

BEE LIFE

2014



Röportaj:
Kemal Günbaş
1996 mezunu...

DOSYA HABER:
BITCOIN'İ ANLAMAK

KAKAONUN
ÇİKOLATAYA
YOLCULUĞU

ÇOCUĞUNUZA DEHB
TANISI MI KONDU!
İPUÇLARI MAKALEMİZDE...

PİZZA
AŞKINA...

ROTAMIZDA
KUZEY MAKEDONYA
VE KOSOVA VAR...

GÖKKUŞAĞI
ŞEHİRİ:
CAPE TOWN

2021

Temmuz / Ağustos / Eylül / Sayı. 28 ISSN. 2148 - 9106



2021



Bu birliktelik hiç bitmesin...



BEE LIFE
2014



UNRIVALLED EXPERIENCE

FİLİSTİN MERKEZ | PANORA AVM | BEYSUPARK | NEXT LEVEL AVM | BEYTEPE İNCEK | BULVAR LOFT

@pariskuaforofficial www.pariskuafor.com.tr

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

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

ISSN: 2148-9106

BEE LIFE

Yayın Sahibi

Arı Eğitim Öğretim
Tesisleri
Sanayi Ticaret AŞ adına
Sıtkı ALP

Genel Yayın Yönetmeni

Ali GÜLEÇ

Sorumlu Yazı İşleri

Elif ŞANLI

Editör

Seda TARMAN

Reklam Tanıtım**Koordinatörü**

Cihan AYDOS

Hukuk Danışmanı

Coşkun SAMANCI

Finans Sorumlusu

Nurullah ÇELEBİ

Dijital Yayın

İlhan TOPÇU

Yayın Türü

Sürelî Yayın / 3 Aylık

Dili

Türkçe-İngilizce

Katkıda Bulunanlar

Burcu AKSONGUR,

Burcu KOCATÜFEK

ÖZYILMAZ,

Coşkun SAMANCI,

Deniz KUTLU,

Deniz KÜZECİ,

Devrim AKSU,

Elif Güliz BAYRAM,

Elif KOCA,

Gürhan KARA,

Hande ERKASAR,

Kemal GÜNBAŞ,

Neslihan ÇETİN,

Nurullah ÇELEBİ,

Onur BAYER,

Rüyam ÖZAL,

Senem Çetin ULUSOY,

Zeynep KOLTUK

Yayın İçeriği

Ticari, İktisadi, İlmî,

Siyasi, Akademik

Dağıtım

Kurye

Dergi ve Kapak Tasarımı

Asena KAYA

Basım Yeri ve Tarihi

Ankara, Temmuz 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

22

KUZEY MAKEDONYA &
KOSOVA
GÜRHAN KARA

26

PİZZA AŞKINA...
HANDE ERKASAR GÜNGÖR

36

GÖKKUŞAĞI ŞEHİRİ:
CAPE TOWN
DENİZ KÜZECİ TURA

40

KAKAODAN ÇİKOLATAYA UZANAN
MUTLULUK HİKAYESİ
RÜYAM ÖZAL

42

ÇOCUĞUNUZUN DİŞLERİNİ
SPORDA DA KORUYUN
BURCU KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

44

KAFASI KARIŞIK YENİ
YETMELER
SENEM ÇETİN ULUSOY

48

SPORCULAR NASIL
BESLENMELİ?
NESLİHAN ÇETİN

64

YÜKSEK PERFORMANSLI BİR TAKIM OLMAK
İÇİN NEYE İHTİYACINIZ VAR?
DEVİRİM AKSU

68

SANATIN YAŞI YOK
ZEYNEP KOLTUK

70

WHATSAPP VE ELEKTRONİK POSTA
YAZIŞMALARI DELİL OLUR MU?
COŞKUN SAMANCI

76

ARIMED
14 YAŞINDA...





Seda TARMAN

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

Editörden...

Herkese merhaba,

Geçen yaz sayımızdaki yazımı tekrar okuduğumda fark ettim ki bir yıl daha geçti; ancak pandeminin gölgesindeki umut ve bekleyişimiz geçmedi. BeeLife olarak tüm Ankara ve Türkiye genelindeki okurlarımıza basılı olarak ulaşmayı çok özledik. Dijital platformlardaki varlığımızdan daha kıymetli olduğuna inandığımız basılı dergimizle binlerce noktada yine eskisi gibi var olacağımız günlerin en kısa zamanda gelmesini diliyoruz.

