAĞLIKLI, AKTİF BİR YAŞAM

Herkese sağlıklı ve mutlu yıllar diliyorum, sınav gibi bir yıldan geçtik, halen de geçmekteyiz. Umutlarımızı ayakta tutmaya ve yaşam için savaşmaya devam ediyoruz. Yaşam için gerçek manada savaşan çok değerli sağlık çalışanlarına saygı ve şükranlarımı sunarak Halil Cibran'ın şu cümleleriyle yeni yılı karşılayalım istiyorum. "Her kışın yüreğinde titreyen bir bahar vardır. Her gecenin peçesinin ardında tebessümle bekleyen bir şafak vardır." Kendimize, çevremize ve dünyamıza güzel davranarak, elimizden geleni yaparak hep birlikte bu güzel günleri atlatmayı diliyorum.

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

Bu sayıdaki yazımı pandemi süreci ve hareketlilik konusuna ayırmak istedim. Spor Fizyoterapisti Cem Açar ile bu konunun detayları hakkında görüştük.

Pandemi sürecinde neredeyse tüm sağlık profesyonelleri sosyal mesafe ve maskeden bahsettikleri kadar hareketli bir yaşamın öneminden de bahsediyorlar. Hareketlilik neden bu kadar önemli?

Öncelikle, pandemi sürecinden bağımsız "hareketliliğin" hayatımızda neden bu kadar önemli olduğuna dair birkaç genel tespitte bulunmak istiyorum. Aslında yüzlerce yıl önce Kos Ada'lı hekim Hipokrat şu notu kaydetmiş "Bu adada eşeğe binenler, yürüyenlerden daha az yaşıyor." Seneler sonra Dünya Sağlık Örgütünün yayınladığı raporda ise Hipokrat'ın yıllar önce söylediği bu gözlemini çarpıcı biçimde doğrular nitelikte veriler elde edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü bu raporda fiziksel inaktiviteyi yani hareketsizliği ölüm nedenleri arasında alkol kullanımı, güvenli olmayan seks ve yüksek kolesterol gibi nedenlerden daha üstte dördüncü sırada gösteriyor yani aktif bir yaşam ve düzenli egzersiz alışkanlığı aslında sağlıklı yaşamın en etkili ve ucuz ilacı diyebiliriz. Bu çağda insanlık için "hareketsizlik" zannedilenden daha büyük bir tehlike. Seneler önce Hipokrat söylemiş Dünya Sağlık Örgütü seneler sonra bunu onaylamış ne oluyor da insan vücuduna hareketlilik iyi geliyor, neden böyle bir kakofoni var? Neden doktorlar, sağlık profesyonelleri, fizyoterapistler, birçok bilim insanı bundan bahsediyor? Şöyle ki vücudumuzdaki dokuların tümü yüklenme ile iyileşiyor ve canlılığını koruyor. Yani hareketsizlik yaradılış gayesine de evrimsel sürece de ters. Dokuda harabiyetler meydana getiriyor, dayanıklılığımızı, kuvvetimizi, hareket kabiliyetimizi yitirmemize neden oluyorlar. Hatta yine Dünya Sağlık Örgütünün verilerinden yola çıkacak olursak Son mottoları "Oturmak yeni sigaradır" (Sitting is the new smoking) Oturmanın dizimize belimize kaslarımıza verdiği zarar hareket etmenin veya travmatik bir şeyler yaşamanın verdiği zarardan çok daha fazla. Egzersize dair yine yayınlanan yeni verilerle konuşmak gerekirse neredeyse mucizevi denilecek bir detayı söylemek istiyorum. Egzersiz hem bedenimiz hem de zihnimiz için iyileştiricidir. Daha hareketli insanlar daha uzun yaşıyorlar ve bu insanların kalp hastalıkları kanser ve depresyon yaşama oranları egzersiz yapmayanlara göre çok daha düşük. Egzersiz bilinenin aksine hemen hemen herkes için güvenli ve yararlıdır. Kronik hastalığı olan kişiler bile fizyoterapistler tarafından oluşturulan özel egzersiz reçetesinden faydalanabilirler. Üstelik birçok ilacın aksine herhangi bir yan etkisi yoktur Bu nedenle fiziksel inaktivite ve bunların yarattığı dezavantaj durumlarından hastalık risklerinden korunmak için mutlaka Bizler hareketliliğin egzersiz yapmanın önemini vurguluyoruz.

Hareketliliğin uzun ve sağlıklı yaşam için gerekliliğini belirttiniz. Pandemi sürecindeki rolünü irdelememiz gerekirse neler söylemek istersiniz.

