BEE LIFE

2014

RÖPORTAJ: 1993 Mezunumuz Yavuz Evkuran'la Yeme-İçme Sektöründe Bugünü Konuştuk

EĞİTİME ADANAN BİR HAYAT...
ÇOK YAŞA SITKI ALP...

EVDE MAKARNA YAPIYORUZ...

İSTANBUL'UN FARKLI MUTFAKLARI

BARCELONA'DA SANAT VE MEKÂN

MONTENEGRO: AVRUPA'NIN SAKLI CENNETİ

KAHVE İNSANI MISINIZ? ÇAY MI?

2021 Nisan / Mayıs / Haziran / Sayı. 27 ISSN. 2148 - 9106

www.arimezunlari.org.tr

2021

Bu birliktelik hiç bitmesin...

ÖZEL ARI EĞİTİM KURUMLARI 1969 | ÖZEL ARI OKULLARI 1984 | ARIMED 2007 | BEE LIFE 2014

GERÇEK
AYVALIK
ZEYTİNYAĞI

ZEST AYVALIK

Erken Hasat
Soğuk Sıkım
Natürel Sızma
Zeytinyağı

AYVALIK TİCARET ODASI
ATO
1923
Tescilli

www.zestayvalik.com

zestayvalik

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
İlhan TOPÇU
Yayın Türü
Süreli Yayın / 3 Aylık
Dili
Türkçe-İngilizce
Katkıda Bulunanlar
Aslıhan SOYDAN, Burcu AKSONGUR, Burcu Kocatüfek ÖZYILMAZ, Coşkun SAMANCI, Deniz KUTLU, Devrim AKSU, Elif Güliz BAYRAM, Elif KOCA, Esra OKAY, Gürhan KARA, Hande ERKASAR, Neslihan ÇETİN, Nurullah ÇELEBİ, Onur BAYER, Rüyam ÖZAL, Senem Çetin ULUSOY, Yavuz EVKURAN, 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 İSTANBUL'UN FARKLI MUTFAKLARI
GÜRHAN KARA

22 **KEEP CALM AND MAKE PASTA**
HANDE ERKASAR GÜNGÖR

26 MERAK EDİLEN YÖNLERİYLE KARADAĞ
ESRA OKAY

36 **MESAFELERİ KISALTALIM MI?**
ELİF KOCA

44 KAHVE Mİ ÇAY MI?
RÜYAM ÖZAL

52 **GLÜTENSİZ DİYET**
NESLİHAN ÇETİN

54 MİMARİDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
ONUR BAYER

64 **BEL FITIĞI HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR**
DENİZ KUTLU

68 YİNE YENİ YENİDEN...
ZEYNEP KOLTUK

76 **GENÇ GİRİŞİMCİLER İÇİN KAZANÇ İSTİSNASI**
NURULLAH ÇELEBİ

80 IŞIKLAR İÇİNDE UYU...
ABDURRAHMAN KAYA

Editörden...

Seda TARMAN
Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

Bahar sayımızdan herkese merhaba,

Aktüel mezun dergisi olarak tanımladığımız Bee Life'ın tek amacı Türkiye'deki binlerce mezunumuza ulaşmak, Arı kültürünü yaşatmak ve Arı camiasının bağlarını güçlendirmektir. ARIMED Yönetim Kurulu ve Bee Life ekibi olarak bu amaç uğrunda hep beraber gururla ve mutlulukla çalışmaktayız. Dergimiz, alanında uzman mezunlarımızın nitelikli makaleleri sayesinde her sayıda çıtasını yükseltmekte olup dijital platformlarda ülke sınırlarını aşan okunma potansiyeli ile yaşanan küresel değişimlere de adaptasyon esnekliğine sahip olduğunu kanıtlamıştır.

27. sayımızda 2000 Fen Lisesi mezunumuz estetik danışmanlığı yapan Sevgili Aslıhan Soydan, medikal estetik işlemler konulu yazısı ile Bee Life'a renk katarken, bankacılık kariyerinin ardından Karadağ'a yerleşerek yat tekstili ve finansal danışmanlık sektöründe çalışmalarını sürdüren 1994 mezunu Sevgili Esra Okay'da Montenegro'da yaşam konulu yazıları ile bizlerle birlikte olacaklar. Ayrıca salgının en çok yorduğu sektörlerden biri olan restoran ve kafe işletmeciliği konusunu gündemimize almak istediğimiz için Eski Körfez Restoranın sahibi 1993 mezunumuz Sevgili Yavuz Evkuran ile süreci değerlendirdiğimiz bir röportaj hazırladık. Mezunlarımızın desteği için teşekkür ederiz.

Büyük başarılar donanımlı ekip çalışmalarının eseridir. Bee Life'ın başarısı da ARIMED Yönetim Kurulumuza ve yazar ekibimize aittir. Sizler de bu değerli ekibin bir parçası olmak istiyorsanız beelife@arimezunlari.org.tr adresinden yazı işlerimize ulaşabilirsiniz.

Son sayılarımızda görüldüğü üzere anlaşmalı kurumlarımızın sayısı da artmakta, Yumlu Sigorta, Barf and More Food, HN Olive Oil ve Zest Ayvalık markaları da ARIMED anlaşmalı kurumlarına dahil olarak Arı Mezunlarına farklı oranlarda fırsatlar sunmaktalar...

Yaşadığımız salgın sürecinin yarattığı maddi manevi kriz ortamları hepimizi yormaya devam ediyor. Bu süreç ile bilimin önerdiği kurallara uyarak ve olumlu tutum sergileyerek baş edebileceğimizi düşünüyorum. Hayallerimizden ve umutlarımızdan oluşan geleceğimiz aslında yaşama amacımız ve var olma sebebimiz olduğu gibi hayatın hakkını verme hevesimizin gerekçeleridir. Geleceğimize sahip çıkmamız için bilimin ışığında okumalı çalışmalı ve üretmeliyiz. Salgın sürecinde gerçekleşen olumlu bir gelişme kişi başına düşen kitap sayısının 7.3'e yükselmesi oldu. İnsan bütün hayatı boyunca kendisini inşa etmekle meşgulken bence bu eserin yapı taşlarından biri de okuduğu kitaplardır diyebiliriz. Keyifle okuyacağınızı düşündüğüm, Göksel Bekmezci "Sözün Büyüsü", Acar Baltaş "Hayatın Hakkını Vermek" ve Piraye Erdoğan "Seyir" kitaplarını tavsiye ederim.

21 Mart 2021 günü Emekli Müdürümüz Sayın Abdurrahman Kaya Hocamız aramızdan ayrıldı. Disiplinli çalışmalarıyla yönettiği eğitim kadrosuna örnek bir yönetici, babacan ve otoriter yaklaşımlarıyla öğrencilerinin kalplerinde taht kurmuş bir öğretmendi. 1969 yılında öğretmenliğe başlayan Abdurrahman Hocamız, 1981 yılından itibaren Ankara Atatürk Anadolu Lisesinde 14 yıl çalıştıktan sonra 1995 yılı itibariyle Arı Fen Lisesinde de 23 yıl boyunca görevini icra etmiştir. Ömrünü bayrağına, vatanına ve Türk eğitimine adamış olan değerli hocamız; dokunduğunuz her öğrencinin kalbinde sonsuza kadar yaşayacaksınız. Ne söylesek az ne yazsak eksik...
Sizi hiç unutmayacağız.

Başkanın Mesajı

Zorlu karantina günleri ve sosyal hayatın neredeyse sıfırlandığı süreçlerin ardından maalesef Covid-19 yayılım süreci yeniden hızlandı. Uzun zamandır bir aktivite gerçekleştirememenin hüznü içerisindeyiz; ancak bugünlerin de geçeceğini biliyoruz. Bu dönemde lütfen sosyal mesafe ve diğer sağlık gerekliliklerini yerine getirmede üstün gayretinizi esirgemeyin.

Ali GÜLEÇ
ARIMED
Yönetim Kurulu
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Umutla mücadele ile gelecek güzel günlerin özlemi içerisindeyiz. Umuyoruz ki, 2021 yaz aylarında dünyamız ve ülkemiz Covid-19 yayılımını durdurarak eski güzel günlerimize kavuşacağız. Okulumuz zorlu şartlar altında kalmasına rağmen eğitim ve öğretim faaliyetlerini uzaktan eğitimle başarı ile sürdürmektedir. Bu dönemde yeniden başlanan yüz yüze eğitim ile de başarılı bir sınav vermektedir. Tüm idari personel ve öğretmenlerimize üstün gayretleri ve özverili çalışmalarında başarılar diliyorum.

Bu dönemde maalesef emekli okul müdürlerimizden Sayın Abdurrahman Kaya Hocamızın vefat haberini aldık. Okulumuz geçmişinde oldukça katkısı olan hocamızın vefatı bizi derinden etkilemiştir. İdari katkılarının yanı sıra döneminde öğrencisi olan tüm öğrencilerinde de olumlu etkileri olan hocamıza Allah'tan rahmet, camiamız ve ailesine başsağlığı diliyorum. Vefat haberini alan öğrencileri, derneğimizle ve benimle iletişime geçerek üzüntülerini dile getirmişlerdir. Bu kapsamda hocamızın manevi şahsı için bazı girişimlerde bulunmuşlardır. Umuyorum ki, ilk fırsatta bu girişimlere katkılarımız olacaktır.

Gelecek güzel günlerin hatrına mücadele etmekten vazgeçmemeliyiz. Sağlığımıza öncelikli olarak dikkat etmeliyiz. Bu mücadeleden galip çıkacağımıza inancım tamdır. Sağlıklı ve güzel günlerde yeniden bir araya gelmek ümidiyle sağlıcakla kalın.

ÖZEL ARI OKULLARI MEZUN VE ÇALIŞANLARINA
ÖZEL FIRSAT!
%15 İNDİRİM
7x24 HİZMET
KASKO
KONUT
SAĞLIK
YUMLU SİGORTA
0530 834 81 98 / 0312 419 89 10
MEŞRUTİYET CAD. HATAY SOKAK NO:6 DAİRE:6

barf & more
dog and cat food
PATİLİ DOSTLARIMIZ İÇİN
en doğalı
YÜREK
GIRTLAK
DALAK
İLİKLİ KEMİK SUYU
TAVUK BOYUN
BARF CHICK
PREMIUM
BARF BEEF
PREMIUM
barfmore.com
barf@barfmore.com
0312 803 7744
0532 567 82 80
barfandmore

PROLAS
PROFESYONEL LASTİK HİZMETLERİ
Barış Çetin YILMAZ

Şehrin merkezi, lastiğin yeni adresi

BRIDGESTONE
LASSA
GOODYEAR
MICHELIN
Continental
PIRELLI

LASTİK SATIŞI

Servis Hizmetlerimiz;

- Mevsimlik lastik değişimi
- Balans ayarı
- Lastik oteli
- Jant düzeltme
- Lastik tamiri
- Nitrojen Dolumu
- Far ayarı
- Klima gazı dolumu
- Yol yardımı

ARIMED

ARIMED üyelerine
Servis Hizmetlerinde
%20 İNDİRİM

Yeni Lastik Alımlarında
Bir Sezon Lastik Oteli
ÜCRETSİZ

0312 223 69 11 - 0553 069 69 11

Emek Mah. Bişkek Cad. (8. Cad.)
Shell Akaryakıt İstasyonu içi

bioSensia
Baby

OH!
Sonunda
Temiz
İçerikli
bir ürün

SILICONE • SLS • SLES • PARABEN
içermez
free

etkO
COSMOS ORGANIC

DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR
DERMATOLOGICALLY TESTED

Doğaya ve tüm canlılara dost

www.biosensiababy.com

ÖZEL ARI OKULLARI MEZUN VE ÇALIŞANLARINA

%10 İNDİRİM

Paris Kuaför
since 1957

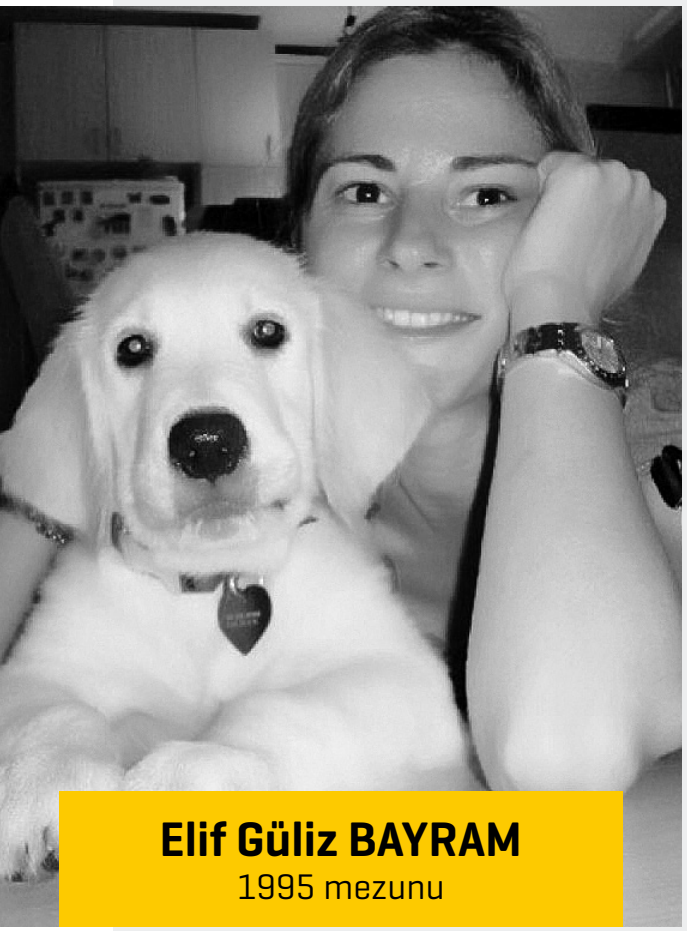
UNRIVALLED EXPERIENCE

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

pariskuaforofficial www.pariskuafor.com.tr

EĞİTİME ADANAN BİR HAYAT... ÇOK YAŞA SITKI ALP...

Bir insanın kökleri çocukluğuna uzanıyor... İlk yılları ailesi ile geçirdiği zamanlara, sonra okulla tanışmasına ve öğretmenleri ve arkadaşları ile ilişkisine... Hafızamızda okul öncesi döneme dair anılar silik silik yer alırken okullu yıllarımız daha net bir şekilde aklımızdadır. Okula başladığımız ilk günü hatırlarız, ilk öğretmenimizin adı unutulmazdır.



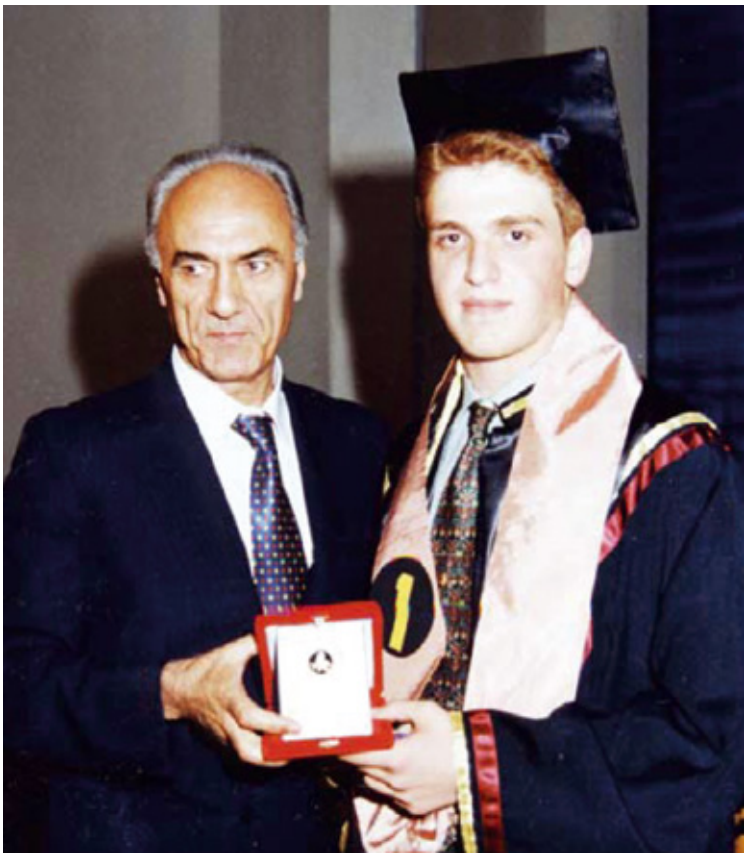
Elif Güliz BAYRAM
1995 mezunu

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

Benim ilkokula başladığım gün net olarak aklımdadır. Eğitim hayatıma Arı Kolejinde başlamamıştım; ancak 4. sınıftan itibaren Arı Kolejinde okumaya başladığım günlerin hatıraları ile yüreğim ısınır. Kızılay'daki eski binamız, karşısında Meteksan'ın satış ofisinden aldığım defterler, okuldan eve gitmek için dedemle koleje doğru yürürken uğradığımız kırtasiyeden aldığımız kokulu kalemler ve silgiler... Ve Hüdaverdi Pastanesi'nin muhteşem çikolata kokulu pastaları... Kokuları tüm canlılığıyla halen burnumda, aslında ruhumda demek en doğrusu galiba.

Ben kendimi şanslı hissederim bu güzel zamanların anılarına sahip olduğum için... Okul deyince güzel günler diye hatırlamak herkese nasip olamıyordur diye düşünürüm. Çünkü o güzel günleri sağlayan aslında çocuklara sağlanan imkanlardır. Çok iyi öğretmenlere sahip olmak, güzel bir ortamda okuyor olmak herkesin ne yazık ki sahip olabildiği bir şans değil. Elbette okul yıllarında henüz çocuk olmamız ve hayata dair tecrübelere sahip olmamamız bunu anlayıp takdir edebilmemizi mümkün kılmıyor. Ama geriye dönüp baktığımda Arı Kolejinde bize sağlanan imkanları ve ne kadar kıymetli olduğunu anladığım an da daha dün gibi aklımdadır.

Sene 1993, aylardan da nisan ve mayıs, Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı törenleri için 19 Mayıs Stadyumu'nda yapılacak folklor gösterileri için okulu temsilen bizim sınıf seçilmişti. Bizim figürlerimizi yapacağımız grupta TED Koleji ve Kalaba Lisesi de yer alıyordu. Lise 1'deydim. Önce TED'e gitmiştik provalar için. Ankara'nın en iyi koleji denilince o zaman TED, Yükseliş ve Arı gelirdi akıllara... Ben sanıyordum ki TED de bizim gibi. Ama okula gittiğimizde şehrin içine sıkışmış, kısıtlı bir kampüsü olan bir okul görmüştüm. Üstelik okul çok eski ve yıpranmış gibiydi. Ama yine de güzel bir spor salonları vardı. Daha sonra Kalaba Lisesi ve TED'deki ekipler bizim okula gelmişlerdi. Hepsinin yüzünde bir şaşkınlık ifadesi. Kapalı spor salonlarımız, halı sahamız, kantinimiz, yemekhanemiz, sınıflarımız, konferans salonumuz, açık hava basketbol sahalarımız, okulu gezen misafir öğrencileri adeta büyülemişti. Hayranlıkla bakıyorlar ve bize şaşkınlıkla dolu bir şekilde ne kadar şanslı olduğumuzu söylüyorlardı. Çünkü kolej olmasına rağmen TED'de o kadar çok alan sosyal ve sportif etkinliğe ayrılmamıştı. Kalaba'da ise zaten bir tane bile salon yoktu ki spor yapsınlar veya gösteri düzenlesinler. İşte ben o gün anlamıştım benim için zaten hep değerli okulumdaki imkanların anlamını... Ama o yaşımda takdir edemediğim, bilemediğim bir şey vardı ki o da bu imkanları sağlayabilmenin arkasında yatan eğitim sevdası, vizyonu ve önceliği...



Okulumuzun değerli kurucusu Sayın Sıtkı Alp'in hayatını ve Arı Dershanesinden Arı Kolejine, Arı Kolejinden Çankaya Üniversitesine olan uzun, yorucu ama yılmadığı, yorulmadığı ve asla vazgeçmediği eğitim yolculuğunu "Eserleri Sözlerinin Ötesinde Bir Eğitimci Sıtkı Alp Kaleminden" adlı kitabı yeni okuma fırsatım oldu. Ve bu yolculuğun aslında baş yolcularından olan bizlerin okuduğumuz yıllarda belki şikayetçi olduğumuz belki de bitmeyen inşaatlar dediğimiz tüm o yatırımlarının aslında bizler için olduğunu tam da idrak edemediğimizi hissettim. Bu nedenle buradan çok kıymetli hocamızdan bizlere hakkını helal etmesini isterim...

Okuldan öte bizler için yaşam alanlarıyla, eğitim imkanlarıyla ikinci bir yuva tesis eden Sıtkı Alp'i okulda her gördüğümde okulumuzun "Başöğretmeni" geldi diye düşünürdüm. Onun hep dik duran hali ve kendinden emin adımlarla yürümesi, takım elbiselerinin şıklığı ve temizliği, saçlarının duruşu ve derin, anlamlı, uzakları izleyen bakışları bana hepimizin başöğretmeni Mustafa Kemal Atatürk'ü hatırlatırdı. Sayın Alp'in o mağrur ve kararlı duruşu anladığım kadarıyla sadece benim çocuk gözlerimle gözlemlediğim bir özelliği değilmiş. Nitekim 2014-2018 yılları arasında Çankaya Üniversitesi Rektörlüğü yapan Sayın Prof. Dr. Hamdi Mollamahmutoğlu'nun da şu sözleri bunu çok net bir şekilde ortaya koyuyor:

"Beyaz saçların özenle sınırlarını çizdiği geniş bir alınla başlayan, sahibine otoriter ve empozan görünüm veren kalın kavisli kaşların altında ela-yeşilimtrak bir ışıkla parlayan gözler, sert lakin asil yüz çizgileriyle belirginleşmiş mevzun bir burun ve çeneyle tamamlanan tunca dönük esmer simetrik oval bir yüz, uzun ve yine mevzun boyuyla çok yakışıklı bir insan olan Sıtkı Hocam; Hukuk Fakültesi Dekanı olarak atanmam vesilesiyle ilk ziyaretimde; bende bu fiziğiyle eğitimciden ziyade yüksek rütbeli bir asker izlenimi bırakmıştı."

Sıtkı Hoca'nın hayatını okuduğunuzda aslında Cumhuriyetimizin eğitim tarihini ama ondan da öte Erzurum'un Şenkaya ilçesinde bir köyde dünyaya gelen bir erkek çocuğunun, ilkokul 5. sınıfta Nurettin Öğretmen'inden aldığı feyz ile öğretmenliğe uzanan ve bugün ülkemizin en önde gelen eğitim kuruluşlarının sahibi ve en değerli eğitim gönüllülerinden birisi olma hikayesini okuyorsunuz. Ve bu hikâyede okulumuzun kurucusu olarak tanıdığımız Sıtkı Alp'in daha ileriyi ve daha iyisini hedefleyen eğitimci yönünü ve düşüncelerini, yaşadıklarını ama bundan da önemlisi amaçlarını, arzularını ve isteklerini de öğrenmiş oluyorsunuz...

Çankaya Üniversitesi Mütevelli Heyeti Üyesi, Prof. Kerim Sunguroğlu'nun da söylediği gibi; "ilim, irfan sahibi, inançlı, hoşgörülü, doğru sözlü, adil, güvenilir, tecrübeli, görgülü, saygılı, iyi niyetli olmak gibi çeşitli vasıfları bir arada taşıyan kimseler halk arasında "insan-ı kamil" olarak anılır ve büyük saygı görürler". Sıtkı Hocamız sadece eğitim dünyasında değil, yetiştirdiği nesillerle ülkemizin insan-ı kamilleri arasında yerini almıştır.

Çünkü 1969 yılının Ekim ayında Ankara'da Kızılay'da Selanik Caddesi üzerinde bir salon ve 3 odalı bir dairede Arı Dershanesi ile başlayan ve bugün Arı Önokuldan Çankaya Üniversitesine kadar eğitimin her aşamasını kapsayan bir büyük eğitim kurumuna uzanan yolculuğunda Sıtkı Alp ve çok kıymet verdiği meslektaşları öğretmenlerimizin verdiği eğitimle, temelinde "çalışkanlık, üretkenlik, verimlilik" yatan "Arılı Olma Kültürü" şimdi üçüncü kuşaklarla birlikte nesillere yayılıyor.

Küçük bir tohumdan kökleri dünyaya sağlam bir biçimde tutunan kocaman bir "Eğitim Çınarı"na" dönüşen Arı Okullarında öğrenciler ve veliler için yapılan çalışmaların her geçen gün gelişmesi için kurulan Ar-Ge merkezlerinden, uluslararası geçerliliğe sahip diploma programına erişen eğitim modeliyle Arı Okulları sadece kurucusu Sıtkı Alp için değil, bu güzel eğitim yolculuğunun bir parçası olmuş öğretmenlerimiz, biz öğrencileri ve bizleri Arılı yapan ailelerimiz için de hiç kuşkusuz büyük bir gurur kaynağı... Çünkü Arı kültürü ile yetişen bizler, Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün çizmiş olduğu çağdaş, bilimsel ve laik yolu izleyerek güvenle ve gururla geleceğe hazırlandık ve şimdi yeni nesiller için geleceğimiz için bıkmadan, yorulmadan Arı gibi çalışıyoruz...