Bu sayımızda siz değerli okuyucularımız için büyük küçük tüm yatırımcıların ilgisini üzerine toplayan kripto para dosyası hazırladık. İki bölüm halinde sizlerle paylaşacağımız dosya haberin ilk bölümünü Bitcoin'e ayırdık. Ortaya çıkışından madencilikine, yatırım aracı hatta ödeme biçimi olarak kullanılmasına kadar detaylarıyla incelediğimiz dosyaya önümüzdeki sayımızda popüler altcoinler ve güncel haberler ile devam edeceğiz. 1996 yılı Arı Fen Lisesi mezunumuz çene ortopedisti Kemal Günbaş ile uzmanlık alanıyla ilgili keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Ayrıca hukuktan maliyeye, sanattan çocuk gelişimine değerli yazarlarımızın güncel konuları işledikleri makaleler paylaşıyoruz. Profesyonel aşçı 2001 mezunumuz Hande Güngör'den evde pizza yapmanın ipuçlarını öğrenirken Capetown'a ve Kuzey Makedonya'ya da seyahat ediyoruz.

Hepimiz için yeniliklerle dolu hibrit eğitim modeliyle tanıştığımız bir

eğitim yılının ardından okullar kapandı. Tüm öğrencilere verimli bir yaz tatili için birkaç öneride bulunmak istedim. Elbette ilk akla gelen mutlaka günlük kitap okuma alışkanlıklarını devam ettirmeleri ve kazanımların unutulmaması adına ders tekrarları. Çocuklarımızla doğada geçireceğimiz zaman da bizim için oldukça kıymetli. Doğa yürüyüşlerini keyifli pikniklerle süsleyebiliriz. Basit örneklerini çocukluğumuzda bizzat deneyimlediğimiz, el becerilerine odaklanan etkinlikler de hem yeni hobiler edinip hem keyifli zaman geçirmeye yardımcı olacaktır. Hazır seramik çamurları, amigurumi setleri, puzzle gibi oyunlarla çocuklarımız kendileri için üretmenin de hazzına varacaklardır. Bu tür etkinlikler aynı zamanda onların ekran karşısında geçirdikleri süreleri de kısaltacaktır.

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği [ARIMED] 14. yaşını kutluyor. 24.05.2007'de kurulan ve kurucu yönetim kurulunda bulunan değerli

üyelerimizle yola çıktığımız o günden beri ARIMED sağlam ve emin adımlarla Arı camiası için çalışmalarına devam ediyor. 20.yıl balolarımız, hatıra ormanımız ve aktüel mezun dergimiz BeeLife ile 15. yılımıza başlarken önümüzdeki yazı pandemisiz 15. yaş kutlamaları yapmayı diliyoruz. Yönetim kurulu ve yazarlarımızın özverili çalışmaları sonucunda dergimizin 28. sayısına ulaştık. Sizler de bu ekibin bir parçası olmak isterseniz arimedbeelife@gmail.com adresinden yazı işlerimize ulaşabilirsiniz. Anlaşmalı kurumlarımızın sayısı da gün geçtikçe artıyor. Biz ARIMED üyeleri bu kurumlarda farklı oranlarda indirimlerden faydalanabiliyoruz. Anlaşmalı kurumlar listesi için arimezunlari.org.tr sayfasını ziyaret edebilirsiniz. Derneğimizin 14. yılı kutlu olsun.

Herkese keyifli ve sağlıklı bir yaz tatili diliyorum...



Ali GÜLEÇ

ARIMED
Yönetim Kurulu
Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Başkanın Mesajı

Değerli mezunlarımız,
dernek üyelerimiz ve
okurlarımız,

Bir eğitim ve öğretim yılı daha bitti, bu vesile ile tüm öğretmen, idari kadro ve öğrencilerimize güzel bir tatil ve hazırlık dönemi geçirmelerini dilerim. Yeni mezun olmuş öğrencilerimize de aramıza hoş geldiklerini iletirken üniversite hayatlarında başarılar diliyorum. Pandemi şartlarında bu dönem eğitim alındığını da tarihe bir not olarak düşmek isterim.

Zorlu geçen bir yılın ardından aşılamamın da yaygınlaşmasıyla Covid belasından uzaklaşmanın derin sevinci içerisindeyim. Zira sevdiklerimizden uzak kalmak zorunda kaldığımız bir dönemi şükürler olsun ki bitiriyoruz. Bu süre zarfında birçok aktivitemizi ertelemek ya da iptal etmek durumunda kaldık. Umarım önümüzdeki dönemlerde bolca birlikte vakit geçireceğimiz, birbirimize katkı sağlayacağımız süreçler olacaktır.