Bu süreçle ilgili hareketsizlik konusundan önce belirtmeliyim ki zaten post modern çağın getirdiği çalışma hayatının şartlarına ve alışkanlıklara bağlı olarak masa başı iş yaşantısı, oturarak çalışma, sürekli aynı duruş ve postürde çalışmak kas ve iskelet sistemine dair bir dezavantaj yarattı. Pandemi sürecinde evlere kapanmamızla bu durum daha da arttı. Yayınlanan yeni çalışmalarla fiziksel olarak daha aktif kişilerin Covid-19 sürecini daha rahat attıklarına dair bilgilerimiz var. Çok yeni yapılmış bir çalışmada bu virüse yakalanmış bir kişinin maksimal egzersiz kapasitesi ne kadar fazla ise hastanede yatma süresinin o kadar az olduğu yayınlandı. Bu tabi ki kişinin aktivite seviyesinin yüksekliği akciğer kapasitesinin yüksekliği ile kas kuvvet seviyesi ile doğru orantılı, dolaysıyla bu hastalığı atlatma durumunda etkili oluyor. Bu sebeple kişiler gösterdikleri diğer semptomlardan bağımsız olarak aktif olmayan kişilere göre daha düşük hastaneye yatma oranları, ölüm oranlarının azlığı ve hastalığı daha kolay atlatma seviyesine sahipler.

İlgimi çeken bir söylemeniz oldu fiziksel olarak daha aktif olan kişilerin hastalık sürecini daha rahat atlattığını söylediniz. Ancak hastalıktan etkilenmemiş fakat pandemi dolayısıyla değişen çalışma rutinlerinden dolayı sıkıntılar yaşadığını belirttiniz bu konuyu biraz açar mısınız?

Buradaki sıkıntılardan kastım kas ve iskelet sistemini ilgilendiren rahatsızlıklar ağrılar ve şikayetler de zaten değişen tüketim ve çalışma koşullarına bağlı olarak daha hazır her şeye ve daha az hareketle istediğimize ulaşabilir hale gelmiştik ki pandemi sürece de Endüstri 4.0 ya da 4. Sanayi Devrimi sürecinin tam da ortasında masa başı, bir tuşa basıp her şeye ulaşabildiği bir dönemde meydana geldi. Zaten hareketsiz sürdürdüğümüz bir yaşam vardı buna zorunlu pandemi koşullarından dolayı daha da mahkûm hale geldik. Kendi şahsi çalışma rutinimden örnek verecek olursam bel, boyun fıtığı ya da sırt ağrıları yaşayan hastaların genel durumunu değerlendirdiğimde ağır iş yapanlarla, hareketli kalanlardan ziyade masa başı, tek pozisyonda çalışanların daha çok bu problemlerle karşılaştığınız ve yayınlanan çalışmalarında bu hareketsizliği maruz kalan kişilerde bu ağrıların tetiklendiği gözlemlenmiş ve doğrulanmıştır. Bu noktada şu soru akla gelebilir istirahat ediyoruz evde çalışıyoruz, zorlamıyoruz bedenimizi neden böyle oluyor? Şöyle ki yaratılış gereği evrimsel süreç ile de alakalı olarak insan vücudu harekete konumlu yaratılmıştır. Aslında sistemi zorlamak hareketsiz bırakmaktır. Bilakis hareket ederek vücudun işlevselliğini kazanmasını sağlıyor. Statik duruştan, aynı sabit pozisyondan, saatlerce masa başı oturmaktan, bilgisayar ekranı önünde uzun süre vakit geçirmekten uzak tutmak gerekiyor. Çünkü aynı duruşa bağlı olarak kaslar sürekli aynı pozisyonu korumaya çalışarak taşıma kapasiteleri üzerinde iş yapıyorlar. Sinir sistemi buna bağlı olarak daha hassas hale geliyor dolayısıyla kişilerde bel boyun ve omurga problemleri ortaya çıkıyor.

Peki bu süreçte bu alanda çalışan bir spor fizyoterapisti olarak bu olumsuzluklardan korunmak adına tavsiyeleriniz neler olur?

Altını önemle çizmek isterim ki bir sakatlığı, hastalığı önlemek onu tedavi etmekten daha az maliyetli olur ve daha az emek gerektirir. Sağlık profesyonelleri ve spor fizyoterapistleri olarak bunu önemsiyor bu konuda çok daha dikkatli olması gerektiğini ilginin buraya verilmesi gerektiğini belirtiyoruz neler yapmanız gerektiği konusunda ise birkaç genel tavsiyede

bulunacağım bunların dışında Kişiye özel daha spesifik programlar için herkesin kendi sağlık profesyoneline sport video terapisine, hekimine başvurması öneriyorum. Özellikle gün içinde 30 dakikalık ya da haftada 150 dakikalık bir yürüyüş hedefi koymak vücutta genel bir hareketlilik meydana getireceğinden dokuda akciğerde kasta ve birçok organda istenilen efektif etki ortaya koyacaktır asansörleri unutalım. Aslında evde kendimizle baş başa kalmak avantaja çevrilebilir. Direnç lastikleri, küçük ağırlıklar gibi basit birkaç ekipmanla direnç egzersizleri yapmak kaslarımızın kemiklerimizin yük taşıma kapasitesini artıracağından bu tarz hareketsizliğe bağlı sorunlar yaşamımızı da engelleyecektir.
Masa başı çalışanlarına tavsiye olarak da yapılacak egzersizleri ilave olaraktan çalışma rutinleri boyunca sık mola vererek bel, boyun, bacaklarını hareketli tutmalarını önerebilirim. Covid-19'a özel son bir detay söylemem gerekirse özellikle akciğer kapasitesinin yüksek olmasını bu sürecin göreceli daha rahat atılmasını sağladığından özellikle aerobik egzersizlerin yapılmasını öneriyorum. Aerobik egzersizlerden kastım kişinin keyif aldığı şekliyle yürüyüş, hafif koşu, bisiklet ve yüzme tarzı egzersizleri yavaş yavaş süreyi artırarak 30-60 dakika süre ile yaşamına entegre etmesi, haftada en az iki kere yapmasıdır. Keyif aldığımız şeyler daha sürdürülebilir oluyor.