Değerli Kurucumuz, Çok Kıymetli Sıtkı Alp Hocamız,

Tüm Türkiye için önem taşıyan eğitim konusunda harcadığınız çaba ve edindiğiniz tecrübe, örnek teşkil eden yaşam yolculuğunuz ve eğitim hayatınızla, kurduğunuz birbirinden kıymetli öğretmen kadronuzla, bizlere güzel bir çocukluk ve iyi bir eğitim ortamı sağladığınız için tüm kalbimle teşekkür ediyorum... Tohumlarını attığınız, özen ve emekle büyüttüğünüz, hepimizin gölgesinde serinlediği ve geleceğini kurduğu bu köklü eğitim çınarına dair tüm dileklerinizin gerçekleşmesi için bu hayat yolculuğunda üzerimize düşen görevleri büyük bir mutluluk ve özveriyle yerine getireceğiz... Bu yoldaki liderliğinizle iyi ki varsınız Sıtkı Alp Hocamız... Çok yaşayınız...

"Bu ülkenin okumuş, çevresine duyarlı, düşünen, akıllı insanlara çok gereksinimi var. Daha iyi yaşamak için çok çalışmalıyız, çalışma azmimizi hiç yitirmemeliyiz, yardım etmeyi ve paylaşmayı bilmeliyiz."

Sıtkı Alp

Gürhan KARA
1994 Ortaokul mezunu

İSTANBUL'UN FARKLI MUTFAKLARI

Damaktan dimağa ile bir program yapıp bir cumartesiyi İstanbul'un tarihi yarımadasında geçirdik. İçine birkaç restoran, bir Türk kahvecisi ve bir de şerbetçi sığdırdığımız bir tadım planı ortaya çıkardık.

110 yıldır Osmanlı ve Türk mutfağının en seçkin örneklerini en seçkin misafirlere sunmuş olan ve 2 yıllık bir aranın ardından kapılarını tekrar açan Pandeli Restoran ile başladık, Türk kahvesi için son derece mistik ve egzotik bir ambiyansı olan Çorlulu Ali Paşa Medresesi'ne gittik. Sonrasında Aksaray'a uzandık ve Özbek Restoranı Mihman'a gittik. Ardından Süleymaniye Camii'nin arkasında yer alan manzarası ile büyüleyen Ağa Kapısı'na gidip Osmanlı şerbetlerinden içtik. Sonrasında ise Fatih'te meze ağırlıklı vejetaryen yemekleri ile ünlü Buuzecedi adlı Suriye restoranında günü bitirdik.

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.

Pandeli:

Farklı mutfaklarda ilk durağımız Pandeli. 110 yıldır hizmet veren bir mekân. Başta Atatürk olmak üzere Kraliçe Elizabeth, Audrey Hepburn gibi çok önemli misafirlerine hizmet vermiş tarihi bir restoran. 2 yıl önce kapılarını kapadığında çok üzülmüştük. Ama neyse ki yeni bir yatırımcı ile yeniden faaliyete geçti ve biz de o tarihi ambiyansı tekrar soluyabildik. Osmanlı ve Türk mutfağının en seçkin örneklerinden yine tadabiliyoruz. Mavi çinili duvarlarla kaplı şık dekorun keyfini çıkarabiliyoruz. Tattığımız lezzetler arasında en dikkati çeken döner böreği, Karadeniz hamsili pilav, Hünkâr Beğendi ve döner oldu. Tekrar gitmek için sabırsızlanıyorum.

Çorlulu Ali Paşa Medresesi:

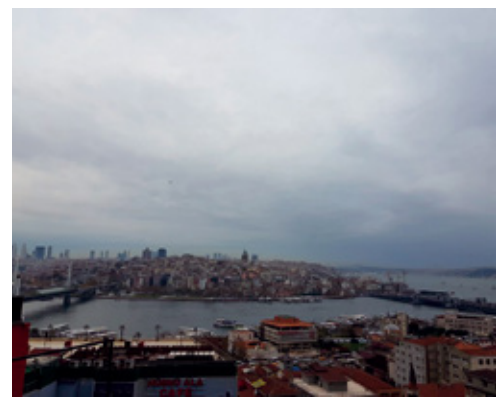
Buraya daha önce gitmemiştim. Kuzenlerimin tavsiyesi ile bir Türk kahvesi molası için gittik. Bol köpüklü kahvesi gerçekten çok lezzetli. Ambiyans ise çok oryantal. Halı kaplı duvarlar, renkli lambalar ve mistik hava...

Mihman Özbek Restoranı:

Farklı mutfaklar denince akla gelecek bir mekân burası. Bundan 7-8 yıl önce başka bir Özbek restoranına gitmiştik Fatih'te. Yediğimiz yemekleri çok beğenmiş, ama bir türlü tekrar gitme fırsatını bulamamıştım. Maalesef o restoran kapanmış. Bir arkadaşım bize Aksaray'daki Mihman adlı Özbek restoranını tavsiye etti. Burası 3 katlı bir esnaf restoranı konseptinde bir mekân. Biraz salaşça ama zengin bir menüsü var. Özbek mantısı, Özbek pilavı ve tandır samsa (bir çeşit börek) yediklerimiz arasındaydı. Her zaman Özbek pilavı favorim olmuştur. Masa örtüsünü biz rica ettik güzel bir foto için yoksa masalarda menü kağıtları serili. Ama bu tabak çanaklar kullanılıyor gerçekten ve çok güzeller.

Ağa Kapısı:

Süleymaniye Camii'nin harika bir İstanbul manzarası var. Caminin alt tarafındaki sokaklarda da yan yana bir sürü manzaralı kafe yer alıyor. Ağa Kapısı da bunlardan biri. Arkanızda Süleymaniye Camii, önünüzde İstanbul. Nefes kesici. Burada Osmanlı şerbetleri servis ediliyor. Gülden, demirhindiye çeşit çeşit şerbetler... Biraz nostalji için uğramalı...



Buuzecedi:

Farklı Mutfaklar'da sırada bir Suriye lokantası var. Küçücük bir yer. Et yok yemeklerinde. Genellikle bakla ve nohut ağırlıklı yemekler servis ediyorlar. Falafel, humus, fatta adı verilen nohut, tahin ve yoğurtlu bir yemek, zeytinyağlı bakla, sarımsaklı yoğurtlu bakla ve bunun gibi meze tarzı yemekleri var. Hepsi de aşırı lezzetli. Yalnız dil sorunu yaşayabilirsiniz. Çalışanlar çok az Türkçe biliyor. Belki yan masada yenilenleri göstererek sipariş verebilirsiniz.

Muhtar:

Burası da Suriye lokantası ardından yine Fatih'te Suriye tatlıları yemek için durduğumuz mekan. Ben baklava tarzı tatlılarını seviyorum Suriye ve Lübnan'ın. Daha az tatlı ve daha kıtır oluyor tatlıları. Künefeleri de farklı ama bizim künefemiz bence daha güzel.

Chalet Restaurant:

Swiss Otel bünyesindeki Chalet Restoran kış aylarında benim en sevdiğim yerlerden biri. İsviçre'den getirilmiş olan Chalet dekoru, şöminesi ve menüsü ile Alpleri ayağınıza getiriyor. Benim gibi farklı dünya mutfaklarına meraklı iseniz ve İsviçre mutfağını daha önce hiç denememiş ya da denemiş ve yemeklerin nasıl pişirildiğini merak ediyorsanız Şef Ali Ronay'ın verdiği İsviçre Yemekleri Workshop'ına mutlaka katılmalısınız. Ben katıldım ve çok keyif aldım. Raclette, Roshtie, mantarlı dana eti ve sonunda da Mont Blanc Tatlısı yapmak ve üstüne de tatmak çok keyifli idi. Önümüzdeki günlerde yapılacak olan workshoplar için Swiss Otel web sayfasını veya Instagram hesabını takip edebilirsiniz.

Seraf:

Bir başka lezzet durağımız ise Bağcılar'da yer alan Seraf Restoran oldu. Türk ve Osmanlı yemekleri servis eden mekân bu konuda çok iddialı. Hepsinde yerel ürünler kullanılarak yapılan yemekler günlük olarak yapılıp tüketiliyor. Taze malzeme kullanımına çok önem veriyorlar. Anadolu mutfağının gizli kalmış yemek tarifleriyle hazırladıkları günlük menüleri de mevcut. Tam buğday ile yaptıkları lahmacunları oldukça lezzetli. Süryani içli köftesi, soğan dolması, kuru patlıcan dolması, lüle kebabı, Diyarbakır kuzu tava, kuzu tandır benim en beğendiğim yemekleri oldu. Finaldeki tatlıların lezzetine değinmeden edemeyeceğim. Normalde tadımlarda tatlı yememeye veya çatal almaya çalışsam da Seraf'ın 3 saat boyunca ağır ağır kavrulan irmik helvasına doyamadım ve biraz ipin ucunu kaçırdım. Ayva tatlısı ve incir uyutması da yine aklımı fena halde çeldi. Mekânın ayrıca kendi ürünlerinden ve Anadolu'nun çeşitli yörelerinden getirip satışa sunduğu ürünlerden oluşan bir market bölümü de mevcut.

Arada Cafe:

Son olarak da kahvaltı için farklı bir mutfak önereceğim. Arada Cafe bir Lübnan kafesi. Sahibi Lübnanlı. Gün boyu bu mutfağa ait lezzetler servis ediyor. Dekoru da sımsıcak öğelerle kaplı. Mesela kuzinesine bayılıyorum. Kışın önüne geç ve bütün gün kalkma misali. Ben Arada'ya bir pazar sabahı kahvaltısı için gittim. Çoktan şanı almış yürümüş mekânın. Tıklım tıklımdı. Serpme kahvaltı usulü Doğu Akdeniz'e özgü lezzetler servis ediliyor. Tabii Lübnan mutfağının olmazsa olmazı humus, muhammara, mutabbal, falafel, zahterli pide gibi seçenekler ayırt edici yönü kahvaltının. Ekmek yerine lavaş servis ediliyor. Menemen de kendi dokunuşlarıyla yapılıyor. Tereyağı değil, Arap yağı kullanıyorlarmış. Sahibinin söylediğine göre daha yoğun kıvamlı bir yağ imiş bu yağ. Sürekli çay servisi de dahil kahvaltıya. Pazar günü farklı bir şeyler denemek isteyenler bence kesin denemeli Arada Cafe'nin kahvaltısını. Anadolu yakasında da Arada Blue City adında yeni bir şubeleri açıldı.

Seorabeol Kore Restoranı:

Kore yemeklerinin İstanbul'daki en başarılı temsilcilerinden biri Seorabeol. Meşhur Kore barbeküsünün dışında burada Kore mutfağına ait diğer tüm yemekleri bulabilirsiniz. Korelilerin Banchan denilen mezelerinin yanı sıra mutlaka Bibimbap adlı pirinç yemeklerini, Bulgogi adlı et yemeklerini, Kore pankeki Pajeon'u ve Kore mantısı Mandu'yu mutlaka deneyin. Yanında da Kore turşusu Kimchi ile lezzeti tamamlayın.

Isokyo:

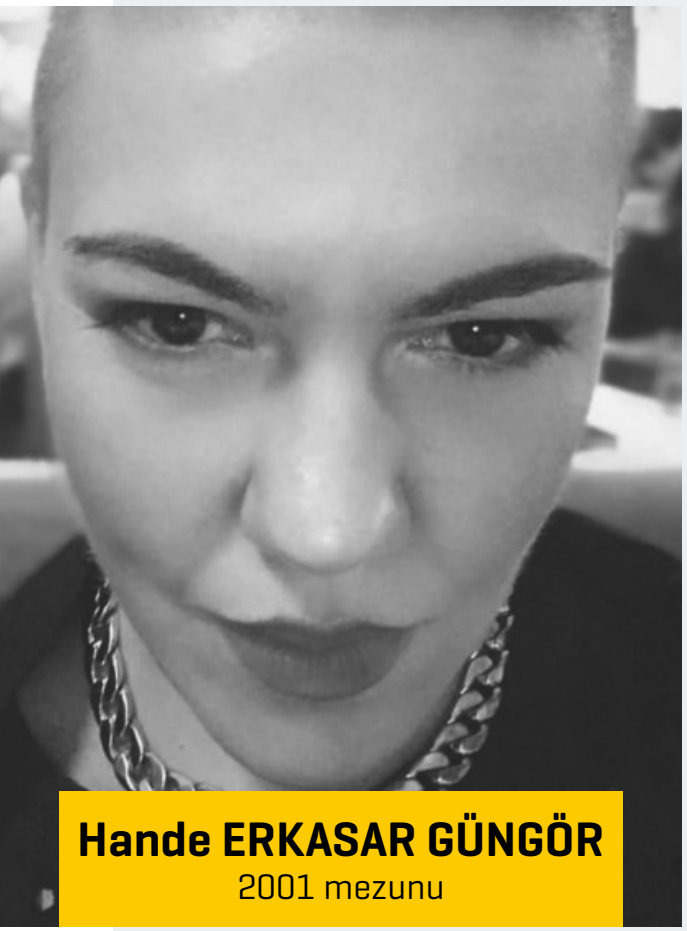
Uzakdoğu yemeklerine düşkünseniz ve farklı mutfakları bir arada bulabileceğiniz bir yer arıyorsanız Raffles Hotel içinde yer alan Isokyo'ya mutlaka gidin. Burası bir modern Pan Asya Restoranı. Asya ülkelerinin çeşitli yemekleri batılı yorumla servis ediliyor. Oshi sushileri, Kore usulü kızarmış tavukları, Bao ekmekli dana kaburgaları favorim.

Cafe Wien:

Eğer benim gibi şinitzele bayılıyorsanız ve gerçek Viyana usulü dana şinitzel arıyorsanız Cafe Wien aradığınız yer. İncecik dana eti ile yapılmış şinitzelleri ve Viyana usulü patates salataları bir harika. Dileyen tavuk şnitzel de tercih edebiliyor. Ardından da yine Avusturya usulü Apple Strudel ile müthiş bir final yapabiliyorsunuz.

Az Çok Thai:

Dünyanın en aromatik ve en fresh mutfaklarından biri olan Tayland mutfağı benim en sevdiğim mutfaklardan biri. İstanbul'da da sevdiğim Tayland restoranları bulunuyor. Bunlardan biri Az Çok. Minik ve sıcacık bir mekân. Tom Yum Çorbası, Papaya salatası Som Tam, körili yemekleri ve tabii ki Taylandlıların nefis yemeği Pad Thai tavsiyelerim arasında.



Hande ERKASAR GÜNGÖR
2001 mezunu

KEEP CALM AND **MAKE PASTA**

2010 ilkbaharıydı görüşmeye gittiğim şef esprileri, enerjisi, yemek aşkı ve heyecanı ile beni büyülemişti. Ne kadar da çok benziyorduk, artık tam bir Türk olmuş dedim içimden, ama tanıdıkça fark ettim ki o tam bir İtalyan'dı. Şef Daniel Evangelista... Onunla çalıştıkça İtalyan mutfağını o kadar çok sevdim ki hep içimde bir heyecan yarattı, pişirmek ve sunmak. Peki neydi İtalyan mutfağını özel yapan? Taze ve az ürünler kullanarak ortaya çıkan lezzetler tarifsiz, yemek onlar için kutsal... Öyle ki bayraklarının renginin domates, mozarella ve fesleğeni simgelediği bile söyleniyor.

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.

Makarna kelimesi İtalyanca "maccheroni" (TR okunuşu makkeroni) bu kelime de aynı dilde "ezmek, ezerek şekil vermek" anlamına gelen "ammaccare" fiilinden gelmiş. Maccheroni ise aslında kökleri orta çağ güney İtalyasına uzanan bir makarna çeşidi. Ancak İtalyanlar makarnadan bahsederken "hamur "anlamına gelen pasta kelimesini tercih ediyorlar. (Kaynak: vikipedi)

Yazımızın devamında mutfaklarda en çok tercih edilen birkaç makarna çeşidine birlikte göz atıp muhteşem bir ev yapımı makarna tarifiyle yazımızı lezzetlendirelim.

FETTUCINI
Spagetti gibi ince uzun, ancak yassılaşmış ve geniş bir makarnadır. Geniş yüzeyi, deniz mahsülleri ve sosları iyi tutmasını sağlar. Mantar, tavuk ve kremadan yapılan Alfredo Sos ile ismi bütünleşmiştir.

SPAGETTİ
İtalyan kökenli ince ve uzun makarna çeşididir. En bilinen ve yakışan sos, kıymalı soslardır.

BUCATİNİ, Fırın Makarna
Bucatini, spagettinin kalın ama içi boş halidir, fırın makarna soslanarak fırında ikinci bir işlemle pişirilince çok lezzetli olur.

LİNGUİNİ
Spagetti gibi ama daha dar ve yassı olanıdır, özellikle deniz ürünleri ile pişerse çok lezzetli olur.

PENNE
PENNE 3-4 cm boyunda boru şeklinde ve verev kesilmiş makarna türüdür. Kremalı ve yoğun domatesli soslar ile pişirilirse çok lezzetli olur.

FARFALLE
Bizim kelebek makarna olarak adlandırdığımız makarna türüdür. Küçük formuyla salataların vazgeçilmezidir.

TAGLİATELLE
Fettucini'ye benzer, ancak 5 mm genişliğinde ince kesilen yumurtalı hamur şeritledir. Kremalı soslar ile çok yakışır.

Makarna hamuru nasıl yapılır?

Eğer ilk kez makarna hamuru yapıyorsanız küçük porsiyonlar ile başlamanızı tavsiye ederim. Her 100 gramlık makarna hamurunu bir kişi için düşünebilirsiniz. Ölçü birebirdir, yani her 100 gram un için 1 adet yumurtaya ihtiyacınız var ve yumurta mutlaka oda sıcaklığında olmalı. Tezgahınıza ununuzu mutlaka eleyerek dökün, elemek unu havalandıracağı için önemlidir, ölçtüğünüz unun ortasına bir havuz açın ve dediğim gibi her 100 gram un için 1 yumurta ekleyin. Tam bu aşamada içine tuz ekleyebilirsiniz, yumurtaları iç tarafta güzelce karıştırdıktan sonra kenarlardan içeriye doğru unları yavaşça yedirmeye başlayın ve işlem bitince hamurunuzu yoğurun, hamur tok bir kıvama gelince streç filme sarıp buzdolabında 30-40 dakika bekletin. Beklettiğiniz hamurunuzu bir merdane veya hamur açma makinesi yardımıyla uzun bir şekilde açın. Bu işlemi hamurunuz incelene kadar tekrarlayın hamurunuz yeteri kadar incelince aralarına hafif un serperek katlayabilir ve yukarıda bahsettiğimiz herhangi bir şekli keserek makarnanıza şeklini verebilirsiniz. Unladığınız makarna şekillerinizi tezgahınızda biraz beklettikten sonra kaynattığınız suda kısa bir süre haşlayarak pişirin ve soslayın, makarnanız taze olduğu için pişirme süresi kısa olacaktır.

The word pasta is Italian “maccheroni” (tr pronounced makkeroni). This word comes from the verb “ammaccare”, which means “to crush, to shape by crushing” in the same language. Maccheroni, on the other hand, is actually a pasta variety that has its roots in medieval southern Italy. However, when talking about pasta, Italians prefer the word “cake” which means “dough”. (Source: Wikipedia)
In the rest of our article, let’s take a look at some of the most preferred pasta types in the kitchens and share a wonderful homemade pasta recipe.

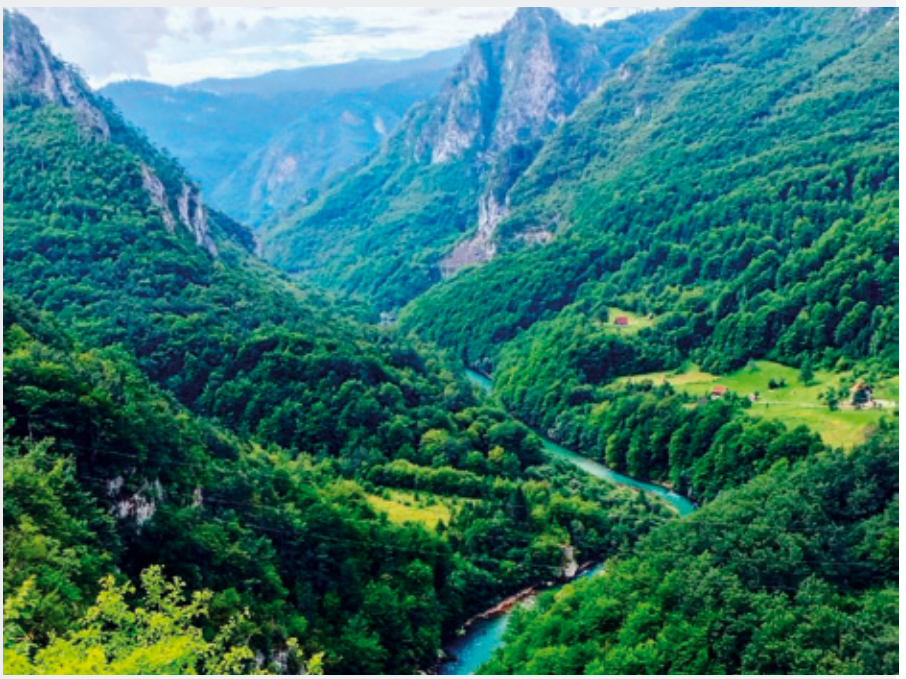
ÇELENK BAĞIŞI YAPMAK ARTIK ÇOK DAHA KOLAY

www.tema.org.tr
444 51 81

Esra OKAY
1994 mezunu

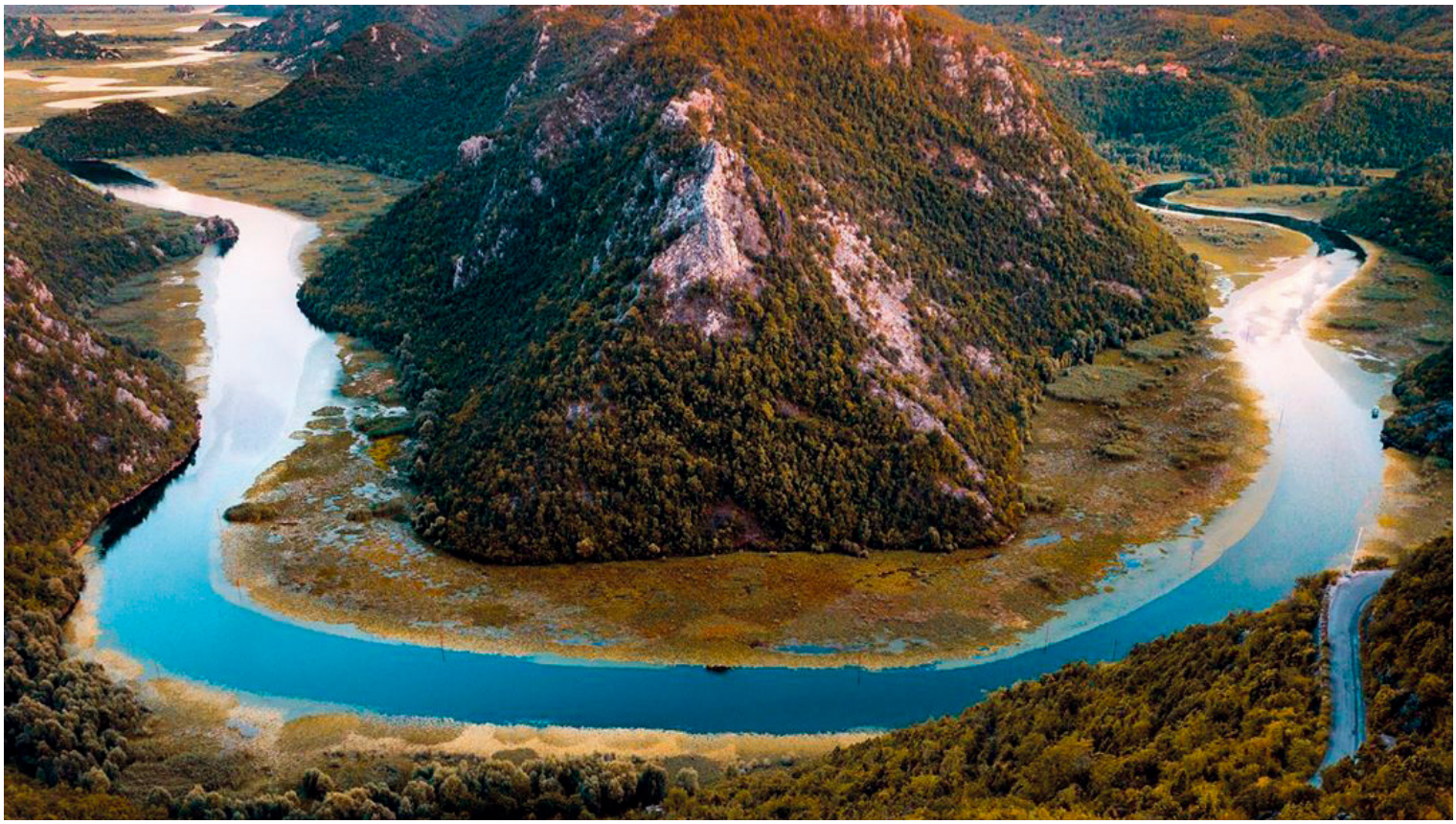
MERAK EDİLEN YÖNLERİYLE **KARADAĞ**

Avrupa'nın güneydoğusunda Adriyatik sahilinde yer alan Karadağ (kendi dilinde Crna Gora) son dönemde turizm alanında göz alıcı bir büyüme yaşıyor. UNESCO koruması altında olan Kotor şehrine pandemiden önce yılda ortalama 630 cruise gemisi gelmekteydi. Artan turizm nedeniyle birçok yatırımcı bu ülkede yer alan otel, marina ve konut projelerine ilgi gösteriyor.