Dergimiz bu zorlu süreçte sekteye uğramadan yayınlanmaya devam etmiştir. Bir nebze olsun bu

süreçte keyifli anlar yaşamamıza sebep olmuştur diye umuyorum. Dergimize yazılarıyla değer katan siz değerli mezunlarımıza en içten selam ve saygılarımı iletmeyi borç bilirim. Bu vesile ile de dergimizde yazmak isteyen tüm mezunlarımıza kapılarımız sonuna kadar açıktır, belirtmek isterim.

Mezunlarımızın açılışlarında, tanıtımlarında derneğimiz yönetimi ile yakın çalışmaları bizleri haberdar etmeli bu vesile ile diğer mezunlarımıza ulaşmaları ve mezunlarımızın katılımları bizleri oldukça memnun etmektedir. Bu çalışmaların etkinliklerini

daha da fazla arttırmak adına tüm mezunlarımıza bir çağrıda bulunmak istiyorum. Lütfen derneğe üye olmayan bir mezunumuzu derneğimize üye etmeye ikna ediniz, gerçek gücümüze ulaşalım ve sizin de bu şiarda katkınız olsun.

Tüm mezunlarımıza sağlıklı günler dilerken yeniden bir araya gelme heyecanını çok derinden hissettiğimizi bilmenizi isteriz. Arı ailesinin bir ferdi olmaktan hep gurur duydum, çok yakında buluşmak dileğiyle sevgiyle kalın.

GERÇEK
AYVALIK
ZEYTİNYAĞI



ZEST AYVALIK

Erken Hasat

Soğuk Sıkım

Natürel Sızma

Zeytinyağı



www.zestayvalik.com

@zestayvalik



barf & more
dog and cat food

PATİLİ DOSTLARIMIZ İÇİN *en doğal*



barfmore.com



barf@barfmore.com



0312 803 7744



0532 567 82 80



barfandmore



*Taşı toprağa demirle bağlayıp,
yükselen şehirlerin silüetini gülümseyerek izliyoruz.*



gulec@guledemir.com.tr

Nervürlü, Düz, Kangal Demir | Hazır Demir | Çelik Hasır

24. Yıl

www.gulecdemir.com.tr

Merkez Adres/Main Office
Turgut Özal Bulvarı Demirciler Sitesi 1. Cadde
No:140 PK:06160 Söğütözü/Ankara/TÜRKİYE
Tel/Phone: (+90 312) 353 00 20 Faks/Fax: (+90 312) 353 00 24
e-mail: gulec@gulecdemir.com.tr



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

PEŞİN
FİYATINA
12
TAKSİT

DEĞİŞTİRME KAMPANYASI

ESKİ YATAĞINIZI
2.200 ₺'YE VARAN
FİYATLARLA ALIYORUZ



Bambi Yatak Siteler

📍 Karacakaya Caddesi Sırma Sokak 18/1 Siteler
Altındağ/Ankara

☎ 0312 349 03 41

bambi
YATAK SANATI



ARCORA

HOME
INTERIORS

www.arcora.com.tr

Before After

Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi

Sağlıklı ve mutlu bir yaşam yolunda...

+ PİLATES

+ YOGA

+ NEFESTERAPİ

ONLINE
DERSLERLE
HERYERDEYİZ

 beforeafterpilatesyoga

 <https://www.beforeafter.com.tr/>

 0312 4423464



Sonunda
İ Temiz
O erikli
bir ürün

bioSensia
Baby



SILICONE • SLS • SLES • PARABEN
içermez
free

etko
KONTROL ORGANİZASYONU
COSMOS
ORGANIC

DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR
TESTED

Doğaya ve tüm canlılara dost
www.biosensiababy.com



BÜYÜLÜ DENİZ

Her şey deniz cadısını kızdırdığı gün değişti. Önce saçları kontrolden çıkmış çalılar gibi uzadı, ardından ismi insanların hafızalarından silindi.