Evde egzersiz yapacak kişiler için sanal destekli dersleri, sosyal ağlardan paylaşılan canlı ve kayıtlı dersleri yapmayı uygun buluyor musunuz?

Genel bir tespit olarak şunu söylemekte fayda var herhangi bir şey yapmak hiçbir şey yapmamaktan çok daha iyidir ancak özellikle daha spesifik problemleri olan şeker hastaları, kireçlenme problemleri yaşayan kişiler, bel fıtığı ve benzeri hastalıkları bulunan kişilerin egzersiz seçimde daha dikkatli olmalarını faydalı görüyorum. Kendi kendimizi kontrol etme amacı ile bir şey söylemek gerekirse vücudumuzdaki çoğu doku sinir olan dokulardır, bu demektir ki eğer bir şey yaparken ağrı hissediyorsanız ve bu ağrı artarak devam ediyor ve geçmiyorsa o yaptığınız hareket size zarar veriyordur. Yani ağrı bir sinyaldir bu sinyali iyi okuyup o yaptığımız şeyi yapmaktan vazgeçmek de fayda var.
Biz yaptığımız egzersizlerin yarar sağlaması noktasında şu tavsiyelerde bulunuyoruz; egzersiz, yapan kişiyi biraz nefes nefese bırakmalı, kaslarını biraz yormalı, biraz esneklik noktasında zorlamalı ki gelişim ve fayda sağlayabilirsin. Ancak onun dışında zaten ağrı hissettiren, can yakan egzersizleri önermiyoruz ve kişinin bunları kendini dinleyerek özellikle uzak durmasını tavsiye ediyoruz.
Bunlara dikkat ederek bu süreçte egzersiz seçimi kontrol edilebilir. Uzun süre hareketsiz kalmış, düzenli spor yapmayan kişilerde özellikle birkaç gün ve hatta birkaç hafta çalışmalar sonrası ertesi gün ortaya çıkan kas ağrıları ortaya çıkabilir. Hamlık ağrısı olarak nitelendirdiğimiz bu ağrılarla ilgili herhangi bir telaşa kapılmamak gerekir. Bu noktada esnetme hareketleri, buz uygulamaları ile bu sürecin daha sağlıklı atlatılmasını sağlayacaktır. Bu ağrılar insana egzersiz yapmaktan daha fazla zarar veremez, bilakis vücudun istediğini verdiğiniz ve vücudun buna reaksiyon gösterdiğinin bir göstergesidir.

Ankara'da bu işi yapan bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon kliniği olarak Korteks Klinikte bu süreçte farklı olarak siz, çalışanlarınız ve hastalarınız için neler yapıyorsunuz?

Aslında temelde yaptığımız iş kılavuzluk etmek; şuna benzetilebilir, arabanın direksiyonunda hasta var, biz co-pilot olarak hastaya haritaya bakarak gideceği yolu tarif ediyoruz, hastanın virajda ne kadar gaza-frene basacağı kendi elinde. Biz kılavuzluk ediyoruz ve ipleri danışanımızın eline bırakmayı tercih ediyoruz. Bu da temelde hasta eğitimi, güncel bilimsel veriler eşliğinde bu verilerin aktarılması artı klinikte fizyoterapiye dair uyguladığımız manuel terapi egzersiz tedavisi konseptiyle devam ediyor. Bütünlüğümüz temelde farklı yaptığımız iş, ezbere bir reçete kullanmıyoruz. Bize göre tedavi veya rehabilitasyonun kişiye özel olması sonucu belirleme noktasında çok önemli. O yüzden yaptığımız işi, adeta kişiye özel dikim yapan bir terziye benzetebiliriz. Nihayetinde tedavi bittiğinde danışmanlarımız benzer bir problem başına geldiği zaman artık hangi noktada, nasıl davranmaları gerektiğini, hangi noktada işin içinden çıkamayıp başvuracakları yere gitmeleri gerektiğini bilerek klinikten ayrılıyorlar. Bilgilendiriyoruz, tedavi ediyoruz, öz yeterliliklerine katkıda bulunuyoruz.

Son söz olarak şunu söylemek isterim, özellikle bulaşıcı hastalıkların olduğu bu dönemde sağlıklı yaşamın en etkili ve ucuz ilacı, düzenli egzersiz alışkanlığı ve aktif bir yaşamdır.