Bozulmamış doğası beni en çok etkileyen yönü oldu, hatta Montenegro, dünyadaki ilk ekolojik devlet unvanına sahip. Lord Byron "Yeryüzü oluşumu sırasında, kara ile denizin en güzel birleşimi Karadağ sahillerinde meydana gelmiştir..." diyerek tanımlamış bu şirin ülkeyi. Aynı gün denizde yüzüp, karlı dağlarda yürüyüş yapabileceğiniz Karadağ, gölleri, şelaleleri, mağaraları ve tarihi dokusunu koruyan şehirleriyle tam bir turizm cenneti. Avrupa'nın en derin kanyonu Tara Kanyonu, Balkanlar'ın en büyük gölü olan Skadar Gölü ve yaşı iki binden fazla olan Avrupa'nın en eski zeytin ağacı da Karadağ'da yer alıyor. En çok ziyaret edilen diğer yerleri ise Kotor, Budva, Perast, Stefan Adası, Tivat ve Herceg Novi. Kış turizmi için en iyi kayak pistleri Kolaşin ve Zablak'da yer alıyor.

29 Ağustos 1976, Ankara doğumlu Esra Okay; ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamlayıp Gazi Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun olduktan sonra yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Dış Ticaret ve Uluslararası Pazarlama Ana Bilim Dalı'nda tamamladı. Türkiye İş Bankası ve Akbank A.Ş.'de sürdürdüğü kariyerine 2015 yılında Kurumsal Eğitim Uzmanı ve Expat Coach olarak devam etti. 2018 yılından beri Karadağ'da kurucusu olduğu Sea Design Montenegro'da Yat Tekstili ve Finansal Danışmanlık üzerine çalışmaktadır.



Doğal güzelliklerinin yanında Avrupa Birliği'ne giriş sürecinde ciddi mesafe kat etmesi, avantajlı vergi politikası (gelir ve kurumlar vergisi %9), ortalama gayrimenkul metrekare fiyatlarının Avrupa geneline göre düşük olması, yeni inşaat projelerinin artması ve daha kaliteli yatırım alternatiflerinin oluşması yatırımcılar için ülkeyi cazibe merkezi haline getirmiş.

Yatçılar içinse ülkenin Adriyatik'in girişinde yer alması, bölgedeki diğer Avrupa ülkelerine göre daha avantajlı fiyatlarla hizmet verilmesi, Porto Montenegro, Lustcia Bay Marina ve D-Marin Portonovi gibi yeni ve kaliteli, marinaların hizmete girmesi önemli bir çekim yaratıyor.

Osmanlı İmparatorluğu bu topraklarda 500 yıl hüküm sürdüğünden bine yakın kelime–özellikle yemek ve yiyecek isimleri-Türkçe; "Biftek, salata, vişne, nar, sarma, baklava, çarşaf, yorgan, saat" bunlara örnek. Bir de tek harfin değiştiği kelimeler var; "yastuk-yastık / kula-kule / sapın-sabun / sirçe-sirke / şeçer-şeker" gibi. "Teşekkür" anlamına gelene "Hvala" kelimesinin de "Eyvallah" kelimesinden türediği belirtiliyor. Bu kolaylıklarının yanında gramer yapısı tamamıyla dilimizden farklı. Slav dilleri hakim olduğundan Rusça ya da Sırpça

biliyorsanız çok rahat edersiniz.
Hazır yemek konusu açılmışken et ve et ürünleri çok ucuz ve lezzetli burada. "Çevapi" bizim İnegöl köftemize çok benziyor ve oldukça popüler. "Sarma" istediğinizde size oldukça büyük lahana sarması getiriyorlar. Çorbaları bizdeki gibi kıvamlı değil; suyun içinde sebzeler diyebiliriz daha çok. Meze kültürleri de bizden geçme; közlenmiş patlıcan ve kapya biberle yaptıkları "Ayvar"ı mutlaka denemelisiniz. Deniz ürünleri de fazla; balkanların en büyük midye çiftlikleri Kotor körfezinde bulunuyor. Karşı kıyısı İtalya olduğundan pizza-makarna konusunda oldukça başarılılar. Her kafe ve restoranda mutlaka ev yapımı ve lezzetli büyük hamburgerler bulabilirsiniz.
Kendi yerel lezzetlerini koruma amacıyla fast-food zincir firmaları Karadağ'da mevcut değiller (Bana göre iyi ki de yoklar). Starbucks'tan daha güzel kahveleri var ve McDonalds'dan daha süper burgerleri...

Buraya geldiğimde en çok çabaladığım konu tabii ki dilleriydi.

Deniz kıyısındaki şehirlerde turist fazla olduğundan az da olsa İngilizce biliyorlar. Çoğu Türkçe öğrenmeye çok meraklı, burada yayınlanan Türk dizilerinden halkın çoğu Türkçeye aşina. Çok sevecen ve yardımsever bir halk olduğundan her şekilde anlaşıyorsunuz.

Tabii ki Osmanlı ve Avusturya Macaristan İmparatorlukları burada çok fazla kale-kule ve köprü miras bırakmış. Herceg Novi'de yer alan Osmanlı zamanında hapishane olarak kullanılan "Kanlı Kula" adını esirlerin bu kulede öldürülmesinden dolayı almış.

Başkent Podgorica'da yer alan "Saat Kula" şehrin en önemli simgelerinden. Budva'ya 5 kilometre uzaklıktaki Sveti Stefan Adası'nın karaya asfalt yolla bağlantısı var. 15. yüzyılda Türklere ait olan adada, bir dönem de korsanlar yaşamış. Türk korsanların bu adaya sakladığı altınlarla üzerindeki evlerin inşa edildiği söyleniyor. 1960 ile 1980 yılları boyunca Radenovic ailesinin mülkiyetindeyken Stefan Adası; Elizabeth Taylor, Sophia Loren, Prenses Margaret, Marliyn Monroe ve Kirk Douglas gibi yabancı ünlülerin gözden uzak tatil yeriymiş. Stefan Adası, artık hepsi otele dönüşen taş evlerle dolu.

Diğer favorim Perast; küçük bir balıkçı köyü iken 1400'lü yıllarda köyün karşısında bulunan ufak adaya kilise inşa ediliyor. İnşaatın bitimine yakın iki balıkçı bu adanın 500 m ilerisinde ufak bir kayanın üzerinde Hz. Meryem ve Hz İsa'nın simgesini gördüklerini söylüyorlar. Aynı simge iki gün sonra Perast Köyü'ndeki manastırda da görülüyor. Bunun işaret olduğuna inanan balıkçılar ve denizciler her başarılı yolculuktan döndükten sonra bu kayanın oraya birer taş bırakıyorlar. Zamanla atılan kaya ve taşlarla oluşan yapay ada denizden yükselmeye

başlamış. Bu yapay adanın üzerine yapılan manastıra "Lady of the Rock" adı veriliyor. İçerisindeki müzede Balkanların en uzun yekpare yağlı tablosunu -10 metre boyunda-, Türk korsanların bıraktığı sandık ve mücevherleri görebilirsiniz. Her yıl 22 Temmuz tarihinde balıkçı ve gemiciler bu adaya taş ve kaya bırakarak adanın büyümesine katkı sağlıyor. Çok bereketli toprakları nedeniyle yüzyıllardır tarım hayvancılıkla uğraşan Karadağ'ın şarapçılık alanında da önemli bir yeri var. Özellikle kırmızı şarapları dünyaca ödüllere sahip. Yugoslavya dağılırken beyaz şarap için kullanılan üzüm bağları Hırvatistan'da, kırmızı şarap için kullanılan bağlar da Karadağ'da kalmış. Yolunuz düşerse Vranac şarabını tadın derim. Rose severler için de çok hoş seçenekler var.

Montenegro'da gezilip keşfedilecek daha çok yer var, şimdilik en popüler olanları paylaştım. Burada yaşamak için fırsatlar ve iş hayatı ile ilgili daha çok bilgiyi bir sonraki sayıya sakladım.

Located on the Adriatic coast in south-eastern Europe, Montenegro (Crna Gora in its own language) has been experiencing a remarkable growth in tourism recently. Montenegro has the title of the first ecological state in the world. Lord Byron described this lovely country by saying, "The most beautiful combination of land and sea occurred on the Montenegrin coast during the formation of the earth ...". Montenegro, where you can swim in the sea and walk in the snowy mountains on the same day, is a true tourism paradise with its lakes, waterfalls, caves and cities that preserve its historical texture. Before the pandemic, an average of 630 cruise ships arrived in the city of Kotor, which is under UNESCO protection. Due to the increasing tourism, many investors show interest in hotel, marina and housing projects in this country.

Aslıhan SOYDAN
2000 mezunu

KADIN VE ERKEK LAZER EPİLASYON

Özellikle yaz aylarından önce istenmeyen tüyler kadın-erkek ayırt etmeksizin herkesin ortak sorunu olmaktadır. Günümüzde acılı ve geçici çözümlerdense daha kalıcı ve pratik bir yöntem olan lazer epilasyon daha çok ilgi görmektedir. Peki her epilasyon yöntemi aynı sonucu verir mi? Basit gibi görünse de nerede hangi yöntemi yaptırmamız gerektiği en iyi sonucu almamızda önemli rol oynamaktadır.

22 Haziran 1982 Ankara doğumlu Aslıhan Soydan; ilkokul, ortaokul ve fen lisesini Özel Arı Okullarında bitirip Gazi Üniversitesi İstatistik Bölümü'nden mezun oldu. Güzellik sektörüne olan ilgisinden dolayı estetisyenlik, profesyonel makyaj, dövme ve kalıcı makyaj eğitimleri alıp kariyerine hem uygulayıcı hem de usta öğretici olarak yön çizen mezunumuz yaptırdığı birçok estetik operasyon ve medikal estetik işlemlerinden edindiği deneyimlerini estetik danışmanlığı yaparak aktarmaya ve uygulamaya devam etmektedir.

Hiçbir epilasyon yönteminde %100 başarı oranı yoktur. Kişinin hormon dengesine, kıl yapısına ve uygulanmasını istediği bölgeye göre bu oran değişmekte, fakat tamamen kurtulmak mümkün olmamaktadır. Genelde kliniklerde tek tip cihaz bulunmaktadır. Fakat çeşitleri bulunan epilasyon cihazlarının farklı işlevi ve çalışma tekniği olduğundan herkeste aynı sonuçları vermemektedir. Bu cihazlar uygulanacak bölge, ten rengi ve kıl yapısının uygunluklarına göre tercih edilmelidir.

Lazer epilasyon kadınlarda menstrual döngü başladıktan bir yıl sonra uygulanmaya başlayabilir. Herhangi bir dermatolojik rahatsızlığı olmadığı sürece yaş sınırı yoktur. Gebelik döneminde de doktor izin verdiği sürece güvenle uygulanabilen bu işlem özellikle doğum öncesi kadınların kurtarıcısı olmaktadır. Erkeklerde ise en çok tercih sebebi kıl dönmesidir. Kalça bölgesindeki tüylenmeden dolayı ortaya çıkan bu rahatsızlığın tekrar etmemesinde önemli rol oynar. Erkek kıl yapısı koyu ve kalın olduğundan lazer epilasyona hızla cevap verir.

Epilasyon yaptırmadan önce ağda, cımbız, epilatör gibi kılı kökünden alan depilasyon yöntemleri uygulanılması istenilmez. Lazer cihazlar kıl köküne etki ettiğinden işleme girmeden 3 gün önce tıraş bıçağı ile temizlenip gidilmesi önerilir. İşlem sırasında acı eşiğiniz düşük ise kliniğinizin önereceği topikal anestezi kremini yarım saat öncesinde uygulamanız size büyük rahatlık sağlayacaktır. Neredeyse hiçbir acı hissetmeden özel bölgelerde dahil, dakikalar içinde istenmeyen tüylerinizden kurtulabilirsiniz.

Güzellik salonlarının sadece IPL kullanmaya izinleri vardır. IPL yani güçlendirilmiş ışık teknolojisi, aslında bir lazer yöntemi değildir. Modern ağda gibi düşünülebilir. Her ten rengine ve kıl yapısına uygundur. Uygulandığı sürece tüyler çıkmaz, ama son verildiğinde kıllar yeniden uyanır. Teknolojinin ilerlemesiyle IPL cihazlarının evde güvenli ve rahat kullanımına uygun modelleri de bulunmaktadır.

Alexandrite Lazer 755 nanometre dalga boyutunda çalışır, yani daha yüzeyde kalır. Koyu pigment odaklı bu cihazlarda, kişide aranan özellik beyaz ten ve siyah tüylerinin olmasıdır. Eğer bronzlaşmış veya koyu renkte bir ten rengine sahipseniz ciltte yanıklara sebep olabilir. Atışlar geniş olduğundan işlem süresi kısadır, fakat yüz bölgesi için tercih edilmez, ayva tüylerini tetikleyip kıla dönüştürebilir. Lazer

epilasyon yöntemlerinin arasında en etkili ve konforlu olanıdır.

ND-YAG Lazer 1064 nanometre yani daha derine atış yapar. Ama bu yöntemde atış yapılan bölge daha küçük olduğundan Alexandrite'a göre daha uzun sürer ve kıl atlama gibi sıkıntılar olabilir. Eğer enerji miktarı doğru ayarlanmazsa yanık miktarı daha derine atış yapıldığı için fazla olur. Koyu ten rengi veya ten renginin bronzlaşmış olması kişi için çok fark etmez. İnce tüylerde de etkilidir. 6-8 seans Alexandrite Lazer uygulandıktan sonra dökülmeyen kıllarda bu yöntemle devam etmek sonuç alma hızını artırır.

Diyot-Buz Lazer 850 nanometreye atış yapar ve aynı zamanda radyo frekans enerjisiyle de tüyleri tütsüleyerek yok eder. Cilde temaslı bir yöntemdir jel kullanılarak ten üzerinde cihaz başlığı gezdirilerek işlem yapılır. Cildin rengi ve kıl tipi fark etmez. Tekli atış imkânı da bulunan bu cihazlarda istenilen bölge dışına çıkılmaz. Epilasyon yaptırmaya karar verdikten sonra işlemin uygulanacağı klinikte teninize, kıl yoğunluğu ve rengine göre hangi tip epilasyon işlemine kaç seans gireceğinizi önceden kararlaştırmanız iyi olur. Böylelikle sonradan yaşanabilecek sürprizlere karşı da önlem almış olursunuz. Epilasyon yöntemlerinin tamamına karşı dökülmeyen açık renkli tüyleriniz varsa daha fazla zaman ve para kaybetmeden, acılı da olsa her zaman %100 sonuç veren iğneli epilasyon yöntemine başvurabileceğinizi unutmayın. Özetleyecek olursak kişisel tavsiyem en az iki tip lazer yöntemi bulunan Sağlık Bakanlığından ruhsatlı klinikleri tercih etmenizdir. Böylelikle farklı bölgelerdeki farklı kıl yapılarına uygun olan cihaz tercih edilebilecek ve istenilen sonuca ulaşma hızınız artacaktır.

Especially before the summer months, unwanted hair is a common problem for everyone, regardless of men or women. Today, laser epilation, which is a more permanent and practical method than painful and temporary solutions, attracts more attention. So, does every epilation method give the same result? Although it seems simple, where and which method we need to do play an important role in getting the best result. There is no 100% success rate in any hair removal method. This ratio varies according to the hormone balance, hair structure and the area that the person wants to apply, but it is not possible to get rid of it completely.

Yavuz EVKURAN
1993 mezunu

COVID-19 VE YEME İÇME SEKTÖRÜNE ETKİLERİ

Koronavirüs salgınının en çok etkilediği sektörlerin başında restoran ve kafe işletmeciliği, yeme-içme sektörü geliyor. Eski Körfez Restoran'ın sahibi 1993 mezunumuz Yavuz Evkuran ile süreci ve sektörün geleceğini konuştuk.

Öncelikle sizi tanıyalım. Nasıl başladı bu sektördeki hikayeniz?

2015 Kasım ayında Eski Körfez Lokantası adı altında Çayyolu'nda faaliyetimize başladık. Aslında restoran işletmeciliği çok yabancı olduğum bir sektör değildi, 1984'ten beri halen işletmede olan Kızılay'da Evkuran Oteli'nin de sahibiyiz. Servis ve hizmet sektörünün içinde çocukluğumun erken yaşlarından itibaren bulunuyorum. Yani hayatımın çoğunluğunu hizmet sektöründe geçirdim. Bu açıdan lokantacılık faaliyeti bana yakın geliyordu ama işin içine geliyordu, otel işletmeciliği ile lokanta İşletmeciliği arasında birçok benzerlik olsa dahi birbirinden de bir o kadar farklı oluğunu gördüm. Mesela otelcilik yaparken, Türkiye'nin birçok yerinden gelen misafirleri tanıyorsunuz ve Türkiye'nin her yerinden insanlarla kaynaşıyorsunuz, hatta dünyanın her yerinden gelenleri tanıyorsunuz. Lokanta işletmeciliğinde ise Ankara'da tanımadığınız insan kalmıyor. Bu da bana ayrı bir keyif veriyor. Her şeyden önce her iki sektörde de insanlarla temasınız çok fazla, bu açıdan her iki işi de çok seviyorum. Otelcilik işletmeciliğinde kırılganlık daha az. Standartlar işletmeciler tarafından belirleniyor. Lokanta işletmeciliğinde ise standartları siz değil, gelen müşteriler belirliyor. Sonuçta lokantaya gelen müşterilerin beklentisi her zaman için yüksek oluyor. Bu gibi konularda otel işletmeciliğinin bana daha kolay geldiğini söyleyebilirim.

Covid-19 ile hayat bir duraklamaya girdi. Sizin de içinde bulunduğunuz birçok sektör bu duraklamadan etkilendi. Bu süreci nasıl değerlendiriyorsunuz?

Talihsiz zamanlar diyorum, her oluşan koşulun kendi içinde bir sebebi vardır ama sektör açısından sebeplerin bittiği yerdeyiz. Yani işini iyi yapan,

kötü yapan, Ankara'da bu sektörde isim yapmış, yapmamış mekanlar olsun hiç fark olmaksızın tam bir çöküşün içindeyiz. Maalesef duyumsadığım kadarı ile birçok işletme havlu atmış görünüyor. Devletin yapmış olduğu katkılar minimum düzeyde kaldı. Biraz bu konuda öksüz kaldığımızı düşünüyorum. Sadece kendi sektörümde değil, gözlem yapabildiğim birçok konuda, ekonomik anlamda mesela öğrenci yurdu işletenler, otel işletmecileri, inşaat sektöründe yani hemen hemen tüm sektörler yara almış durumda.

Pandemi sürecinde dünyanın dört bir yanında insanların sosyal hayatlarının merkezi haline gelmiş restoranlar, kafeler, barlar ve publar öngörülemeyen bir tarihe kadar kapandı. Türkiye'de de restoranlar ve kafeler, uzun sürelerle eve sipariş hizmeti dışında kapalı kaldı. Bu süreçte işletmenizde ne gibi değişiklikler yaşadınız?

Ben kendimi biraz şanslı görüyorum bu konuda, çünkü işletme faaliyetini yürüttüğümüz bina kendi mülkümüz, kira ödememiz olmadığı için ayakta kalabiliyoruz. Çayyolu bölgesinin en fazla meze üreten lokantasıyız, bir nevi paket mezeci gibi olduk, ama yine diğer yandan hem balık hem et üzerine karma bir lokanta olduğumuz için paket servisimiz bizi daha çok zarar etmekten kurtardı. Bunun yanında üzülerek söyleyebilirim ki: personel açısından %70 küçüldük. Birçok personelimizle yollarımızı ayırmak zorunda kaldık. 2020 Mart ayındaki ilk kapanma kararı gelmeden önce bu işin tahmin edilenden çok daha uzun süreceğini öngörerek personelin çoğunu işten çıkarmak zorunda kaldım. Bu yüzden gerçekten üzgünüm. Şu an kemik kadro ile yolumuza devam ediyoruz. Toplamda 9 kişiye kadar düştük. 2020 yılında yaklaşık 30 kişilik kadromuz vardı. Düşünün iş gücümüzü %70 dolaylarında kaybettik. İnsani olarak bundan dolayı gerçekten çok üzgünüm.

Önümüzdeki günlerde sektörü neler bekliyor? Finansal açıdan planlama yapmak mümkün mü?

Benim tahminim en geç 2022 yılının ilk çeyreğinden sonra pandemi gündemimizde olmayacaktır. Normalleşme 2021 yılının kasım-aralık ayları gibi başlar. Bütün işletmelerin düşündüğüm tarihlere kadar finansal konularda istikrara kavuşması mümkün değil. Sektörden kaçış büyük oranda devam ediyor. Çoğunluk işletmeler devir yolu ile el değiştirecek. Eskiden herkesin idealinde işletme açmak varken artık sektöre yeni girme eğiliminde olanlar da bu işi yapmayı 40 defa düşünecekler. Yeni yatırımların çok gerçekleşeceğini düşünmüyorum. Pandemi sonrasında ekonominin ne durumda olacağı konusunda endişelerim yüksek seviyede. Ekonomi, siyaset ve dış politikada olan istikrarsızlıklar, faiz artışları, Dolar ve Euro'daki istikrarsız dalgalanmalar gibi faktörleri düşünerek sektörde talebin azalacağını düşünüyorum. Yani müşteri karaborsaya düşecek. Harcama eğilimlerinin daha çok temel ihtiyaçlara döneceğini de söyleyebilirim. Herkes ayakta kalmaya çalışırken, ev dışı yemek ve içmeye ayıracağı bütçe azalacaktır.

Pandemiden önceki dönemde ve şu an da çalışan personel sayısında değişiklik yapmak zorunluluğu oldu mu?

Daha önce belirttiğim üzere; küçülmek kaçınılmaz bir durumdu ve 30 kişilik kadrodan 9 kişiye kadar eksildik. Sebeplerin bittiği yerdeyiz demiştim.

Restoran ve kafe işletmeciliği, temposu yüksek bir sektör. Haftada 7 gün çalıştıktan sonra "eve kapanmak" size nasıl geldi?

İlk kapanıştan sonra tabi evde olmak ilk başlarda rahat geldi ama bu rahatlık daha sonra sıkıntılı bir hal aldı. Sonuçta belirsiz bir süre vardı ve her geçen gün kendimizi tuhaf hissettirdi. Psikolojik olarak rahatsız hissettiğimi tüm samimiyetimle itiraf edebilirim. Büyük bir boşluk yarattı, paket servise o dönem başlamadığım için de pişman oldum. Bu yaşadığım tecrübeden sonra da kasım ayında gerçekleşen kapanma ile beraber paket servis ile yola devam ettik. Şu an hem paket hem de geldiği kadarı ile müşterilerimize masa servisi ile yolumuza devam ediyoruz.

"Eve servis" dönemi için işletmenizde değişiklikler planladınız mı?

Evet halen düşüncelerimiz var, mevcut sistemimizi güçlendirmeye çalışıyoruz. Mesela odunlu taş fırın yaptırma ihtiyacımız var.
Bunu yaptırırsak hem müşterilerimize sıcak pide, lavaş gibi sıcak sunabileceğimiz ekmek çeşitleri yapabiliriz. Hem de paket serviste hızlı satışı mümkün olan pide, lahmacun çeşitlerini müşterilerimizin beğenisine sunabiliriz. Binamız 3 katlı olduğu için, arka kot kısmında kalan alanımızı ocakbaşı tarzında değerlendirmeyi de düşünüyoruz.

Fast-food işletmelerinin bu dönemden restoranlar ve gastronomiye hizmet eden mekanlar kadar etkilenmediği de paylaşılan görüşler arasında, bu paydaşlardan biri olarak sizin konu hakkındaki görüşleriniz nedir?

Bence onlar da çok yara aldılar, sonuçta AVM'lerde yoğun olarak hizmet veriyorlardı. AVM'ye giden müşteri sayıları da azaldı. AVM kira ücretleri çok yüksek, bu yüksek kiralar da onları yoruyor. Sonuçta fast-food restoranlarda birçok yerde kapandı. Kafeler, simitçiler, işkembeciler... herkes yara aldı. Sonuçta bizim sektöre hammadde sağlayan tedarik zincirlerine kadar herkes etkilendi. Tüketimin azalmasından dolayı çiftçinin elindeki soğan bile depolarda çürüdü. Sonuçta dünyada etkilenmeyen kalmadı.

Ankara için 1 Mart 2021 tarihinden bu yana yeme-içme mekanları kontrollü serbestliğe uygun olarak açıldı. Çalışma süreleri ile ilgili kısıtlamalara müşterilerin yaklaşımı nasıl?

Tabii bizim gibi alkollü işletmelerin saat 19.00'da kapanması müşterilerimizin hoşuna gitmedi. Sonuçta kapatma saatleri bizim müşterilerin işten çıkıp bize geldiği zamana denk geliyor. İnsanlar işini gücünü bırakıp sosyalleşmeyi arzu etmezler diye düşünüyorum. Bunun kasıtlı olarak yapıldığını düşünenler de var, hayat tarzlarına müdahale olarak algılayan da var. Sonuçta ben de kapanma saatlerini doğru bulmuyorum. Saat en geç 22.00'ye kadar servis yapmış olmayı ben de isterdim. Hem müşterilerimizin tatmin olması hem de işletmelerin tatmin olması gerekiyor. Saat 19.00'da kapanınca insanlar mutlu olamıyor, en azından kendi müşterilerimden bunu anlıyorum.

Yakın gelecekte yapılmasını beklediğiniz yasal düzenlemeler var mı?

Sonuçta insan sağlığının her şeyden öncelikli olduğunu düşünüyorum. Biz kendi işletmemizde her tür kuralı ve ilgililerce verilen talimatları titizlikle uyguluyoruz. Personelimizde pandeminin başından beri Covid-19 vakası yaşanmadı. Sonuçta insan sağlığı konusunda ve tıp konusunda uzman değilim. Yasal düzenlemeler konusunda olmasa da Covid-19 aşılarının mümkün olduğunca etkin ve geniş bir ölçüde yapılmasını bekliyorum. Aşılama gerçekten çok önemli. Belki de temmuz, ağustos ayları içinde halihazırda 2. faz denemeleri yapılan yerli aşıların üretimine geçilmesine hız verilmesini bekliyorum. Türk halkına yapılacak en büyük iyiliğin aşıların geniş kapsamlı şekilde uygulanması. Diğer aşı uygulaması yapılan ülkelerden geri kalmadan, bu işi en kısa zamanda atlatmalıyız.

Bu süreç size ne öğretti? Geleceğe dair planlarınızda bir değişiklik oldu mu?

Hayatımızda pandemiden önce, pandemiden sonra diye bir miladi mihenk taşı şimdiden gerçekleşti. İsa'dan önce – İsa'dan sonra gibi. Kısıtlamalardan dolayı özgürlüklerin değerini daha iyi anladık ve özgürlüklerimize daha çok sahip çıkmamız gerektiğini gördük. Kısıtlamalarda, sokağa çıkamadığımız günlerde anladık ki, para veya maddi değerler bir yere kadarmış, para pul değerini kaybediyor. Önemli olan deneyimlemekmiş diyorum. İstediğin yere gidip özgürce deneyimleyemiyorsan paranın bir önemi kalmıyor. En önemlisi sağlıkmış diyorum, çünkü piyangodan vurur gibi vuruyor bu hastalık, kime nasıl vurduğu hiç belli olmuyor. Yakınlarımızı kaybediyoruz, cenazesine gidip acıyı paylaşamıyoruz. Hayat devam ediyor diyorsun, eşin dostun evleniyor gidip mutluluklarını paylaşamıyorsun, bir nevi acılı bir süreç. Sanırım olgunlaşıyoruz, sabır göstermesini öğreniyoruz. İhtiyaçlarımızı dengelemeyi öğrendik, bazı şeyler artık önemli gelmiyor. Mesela dışarı çıkıp gezemiyorsan, arkadaşlarınla beraber olamıyorsan, ne giydiğinin önemi kalmıyor. 1 yıldır tekstil ürünü almadım desem yeridir. Planlarımı uzun vadeli yapmaktan vazgeçtim, artık gerek duymuyorum. Daha çok an olarak algılıyorum zamanı, anı değerlendirip, andan keyif almaya bakıyorum. İş güç bir yere kadar dedim. Çünkü sebeplerin bittiği yerde olduğumu görüyorum.

Bu içten sohbet için çok teşekkür ederiz.

Bu röportajı okuyan tüm mezun kardeşlerime en içten saygılarımı ve sevgilerimi sunuyorum.
Bana bu röportajı yapma fırsatı verdiği için tüm Arı Mezunlar Derneği yöneticilerine ve Bee Life Dergisi çalışanlarına en içten teşekkürlerimi sunarım. Sağlıcakla kalın. Güzel günlerde hep beraber görüşmek dileği ile.

MESAFELERİ **KISALTALIM MI?**

Kim en yakınınız? Kime şu hayatta en yakınım dersiniz? Gerçekten yakın mısınız peki? İlla karşılıklı olmasına gerek yok bu yakınlığın, belki karşıdaki mizacı gereği yakınlığı sizin kadar gösteremiyordur, olabilir. Zaten bu yakınlığın gerçeğini arıyorsak karşılığını beklemeden aramamız lazım. Evet, kim en yakınınız? Neden?

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 Securitas Güvenlik Hizmetlerinde Pazarlama Kurumsal İletişim Müdür Yardımcısı olarak sürdürüyor.

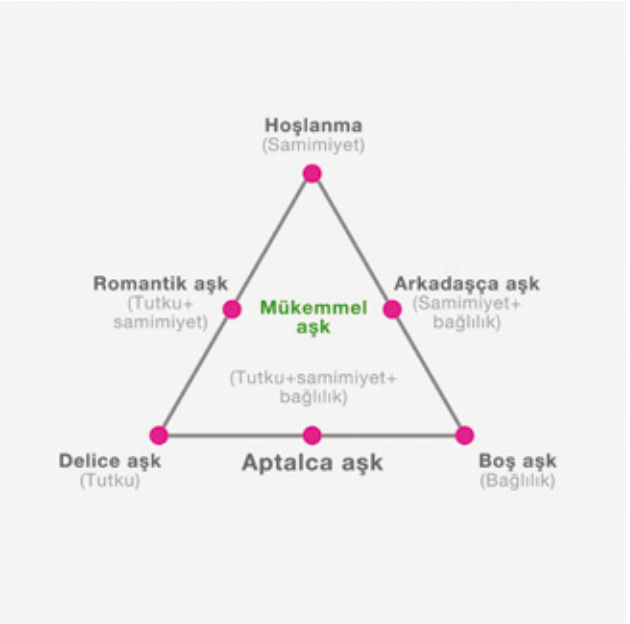
Bazen kelimeler anlamlarının hakkını veremez veya nereye konacağını bilemez. Bir şeylerin başına mı gelsin, sonuna mı gelsin, yoksa manasız bir yerlerde dursun da bulunmayı mı beklesin? Artık kim nereye koyar, anlamını ne kadar derin yaşarsa... Yakın kelimesi de onlardan birisi bana göre. Her bir anlamın kapısı birleşmeye, kavuşmaya az kaldı, zaten bir gibisiniz demeye çıksa da kelimenin hakkını gerçekten veriyor muyuz? Başa mı sona mı derken kayıp mı oluyoruz onunla bilemiyorum.

Yakın kelimesini "yakınlarda bir yer", "yakın mesafe", "yakın arkadaş", "yakın zamanda", "cana yakın", "yakınımda" diye kullanabiliriz, bunlar ilk aklıma gelenler. Türk Dil Kurumuna baktığımızda karşımıza bir dolu anlamı çıkıyor yakın kelimesinin, sıfat hali, isim hali, zamir hali var. Yakın sıfat hali: Az bir ara ile (zaman veya yer) ayrılmış olan, önemsiz değişikliklerle birbirinden ayrılan, aralarında sıkı ilgi bulunan, erişmesi/olması zaman bakımından yakınlaşmış olan. İsim hali: Uzak olmayan yer, aralarında sıkı ilişki olan arkadaş, dost veya akraba. Zamir hali: Uzak olmadan.

Sonuç olarak kişi de olsa, mesafe de olsa neredeyse bir olan diyorlar... Peki kişinin kendisinden sonra en yakını kimdir? Kim olduğuna nasıl karar verilir? Aradaki mesafeye göre mi? Samimiyete göre mi? Aramızdaki fark sayısının azlığına göre mi? Gerçekten kimdir? Tamam en yakınımız kendimiziz, tabii bunun ne kadar farkındayız ne kadar tanışıyoruz kendimizle orası da tartışılır bir konu. Genelde kendimizi dinlemeyi, kendimizin farkında olmayı göz ardı ederiz çünkü. Oysaki en yakınımız işte tam da sözlükteki gibi aralarında sıkı ilişki olan kendimiziz, düşünsenize kendine sakladığın kaç sır var? Kaç itiraf var? Kaç yalnız geçen zaman? Neyse bunun sonu gelmez. Peki bizden sonra kim var en yakınımızda? İhtiyaç halinde yanımızda olan, bize çorba yapan, dert ortağımız olan, sevinçlerimizi paylaşan veya başımız dertteyken bizi kurtaran vs. olarak değerlendirmeyelim sadece. Tabii ki bunlar da işin içinde var, ama en yakınımız bu kriterlere baktığımızda yeri geliyor anne babamız, yeri geliyor çocuğumuz, yeri geliyor kedimiz, köpeğimiz olabiliyor. Neden? Çünkü bizim her daim yanımızda olacağına inandıklarımız arasında onların yeri sabit. Sanki yakın kelimesinin tam hakkını veremiyorlar gibi, sizce de öyle değil mi? TDK'de demiş ya "Aralarında sıkı ilişki olan, sıkı ilgi olan, olması zaman bakımından yaklaşmış olan" diye. İşte tam da burada sanki kişinin diğer yarısı, ruh eşi diye de anlama ekleme yapabilirler sanki, ne dersiniz? Sonuçta neredeyse biriz daha ne olsun. Nasıl biriz? Paylaşmak mesela; anlatmak, dinlemek, fikir almak, fikir vermek. Söylediklerini benimsemek, onun için üzülmek, sevinmek, sorununa kafa yormak, çözüm aramak. Tartışmak her yönüyle, yeri geldiğinde havada deneyimleri çarpıştırmak, düşüp yaralanmadan sadece dinleyerek tecrübe edinmek. Hiçbir şeyden korkmadan kendimizi anlatmak, tarafsızca dinlemek, kalbimizin en derinlerini açmak, korkularımızı, sevinçlerimizi paylaşmak. Kalpten sevmek, aradan çoook uzun zaman geçse de "uzak" yerlere düşülse de sevmeye devam etmek, derinden özlemek. Empati kurabilmek, onun yerine kendini koyabilmek, yakınında olduğunu bilmek... Başından geçenleri anlatıp rahatlamak, birlikte kıymetli anılar biriktirmek. Hayallerde de birlikte olmak. İnsanın en yakını böyle olsa gerek sanki.

Sosyal psikolojiye göre ilişkiler ve ilişkiye etki eden faktörler arasında yakınlık etkisi ve maruz kalmak yer alır. Yakınlık etkisi bireylerin birbiriyle geçirmiş oldukları süre ile ilişkilendirilirken, maruz kalma da belirli koşullardan ve zorunluluk haline gelen bir durumdan dolayı bir arada kalma durumu. Bir adada mahsur kalan insanların kurdukları veya kurmak zorunda oldukları ilişkiler olarak düşünülebilir. Fakat burada yakın hissetme duygusunun oluşup oluşmayacağı tartışılır. İşte burada, yine kelime anlamı bir yerlere savurulur gider...

Psikoloji tarafında bu yakınlık durumu bir kuramın içinde de yer alır. Üçgen Aşk Kuramı. Aşk üçgeni değil, üçgen aşk. Yakınlık, tutku ve bağlanma bileşenlerinden oluşan kuram aşkın diğer tanımlarındaki eksik olanları kendinde toplar, çünkü aşkın çeşitlerinde biri, ikisi, bazen de üçü de ya öncelikler arasında değildir ya da eksik kalır, ben demiyorum. Amerikalı bir Psikolog ve Psikometrik Robert J. Sternberg Üçgen Aşk Kuramı'nda diyor.



Ama biz işin içine aşkı hemen koymayalım bence, çünkü onun da kalıcılığı halen tartışılan bir konu. Bu yakınlık mevzusunda anne, baba, çocuk, kardeş seçimleri de tartışılır, ama gerçek şudur o yakınlıktaki mesafeleri hep bir değişkenlik içindedir. Araya belirli dönemlerde "eşler, dostlar" girer, sırasını savan gider, maruz kalma süresini iyi değerlendiren kalıp daha da yakınına sokulur. Her biri ayrı yakınlıktadır gün sonunda, en yakında duran belki henüz gelmemiştir, belki de daha o kadar yakın duramamışızdır birbirimize. Samimi ve dürüst olunmamıştır belki, bir olmak yerine tek olmak istemişizdir.

Her şeyden önce belki de tüm samimiyetimizle tanış olmak gerek kendimizle...Yunus Emre'nin dediği gibi *"Bir ben vardır bende benden içeri"*

Önce sokulup, kulak vermek kendimize ve en yakın olmak sonra yakın kelimesine hak ettiğini verebilmek **"yakın ebeveyn"** olarak, **"yakın dost"** olarak, **"cana yakın"** olarak.

1994 FEN LİSESİ MEZUNUMUZ

SANATÇI DİDEM YALINAY'DAN

BÜYÜK BAŞARI

Institut Français Türkiye tarafından Fransız Uluslararası Sanat Kurumu Cité Internationale des Arts'ın sanatçı konaklama programına aday gösterilen Didem Yalınay, tüm dünyadan 24 sanatçının seçildiği programa kabul edildi.

Yalınay, 2021 Ekim ayından itibaren 6 ay boyunca Paris'te kalarak Cité Internationale des Arts bünyesinde çalışmalarını sürdürecek. Sanatçı, teknoloji üzerine yaptığı sorgulamaları Paris ve İstanbul merkezli yürüttüğü "Veri Dünyasında Ara Boşluk" adlı uluslararası bir jeneratif kamusal alan sanat projesiyle ileriye taşıyacak.

Didem Yalınay akademik çalışmalarını ve disiplinler arası sanat pratiğini İstanbul'da sürdürüyor. Çalışma alanı, jeneratif sanat. İstanbul Bilgi Üniversitesinde İletişim Bilimleri alanında doktora çalışmasına devam ediyor ve Gazi Üniversitesinde "anlatı üzerine kritik düşünce" dersleri veriyor. Televizyon dizileri ve filmlerde oyunculuk ve senaryo yazarlığında kayda değer bir tecrübeye sahip.

Kendi danışmanlık şirketini kurarak şirketlere kültürel girişimcilik danışmanlığı vermeye başlamadan önce Discovery Channel'da kanal direktörü olarak çalıştı. Son zamanlarda atölye çalışmaları düzenleyip jeneratif sanat eserleri için iş birlikleri yapıyor. WHO tarafından sipariş edilen ortak çalışması Edge(s)/Bağlantı(lar) (vimeo.com/302762800), Sonar2019 İstanbul'da dâhil olmak üzere Türkiye'de birçok yerde sergilendi.

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 Uluslararası Ekonomik İlişkiler Ana Bilim Dalı'nda tamamladı. BITES Savunma ve Havacılık Teknolojileri şirketinde hukuk müşaviri olarak çalışmalarına devam eden Deniz Küzeci'nin aynı zamanda hobi olarak yürüttüğü ve seyahat yazılarını paylaştığı www.miskinmirket.com adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.

BARCELONA'DAN 5 SANAT VE MEKÂN ÖNERİSİ

Bin kere gidilse bile doğasından, sanatından, sporundan, asi ruhundan ve dinamizminden sıkılmayacağın Akdeniz'in nezih kentlerinden biri Barcelona. Şehirde gezerken sanatın dibine de vurabilirsin, eğlencenin doruklarına da çıkabilirsin. Hiçbirini istemezsen sahilinde yayılıp denizin ve güneşin tadına varabilirsin.

Geniş yelpazesi ile Barcelona'da yapılacakları birkaç satıra sığdırmak çok kolay değil ancak bende en çok etki bırakan 5 sanat eseri ve 5 mekân önerisini bu yazıda bulabileceğini umuyorum.

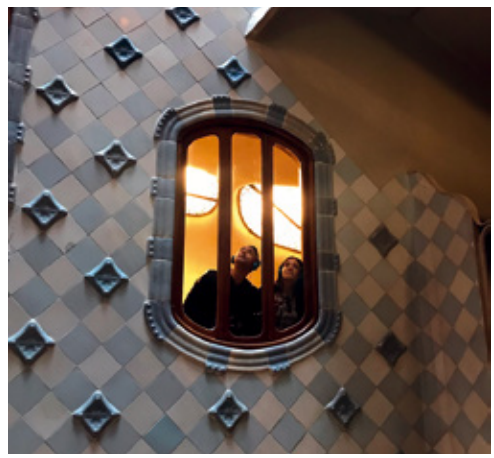
La Batllo & Brunch&Cake

Barcelona'nın en önemli caddelerinden biri olan Passeig de Gracia'da yer alan La Batllo, adı üstünde Joseph Batllo'nun isteği üzerine Antoni Gaudi tarafından renove edilmiş. Cadde üzerinde yürürken farklı yapısı ile dikkatini çekmemesinin mümkün olmadığı yapı, şehre damgasını vuran mimar Gaudi'nin neden meşhur olduğunu anlatıyor bence. Batllo ailesinin Barcelona'nın varlıklı kesiminde yer aldığını söylemeye gerek yok sanıyorum, zira sen caddenin karşısından bundan yaklaşık bin yıl önce inşa edilen yapıya bakarken benzer şeyleri düşüneceksin muhtemelen.

Doğayı yapılara yansıtmasıyla ünlü mimar, bu yapının dış cephesinde (özellikle ilk kat ve balkonlarda) kemiği andıran sütunları ve sürüngen gözlerini andıran balkon demirleri kullanmış. Hatta La Batllo'nun dış cephesindeki bu tasarımı nedeniyle bina, halk arasında "Kemiklerin Evi" (Casa dels Ossos) olarak da anılıyor. İç mekân tasarımında ise yine bir hayvan omurgasının simüle edildiği merdivenleri, kaplumbağa kabuğu desenindeki duvarları ile birçok hayvanın doğasına göndermeler yapmaya devam etmiş ve çatı katında bir dragonun sırtını betimleyerek bu yaklaşımını taçlandırmış.

İç kısımlarında (apartman boşluğu diyebiliriz) gün ışından en iyi şekilde yararlanmak için fayans renkleri yukarıdan aşağıya, koyudan açığa gidecek şekilde ayarlanmış, yine aynı yere bakan pencere boyutları da yukarıdan aşağıya giderken daha büyük olacak şekilde tasarlanmış. Kapı kollarından kapı numaralarına, sandalyelerden şöminesine kadar Gaudi tasarımı ile dolu olan La Batllo, euro kurunun kaç olduğunu dikkate almadan, paraya kıyıp içeri girilmesi ve interaktif sistem ile keşfedilmesi gereken yapılardan biri.

La Batllo gezisi öncesinde yürüme mesafesindeki Brunch&Cake'de kahvaltı yapabilirsin. Barcelona'daysan, birbirinden farklı seçenekleri, hava güzelse kaldırıma kurulmuş masaları ile parmaklarını yiyeceğin türden bir kahvaltıyı hak ediyorsun.



La Pedrara (Casa Mila) & Cerveceria Catalana

Asıl adı Casa Mila olan bina Antoni Gaudi'nin şehre attığı bir başka imza niteliğindeki yapı. La Batllo ile aynı cadde üzerinde bulunan binanın bu adı almasının sebebi Mila ailesinin siparişi üzerine inşa edilmiş olması. Fakat binanın dış yüzeyindeki görüntü nedeniyle halk tarafından zamanla "La Pedrera", yani taş ocağı olarak anılmaya başlanmış. Gaudi, La Pedrera'yı tasarlarken La Batllo'da olduğu gibi doğayı bu yapıya da yansıtmış. Bu kendine has mimari, yapıtların farklı şekilde yorumlanmasına da neden olmuş.

Casa Mila'nın dış yüzeyinde, deniz sularının aşındırması neticesinde oluşan taşların veya kayaların yansıtılmak istenmesi en akla yatan yorum bence. Bu senaryoda balkon demirleri yosunları temsil ediyor. Yapının, birbirinden farklı dizaynlara sahip olan bacalarının veya havalandırma kanallarının yer aldığı çatısı bile başlı başına zaman ayırmayı hak ediyor. Binanın bir diğer özelliği ise daha çok alandan yararlanmak için bildiğimiz taşıyıcı kolonlar yerine arklardan yararlanılarak binanın ayakta kalmasının sağlanması.

Ne demek istediğimi binayı gezdiğinde daha iyi anlayacaksın.

Bonus Öneri: La Pedrera'nın kafesi, bulunduğu Passeig de Gracia Caddesi'ne hakimliği ve kahvaltısı ile kesinlikle mutsuz etmeyecek bir seçenek.

Casa Mila'nın, birden fazla daireden oluşan ve halen kullanılan bir konut binası olduğunu öğrendikten sonra acını dindirmek için kısa bir yürüyüşle ulaşabileceğin, şehrin en popüler tapasçılarından biri olan Cervecereia Catalana'ya yol alabilirsin.

Rezervasyonun yapılmadığı, en boş zamanında bile ortalama yarım saat bekleme süresi ile yer bulabileceğin mekândan parmaklarını yiyerek çıkman garanti. Kendi birasını da yapan mekânda çok sayıda tapas (ekmek üstü atıştırmalık olarak tarif edilebilecek) lezzetlerin binbir çeşidini tadabilirsin. Yanında bir de Sangria almazsan ayıp olur.

Sagrada Familia & Viena
Sagrada Familia, Barcelona'ya adını altın harflerle yazdıran Gaudi'nin hayatının son dönemlerini adadığı, tamamlanamadan hayata gözlerini yumduğu ve şimdi kilisenin içerisindeki kriptada yattığı, belki de dünyanın en alternatif kilisesi. Halk tarafından yapılan bağışlarla yapımına devam edildiği için hâlâ tamamlanamamış durumda olan yapı, bu hali ile bile Barcelona'nın en haşmetli yapısı.

Büyük Çile ve İsa'nın Doğumu Cephesi olmak üzere iki cepheden oluşan yapı, havarileri temsil eden kuleleri, umut, inanç ve merhamet kapıları, sütunlar ormanı ve sarmal merdivenleri ile gezmeden dönersen dövülmene neden olacak başyapıtlardan biri. Gitmeden Dan Brown'ın Başlangıç kitabını okuyabilirsen hem kiliseden hem de Barcelona'dan daha çok etkileneceksin eminim.

Sagrada Familia'ya çok yakın değil ancak uzun kilise gezisinden sonra soluklanmak için bir-iki durak metro mesafedeki ve şehrin en popüler caddesi olan La Rambla'ya yol alabilirsin. Placa d'Catalunya (veya Liceu) metro istasyonunda indiğinde tiyatro binasını ve onun girişindeki Viena'yı arayıp, bulmalısın. Ayak üstü sosislisinden pişman olmayacak ve muhtemelen bir tane ile yetinmeyeceksin.

Bonus Öneri: Karnını doyurduktan sonra La Rampla'yı kesen Passatge de la Banca'da yer alan Korku Müzesi'nin (Museu Cera) önünden üzerinde gezinen sahte gözlerin eşliğinde El Bosc de les Fades'de (hayaletler veya gölgeler ormanı gibi bir anlamı var) yeşilliklerin ve korku temalı dekorların arasında kokteylini yudumlayabilirsin. Passatge de la Banca'da yürürken etrafına bakmayı, meydandaki yapıların çatılarına göz gezdirmeyi ihmal etmezsen bazı sürprizlerle karşılaşabilirsin.

Park Güell & Copasetic
Güell ailesinin Barcelona'nın tepeden izleneceği bir site yapılması hayali ile Gaudi'ye sipariş verdiği, tam olarak yarısına bile gelmeden bu hayalden vazgeçilerek parka dönüştürülen bir yer Park Güell. Bahçe içinde konutların yer alması planlanırken bugün halka açık bir alan olarak hizmet veren parkın içinde sadece iki ev inşa edilebilmiş ve bunlardan birinde de Gaudi yaşamaya başlamış (bu bina şu an Gauidi Müzesi).

İki pavilyon ve iki kollu merdivenin yer aldığı park girişi mozaiklerle kaplanmış ejderi ile ünlü.

Barcelona'nın en çok fotoğraf çekilen ve muhtemelen hediyelik eşyaya en çok konu olan ejder figürü, parkın da sembolü. Ejderin devamında 84 kolon ile bezenmiş açık salon, oldukça geniş bir meydanı taşıyor. Kendisini ayakta tutan kolonlardan daha popüler olan bu meydan, mozaikle işlenmiş dalgalı formdaki balkonlardan oluşuyor ve oldukça güzel bir Barcelona manzarasını izlemene imkân veriyor.

Parka gelmeden önce kahvaltını yapmak veya bir kahve içmek için El Raval bölgesindeki Copasetic'e uğrayabilirsin. Oldukça sağlıklı ve alternatif ürünlerin Amerikan porsiyon tabaklarda servis edildiği mekân oldukça küçük ama bir o kadar sıcak bir ortam. Buraya gelmeden önce veya burada soluklandıktan sonra yürüme mesafesindeki Placa d'Espanya'yı da gezebilirsin.

Museo Picasso & El Xampanyet

Aslında son madde olarak şehre adını altın harflerle yazan Gaudi'nin bir başka şaheserinden bahsedilebilirdi ama hayranı olduğum ve ülkenin medarı iftiharlarından olan Picasso'dan bahsetmeden olmazdı. 1963'ten beri açık olan Picasso Müzesi, Barcelona'nın oldukça eski ve elit caddesi olan Montracada'da yer alıyor. Caddenin özelliği geçmişinin 12. yüzyıllara dayanması nedeniyle Orta Çağ mimarisinin canlı tarihi olması. Bu nedenle sadece müzeye odaklanmamanı, müzeye yürürken caddenin tadını çıkarmanı, hatta ara sokaklarda ufak ufak kaybolmanı tavsiye ederim.