Zeynep KOLTUK
1998 mezunu

OYUNCULUĞA BİR SİTEM...

Her sektörde olduğu gibi liyakat sanatın her dalı için de gerekli elzem bir durum. Kalifiyesiz işçi almak istemediğimiz gibi kalifiyesiz oyuncu da kullanmak istemeyiz sahnemizde değil mi?

Ama işte işler tam da öyle olmuyor ne yazık ki...

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

Bir ara çok tartıştığım konulardan biriydi bu. Dizi oyunculuğunun para kazanmak için yapıldığını asıl sanatın sahnede ve/veya sinema perdesinde icra edildiğini iddia edenlere karşı bir savaş veriyordum. Ha bu arada yanlış anlaşılmasın dizi oyunculuğunu savunmama rağmen ben alaylı değil okullu bir oyuncuyum. Ancak dünyanın evrildiği yönü görüp sanatımı da vizyonumu da o yöne çevirmeyi biliyorum ona direnmeyi seçenlerden değilim.
Sahne ve sinema önemli ama sanatçı vizyonu geniş olandır/olmalıdır. Dünya TV ve sosyal medya üzerinde yoğunlaşmışken televizyon için yapılan oyunculuğun sinema veya sahne oyunculuğundan farklı görülmemesi ona göre ele alınıp icra edilmesi gerekmektedir. 4 saatlik bir sanat filmi var desem üşenir çoğu arkadaşım izlemez ama hadi bir dizi maratonu yapalım desem 9-10 saat aralıksız arka arkaya dizi izleriz beraber.

İşte dizinin son dönemdeki gücü bu.
Ne kadar inkâr edilmeye çalışılsa da yadsınamaz işte.
O yüzden iyi oyuncularla, iyi kaliteli konular ele alınmalı ki tam da denildiği şekilde "aptal kutusu" haline gelmesin.

Ama eğer şu anki anlayışla davranılırsa Türkiye'de dizi sektörü yol alamaz. En azından uluslararası arenada. Çünkü bizim tabirimizle AB izleyici kitlesini (yani eğitimli kitleyi) yavaş yavaş kaybediyoruz, hatta belki de televizyon açısından kaybetmişizdir bile. Bu kesimin hemen hepsi netflix bluetv digiturk gibi yabancı dizi ve film yayınlayan platformları kullanıyor. Ne yalan söyleyeyim bir Türk oyuncusu olarak ben de o kitleden biriyim çünkü ulusal kanallardaki işlerin kalitesizliği mide bulandırıcı boyutta.

Para için evet işler kabul ediliyor olsa da ve bu işlerde her ne kadar tüm oyunculuğunuzu kullanmaya, kendinizi göstermeye çalışsanız da iş eninde sonunda senaryo ve yönetmende bitiyor. Süreler uzun olduğundan sahneler ağdalandırıldıkça ağdalandırılıyor ve siz iyi olsanız dahi işin geneli vasat veya vasat altı kalıyor maalesef.

Sonra da neden Türk dizi sektörü düşüşte?
Tamam bunun büyük kısmı uzun süreler, kanalların anlaşmaları, reklam verenlerin elinde diye düşünebilirsiniz. Ama ne yazık ki ben paramı alırım iş iyi olsun olmasın umursamam diyen oyunculuklarda da sorun var. Bence oyuncu her an ve her platformda oyuncu olduğunu ve sanat yaptığını unutmamalıdır.

Çöpçü dahi olsan en iyi çöpçü olmayı hedeflemelisin çünkü hayatta. Vasat olup arada kaynayıvereyim diye bir hedef olabilir mi?

Bir de şu var:
Neden oyuncu olmadığı halde herkes oyuncu ve neden herkes ekranlarda ve buna neden göz yumuluyor?
Best modeller Miss Turkey'ler başrolde. Televizyon görselliğe önem verir de ondan diye düşünebilirsiniz ama orada bahsedilen görsellik sahne kurulumu açı vs.dir aslında oyuncuların yakışıklılığı yahut güzelliği değil.
Neden izlediğimiz yabancı dizileri bir gözünüzün önüne getirmiyorsunuz?

Haa tabii ki işine saygı duyduğundan fiziğine dikkat edilmeli bahsettiğim asla bu değil. Bakımlı formda fit olmak lazım o ayrı.

Ama oyuncu olmak için manken olmak da gerekmemeli!
En azından Avrupa Amerika standartlarına erişebilmek için.
Orda da var bu durumlar bir seviyeye kadar ama buradaki kadar tolere edilemez seviyede olmadığı da aşikâr.
Ancak uzun vadede çözülebilecek, derinlemesine kökten çözülmesi gereken bir durum bu ben her ne kadar burada yazıyor olsam da sadece bir sitem den öteye geçemez maalesef. Olsun varsın, bu da burada dursun.