Picasso Müzesi, sanatçının birçok daimî ve geçici eserini barındırıyor. Benim gittiğim dönemde ünlü bir İspanyol ressam olan Velazquez'in Las Meninas tablosunun, 50'den fazla Picasso versiyonunu içeren ve bu nedenle Picasso'nun "O artık benim Las Meninas'ım." dediği sergi vardı. Kendi adıma, serginin ve müzenin en etkileyici yanı, tablo tarihlerine bakıldığında Picasso'nun neredeyse her gün bir tablo yarattığını (hatta bazı günlerde birden fazla) görmek ve bu nedenle boş durduğum günlerden utanmama neden olmasıydı.

Güzel bir öğleden sonra Museo Picasso'yu gezdikten ve Montrada'da fink attıktan sonra, Barcelona'nın en meşhur bir diğer tapasçısı olan El Xampanyet'e doğru ilerleyebilirsin. Yorgun geçen günü altın vuruşla noktalamak için birebir.

Bonus Öneri: Yemekten sonra tatlı yemek istersen La Rambla tarafına doğru ilerleyip Barcelona'nın meşhur "curross"larından taze taze yemek için Xurreria'ya gidebilirsin. Tatlıdan sonra hâlâ gecenin genç olduğunu düşünüyorsan da Museo Picasso'ya ve El Xampanyet'e yürüme mesafesindeki Miramelindo'nun kokteylleri aklında bulunsun.

Rüyam ÖZAL
2002 mezunu

KAHVE Mİ ÇAY MI?

Kahve mi, çay mı? Benim için her ikisi de birbirinden apayrı tatlar barındırır ama aynı amaca hizmet eder diyebiliriz. İnsanlar zevklerine göre veya anlık durumlarına göre tercihlerini kahveden veya çaydan yana kullanabilirler. Her iki lezzet birbirinden farklı tatlara sahip olsa da sabah gözümüzü açtığımız andan gece yatana kadar favori içeceğimizdir. Hem kahvenin hem de çayın içerisinde kafein bulunur. Kafein de beyne uyarıcı etki de bulunup uyanmamıza ve canlanmamıza yardımcı olur. Kahvedeki kafein oranı çaya göre en az iki katı veya kahvenin çeşitlerine göre artan bir orana sahiptir. Özellikle sütsüz sade kahve içerken genelde canlanmayı, uyanmayı hedefleriz. Ancak bu özellik çay için her zaman geçerli değildir. Papatya, bergamot gibi bitki çaylarının sinirleri yatıştırma ve gevşetme etkisi olduğu bilinir. Bilimsel araştırmalarla da desteklenen bu durum, bitki çaylarının psikolojik olarak daha dingin ve sakinleşmeye etkisi olduğunu ortaya koyar. Genelde uyku öncesi tavsiye edilen çaylar papatya, ıhlamur, melisa ve lavantadır. Hazmı kolaylaştıran bitki çaylarında da papatya çayı, yeşil çay, melisa çayı ve yasemin çayı tercih edilir.

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.

Hem kahve hem de çay hayatımıza keyif veren iki lezzettir. Günümüze güzel başlamamızı sağlayıp, gün içinde stresimizi azaltıp, günümüzü dingin bir şekilde sonlandırmamıza yardımcı olur.

Yazılarımızda size bugüne kadar Fameo Caffe bünyesinde üretilip sunulan 3. nesil kahvelerimiz hakkında her zaman bilgiler verdik ve onlarca seçenek sunduk. Ürün yelpazemizi gün geçtikçe yenilikleri yakalamak adına genişletiyoruz ve Fameo sevenlere çağımızın getirdiği ihtiyaçlar sebebiyle de dijital platformda da hizmet vermeye başlamış bulunuyoruz.

Fameo Ailesi olarak aramıza yeni katılan bitki çaylarımızı da size tanıtmak isteriz...

Fresh tatlarla enerjinizi tazelemesini, ruhunuzu harekete geçirmek isterseniz %50 okside edilmiş oolong çayı, gül yaprakları, tarçın ve melisa karışımından oluşan bu çay gövdeli, otsu ve kuru meyve tatlarıyla Autumun Leaves çayını ve baharın tazeliğini, çiçeklerin rahatlatıcı etkisini

hissetmeniz için de Bloom bitki çayını denemenizi isteriz. Eğer beyaz çay tercih ederseniz dünyadaki en yaygın beyaz çay çeşidi olan White Silver Needle'ın taze ve fındıksı aroması tatlı mandalina ve limon otu ferahlığı barındıran Cinderella Beyaz Çayı öneririz. Soğuk kış günlerinde direncinizi artırmak için limon, portakal, tarçın, zencefil, tatlı nane, karanfil, limon otu, meyan kökü, rezene ve kırmızı karabiber karışımından oluşan Cold Play Çayı'nı içmelisiniz.

Gün içinde tercihinizi yeşil çaydan yapmak isterseniz yüksek kaliteli Long Jing (İyi Ejderha) yeşil çayının elma, tatlı nane ve rooibos ile karışımı olan Detox Çayı'nı seçmelisiniz. Güney Afrika'nın Cape Town bölgesinde yetişen, kafein içermeyen ancak size enerji verecek Rooibos bitkisinin limon otu, tatlı nane, portakal, hibiskus ve böğürtlen ile karışımı olan Energy Çayı'nı içmelisiniz. Stresli bir gün geçirdiyseniz rahatlamanız için az oksidasyona uğramış, yüksek dağ çayı Tie Guan Yin Oolong ile portakal, lavanta ve meyankökü karışımı olan Therapy Çayı size sıcak bir terapi uygular. Gün içinde yemeklerden sonra sizi rahatlatan bir çay isterseniz Jasmine Dragon Pearl Çayı'nı öneririz. Sıcak yaz günlerinde soğuk çay için en güzel tarif Feel Cool Bitki Çayı ile yapılan içeceklerdir ve en son olarak gün boyunca yorgunluğunuzda, mutluluğunuzda kısacası değerli her anınızda size eşlik eden ince belli bardaktaki siyah çayı tercihinizi bergamotun ustalıkla harmanlanması sonucu ortaya çıkan Earl Grey Siyah Çay'dan yana kullanmanızı şiddetle tavsiye ederiz.

Bu eşsiz tatlardaki çaylarımızı denemek için Fameo Caffemize uğrayabilir veya dijital platformlardan fameocaffe.com veya beymen.com'dan ulaşabilirsiniz.

Coffee or tea? Both coffee and tea are two flavours that delight our lives. For me, both have different flavours, but we can say that they serve the same purpose. People can prefer coffee or tea. Although both flavours have different flavours, it is our favourite drink from the moment we open our eyes in the morning until we go to bed.

DİŞ MACUNU TABLETLERİ: YEŞİL BİR DÜNYA

Geri dönüşüm, yeniden değerlendirilebilme şansı olan atıkların bazı özel işlemlerden geçip, üretim sürecine yeniden dahil olmasıdır. Kullanıldıktan sonra atığa dönüşen malzemelerin çeşitli fiziksel ve kimyasal işlemler uygulandıktan sonra, ham madde olarak tekrar imalat süreçlerine kazandırılmasıdır.

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
2000 mezunu

3 Ocak 1983 tarihinde Denizli'de doğan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, öğrenim hayatına Ankara'da başladı. 2000 yılında Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra 2006 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği 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

Dünyada nüfus artışı, ham madde kısıtlılığı, çevre kirliliği gibi durumlar kaynakların daha verimli kullanılması gerektiğini bizlere hatırlatmıştır. Bu mantıkta geri dönüşüm kazan kazan prensibi ile ilerleyen bir süreçtir. Geri dönüşüm sayesinde hem kaynaklar daha verimli kullanılır hem de üretim aşamasında daha az enerji, daha az su tüketilir; daha az ağaç kesilir ve daha az karbon salımı gerçekleşmiş olur.

Diş hekimliği ve destek ürünleri de çevreye olan desteğini esirgeyemeyeceği için belli bir süredir hepimizin merak ettiği diş macunu tabletleri, geri dönüştürülebilen fırçalar, geri dönüşüm yapılabilen diş macunu tüpleri gibi konularda kolları sıvamışlardır. Yaygınlaşması için biraz daha zamana ihtiyaç duyan geri dönüştürülebilir ürünlerden ziyade tabletlere yoğunlaşalım bugün, ne dersiniz?

Ben bugün sizlere diş macunu tabletleri ile ilgili bilgiler vereyim, hep birlikte merakımızı biraz giderelim.

Diş macunu tabletleri, yoğunlaştırılmış toz diş macunundan yapılır. Adı üstünde tablet formundadır. Görüntü ve isim itibarıyla da bizlere hapı çağrıştırır. Hem küçük olması hem sağlam olması hem de katı formda olması, özellikle seyahatlerde tercih edilmelerini sağlamaktadır. Bir diğer yandan; çevre dostu olmamızın önemini kat be kat gördüğümüz bu zamanlarda plastik diş macunu tüplerine iyi birer alternatiftir. Yapılan araştırmalarda her yıl yaklaşık 1 milyar plastik diş macunu tüpünün çöpe atıldığı söyleniyor. Geri dönüşümü de kolay bir süreç olamıyor. Çünkü plastik ve alüminyum kombinasyonundan yapılan tüpler, işi biraz zorlaştırıyor. Bu durumda; sürdürülebilir ambalajlı, bitkisel diş macunu tabletleri bizlere çare, çevreye destek oluyor.

Biraz daha sevelim mi bu minik dostlarımızı? Birkaç avantajından daha bahsedelim isterseniz:

Önceden ayarlanmış, hap benzeri boyutları sayesinde, her fırçalamada aynı miktarda macun kullanacağınızı söylesem, doğru bir bilgi vermiş olurum sanırım.

Korona ile gündemimize bomba gibi düşse de aslında her zaman biraz daha dikkatli olmamız gereken bir konuda daha içimize su serpiyor bu minik dostlar: Ortak kullanım!
Çoğu evde diş macunu tüpleri ortak kullanılıyor. Bu tabletler tek tek alınıp tüketildiği için ortak kullanım riskleri de minimalize edilmiş oluyor. Diş fırçası – diş macunu temasına son veriliyor. Tabii tüm çiftlerin sorunu, kadın erkek ilişkilerinin evlilik sonrası dönüm noktası; "macunu ortadan sıktın" kavgaları artık son buluyor.
At ağzına, ısır, fırçanı ıslat, fırçala tekniğiyle uygulanıyor. Tek bir tablet, efervesan özelliği sayesinde, iki dakikalık fırçalama için yeterli oluyor, ama bazı kişiler çift tablet de tercih edebiliyor.

Florürlü ve florürsüz içerik seçenekleri ve farklı tat seçenekleri oluyor.
Özellikle 6 yaş ve daha büyük çocuklar için meyve aromalılar keyifli bir diş fırçalamanın güzel bir desteği olabiliyor.
Çevre dostu oluşumumuzu bu diş macunu tabletleri ile taçlandırabiliriz diye düşünüyorum. Diş sektöründe atılmış bu güzel adımların, kardeş sektörümüz kozmetikte de yaygınlaşacağını düşünüyor, umut ediyorum. Yarınlara, çocuklarımıza plastik yığını bir dünya değil, yemyeşil, nefes alan bir dünya bırakabilmek niyetiyle, sevgiyle...

ÇOCUĞUNUZA KENDİSİNİ ÖZEL HİSSETTİRİN

Sevildiğinizi bilmek, kendinizi iyi hissettirirken, aynı zamanda öz güveninizi de güçlendirir. Bu durum çocuklarınız için de geçerlidir. Kendine güveni olan çocuk, çevresiyle ve arkadaşlarıyla daha kolay iletişim kurar. Bu yüzden çocuğunuza gözbebeğiniz olduğunu hissettirin. Ama unutmayın ki bu her şeye "evet" demek değildir, her istediğini yapmak hiç değildir.

Senem ÇETİN ULUSOY
1994 mezunu

Senem Çetin Ulusoy, 1976'da Ankara'da doğdu. Öğrenim yaşamına Namık Kemal İlkokulunda başlayan Senem Çetin Ulusoy, ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Ankara Üniversitesi D.T.C.F. Bulgar Dili ve Edebiyatı 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.

Seni Çok Özledim: Bütün gün görüşmediniz ya da kısa süreli ayrıldınız. Çocuğunuzla ilk karşılaşma anı çok önemlidir. Kocaman sarılarak onu gördüğünüze ne kadar mutlu olduğunuzu gösterin. O da sizi gördüğüne mutlu olacak, ona gösterdiğiniz ilgiden dolayı günün geri kalan kısmını da aynı derecede mutlu geçirecektir.

Seni Dinliyorum: Günlük hayatınızda yaptıklarınızı çocuğunuzla paylaşın ve cevaplarını özenle dinleyin. Aranızdaki konuşmayı çocuğunuz açısından değerlendirmeniz, onun cevaplarını dinleyip önemsemeniz ve ona cevap vermeniz çocuğunuz için çok önemlidir. Böyle olduğunda, çocuğunuz, anlattığı şeylerin sizin için önemli olduğunun farkına varır. Her zaman kendisini kolayca ifade edemeyecektir. Bu yüzden anlatmak istediği konu hakkında ona yardımcı olun; ama önceliği ona bırakın ve denemesine izin verin.

Benimle Oyna; Çocuklarınızla beraber oyun oynamanız, "Seninle zaman geçirmekten ve eğlenmekten mutluyum." demenin bir başka yoludur. Oyun oynarken önceliği ona bırakın. Yeni fikirler bulamıyorsa, ona oyunla ilgili düşüncelerinizi anlatın.

Sadece İkimiz: Çocuğunuza verebileceğiniz en güzel hediye, onunla baş başa geçireceğiniz zamandır. Birden fazla çocuğunuz varsa, bunu başarmakta biraz zorlanabilirsiniz; ama bu sorunun da çözüm yolları var. Eşiniz büyük çocuğunuzla ilgilenirken siz de küçük çocuğunuzla ilgilenebilir veya birisi ödevini yaparken siz diğeriyle oyun oynayabilirsiniz.

Hepsi Senin Hakkında: Çocuğunuz için bir kitap hazırlayın, küçük bir kitapçık haline getirin, sonra sayfalarına çocuğunuzun bebekken çekilmiş ve ailesinin, arkadaşlarının, evcil hayvanlarının da yer aldığı fotoğrafları yapıştırın. Bu kitaba çocuğunuzun çizdiği resimleri, sanatsal çalışmalarını da eklemeyi unutmayın. Fotoğraflarının ve resimlerinin altına küçük notlar yazın. Son olarak da kitabın ön kapağını tasarlayın. Çocuğunuzun ismini büyük harflerle yazmaya özen gösterin.

İlgi Alanlarını Destekleyin: Çocukların ilgi alanları çeşitlilik gösterebilir. Dinozorlar, prensesler, arabalar gibi bazı konular ise daha çok dikkatlerini çeker. Çocuğunuz bu ilgi alanlarından biri üzerine yoğunlaşmaya başladıysa, onu destekleyin, ilgilendiği alan hakkında onu bilgilendirmeye çalışın.

Gittikçe Güçleniyorsun: Fiziksel bakımdan güçlü olmak, çocuğunuzun kendine güvenini ve "yapabilirim" duygusunu güçlendirecektir. Fiziki gelişimini destekleyebileceğiniz en uygun yer, onun oyun alanıdır. Bu hem eğlenceli zaman geçirmesini hem de fiziksel olarak daha da güçlü bir çocuk olmasını sağlayacaktır. Kendi oyun alanı dışında onu, spor, müzik gibi kurslara yazdırabilirsiniz. En küçük aktivite bile çocuğunuzun kendine güvenini perçinleyebilir.

Yaptıklarını Övün: Çocuğunuzun, bütün çizimleri ve resimleri için küçük bir sanat galerisi yaratın. Sonra da onların yanında gururla dururken, oğlunuzun bir fotoğrafını çekin. Fotoğrafı dikkat çekici bir çerçeveye yerleştirip, herkesin görebileceği bir yere koyun.

Mücadeleye Davet Edin: Çocuğunuzun başarılı olabileceğine inandığınız yeni konularda onu mücadeleye davet edin. Burada önemli olan nokta seçeceğiniz etkinliğin ne çok kolay ne de çok zor olması. Çocuğunuz zorlanırsa nasıl başarılı olabileceği konusunda ona taktikler verin; ama bunları denerken, onun için yaptığınızı belli etmeyin. Başarılı olunca onu sözlerinizle ödüllendirin.

Canım Ne Kadar Büyümüşsün: Çocuğunuz bebeklik çağından henüz çıkmış olabilir, ama artık büyüdüğünü fark etmeye başlamıştır. Ona bebekliğinde yaptığı şeyleri anlatın. Bebekliğinde yaptıklarını duydukça, kendisini daha da büyümüş hissedecektir.

Sarılın ve Kucaklaşın: Dokunmak, gıdıklamak, kucaklamak, elini tutmak gibi fiziksel temasla ona olabildiğiniz kadar yakın davranmak, çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesini ve her zaman onu seveceğinizi bilmesini sağlar.

Ondan Yardım İsteyin: Yapabileceği basit konularda ondan yardım isteyin. Akşam menüsünü oluşturmak, yemeği yaparken sofrayı kurmak, alışveriş arabasını sürmek gibi... Kuralları yıkın; kuralları yıkmayı kim sevmez ki... Bir kere olsun akşam yemeğinden önce abur cubur yemek ya da uyku saatini güzel bir film için pas geçmek eğlenceli olabilir.

Onunla Çocuk Olun: Bazen yapacağınız çocuksu davranışlar onunla iletişiminizi kolaylaştıracaktır. Onların dünyasına girmek, onları sevindirecektir. Onlara uyum sağlayabiliyor olmanız çocuklarınız için çok önemlidir.

Knowing that you are loved not only makes you feel good, but also strengthens your self-confidence. This also applies to your children. Confident children communicate more easily with their environment and friends. So, make your child feel like you have a pupil. But remember that this is not to say "yes" to everything, not to do whatever you want at all.

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

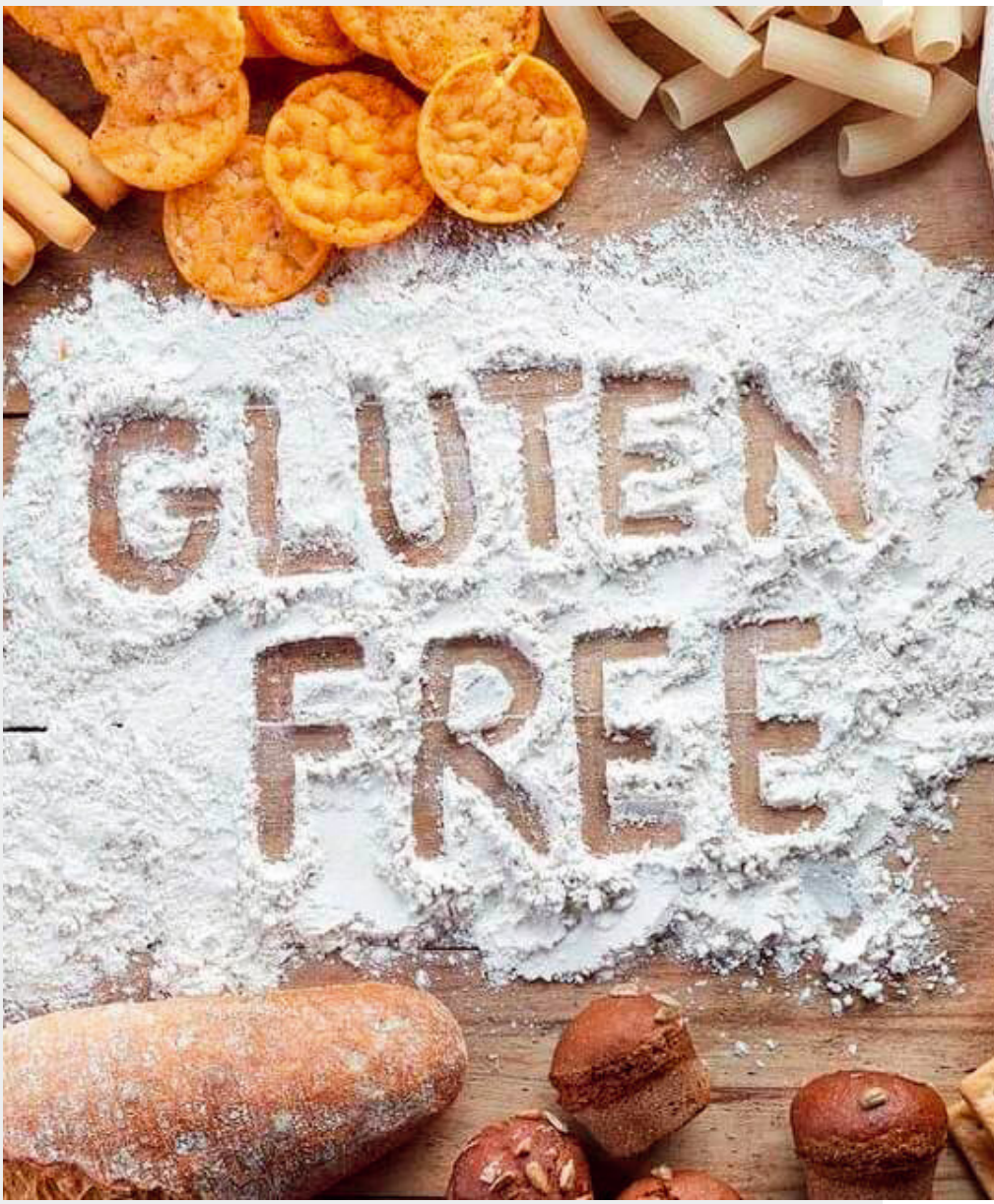
T: +90 (312) 353 0 777 F: +90 (312) 353 0 757

GLÜTENSİZ DİYET

Glütensiz diyet, artan farkındalık ve özellikle glüten intoleransı ile birlikte giderek popüler hale gelmektedir ve bu nedenle de glütensiz ürün pazarında hızlı bir artış söz konusudur. Tüketicilerin glütensiz ürünler satın almak için öne sürdükleri birinci neden, glüten içeren muadillerine göre daha sağlıklı olarak algılanmalarıdır. Glütensiz beslenme için sağlık iddialarına rağmen, genel nüfus için bu tür iddiaları destekleyecek, yayınlanmış deneysel kanıt yoktur.

Neslihan ÇETİN
2013 mezunu

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



Glüten Nedir ve Hangi Besinlerde Bulunur?

Glüten, buğday tanelerinin ana depolama proteinidir ve başta gliadin ve glütenin olmak üzere yüzlerce ilişkili ancak farklı proteinin bir karışımıdır. Glüten proteinleri ısıtıldığında, gazı hapsedebilen elastik bir ağ oluşturarak ekmeklerde, makarnalarda ve diğer benzer ürünlerde ideal kabarmaya ve nemin korunmasına izin vermektedir.

Bu benzersiz fiziksel özelliklerden dolayı glüten; aynı zamanda, çeşitli işlenmiş gıdalarda dokuyu iyileştirmek ve nem tutulmasını sağlamak için bir katkı maddesi olarak da sıklıkla kullanılmaktadır.

Buğday, arpa, çavdar ve ilgili tahıllar dahil olmak üzere çeşitli yiyeceklerde glüten bulunabilmekte ve ayrıca işlenmiş gıdalarda kıvam arttırıcı olarak kullanılmaktadır.

Bazı tıbbi durumlar glütensiz diyet gerektirebilir.

Çoğu insan için glüten güvenli olsa da bazı tıbbi durumlar tedavi protokolünün bir parçası olarak glütensiz bir diyet gerektirir.
Çölyak hastalığı, glütene karşı vücut bağışıklık sisteminin verdiği ciddi bir otoimmün hastalıktır.

Çölyak hastalığı için tıbbi tedaviler şu anda araştırılmaktadır, ancak en yaygın kabul gören ve kullanılan tıbbi beslenme tedavisi katı bir glütensiz diyettir.

Çölyak dışı glüten duyarlılığı: Çölyak dışı glüten duyarlılığı (NCGS), çölyak hastalığı veya buğday alerjisi testi pozitif olmayan kişilerin diyetlerinden glüten çıkarıldığında çözülen birkaç negatif semptomu tanımlar.

Bu noktada, NCGS hakkında çok az şey biliniyor ancak mevcut tedavi, glütensiz bir diyete uymayı göstermektedir.

Buğday alerjisi: Bir buğday alerjisi gerçek glüten intoleransı ama yakından ilişkili bir durum değildir. Aslında buğday alerjileri, yalnızca glüten proteinine değil, buğdayın kendisine karşı bir intoleranstır.
Bu nedenle, buğday alerjisi olan birinin buğdaydan kaçınması gerekir, ancak yine de arpa veya çavdar gibi buğday dışı kaynaklardan glüteni güvenle tüketebilir.

Bununla birlikte, buğday alerjisi olan birçok insan, çoğunlukla glütensiz bir diyet izler çünkü iki bileşen birbirine çok yakından bağlıdır ve aynı yiyeceklerin çoğunda bir arada bulunur.

Glütensiz diyetler her zamankinden daha yaygın, ancak glüten nüfusun çoğunluğu için sağlık riski oluşturmuyor. Bununla birlikte, çölyak hastalığı olan kişiler glüteni tolere edemezler ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak için glüteni diyetlerinden çıkarmaları gerekir.

Glütensiz Diyet Ağırlık Kaybı ile İlişkili midir?

Glütensiz diyetlerin artan popülaritesine ve kilo kaybı için glütensiz diyetin yararlarının olduğunun söylenmesine rağmen; glütensiz diyetin, çölyak hastalığı veya glüten duyarlılığı olmayan kişilerde kilo kaybına neden olduğunu gösteren yayınlanmış bir rapor bulunmamaktadır. Glütensiz bir diyetin ardından sonuç ölçütü olarak kilo değişikliğini bildiren çölyak hastalığı olan hastalarla ilgili çok sayıda çalışma vardır. Çölyak hastalığında glütensiz diyete sıkı sıkıya bağlı kalmak genellikle beden kitle indeksi (BKI)* durumunu iyileştirir. Çölyak hastalığı olmayan kişilerde ise kilo alımının gözlemlenip gözlemlenmeyeceği veya glüten duyarlılığının belirlenip belirlenemeyeceği belirsizliğini korumaktadır. Bu bağlamda, glütensiz bir diyetin mutlaka düşük enerji anlamına gelmediğini ve bazı glütensiz ürünlerin aslında karşılık gelen glüten içeren gıdalardan daha büyük bir enerji değerine sahip olduğunu belirtmek oldukça önemlidir. Ayrıca glütensiz bir diyet, tam tahıllar ve lifte eksik olabilmektedir ve her ikisinin de BKI ile ters ilişkili olduğu gösterilmektedir.

**BKI: erişkinlerde vücudun boy-ağırlık dengesini saptamada kullanılır.*

The gluten-free diet is becoming increasingly popular with increased awareness and especially gluten intolerance, and therefore there is a rapid increase in the gluten-free product market. The first reason consumers suggest for purchasing gluten-free products is that they are perceived as healthier than their gluten-containing counterparts. Despite health claims for a gluten-free diet, there is no published experimental evidence for the general population to support such claims.

MİMARİDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Mimarlık, doğası gereği görsel bir disiplindir. Resim ve heykelle birlikte üç "Güzel Sanat"tan biridir. Tıpkı diğer güzel sanatlar gibi üzerinde düşünülmesi, tasarlanması gerekir. Diğer disiplinlerden farklılaştığı an, mimarın ofisine girerek tasarımı inşaattan, yani final üründen ayrı bir alanda yapmaya başladığı andır.

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.

Biraz daha açmak gerekirse, bir ressam, tualinin başında ürünü tasarlar, eskizler yapar ve başka kimsenin eli değmeden resmi tek başına bitirir. Geleneksel heykel de benzer bir şekilde heykeltıraş tarafından birebir yapılır.

Geçmişte mimar, şantiye alanında duran ve ürünü bir yandan tasarlarken, bir yandan da inşa eden adamdı. Sanayi devrimi ile birlikte tasarladığı işi, yapımcıların anlayabileceği şekilde teknik resme döken kişi oldu. Bu gelişme beraberinde mimarın tasarladığı ürüne yabancılaşmasını getirdi. Kendi elleri ile yapmadığı, başkalarının inisiyatifi ile inşa edilen ürün, bir yerde mimarın ürünü olmaktan çıktı. Günümüz teknolojisi ise bu durumu değiştirdi.

Mimar günümüzde binayı inşaat sahasından uzakta bir ofiste tasarlar. İyi bir mimar onu tüm detayları ile tasarlar. Teknik resim dediğimiz imalata yönelik çizimler iki binli senelerin başına kadar sadece mesleki disiplin içindekilerin okuyabileceği şekildeydi. Bundan sadece yirmi sene öncesine kadar binanın nasıl görüneceğine dair görseller, ancak perspektif teknikleri, el boyamaları gibi aynı zamanda ressamlık isteyen yollarla teknik olmayan insanlara, yani müşterilere gösterilirdi. Bilgisayar teknolojisinin gelişmesi, müşteriye sonucun nasıl olacağı konusunda ipuçları vermeye başladı ve günümüzde neredeyse gerçeğe çok yakın çizimler sunma olanağı verdi.

Bir yandan tasarımcının ressamlık gibi ek bir yeteneği olmasına gerek bırakmayan bu yeni teknoloji, diğer yandan mimarları bilgisayarlara ve bilgisayar programlarına mahkûm etti. Aynı zamanda giderek artan inşaat malzemesi çeşitliliği nedeniyle işleri daha da komplike bir hale getirdi.

CAD yani Computer Aided Design (Bilgisayar Destekli Tasarım) çizimleri günümüzde müşteriye sunum açısından olmazsa olmaz bir duruma geldi. Sadece müşterilerin değil, çoğu devlet dairesinde ve kurumda yöneticilerin de mimari tasarımı okuyabilmesi açısından büyük kolaylık sağlayan bu teknik, dünya üzerinde hızla yayılmaya devam etmekte.

Bir binanın nasıl görüneceği, cephesinin neyle kaplanacağı, oranlarının nasıl olacağı anlatılmak yerine gerçekçi görsellerle sunulmakta. Bu da bir yerde mimari ürünü hayali bir inşaatta bitirmeyi sağlamakta. Solda yer alan resimler, Azerbaycan'da, Kars'ta ve Ankara'da bitmesi planlanan ve benim tarafımdan tasarlanan mimari ürünler.

İç mimari açısından da oldukça efektif kullanılan CAD programları, zamandan, emekten ve malzemeden kâr etmeyi sağlamakta. Yan tarafta yer alan altı farklı resim, bir villanın banyosu için yaptığım benzer tasarımları göstermekte. Müşteri açısından kullanılacak malzemelere karar verme kolaylığı sunan bu imkân, aynı zamanda inşa esnasında kırım, söküm ve yeniden yapım süreçlerinin de önüne geçmekte. Seramikler, klozet, lavabo gibi seri üretim inşaat elemanlarını, bittikten sonra bir arada görmeye ve karar vermeye yardımcı olan bu teknoloji, inşaatın başında tüm ürünleri seçmeye ve maliyeti noktası virgülüne kadar belirlemeye de yaramakta.

Her şeyin sanallaştığı günümüzde, mimar şantiyeden uzakta da olsa, şantiyeyi sanallaştırarak bitmiş ürünü göstermeyi başarmaktadır.

Her ne kadar mimardan bahsetsek de yardımcı meslek insanları olan inşaat, makine ve elektrik mühendisleri de CAD sisteminde yerlerini almış bulunmakta. Neredeyse son yirmi senedir elle çizim yapmayı bıraktığımı söylemek zorundayım. Yaptığım bütün çizimler, diğer disiplinlerin de kullandığı bir CAD programı ile yapılmakta, e-posta aracılığı ile diğer disiplinlere iletilmekte, toplantılar da telefon ya da görüntülü konuşma yazılımları aracılığı ile yapılmakta.

Pandemi döneminde müşterilerimle de görüntülü konuşma programları üzerinden toplandığım ve tüm tasarımları e-posta ya da benzeri araçlarla ilettiğim düşünülürse, bilgisayarın inşaat hayatındaki yeri daha kolay anlatılabilir diye düşünüyorum.

Modernizmin başlarında Kenzo Tanye gibi mimarlar, dünyanın başka başka yerlerindeki eserlerini, arsayı görmeye bile gitmeden tasarlamaya başlamıştı. Günümüzde gelinen nokta, bu akımı beslemekte ve neredeyse mimarlığı evin bir köşesinde yapılabilecek hale getirmekte.

Dünyayı sarsan ve her şeyi değiştiren pandemi, beni de oldukça etkiledi. Geçmişte yaptığım tasarımları arsayı görerek ve sonrasında ofiste ekip arkadaşlarımla birlikte gerçekleştirirken, artık bir sanal alemde buluşmaya, tasarlamaya, detaylandırmaya başladık. Her türlü detayı, malzeme seçimini bilgisayar başında sonuçlandırıyoruz.

Yazının başına dönecek olursak, bir ressam ya da heykeltıraştan farklı olarak ürünü kendi ellerimizle gerçekleştirmiyoruz ancak günümüzde tasarımı bir başkasının inisiyatifine bırakmayacak şekilde, noktasına virgülüne varana kadar tasarlayabiliyoruz.

Architecture is a visual discipline by its nature. It is one of the three "Fine Arts" along with painting and sculpture. Just like other fine arts, it needs to be considered and designed. The moment it differs from other disciplines is the moment when the architect enters his office and begins to design in a separate area from the construction, that is, the final product.

Burcu AKSONGUR
1993 mezunu

ERKEN DÖNEM BAĞLANMA VE YETİŞKİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE **BAĞLANMA STİLLERİNİN ETKİSİ**

Bağlanma, bebek ile bakım veren arasında oluşan duygusal bağdır ve bakıma muhtaç ve çaresiz bebeğin birincil ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar. Bakım veren çoğunlukla anne olmakla birlikte, bu kimi zaman baba, anneanne, babaanne ya da bakıcı olabilir. Daha sonra sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimin önemli bir faktörü haline gelir. Bebeğin erken dönem sosyal deneyimi, beynin büyümesini uyarır ve başkalarıyla istikrarlı ilişkiler kurma yeteneği üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olabilir.

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.

Bağlanma, bebeğin ilk başa çıkma becerilerinin gelişmesini sağlar; bir bebeğin zihninde annenin zihinsel bir temsilini oluşturur; zor anlarda rahatlatıcı bir zihinsel mevcudiyet olarak çağrılabilir. Bağlanma, bir bebeğin anneden sıkıntı yaşamadan ayrılmasına ve etrafındaki dünyayı keşfetmeye başlamasına izin verir. Bağlanma davranışı başka bir bireyde yakınlık arama ve sürdürme olarak da tanımlanmaktadır. Nörolojik çalışmalar, bağlanmanın temel bir ihtiyaç olduğunu, oksitosin hormonu ile beyinde bazı bölgelerin harekete geçirmeye adanmış nöron ağlarının gelişimi sürecini etkilemekte olduğunu göstermektedir.

Erken Yaşamda Bağlanma

Bağlanma, bebeğin ihtiyaçları karşılanırken günlük etkileşimler yoluyla gelişir. Bebek ve anne arasındaki bağ, genellikle yaşamın ilk yılının sona ermesinden önce o kadar sağlam bir şekilde kurulur ki, o dönemde bu bağın doğasını ve kalitesini test edebilmemizi sağlar. Bu testi, küçük çocukları annelerinden kısaca ayırarak, yeniden bir araya gelmeden önce ve sonra davranışlarını gözlemleme yoluyla yapabilmekteyiz.

Güvenli bir bağa sahip çocuklar, ayrılıktan dolayı sıkıntı yaşayabilir, ancak bakıcıyı göz teması ve sarılmayı arayarak sıcak bir şekilde karşılar.

Kaygılı bağlanma, ayrılıktan korkan ve bakıcı geri döndüğünde endişeli davranışlar sergilemeye devam eden bir çocuğu tanımlar.

Kaçıngan bağlanma, ebeveynin ayrılığına oldukça sakin tepki veren ve geri dönüşünü kucaklamayan bir çocuğu ifade eder. Düzensiz bağlanma, geri döndükten sonra bakıcıya karşı tuhaf veya kararsız davranışlarda kendini gösterir -bakıcıya yaklaşma sonra geri dönme ve hatta ona vurma -ve çoğunlukla çocukluk çağı travmasının bir sonucu olabilir. Bağlanma temelde güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayrılır; güvensiz bağlanma ise kendi içinde kaygılı, kaçıngan ve dezorganize güvensiz bağlanma olmak üzere üç tiptir. Çocukların çoğu, araştırmalarda "güvenli" bağlanma davranışı gösterme eğilimindeyken, diğerleri "güvensiz" bağlanma kalıplarından birini gösterir.

Güvenli bağlanma nasıl gelişir?

Çocuklarda güvenli bağlanmanın, anne duyarlılığı, duyarlı bakım verme ve eksikliğinden kaynaklanan güvensizlikten kaynaklandığı teorileştirilmiştir. Ebeveynliğin bağlanma güvenliğini etkileyebileceğine dair kanıtlar olsa da genetik gibi diğer faktörlerin de biçimlendirici bir rol oynadığı açıktır.

Bağlanma teorisi nedir?

Bağlanma başka bir insanla kurulan duygusal bağdır. Bağlanma teorisi ise ilk bakım verenle kurulan bağdan itibaren tüm sosyal ilişkilere odaklanır. Bağlanma John Bowlby'e göre ise "insanlar arasında devamlılık gösteren psikolojik bir bağlılıktır." Bowlby, çocukların bağlanma davranışlarının (ebeveynin yokluğunda sıkıntı göstermek gibi) çocuklara bakılmalarını sağlamaya yardımcı olan gelişmiş bir davranışsal sistemin parçası olduğunu belirtmektedir. Psikolog Mary Ainsworth daha sonra çocukların ebeveynlerden ayrılığa nasıl tepki verdiklerine dair farklılıkları deneysel olarak incelemeye başladı. Diğer kuramcılar ise bağlanma teorisini yetişkin ilişkilerine genişletti.

Neden Bağlanmaya İhtiyaç Duyuyoruz?

Bowlby'e göre bağlanmanın evrimsel bir geçmişi vardır. Ona göre bakım veren bebeğe güvenlik ve koruma sağlamalıdır. Bağlanma evrimsel teori göze alındığında bebeğin bakım verenle kurduğu bağ sayesinde hayatta kalma şansının da artmasıdır. Aslında kurulan bu sosyal ilişki biyolojik bir ihtiyaçtır. Bowlby'e göre bebekler stres altındayken bakım verenleriyle yakınlık arama ihtiyacı hissederler.

Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri

Bağlanma davranışları yetişkin ilişkilerinde incelenmiştir ve bireyler arasında farklılık gösteren bağlanma ile ilgili örüntüler genellikle "bağlanma stilleri" olarak adlandırılır. Birçok yetişkin ilişkilerinde kendilerini güvende hisseder ve başkalarına bağlı olarak rahat hisseder (çocuklarda "güvenli" bağlanmayı yansıtır). Diğerleri, yakın başkalarıyla olan bağları konusunda endişeli olma eğilimindedir veya ilk başta onlara yaklaşmaktan kaçınırlar. Yakınlık özlemi ve reddedilmeye aşırı duyarlılıkla karakterize edilen borderline kişilik bozukluğu olan kişiler üzerinde yapılan çalışmalar, güvensiz bağlanmanın yüksek bir yaygınlığı ve şiddeti olduğunu göstermiştir.

Yetişkinlikte bağlanma stilleri, çocuklarda bağlanma kalıplarını tanımlamak için kullanılanlara benzer etiketlere sahiptir:

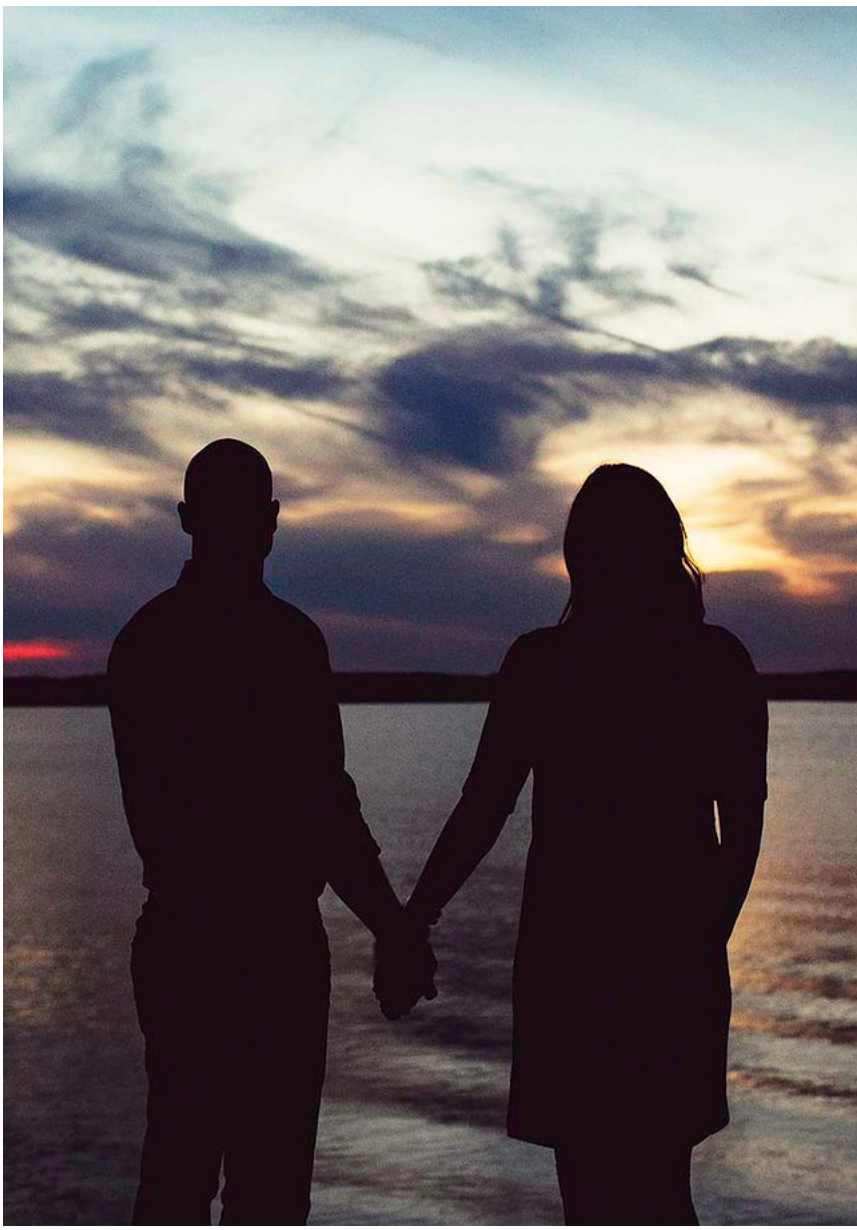
- Güvenli - Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk
- Saplantılı - İlişkilere takıntılı (yüksek kaygı, düşük
- kaçınma)
- Kayıtsız - Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı
- Reddetme - Kaçınma (düşük kaygı, yüksek kaçınma)
- Korkulu - Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan
- (yüksek kaygı, yüksek kaçınma)

Bununla birlikte, bağlanma stilleri boyutsal olarak daha iyi düşünülebilir; kişiden kişiye bağlanma ile ilgili kaygı ve kaçınma düzeylerinde yüksek, düşük veya orta olarak gözlemlenebilmektedir. Ayrıca, kişi her yakın ilişkide aynı tür bağlanma örüntüsünü sergilemeyebilir. Diğer bir deyişle, farklı ilişkilerde bağlanma stillerinde değişiklik yaşanabilmektedir.

Bağlanma, ilişkileri nasıl etkiler?

Araştırmalara göre, güvenli bağlanma stiline sahip olarak sınıflandırılan yetişkinler, kolayca yakın ilişkiler kurabildiklerini ve ilişkilerinin tatmin edici olduğunu açıklamışlardır. Bu yetişkinler ilişkilerinde çok az problem yaşamaktadır ve ilişkileri genel olarak uzun sürmektedir. Güvenli bağlanma stili olan yetişkinler daha mutlu, güvenli ve partnerlerinin hatalarına rağmen destekleyici bulunmuştur. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan yetişkinler, romantik ilişkilerinde partnerlerinin kendilerini terk edeceğinden endişe duyduklarını belirtmişlerdir. Bu tür bireyler ilişkilerinde kıskanç, çok sık duygusal iniş-çıkışlar yaşayan ve cinselliğe aşırı derecede önem verenler olarak gözlenmiştir.

Kaçınan bağlanma stili içerisinde sınıflandırılan yetişkinler ise yakınlık kurmak istememektedir. Bu tür bağlanma stili olan bireyler, ilişkilerinde kıskanç ve sık sık duygusal iniş-çıkışlar yaşamaktadır. Bu bireyler partnerlerine karşı soğuk ve mesafelidir.



Before After
Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi

DEĞİŞİME HAZIR MISIN?

Merkezimizin amacı hareketin günlük yaşantınıza etkisini sizlere doğru ve etik şekilde aktarmaktır. Spordan, beslenmeye tüm hizmetlerimiz alanında uzman kişiler tarafından verilmektedir. Sizlere daha iyi hizmet verebilmek adına bütün uygulamalarımız için randevu gereklidir.
Sağlıklı ve mutlu bir yaşam yolunda birlikte yürüyelim...

YOGA

KİCKBOKS

PİLATES

NEFESTERAPİ

KLİNİK PİLATES

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 olarak tanımlamaktadır.

İŞ ARAYAN BİR PROFESYONELSENİZ İŞTE SİZE 5 TAVSİYE...

Öncelikle tebrikler:) Ya konfor alanından çıkmaya karar verdiniz ya da halihazırda plansız olarak başlayan iş arama sürecinin içerisinde farkınızı ortaya koyacak yöntemler üzerinde düşünüyorsunuz...

Her şeyden önce bu bir başlangıç ve siz ilk adımı atmış bulunuyorsunuz. Son dönemde kariyerinde değişiklik yapmak isteyen veya içinde bulunduğu sektörün daralması nedeniyle yakın zamanda iş değiştirmek zorunda kalacağına inanan profesyoneller ile çalışıyorum. Eğer siz de böyle bir süreç içerisindeyseniz bu yazı öncelikli yapacaklarınız konusunda size fikir verebilir.

1- Öz geçmiş yazmak çok kolay gibi görünür. En nihayetinde oturup geçmişte ne olduysa anlatacaksınız. Ama işin aslı bu kadar kolay değil. Pek çok öz geçmişte ilkokuldan başlayan eğitim geçmişi, 10 yıl öncesinde alınan kişisel gelişim eğitimleri veya okula dair not ortalamaları görüyorum. Siz bir profesyonelsiniz, öz geçmişte ön plana çıkması gereken şey eğitiminiz değil iş tecrübeleriniz. Tabii bunu anlatmanın da bir sanatı var. Örneğin bir satışçı olduğunuzu varsayalım. Genellikle satılan ürünler ve sorumlu olduğunuz pazarları yazdınız. Ancak bu bilgiler sizi diğer satışçı öz geçmişlerinden farkınızı ortaya koymaz. Ancak "Bana verilen 1 milyon dolarlık satış hedefini %20 üzerinde gerçekleştirdim." demek sizin güçlü olduğunuz yönleri işe kattığınız değeri ön plana çıkarır. Dolayısıyla pozisyonunuza ait yaptığınız işleri anlatırken farkınız neyse onu ortaya koyun.

2- Alışılagelmiş kariyer platformunda hazırlanmış aynı tip öz geçmişler hem gereksiz pek çok bilgi içeriyor, hem de işverene aynı formatta yüzlerce öz geçmiş gitmesine sebep oluyor. Eğer bu platformlar üzerinden açılan ilanlara başvuruyorsanız sorun yok ama farklı bir kanal üzerinden ulaştığınız şirket için o şirkete özel bir öz geçmiş hazırlamanız bu işe verdiğiniz önemin bir göstergesi olacaktır.

3- Sosyal medya hesaplarınıza dikkat! Pek çok şirket sizleri sosyal medya hesaplarınız üzerinden tanımaya çalışıyor. Örneğin LinkedIN üzerinde bir profil açtıysanız (ki bunu mutlaka yapmalısınız) buradaki profil içeriğiniz öz geçmişiniz ile aynı kalitede olmalı. Hatta hedefinizdeki şirketi bu platform üzerinden takibe almanız ve etkinliklerini takip etmeniz mülakat sırasında şirkete özel soruları cevaplamakta elinizi güçlendirecektir.

4- Hedef demişken... Genelde yaptığım görüşmelerde profesyoneller işini değiştirmek konusunda kendinden emin ancak ne yapmak istiyorsunuz deyince, bunun üzerine düşünmemiş oluyorlar. Halbuki bu en önemli kısmı. Size bir pozisyon teklif edildiğinde buna vereceğiniz cevap bu hedefi netleştirmekle mümkün olur. Yeni işinizin de bir önceki kadar sizi mutsuz eden bir iş olması ihtimalini lütfen göz ardı etmeyin.

5- Değişiklik kararı verdiniz peki bundan sonraki ilk adımınız ne olacak? Ben kimim ve güçlü yönlerim neler sorusunu kendinize sorun. Sonra öz geçmişinizi yazmaya başlayın. Son dönemde profesyonel öz geçmiş hazırlamak üzerine pek çok web sayfası hizmet sağlamaya başladı. Bu web sayfaları üzerinden ücretsiz ve görsel olarak güçlü bir format oluşturabilirsiniz. Benim favorim **www.canva.com.** Bununla uğraşmak istemiyorum derseniz MS Word üzerinde yerleşik şablonlar da işinizi görür.

Yukarıda paylaştığım 5 tavsiye bir başlangıç ve sizin bu başlangıcı kolayca yapabileceğinizden hiç şüphem yok... Bu süreçte bol şans:)

Recently, I have been working with professionals who want to make a change in their career or believe that they will have to change jobs in the near future due to the shrinkage of their sector. If you are in such a process, this article can give you an idea about what to do with priority. First of all, this is a beginning and you have taken the first step by just thinking about it. Even if your aim is to get out of the comfort zone or the job search process that started unplanned, you should think about the methods that will reveal your difference...