İNTEMA'NIN YENİ GENEL MÜDÜRÜ
SİBEL BATUR ÜĞDÜL
OLDU

Türkiye'nin dev Holdingleri arasında yer alan Eczacıbaşı Grubu bünyesinde bulunan İntema'ya 1 Ocak 2021 tarihinden itibaren geçerli olmak üzere, son olarak aynı grupta İntema Yaşam İş Birimi Direktörü olarak görev yapan 1996 mezunumuz Sibel Batur Üğdül atandı.

Kariyerine 2001 yılında Akbank'ta başlayan Üğdül, bankacılık hayatına 2004 yılında Garanti Bankası ile devam etti. 2011 yılında bankacılık sektöründen, perakende sektörüne geçiş yaparak, Boyner Büyük Mağazacılık bünyesinde, perakende sektöründeki ilk Müşteriden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı (CCO) oldu. 2016 yılında sırası ile Doğuş Perakende Grubu ve Doğuş Pazarlama şirketlerinde Müşteri ve Üründen Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı görevlerini üstlendi. 2019 yılında Eczacıbaşı ailesine katıldı.
Mezunumuza yeni görevinde başarılar diliyoruz.

İNTEMA®

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.

LİMİTED ŞİRKETLERİN AMME BORÇLARINDAN DOLAYI **ORTAKLARININ SORUMLULUĞU**

6183 sayılı Amme Alacaklarının Tahsil Usulü Hakkında kanuna göre Limited Şirket ortakları şirketten tamamen veya kısmen tahsil edilemeyen veya tahsil edilemeyeceği anlaşılan amme alacağından sermaye hisseleri oranında doğrudan doğruya sorumlu olurlar ve bu Kanun hükümleri gereğince takibe tabi tutulmaktadırlar.

Ortağın şirketteki sermaye payını devretmesi halinde, payı devreden ve devralan şahıslar devir öncesine ait amme alacaklarının ödenmesinden müteselsilen sorumlu tutulmaktadır.

Bu hüküm Anonim Şirketler için geçerli değildir. Anonim şirketlerde amme borcunun ödenmesinden kanuni temsilciler sorumludurlar.
Limited şirket borçlarından sorumlu olan ortaklar, 6183 sayılı Kanunun 3 üncü maddesi uyarınca amme borçlusu olup, bu Kanun hükümlerine göre takip edilecektir.
6183 sayılı Kanunun 35. maddesi uyarınca, Limited Şirket ortakları hakkında takibe geçilebilmesi için, Kanunun 54 ve müteakip maddelerine göre şirket hakkında yapılan takip muameleleri sonucunda amme alacağının şirketten tamamen veya kısmen tahsil edilememesi veya tahsil edilemeyeceğinin anlaşılması gerekmektedir.
Kanun hükmünün uygulanması esnasında şirketten tahsil edilemeyen veya edilemeyeceği anlaşılan amme alacakları için kanuni temsilci nezdinde takibata girilmeden ortaklar nezdinde takibat yapılmasının yasal olup olmadığı uzun süre ihtilaflara neden olmuştur.

20 Haziran 2019 Tarihli ve 30807 Sayılı Resmi Gazete yayımlanan Danıştay İçtihatları Birleştirme Kurulu'nun Kararında, Limited Şirket tüzel kişiliğinden tamamen veya kısmen tahsil edilemeyen veya tahsil edilemeyeceği anlaşılan vergi borcunun şirket ortaklarından tahsili için öncelikle kanuni temsilcilerin takibinin gerekmediği yönünde karar verilmiştir. Karara göre, Limited şirket ortağının sorumluluğu, ortağın şirkete karşı koymayı taahhüt ettiği esas sermaye paylarını ödemeye ilişkindir. Bu durumu "sınırlı şahsi sorumluluk" olarak tanımlamak mümkün olup, aynı zamanda "kusursuz sorumluluk" olarak da kabul edilmektedir.

Bir başka deyişle Limited şirket ortağının, vergi alacağından olan sorumluluğu, tahsil ile ilgilidir. Limited şirket tüzel kişiliğinden tahsil edilemeyen veya edilemeyeceği anlaşılan vergi borcunun takip ve tahsiline ilişkin olarak 213 sayılı Vergi Usul Kanunu'nda ve 6183 sayılı AATUHK'da, kanuni temsilci ile ortak arasında bir öncelik sıralaması bulunmadığından, Limited şirketin vergi borcunun tahsilinde ortağın takibine başlanabilmesi için kanuni temsilcinin takibinin gerekli olmadığı açıktır.

İçtihatları Birleştirme Kurulu'nun bu kararı, Limited şirketlerde ortakların 3. Kişileri şirkete kanuni temsilci olarak atayıp sorumluklarını devretmelerine veya sıralamada daha sonra takip muamelesine tabi olmaktan kaçınmalarının önünü kapatmıştır. Karar ile ortakların sermaye payı oranında sorumluluk uygulaması kanuni temsilcilerle eş zamanlı olarak veya sıralama takip edilmeksizin aranacaktır.