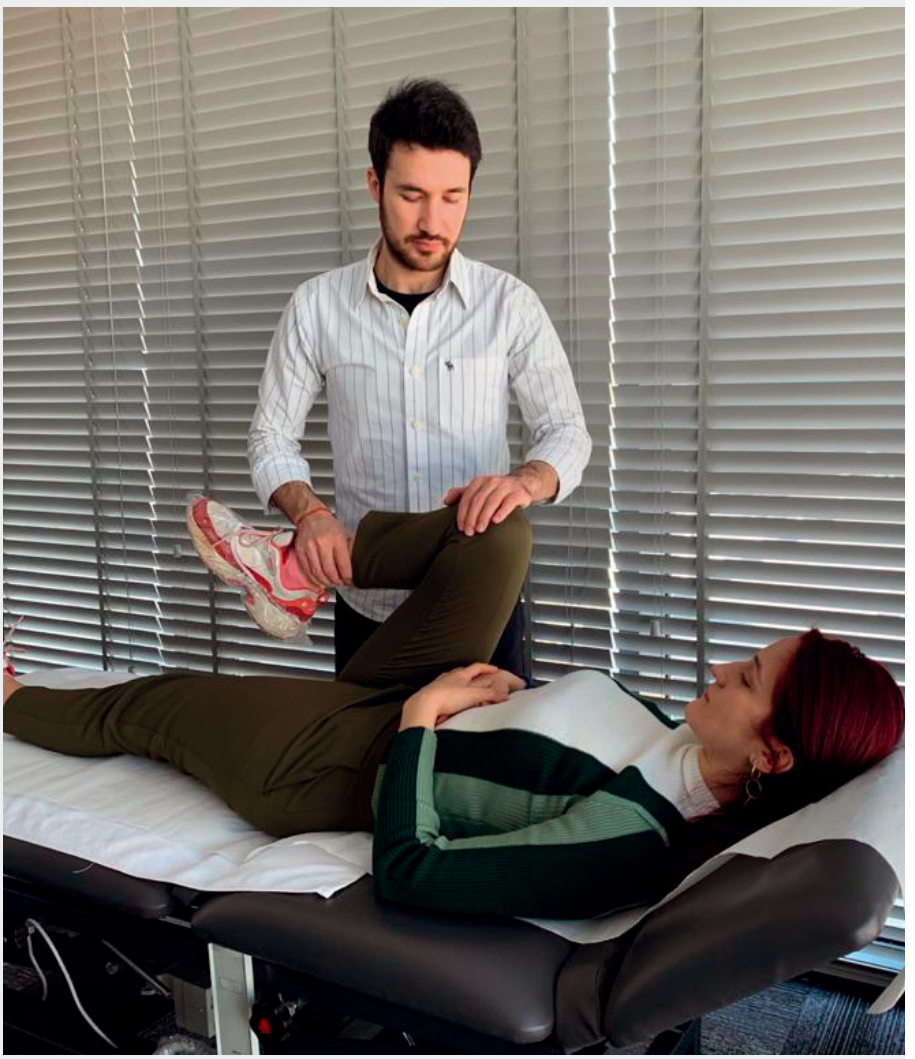
Deniz KUTLU
1993 mezunu

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

BEL FITIĞI HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Sevgili Bee Life okuyucuları, bu sayıda uzun zamandır yazmak istediğim, egzersizle ilişkisini de irdelediğim "bel fıtığı" konusunu işledim.

Kaynak kişi olarak Uzman Spor Fizyoterapisti Cem Açar'a sorularıma verdiği cevaplar için teşekkür eder, kendisi ile gerçekleştirdiğim röportaj doğrultusunda kaleme aldığım ve birçok doğru bilinen yanlışı da barındıran "bel fıtığı" bilgilerini sizlerle paylaşmak isterim.



Bel ağrısı nedir?

Bel ağrısı dünya genelinde soğuk algınlığı ve gripten sonra en sık görülen sağlık problemidir.

Bir çoğumuz hayatımızın bir döneminde bel ağrısı yaşamış ya da yakınlarımızdan bel ağrısı yaşayanlara şahit olmuşuzdur. Bel ağrısı bir travma sonrası (düşme, trafik kazası, silahlı yaralanma vb.) başlamadıysa veya ani bir şekilde gelişip sürekli artıp, azalmayan bir periyoda girmediyse ciddi bir endişeye gerek yoktur. Her ne kadar başlangıcı ve seyri itibarıyla insanı korkutan bir yapıya sahip olsa da travma ve benzer durumlar olmadıkça gerçekte fizyolojik olarak korkulacak ya da kötü gidecek bir durum gibi değerlendirip panik olmaya gerek yoktur. Bel ağrılarının seyri genellikle olumludur ve çoğu bel ağrısı dört ile altı hafta arasında kendiliğinden normale döner. Eğer kişi kendi başına sürecin içinden çıkamaz ve olumlu bir şekilde nihayete erdiremezse o zaman ilgili sağlık kuruluşlarından yardım almasında fayda vardır.
Yalnız burada sıkıntı, genellikle sistemsel olabiliyor; hasta basit olarak bekleyip aktif kalarak atlatabileceği bu atakları erken dönemde doktora gidip, gereksiz görüntüleme araçları ve diğer yollara başvurarak kısır bir döngüye giriyor. Gereksiz ameliyatlar, gereksiz söylemler, gereksiz tedaviler buna sebep olabiliyor. Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre iş kaybının en büyük sebebi iatrojenik sebepler. Bunun anlamı sağlık profesyonellerinin söylemleri, yaptıkları, yapmadıkları işten mahrum kalmalarında birinci sırada yer alıyor. Örneğin, kişi iyileşebilecek seviyedeyken gereksiz yere ameliyat olup dönülmez bir noktaya geliyor ya da rutin hayatına devam edecekken gereksiz korkutularak hareket etme, onu yapma, ağırlık kaldırma gibi söylemlerle belki de iyileşmesine katkı sağlayacak şeylerden mahrum kalarak sürecin uzamasına neden olunuyor.

Her bel ağrısının sebebi bel fıtığı değildir.

Bel ağrılarının yaklaşık %95'lik kısmı nonspesifik dediğimiz herhangi bir özel sebebe bağlı olmayan ağrılar olarak sınıflandırılır. Bunlar yaklaşık %5 kadar spesifiktir. Bu spesifiklerin içinde bel fıtığı, kanal darlığı gibi diğer problemler vardır. Bu problemlerin içinden de yaklaşık yüzde birlik bir oran ciddi problemleri oluşturur. Bunlar tümör, kırık ve benzeri problemlerdir. Dolayısıyla, bel ağrısı yaşayan insanların yüzde birlik kısmı ciddi tehlikelerle karşı karşıya kalırken yüzde beşlik kısmı spesifik sebeplerle ağrı yaşarlar, geriye kalan kısmı nonspesifik bel ağrısı olarak sınıflandırılır. Nonspesifik bel ağrısı, yaptığınız işe bağlı kas spazmı, çevre yumuşak dokuların hareket kaybı, ani gelişen bir süreç, soğukta kalma, stres gibi konularla tetiklenir, bunda illa bir doku hasarı aramaktan ziyade süreci doğru yönetmek iyileşmek için yeterli olacaktır. Buradan hareketle bel ağrısı yaşadığımız zaman paniğe kapılıp hemen fıtıktan şüphelenmekten ziyade bunun nonspesifik bir sebepten gelişeceğini düşünerek bekle gör yaklaşımı, aktif bekleme sistemi bu sürecin atlatılmasında yeterli olacaktır. Sürecin uzaması ve ağrının ısrarcı olması durumunda bir sağlık profesyoneline görünmekte fayda vardır.

Bel fıtıklarının çoğu ameliyatsız iyileşir.

Bel fıtığı teşhisi kondu ve ağrıların bel fıtığından kaynaklandığı konusunda net bir kanıya varıldıysa (Ağrının kaynağı MR da görülse bile her zaman bel fıtığı olmayabilir.) Fıtıklar, zannedildiği gibi taşan, patlayan, içeri itilmesi veya ameliyatla alınması gereken yapılar değillerdir. Fıtıklaşma durumu adeta vücudumuzda bir yara varmış gibi veya yaralanmış bir doku gibi doğal bir süreçte iyileşir. Nasıl ki elimizi keseriz, kabuk bağlar, günden güne iyileşirse belimizde yaşadığımız fıtıklaşmalar da günden güne kanlanma ile beslenerek iyileşir. Önemli olan bu süreci doğru yönetmektir.

Sonuç olarak fıtıklar ameliyatla alınması gereken yapılar değildir. Burada mekanik bir bası, mekanik taşmadan ziyade fizyolojik bir etkilenme olduğundan, hastanın iyileşmesi için fizyolojik süreci yönetmek gereklidir. Bu, fıtıklaşmalarda ameliyatın yeri yok demek anlamına gelmez. Tabii ki ilgili doktorun muayenesi, sağlık profesyonellerinin görüşleri doğrultusunda cerrahi işlem düşünülebilir. Cerrahi müdahaleler ile ilgili kırmızı bayraklar denilen birtakım kriterler vardır. 20 sene önce ameliyat gereklilikleri farklıyken günümüzde yapılan çalışmalarla ameliyat için gereken şartlar farklılaşmıştır. Bu şartları düşünerek ameliyat kararı almak daha sağlıklı olacaktır. Güncel şartlarda bel fıtığı için ameliyat gereken durumları özetle şöyle sıralayabiliriz: Kişi fıtıklaşmadan dolayı artık idrarını tutamaz hale geldiyse, ayağında düşük ayak meydana gelip ayağını kaldıramaz haldeyse, gece gündüz yatarken, günlük hayatını idame ettirirken sürekli ağrı yaşıyor ve ağrı hiçbir şekilde hafiflemiyorsa, son olarak da Kauda Ekuina Sendromu (Cauda Equina Syndrome) varsa.

imaging findings in asymptomatic patients[a]

Imaging Finding	Age (yr)						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Disk signal loss	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Disk height loss	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Disk bulge	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Disk protrusion	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Annular fissure	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facet degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Spondylolisthesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

[a] Prevalence rates estimated with a generalized linear mixed-effects model for the age-specific prevalence estimate (binomial outcome) clustering on study and adjusting for the midpoint of each reported age interval of the study.

MR sonucumda fıtık görüldü, ne yapmalıyım?

Bel ağrısı yaşayan insanların ilk başvurdukları yerde istenen görüntüleme genellikle manyetik rezonans görüntülenme olmaktadır. Bu sistem beldeki anatomiyi gösteren fakat aslında ağrının kaynağını gösteremeyen, sadece içerideki mevcut durumu, bir pozisyonda resmeden bir detaydır. MRI'da görülen fıtıklaşma her zaman ağrının sebebi olmaz. Güncel yapılan çalışmalar birçok insanın yaşına, yaptığı işe, yapısal genetiğe bağlı olarak belinde bazı bölgelerde fıtıklaşmalar görülebileceğini söylemektedir. Bu fıtıkların seviyeleri ileri derecede olup ağrı bile yaratmayabilir. Nasıl ki zamanla cildimiz kırışıp ağrı yaratmıyor, saçımız beyazlayıp acıya sebep olmuyorsa fıtıklaşmalar MRI'da görünse de örneklere benzer şekilde ağrı yaratmaz. Ağrı yarattığı noktayı muayene ve klinik hikâye ile birlikte bütünleyip fıtık tedavisi ona göre planlanmalıdır.

Bel fıtıkları nasıl iyileşir?

Bel fıtıkları, daha önce de belirttiğimiz gibi çoğunlukla mutlaka ameliyat edilmesi gereken, yerine oturtulması gereken yapılar değildir. Burayı adeta bir yara olarak düşünerek bu bölgenin kan dolaşımını arttırarak, beslenerek iyileşmesi gerektiğini belirtmekte fayda var. Dolayısıyla yapılacak şey ilgili bölgedeki manuel terapi uygulamaları, bunların egzersizle desteklenmesi, düzgün beslenme alışkanlığı, varsa sigara kullanımının sona erdirilmesidir. Kaliteli uyku uyunması ve egzersizin günlük yaşama dahil etmesi, kişinin iyileşmesinde etkili olacaktır.

Bel fıtığı olanlar yürümeli mi yüzmeli mi?

Fıtıklar, doğuştan kanlanan yapıda değillerdir. Onlar, çevre yapıdan difüzyonla kanlanarak beslenir ve bu yöntemle iyileşirler. Durağanlık fıtık iyileşmesi için kötüdür. Traksiyon, bir yere asılmak ve yüzmek, fıtığın ya da omurganın üzerindeki yükü alacağından difüzyonu, basıncı azaltacağından iyileşmeyi olumsuz etkiler. Tersine ilgili terapistin gözleminde ve ağrı sınırında yapılacak hafif yürümeler, olduğunuz yerde sıçramalar çevre dokuda basınç farkı yaratıp difüzyonla kanlanmayı sağlayacağından, iyileşmeyi de beraberinde getirir.
Sonuç olarak bilinenin aksine, yürümek hatta koşmak (kontrollü koşu)

yapılması gereken en akıllı iştir. Yapılan çalışmalarda ağrısız yapılabilen koşu aktivitelerinin kişileri korkutmaması gerektiği hatta ölçümler sonucu diskleri, fıtıkları kalınlaştırdığı, sağlamlaştırdığı görülmüştür. Eğer ağrınız katlanılabilir seviyede ise veya ağrınız yoksa özellikle güneş ışığında kısa yürüyüşler, ileri dönemlerde de koşu egzersizleri fıtık sağlığı açısından olmazsa olmaz egzersizlerdir.

Fıtıklar kaymaz, patlamaz; korkmayın.

Fıtığı araştırdığımızda karşımıza bir omurga maketi ya da çizimi ve fıtıklaşmış bir disk görüntüsü çıkar. Bunun da sinire bası yaptığına dair algı yaratılmasıyla devam eden bir çıkarımla karşılaşırız. Bunun saf bir doğruluk olduğunu kabul edemeyiz çünkü biz sadece bu maketteki iskelet görüntüsünden ibaret değiliz. Bu iskeletin etrafında çok güçlü bağlar, kaslar, deri ve diğer tabakalar bulunur. Bu sebeple omurgamız zannedildiği kadar kırılgan değildir. Fıtıkların yapısına gelecek olursak; fıtıklar jelimsi, hemen taşacak yapılar değillerdir. Güçlü, kıkırdağımsı, kanlanabilen ve iyileşebilen, kolay kolay yerlerinden oynamayan, bağlar ve kasla desteklenmiş yapılardır. Örneğin; ani bir harekette fıtığınız patlamaz, ağır bir şey kaldırdınız, şimşek çakar gibi bir ağrı saplandı, fıtığınız kaymaz. Trafik kazası, büyük bir düşüş gibi şiddetli travmalara maruz kaldığınızda meydana gelir ki bu durumlarda omurganın diğer yapıları da etkilenir. Onun dışında ayağa, bacağa vuran fıtıktan kaynaklı ağrıların tümü zaman içinde dejeneratif fıtıklaşmalardan meydana gelir.

Sevgili Bee Life okuyucuları, hayatımızın herhangi bir bölümünde bel ağrısı yaşayabiliriz. Bilmemiz gerekenleri notlar halinde toparlayacak olursak:

- Her bel ağrısının sebebi fıtık değildir.
- Fıtık olduğundan emin olunsa bile, fıtıklar ameliyatsız iyileşebilen dokulardır.
- Belimiz sanıldığı kadar hassas, kırılgan ve dayanıksız yapılar değillerdir.
- Şiddetli travmaya dayalı olmadığı sürece ağrı şiddeti ne olursa olsun, seyirler hep olumludur ve kendiliğinden iyileşme yetisine sahiptir.
- Hareketsiz kalmak, hareketten korkmak kondisyon kaybına da neden olacağı için kişileri kısır döngüye sokar, böylelikle basitçe atlatılacak bir durumun bile kronikleşmesine neden olabilir.
- Fıtık şikâyeti olan kişilere standart bir egzersiz programı verilemez, her vaka bireysel olarak değerlendirilip uzman kişi tarafından "kişiye özel" egzersiz programı verilmelidir.

Sistemi zorlamak hareketsiz bırakmakla gerçekleşir. Hareket etmekten korkmayın...

Zeynep KOLTUK
1998 mezunu

YİNE YENİ YENİDEN...

Bir çoğumuz "ne güzel işte o uğursuz sene bitti artık önümüze bakabiliriz" diyorduk, ta ki 2021'de pandeminin devam ettiğini hatta virüsün çifte mutasyona uğradığını ve artık daha hızlı yayılıp daha çok insanı enfekte ettiğini öğrenene kadar.

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.

Pandemi fiziksel aktivitelerimizi minimuma düşürdüğü gibi psikolojimizi yani akıl sağlığımızı da tehlikeye atar oldu. Evde oturmak tedbirli olmak çok önemli evet, ancak bu tedbir sıkıcı ve sinir bozucu olmaya başladı hepimiz için. Evden çalışmaya alıştık. Hareketsizliğe, online alışverişe ve birçok başka evde hayat geçirmeye yardımcı uygulama ve sitelere de... Ancak bu başka bir sorunu daha ortaya çıkarmaya başladı. Eninde sonunda her şey "normal"e döndüğünde, biz normal olabilecek miyiz?

Çoğumuzun aklından hemen eski günlere dönsek eskisi gibi gezip tozup arkadaşlarla dışarıda daha çok vakit geçirsek iş okul sosyal yaşantımıza yüz yüze devam etsek diye geçiyor biliyorum. Ama iş düşünmenin ötesinde gerçek olduğunda acaba gerçekten "eskisi gibi" olmaya hazır olabilecek miyiz? Bu aktivitesizlik hepimizde az ya da çok bir nevi tembellik oluşturmuş durumda. Etrafımdaki insanlardan en çok duyduğum şey "halim yok, enerjim yok, motivasyonum yok!"

Bu hareketsizlik ve eve kısılıp kalmışlık hissi insanı ister istemez "survival mod"a itiyor. O da bu duruma adapte olmaktan geçiyor. Vücudumuz da biyolojik ritmini bu düşük ritimli yeni hayat şekline adapte ediyor sonuç olarak.

Ben özellikle kendimden örnek vermek istiyorum bu konuda. Oyuncuların set saatlerini çalışma koşullarını çoğunuz duyuyor okuyorsunuzdur. Genelde 20-22 saat aralıksız çalışılan setlerde ayakta dövüş, kılıç, aksesuar, makyaj, kostümle kendiniz olmayan bir karakteri hayata katmaya çalışıyor, bu sırada o an aslında içinizde gerçekten hissetmeden gülüp ağlıyor, bağırıp kavga ediyorsunuz. Bu fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da yorucu ve yıpratıcı bir meslek yani. Hele bir de pandemide evde sessiz sakin durağan ve gerçekten uzuun bir karantina süresi yaşadıktan sonra o eski ritme nasıl ayak uyduracağım telaşı oluşuyor insanda. Ben bir yandan yeni dizi görüşmeleri yaparken bir yandan hem sosyal mesafe ve hijyen nasıl olacak acaba diye içimden geçirirken (setlerde küçük alanda onlarca kişi, setçi, ışıkçı, kameraman, yönetmen ve diğer oyuncular bir arada çekim yapıldığından) bir yandan da o enerji seviyesine yeniden nasıl ulaşabileceğimi düşünüp geriliyorum. Oysa gerçekten de beni tanıyanlar bilir acayip enerjik, yerinde duramayan hatta hiperaktif diye tabir edebileceğiniz bir insanımdır. Ama nasıl ki insan 21 günde çoğu yeni aktiviteye adapte olabiliyormuş; biz de bu pandemide 21 günden çok uzun süredir yavaş bir hayat sürmeye adapte olduk.

Bunun için kendimde uyguladığım bir metodum var benim: "fake it until you make it". Yani yapana kadar yapabiliyormuş gibi yap. Bir sür yeni normale alışana kadar en azından bu şekilde kendimizi tekrar eski halimize, eski işlerimize, eski düzenimize adapte edeceğiz. Biz role girerken de bu metodu uygularız çoğu zaman. Ama gerçek hayatta da etkili bir yöntemdir inanın. Çünkü beyin gerçekle fake arasındaki farkı ayırt edemediğinden, siz fake bir duyguyu tetiklediğinizde o gerçek duygunun gerektirdiği fiziksel tepkileri ve hormonlara sizin için gerçekmişçesine salgılıyor. Bu da fiziksel olarak size yardımcı oluyor. Hem oyunculuk anlamında sahnede veya kamera karşısında hem de gerçek hayatta altından kalkamayacağınızı düşündüğünüz güçsüzlük anlarında.

Vücudumuz mükemmel bir makina ve bize gerekli her şey de kumanda merkezimizde; yani beynimizde. İstediğimiz her şeyi yapmamıza imkân sağlıyor. Gücüm yok, halim yok, enerjim yok, motivasyonum düşük deseniz bile az da olsa içinizde o işi yapmak için istek varsa bu isteği tetiklemeniz yeterli. İşte pandemi sonrası yine yeni yeniden dış dünyaya eski hayatımıza ve yüz yüze iş ve sosyal hayatımıza adaptede bize gerekli olan da bu.

Herkese iyi yeni normaller...

Fake it until you make it.

bambi

YATAK SANATI

Bambi Yatak Siteler

Adres: Karacakaya Caddesi Sırma sokak 18/1 Siteler Altındağ/Ankara

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.

İZALEIŞÜYU DAVALARI

İzaleişüyu veya ortaklığın giderilmesi davası, paylı veya elbirliği mülkiyetine konu taşınır veya taşınmaz malda ortaklar arasındaki paydaşlığa son vererek kişisel mülkiyete geçişi sağlayan, davanın tüm tarafları için benzer sonuçlar doğuran bir dava türüdür.

Ortaklığın giderilmesi davası, menkul veya gayrimenkule ortak olan tüm paydaşlara karşı açılır. Herhangi bir paydaş taşınır veya taşınmaz maldaki ortaklığa son verilerek ortaklığın bitirilmesini talep edebilir. Paydaşlar, kendi aralarında malı nasıl pay edeceklerine dair bir anlaşma yaparak ortaklığa son verebilirler. Anlaşma yoluyla ortaklık sonlandırılamaz ise paydaşlardan biri diğer tüm paydaşlar aleyhine izaleişüyu davası açarak dava yoluyla ortaklığın giderilmesini isteyebilir.

Tüm paydaşların ortaklığın giderilmesi davasında yer alması zorunludur. Paydaşlardan birinin ölümü halinde tüm mirasçıların davaya dahil edilmesi gerekir. Tüm ortaklar davaya dâhil edilmeden davanın sonuçlandırılması mümkün değildir.

İzaleişüyu davasının tarafları, malı nasıl bölüştüreceklerine anlaşarak dava sırasında bu antlaşmayı hâkime bildirebilirler. Hâkim bu anlaşma doğrultusunda ortaklığın giderilmesine karar verebilir. Taraflar malın paylaşılması konusunda anlaşamazlarsa maldaki ortaklığın ya satış suretiyle ya da aynen taksim yoluyla giderilmesi gerekir.

Ortaklığın giderilmesi davasında malın aynen taksimi için taraflardan yalnızca birinin talepte bulunması yeterlidir. Taraflardan biri ortak malın aynen taksim edilerek ortaklığın giderilmesine karar verilmesini isterse hâkim öncelikle aynen taksim şartlarının bulunup bulunmadığını araştırmalıdır.

Paydaşlığın giderilmesi davalarında mahkemece malın aynen bölünerek paylaştırılmasına karar verilebilmesi için taşınmazın yüz ölçümü, niteliği, pay ve paydaş sayısı ve tarım arazilerinin niteliği ile imar mevzuatına göre aynen taksimin mümkün olup olmadığının araştırılması gerekir. Taşınmazın önemli ölçüde bir değer kaybına uğraması söz konusu ise aynen bölünerek paylaştırılmasına karar verilemez. Keza paydaşlar rıza göstermedikleri takdirde taşınmazın bir bölümü paylı bırakılamaz.

Taşınmazın aynen taksimi mümkün değilse ortaklığın satış suretiyle giderilmesine karar verilir. Taşınmaz malın satışı, mahkeme vasıtasıyla değil satış memurluğu veya icra dairesi marifetiyle yapılır. Satış açık arttırma yoluyla yapılmalıdır. Ancak tüm paydaşlar bir araya gelerek satışın ortaklar arasında yapılması hususunda oy birliğiyle anlaştıkları takdirde satış yalnızca ortaklar arasında yapılır.

Paydaşlığın (ortaklığın) satış yoluyla giderilmesi halinde dava konusu taşınmaz üzerinde bina, ağaç vs. gibi bütünleyici parçalar (muhdesat) varsa bunların arzla birlikte satılması gerekir. Ancak muhdesatın bir kısım paydaşlara (ortaklara) ait olduğu konusunda tapuda şerh varsa veya bu hususta bütün paydaşlar ittifak ediyorlarsa ve muhdesat arzın değerinde bir artış meydana getiriyorsa bu artışın belirlenmesi için dava tarihi itibariyle arzın ve muhdesatın değerleri ayrı ayrı tespit edilir. Belirlenen bu değerler toplanarak taşınmazın tüm değeri bulunur. Bulunan bu değerin ne kadarının arza ne kadarının muhdesata isabet ettiği yüzdelik oran kurulmak suretiyle belirlenir. Satış sonunda elde edilecek bedelin bölüştürülmesi de bu oranlar esas alınarak yapılır. Muhdesata isabet eden kısım muhdesat sahibi paydaşa, geri kalan bedel ise payları oranında paydaşlara (ortaklara) dağıtılır.

BAHÇELİEVLER
AMERİKAN KÜLTÜR DERNEĞİ®
YABANCI DİL OKULLARI
"Türkiye ve Dünyanın En Yaygın Dil Kursları"

ÖZEL ARI OKULLARI ÖĞRENCİLERİ, MEZUNLARI VE 1 DERECE AKRABALARINA

%45 İNDİRİM

İNGİLİZCE - İSPANYOLCA
RUSÇA - İTALYANCA - FRANSIZCA...
ÇOCUK ve YETİŞKİN GRUPLARI · HAZIRLIK ATLAMA
TOEFL · IELTS · YDS

0 312 424 12 34

Bahçelievler Mah. Aşkaabat Cad. (Eski 7.Cadde)
61. Sok. No:25/1-2-3 Çankaya / ANKARA
www.bahcelievleramerikankultur.org

Nurullah ÇELEBİ
1996 mezunu

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

GENÇ GİRİŞİMCİLER İÇİN **KAZANÇ İSTİSNASI**

Piyasaların kötü durumundan endişelenen bir borsa yatırımcısı, müşteri temsilcisini aramış ve onun da aynı endişeyi duyup duymadığını sormuş.
"Elbette" diye yanıtlamış müşteri temsilcisi,
"Aslına bakarsanız geceleri bir bebek gibi uyuyorum".
"Nasıl olur?" diye şaşırmış yatırımcı,
"Volatilite bu kadar yüksekken bile mi?"
"Evet" demiş müşteri temsilcisi, "Önce birkaç saat uyuyorum, sonra uyanıp birkaç saat ağlıyorum!"

Genç girişimcilerin desteklenmesi önem arz etmektedir. Bu aynı zamanda Türkiye'nin dünyaya açılması ve küresel ölçekteki işletme sayılarının artması bakımından da önemlidir.

Genç Girişimciler İçin Getirilmiş Olan Kazanç İstisnasına İlişkin Hükümlerin Analizi 6663 sayılı Kanun ile G.V.K.'nun mülga Mükerrer 20'nci maddesi başlığı ile birlikte aşağıdaki şekilde yeniden düzenlenmiştir.

“Genç girişimcilerde kazanç istisnası”

Ticari, zirai veya mesleki faaliyeti nedeniyle adlarına ilk defa gelir vergisi mükellefiyeti tesis olunan ve mükellefiyet başlangıç tarihi itibarıyla yirmi dokuz yaşını doldurmamış tam mükellef gerçek kişilerin, faaliyete başladıkları takvim yılından itibaren üç vergilendirme dönemi boyunca elde ettikleri bu kazançlarının 75.000 Türk lirasına kadar olan kısmı, aşağıdaki şartlarla gelir vergisinden müstesnadır.

1. İşe başlamanın kanuni süresi içinde bildirilmiş olması,
2. Kendi işinde bilfiil çalışılması veya işin kendisi tarafından sevk ve idare edilmesi (Çırak, kalfa veya yardımcı işçi çalıştırmak ya da seyahat, hastalık, askerlik, tutukluluk ve hükümlülük gibi zaruri ayrılmalar dolayısıyla geçici olarak işinde bilfiil çalışmamak bu şartı bozmaz.)
3. Faaliyetin adi ortaklık veya şahıs şirketi bünyesinde yapılması halinde tüm ortakların işe başlama tarihi itibarıyla bu maddedeki şartları taşıması,
4. Ölüm nedeniyle faaliyetin eş ve çocuklar tarafından devralınması hali hariç olmak üzere, faaliyeti durdurulan veya faaliyetine devam eden bir işletmenin ya da mesleki faaliyetin eş veya üçüncü dereceye kadar (bu derece dahil) kan veya kayın hısımlarından devralınmamış olması,
5. Mevcut bir işletmeye veya mesleki faaliyete sonradan ortak olunmaması.

İstisna kapsamındaki faaliyetlerden kazanç elde edilmemesi veya istisna haddinin altında kazanç elde edilmesi hallerinde dahi yıllık beyanname verilir.

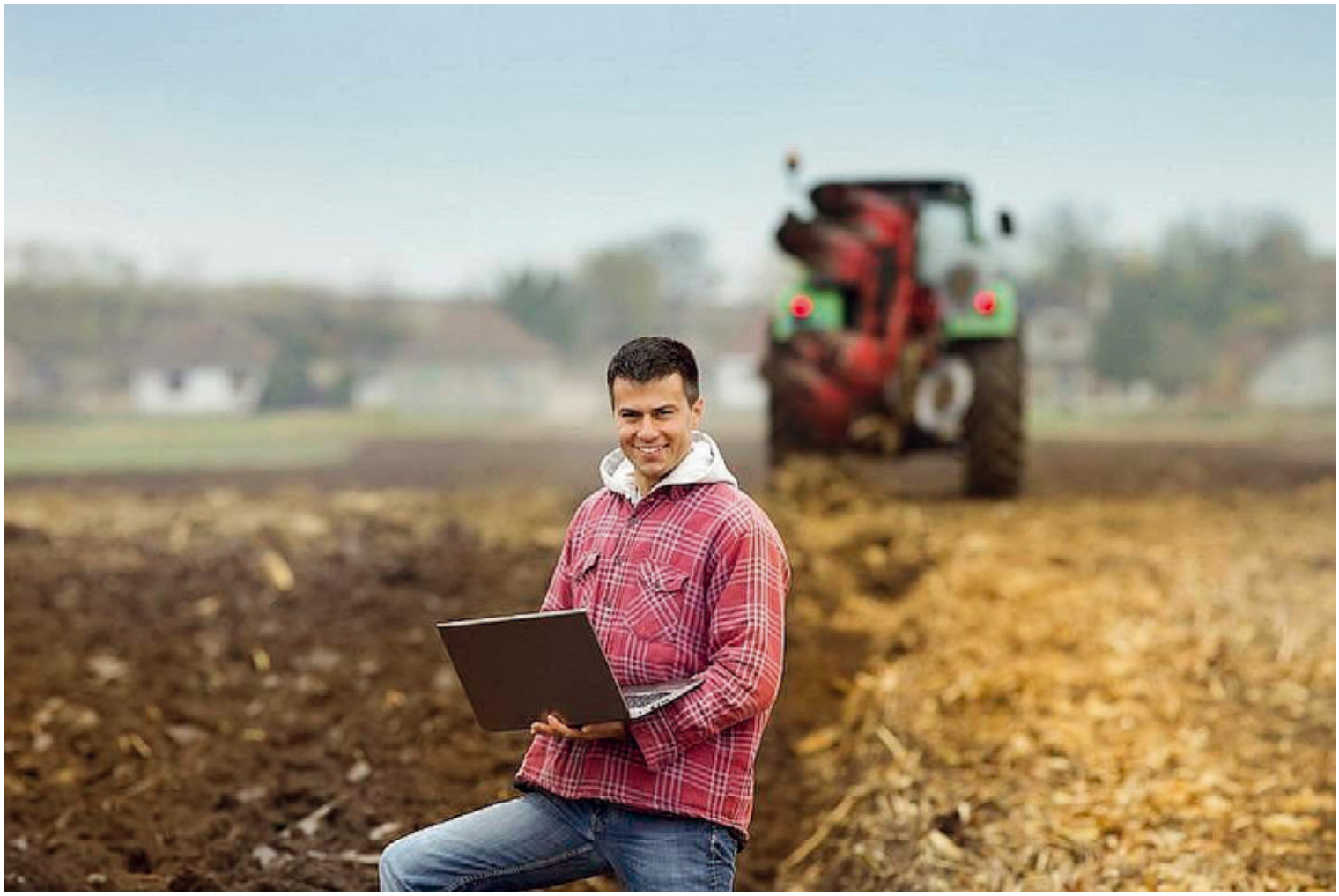
Bu istisnanın, bu kanunun 94. maddesi uyarınca tevkif suretiyle ödenecek vergiye şümulü yoktur.

1.1. İştigal Konuları İtibarıyla Kazanç İstisnasının Uygulama Esasları

G.V.K.'nin Mükerrer 20'nci maddesinin 1'inci fıkrası hükmüne göre, genç girişimciler için getirilmiş olan kazanç istisnasından, ticarî, ziraî veya mesleki bir faaliyet ile iştigal etmek isteyen genç girişimciler yararlanabilecektir. Ayrıca, bu genç girişimciler için ilk defa gelir vergisi mükellefiyeti tesis edilmiş olması gerekmektedir.

1.2. Kazanç İstisnasının Uygulanmasında Genç Girişimciler için Yaş Kriteri

G.V.K.'nin Mükerrer 20'nci maddesinin 1'inci fıkrası hükmü kapsamında kazanç istisnasından yararlanabilecek mükellef kitlesinin “genç” olması kriterinden hareketle söz konusu istisna hükmü ihdas edilmiştir. Bu nedenle, genç girişimcilerin söz konusu kazanç istisnasından faydalanabilmesi için mükellefiyetin başlangıç tarihi itibarıyla yirmi dokuz yaşını doldurmamış olması gerekmektedir. Görüldüğü üzere, 6663 sayılı Kanun ile getirilmiş olan kazanç istisnası, ilk kez iş kuracak olan ve 29 yaşından küçük kadın veya erkek genç girişimcilere uygulanacaktır.



1.3. Kazanç İstisnasından Mükellefiyet Rejimleri İtibarıyla Yararlanabilecek Genç Girişimciler

G.V.K.'nin Mükerrer 20'nci maddesinin 1'inci fıkrası hükmüne göre söz konusu istisna düzenlemesinden mükellefiyet başlangıç tarihi itibarıyla yirmi dokuz yaşını doldurmamış olan ve tam mükellefiyet esasına göre vergilendirilmiş olan gerçek kişiler yararlanabilecektir. Dolayısıyla Türkiye'de elde ettiği kazanç ve/veya iratlardan ötürü dar mükellefiyet rejimine göre vergilendirilecek olan dar mükellefiyete tâbi gerçek kişiler söz konusu istisna düzenlemesinden faydalanamayacaktır.

1.4. Kazanç İstisnasından Yararlanılabilecek Vergilendirme Dönemi ve Miktar Kısıtlaması

Bu kural gereğince ilk defa mükellefiyet tesis ettiren genç girişimciler tarafından üç vergilendirme dönemi boyunca kazanç elde edilememesi veya 75.000 TL tutarından daha az bir kazanç elde edilmesi halinde, üç vergilendirme dönemi boyunca yararlanılamayan kazanç istisnasının izleyen takvim yıllarına devretmesi mümkün değildir.

Kanun düzenlemesinde "üç vergilendirme dönemi boyunca elde ettikleri" ifadesine yer verildiği için 75.000 TL'lik kazanç istisnası üç dönem boyunca uygulanması gereken toplam kazanç istisnası tutarıdır. Diğer bir ifadeyle, mükellefler tarafından üç dönemlik süre içerisinde herhangi bir takvim yılında 75.000 TL'lik istisna kazanç elde edilmesi halinde, istisna bu tutara uygulanacak olup istisna tutarını aşan kazanç tutarı gelir vergisine tâbi olacaktır. Örneğin, 2020 takvim yılında ilk defa mükellefiyet tesis ettiren bir genç girişimci bu dönemde 80.000 TL istisna kapsamında bir kazanç elde etmesi durumunda 2020 takvim yılında elde edilen toplam 80.000 TL'lik kazancın 75.000 TL'lik kısmı gelir vergisinden istisna olacak, geri kalan 5.000 TL'lik kısım vergiye tâbi olacaktır.

Hiç şüphesiz 6663 Sayılı Kanun ile getirilmiş olan istisna düzenlemesi Türkiye'nin içinde bulunduğu iktisadî koşullar dikkate alındığında son derece yerinde bir düzenleme olmuştur, ancak düzenleme bir ayağı itibarıyla eksik olmuştur. Türkiye'nin genç girişimcilere olan ihtiyacı kadar bu girişimcilerin ihracat odaklı üretim yapmaları da Türkiye açısından büyük bir öneme sahiptir.

Şahıs Şirketlerinde Ortakların Kazanç İstisnasından Faydalanmasının Esasları

Genç girişimciler tarafından faaliyetin adi ortaklık veya şahıs şirketi bünyesinde yapılması halinde de söz konusu kazanç istisnasından yararlanılması mümkündür; ancak bu gibi durumlarda istisnadan faydalanabilmek için tüm ortakların işe başlama tarihi itibarıyla bu maddedeki şartları taşıması gerekmektedir.

6663 Sayılı Kanun ile getirilmiş olan kazanç istisnası genç girişimcilere sağlanan bir istisna olduğu için şahıs şirketlerinde her bir ortağın ilgili şartları gerçekleştirmesi koşuluyla belirtilen dönemler itibarıyla her bir genç girişimci ayrı ayrı istisna hükmünden faydalanabilecektir.

İstisna Kazancın Olması Halinde Yıllık Beyan Esasının Uygulaması

G.V.K.'nin Mükerrer 20'nci maddesinin 2'nci fıkrası hükmüne göre genç girişimciler tarafından istisna kapsamındaki faaliyetlerden kazanç elde edilmemesi veya istisna haddinin altında kazanç elde edilmesi hallerinde dahi yıllık beyanname verilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla, istisna hükümlerinin uygulanması yıllık beyan esasına göre vergilendirmeyi etkilemeyecektir.

İstisna Kazanç Elde Eden Genç Girişimcilere Yönelik Olarak GVK'nin 94'üncü Maddesinin Uygulanması

Genç girişimcilerin faaliyetleri boyunca G.V.K.'nin 94'üncü maddesi kapsamında bir gelir elde etmeleri halinde, bu madde hükmüne göre tevkifat yapmak zorunda olanların yaptıkları ödemeler üzerinden tevkifat yapması gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle, genç girişimcilere yönelik uygulanacak kazanç istisnası, G.V.K.'nin 94'üncü maddesi uyarınca yapılacak olan tevkif suretiyle vergilendirmeyi etkilemeyecektir.

Kazanç İstisnasının Uygulanmasına Yönelik Olarak Maliye Bakanlığına Verilmiş Olan Yetki

G.V.K.'nin Mükerrer 20'nci maddesinin 4'üncü fıkrası hükmüne göre, G.V.K.'nin Mükerrer 20'nci maddesinin uygulanmasına ilişkin usul ve esasları belirlemeye Maliye Bakanlığı yetkilidir.

Sonuç:

Yapılan düzenleme ile yirmi dokuz yaşını doldurmamış genç girişimcilere önemli bir kazanç istisnası getirilmiştir. Bu istisnadan ticarî, ziraî ve mesleki faaliyeti nedeniyle adlarına ilk defa gelir vergisi mükellefiyeti tesis edilen tam mükellefiyete tâbi gerçek kişiler yararlanabilecektir. Dolayısıyla, istisna düzenlemesinden dar mükellefiyete tâbi

gerçek kişiler yararlanamayacaktır.

Genç girişimciler için getirilmiş olan kazanç istisnası, mükelleflerin faaliyete başladıkları takvim yılından itibaren üç vergilendirme dönemi boyunca elde ettikleri kazançların 75.000 Türk lirasına kadar olan kısmının madde hükmünde belirtilmiş olan şartların sağlanması koşuluyla gelir vergisinden istisna tutulması şeklinde uygulanacaktır.

ABDURRAHMAN KAYA

21 Şubat 1950 – 21 Mart 2021

Arı kültürünün oluşmasında, binlerce öğrencinin yetişmesinde çok değerli katkıları olan emektar Okul Müdürümüz Abdurrahman Kaya'yı 21 Mart 2021 Pazar günü kaybettik.

1969 yılında öğretmenlik yaşamına başlayan Abdurrahman Kaya, Van, Muş, Bursa, Erzincan, Konya ve Ankara'da çeşitli okullarda yürüttüğü mesleğini 1995 yılından itibaren Arı Okullarında sürdürdü.

Hocamız, her yönüyle özel bir insandı. Biz Arılılar, Abdurrahman Hocamızın eğitime olan inancı, öğretmenliğe olan sevdası, öğrencilerine olan sevgisini yaşamanın ayrıcalığına sahibiz. Onun ilkeli ve adil duruşu, disiplini, çalışkanlığı her zaman bizler için çok önemli bir örnek olmuştur.

Her ölüm erken ama bu erken, vefatla yıl dönümü balolarımız, bal günü şenliklerimiz eksik kalacak. Onunla yaşadıklarımızın bizde bıraktığı derin izler ve duygular anılarımızda hep taze kalacak. Onun dik duruşunu, katı görünüşünün ardında bizleri kucaklayan kocaman yüreğini unutmayacağız.

Işıklar içinde uyu hocam. Mekânın cennet olsun.
Hepimizin başı sağ olsun.

IŞ TÖRENİMİZE
OŞ GELDİNİZ

2012-2013

2015-2016

2011-2012
2011-2012
MEZUNLARI

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

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!
KOCHERE
KANJA
FAMEO
FAMEO
fameocaffe.com
fameocaffe
trendyol
.com

KOSKAR
MOBİLYA
www.koskarmobilya.com
koskar_mobilya
koskarmobilya
Karacakaya Cad. No:113 Siteler/ANKARA
T: 0 312 348 56 16 **C:** 0 532 502 82 08

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

KARE BULMACA

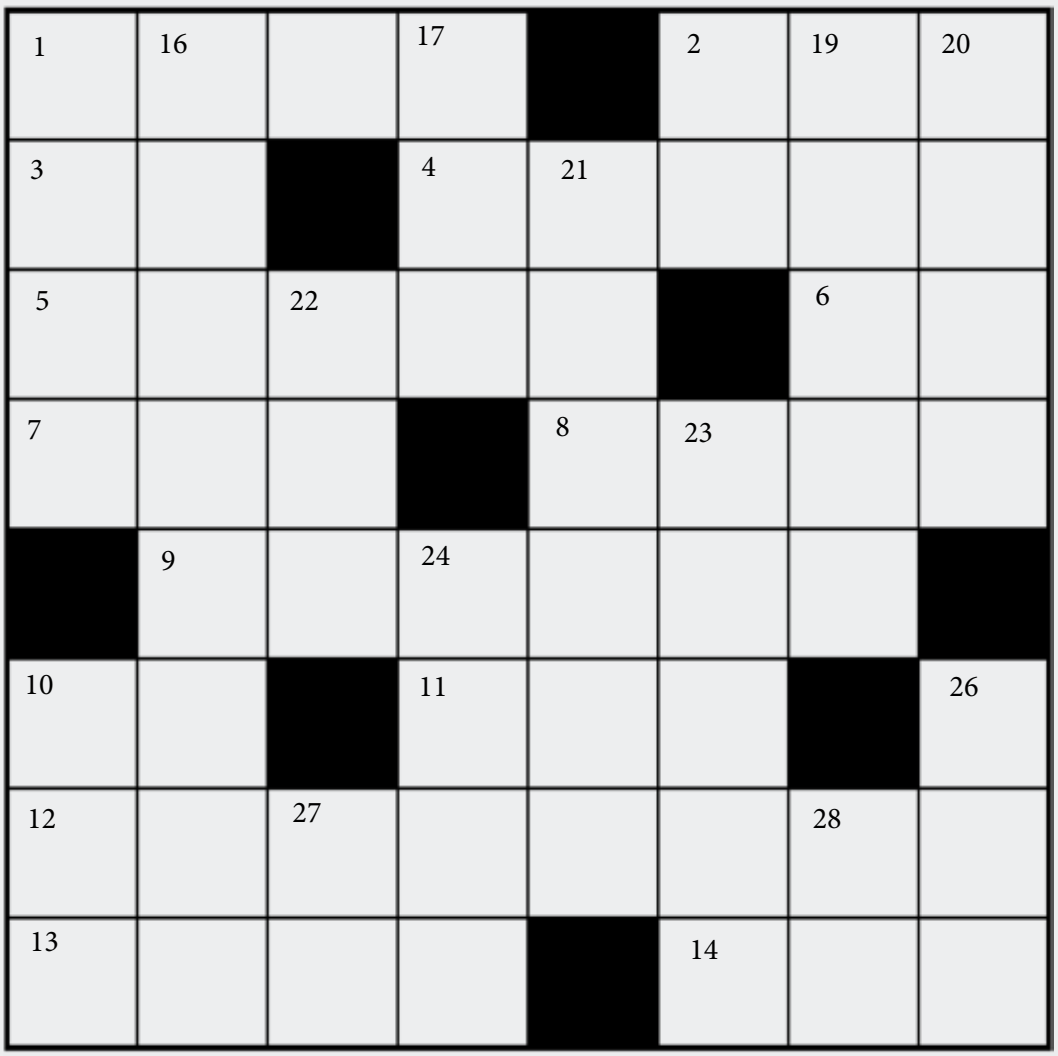
İyi eğlenceler!

SOLDAN SAĞA

1. Familya / 2. Kalın su buğusu / 3. Filipinler plakası / 4. Buharlı hamam / 5. Çingene çocuğu / 6. Fildişi kıyısı plakası / 7. Hitit / 8. Bilim / 9. Mahlul, solüsyon / 10. Makedonya plakası / 11. Futbolda savunma oyuncusu / 12. Bir enerji türü / 13. Ortadoğu'da yarımada / 14. Divit, yazı hokkası

YUKARIDAN AŞAĞIYA

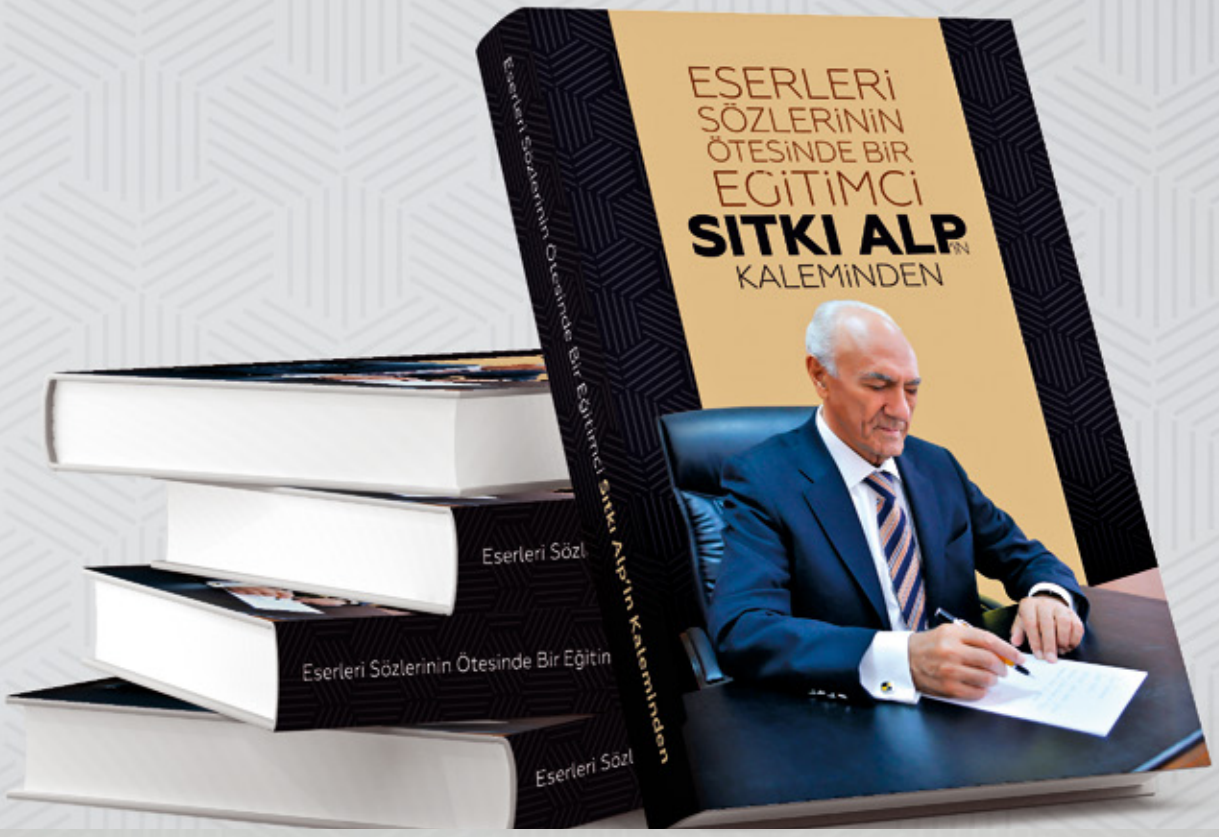
1. Keman yayı / 2. Temel içecek / 10. Eski dilde değme, dokunma / 16. Rehinde bulunan / 17. Avrupa Uzay Ajansı / 19. Baldır / 20. Oruçlu, oruç tutan / 21. Ödünç, emanet / 22. Tarikat kurucusu / 23. Çok esnek bir kumaş cinsi / 24. Yerinde bırakma / 26. Yaşlı, kart / 27. Genişlik / 28. İşaret, alamet



23 Mart 2021 tarihinde 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

Doğa elektriği yarattı,
Porsche ona ruhunu verdi.
Porsche Taycan.
Detaylı bilgi için www.porsche.com.tr
Takipte kalın www.instagram.com/porscheturkiye/
34 T 3335
34 DGS 666
Doğuş Otomotiv | Trafik Hayattır
Taycan 4S. Elektrik tüketimi (kWh/100km) ortalama 26.2; CO_2 emisyonu (g/km) ortalama 0

PORSCHE