Başak KİTAPCI
1993 mezunu

DEĞİŞİMLE **UYUMLANMAK**

İş hayatı çok hızlı gelişiyor ve değişiyor. Değişime adaptasyon için öncelikle şirket yönetimlerindeki bilincin dönüşüm gerekliliğin fark edilmesi çok önemli bir rol oynuyor. Şirket sorunları, büyüme ve karlılık durumları, hedeflere uzaklık tanımlanırken sebeplerin ekonomik ya da benzer krizlerle açıklanması, şirket yönetim anlayışını ortaya koyan çok net bir ölçüt. Tüm dış etkenlerin karşısında kendilerini ortaya koyma becerisini geliştirenler değişim kabiliyeti olan şirketler olarak değerlendiriliyor. Bu ne demek? Krizler, dış etkiler her zaman, farklı halleri ile olmaya devam ederken, siz etki alanınızda var olmaya ve büyümeye nasıl devam edeceksiniz? Bu zihin yapısına olan uzaklık, şirketlerin, değişen iş dinamikleri karşısındaki konumunu ve duruşunu belirliyor. Dış etkenlere rağmen ileriyi görerek, içerideki kaynaklardan güç yaratarak değişimle uyumlu hale gelmek ise şirketleri başarılı kılıyor. İçeriden dışarıya doğru oluşturulmuş etkili bir yönetim modeli oluşturmak için neler yapmak gerekir? Ben bu yazımda, vizyon ve pozitif yönetim anlayışından bahsetmek istiyorum.

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.

"İleriyi Resmetmek" ve "İnsan Odaklılık" her şirketin değişimle uyumlanmasında kritik söz sahipleri haline geldi. Şirketlerin değişime hazır olmak üzere ilk hangi adımı atacağına hızla karar vermesi gereken bir dönemin içindeyiz. Var olmak, büyümek, hayatta kalmak, rekabet edebilmek için düşünce yolları ve çalışma yöntemlerimizi değiştirmeliyiz. Bir an önce farkında olmalıyız.

VİZYON: Her başarılı şirket bir gelecek görüntüsü ortaya koyar ve vizyonunu çalışanlarına, paydaşlarına, müşterilerine, topluma iletmek için bir iletişim modeli oluşturur. Vizyon net olmalı, heyecan yaratmalı ve harekete geçecek yönü tanımlamalıdır. Günümüzde başarı için, ortak hedefe ulaşmak, birlikte başarmak, kurumun bütünüyle hareket etmek gibi çok önemli kavramlardan söz ediyoruz. Şirketlerin tüm seviyelerini aynı yönde hizalama becerisi gelişmiş, birleştirici etki yaratan liderlere ihtiyaç duyuluyor. Bunların tümünde, tepe noktasında net tanımlanmış bir vizyon bulunuyor. Vizyona sahip çıkan bir şirket kültürü yaratmak yine bu yönde bir adanmışlık gerektiriyor.
Maalesef birçok şirket bunun başarı için bir gereksinim olduğunu kabul etmek istemiyor. Çalışanlara ilham vererek bir düşünce ve davranış değişimi yaratmanın gücünün farkında değil. Hedeflerin gerçekleşmesi yönündeki planlamalar çoğu zaman sekteye uğruyor. Birbiriyle tutarsız birçok karar alınıyor ve uygulanmadan yarım kalıyor. Çalışanların, çalıştıkları kuruma inançları kalmıyor. Nasıl olsa birkaç güne kadar unutulur yargısıyla sahiplenmek istemiyorlar.

Oysa ki "inanç yaratmak" ve "harekete geçirmek" başarılı şirketlerin kendilerini adadığı, "nasıl daha iyisini yaparız" diyerek fazlasıyla beyin fırtınası yaptıkları konular. Çalışanlara aktarılan güçlü bir vizyonla tutarlı tüm karar, hedef, plan ve aksiyonlar dikkate alınmaya başlanması gereken çok önemli bir alandır.

POZİTİF YÖNETİM ANLAYIŞI: Her zaman ulaşılması istenen daha yüksek hedefler ve alınması istenen daha iyi sonuçlar vardır. Alışılagelmiş yönetim modeli, yukarıdan aşağıya doğru inen bir baskı silsilesi ve daha iyi sonuçlara engel olan eksik alanları geliştirmek üzerine kurulmuştur.

Yeni yüzyılda tüm gözler insana çevrildi. Yeni İK politikalarında, insanı anlamak ve tanımak var. Her insan eşsiz diyoruz. Her insanın düşünce yolları, çalışma yöntemleri, öğrenme kanalları birbirinden farklı. Tüm bunlar insan yönetiminde şu gerçeğe götürüyor. Her çalışanın güçlü alanına odaklanılırsa, performansta neler değişir? Çalışanların yeteneklerine, becerilerine, eşsiz özelliklerine odaklanmak ve tüm bunlardan güç alarak "güçlendiren ekipler"le başarmak. İnsan odağında, motive eden, güçlü yönleri odak alan bir yönetim anlayışı. İş yaşamında sorun çözme, karar alma, katkı ve sonuç odaklılık, etkili iletişim çalışanlardan istenen kilit beklentiler. Hangi güçlü alanları ile, hangi farkındalıklarla daha iyisini başarırlar? Bu güçlü alanları İşlerine, takımlarına, şirketlerine daha çok getirdiklerinde, neler mümkün olur?

"Pozitif yönetim ile çalışan potansiyelini genişletmek" şirketlerin kendilerini evirmeleri gereken çok önemli bir gelişim alanı. Maalesef birçok şirket görev odağından çıkmak, insana eğilmek, motivasyon kaynaklarını ortaya çıkartacak performans stilleri oluşturmak, pozitif bir kültür yaratmak üzere yöneticilerin gelişimini desteklemek konularını önceliklendirmiyor. Baskı ve eksik alanı doldurmaya çalışarak yönetilen şirketlerin, pozitif yönde bir değişiminin katacaklarını bir an önce fark etmeleri ve harekete geçmeleri gerekiyor.

Sonraki sayılarda, şirketlerin değişim adaptasyonu için hayati önem taşıyan farkı başlıkları kaleme alacağım. Bir sonraki sayımızda görüşmek üzere...

Business life is developing and changing very fast. Realizing the necessity of transformation of consciousness in company management plays a very important role for adaptation to change. When defining company problems, growth and profitability situations, and the distance to targets, explaining the reasons with economic or similar crises is a very clear criterion that reveals the understanding of company management.

"Painting Forward" and "People-Oriented" have become critical say in every company's adaptation to change. We are in a period where companies must quickly decide which step to take to be ready for change. We need to change the way we think and work in order to exist, grow, survive and compete. We must be aware of it as soon as possible.

Paris Kuaför
since 1957

UNRIVALLED EXPERIENCE

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

pariskuaforofficial www.pariskuafor.com.tr

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 / Diş Hekimi - Diş Eti Hastalıkları ve İmplant Cerrahisi Uzmanı

1994

Mehmet Ali ERTUĞRUL
Opet Petrolcülük A.Ş. /
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 A.Ş. /
Yönetim Kurulu Başkanı

Deniz SAN
TRT / Spor Haberleri Yönetmeni

Keiko Belir YARAR
Devlet Tiyatroları /
Oyuncu

BUSINESS NETWORK

1996

Tonguç ÖZCAN
Tonguç Tarım Eğitim Danışmanlık / Şirket Sahibi

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

Görkem AKTAN
Anı Anıtsal Yapıları Koruma Değerlendirme ve Yapım Mimarlık Restorasyon A.Ş. / 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

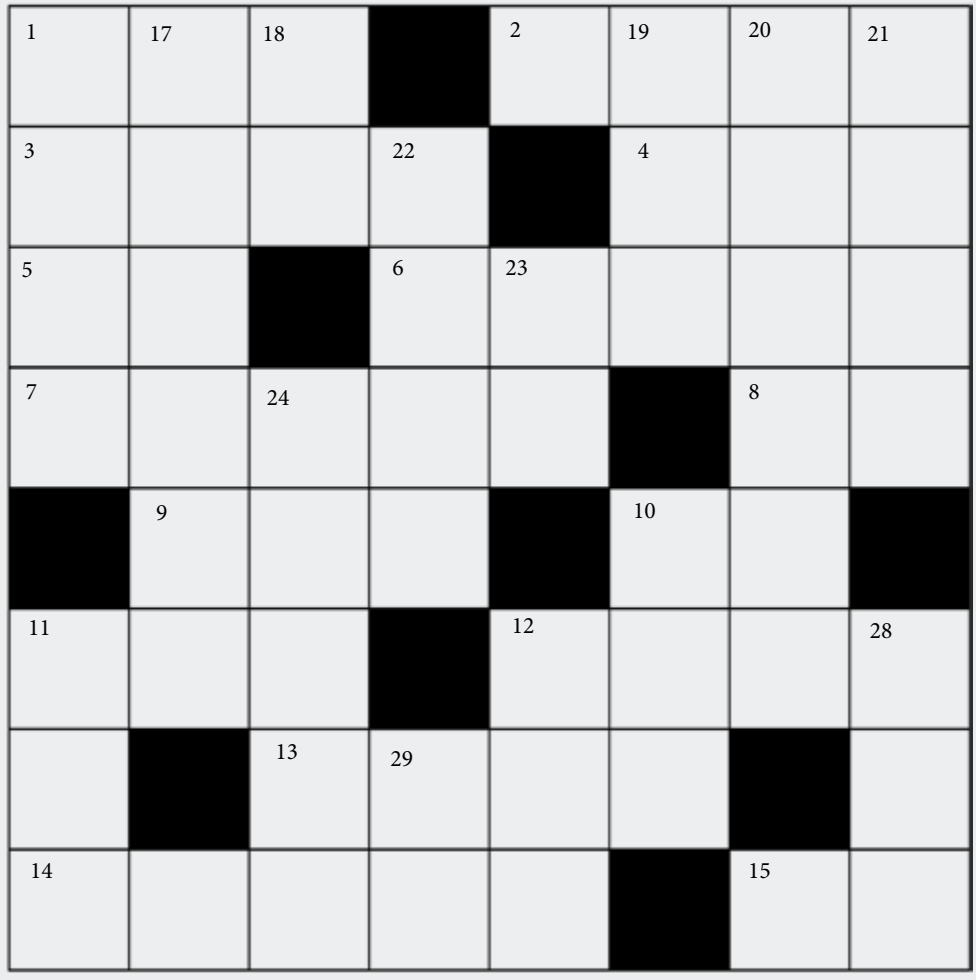
İyi eğlenceler!

SOLDAN SAĞA

1. Uluslararası Boks Birliği / 2. Kekeme, tutuk dilli / 3. Gölge / 4. İyice yanmış kömür / 5. THY uçuş kodu / 6. Kuram, nazariye / 7. Kısmi borç ödemesi / 8. Slovakya plakası / 9. Konya'da göl / 10. Altının simgesi / 11. Bir bağlaç / 12. Tesir / 13. Hindistan'ın para birimi / 14. Barındırma / 15. Lantan simgesi

YUKARIDAN AŞAĞIYA

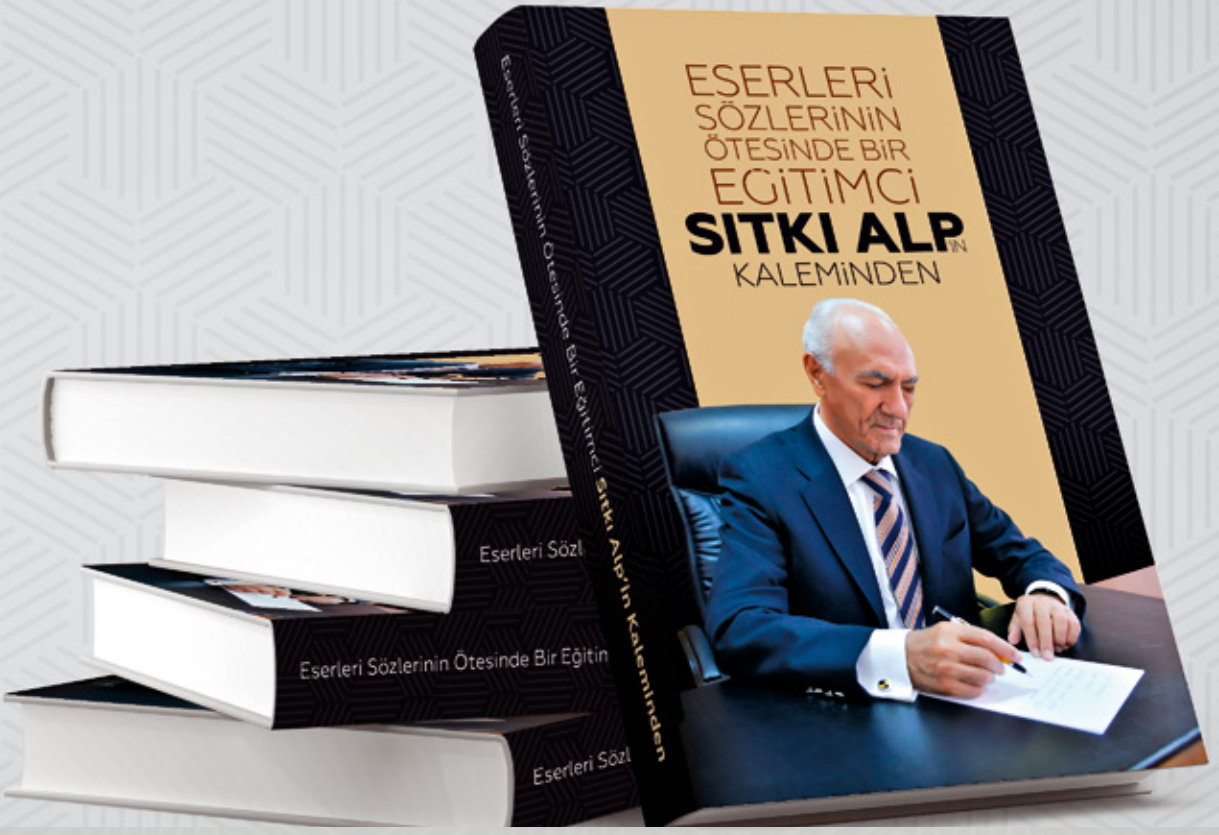
1. İşinin eri / 10. Gelecek / 11. Normalden büyük / 12. Bir tür kılıç oyunu / 17. Küçük market 18. Dünya'nın uydusu / 19. Yankı / 20. Sansargillerden pis kokulu, memeli bir hayvan / 21. Bir meyve / 22. İtalya'da yanardağ / 23. Bir besin maddesi / 24. Müzikli tiyatro eseri / 28. Yapma, etme / 29. Utanma duygusu



https://www.haberturk.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