Denize, deniz canlılarına dair keşif ve merak duygusunu kamçılayacak macera dolu bir roman: Büyülü Deniz.



www.nesinyayinevi.com

nesinyayinevi

ÖZEL ARI OKULLARI MEZUN VE
ÇALIŞANLARINA

**%10
İNDİRİM**

zeytinyağı

naturel
sızma

soğuk
sıkım

H & N
olive oil

@hnoliveoil
0532 544 30 53



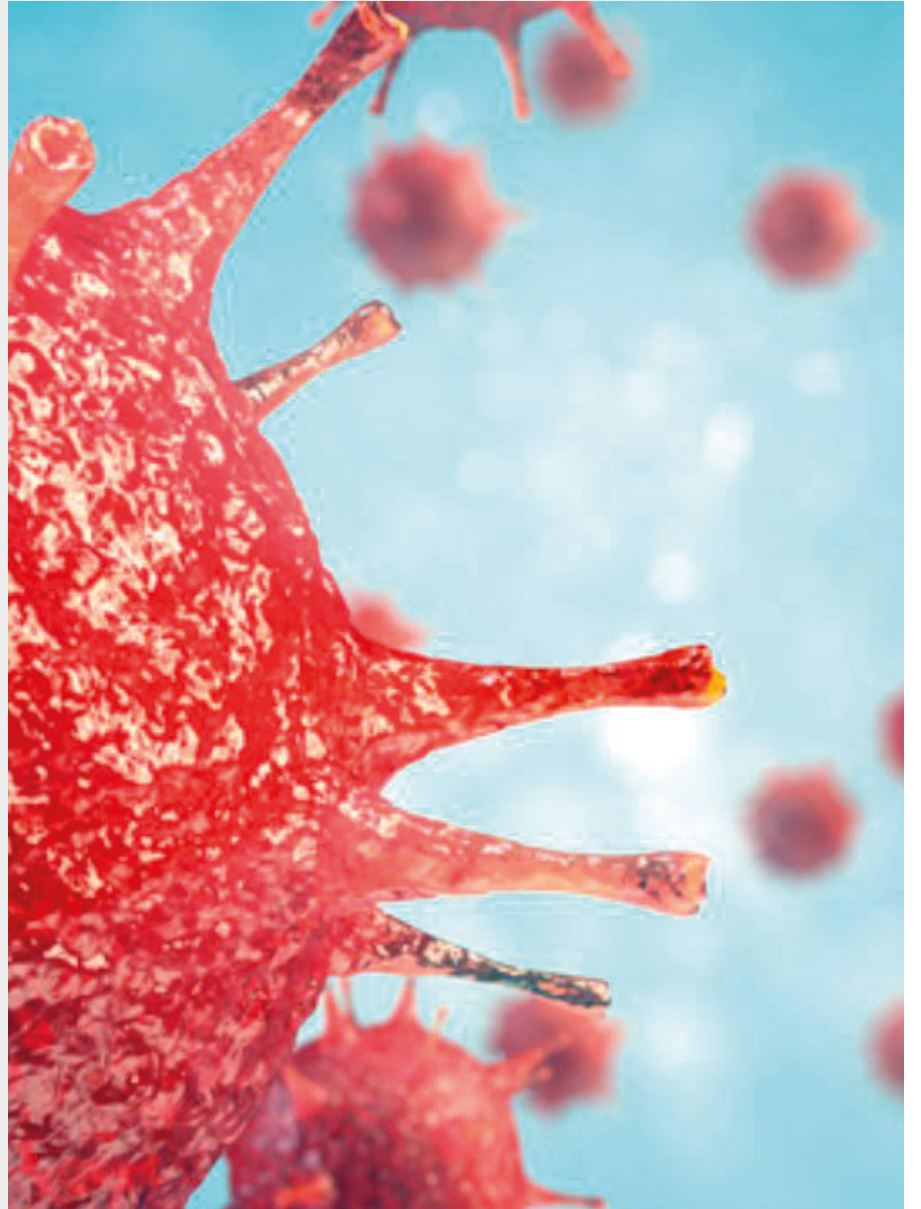


Elif Güliz BAYRAM
1995 mezunu

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

COVID'LE 1,5 YIL...

Bir yılı aştı bu virüs hayatımıza gireli. Tarih sahnesinde yaşanan pek çok salgın hikayesinin ortasında ve gerçekliğinde buluverdik kendimizi. Birçok hayatı yitirdik, başta sağlığımız için çabalayan doktorlar, hemşireler, eczacılar, hastabakıcılar kısacası sağlık çalışanları olmak üzere nice canları yitirdik.





Covid'e hiç yakalanmadan ya da yakalandığını anlamadan bugünlere gelebilen sayılı insanlardan biri olarak şunu diyebilirim, belki virüs doğrudan vücuduma gelip yerleşmedi ama pek çoğumuz gibi ruhumda derin hasarlar bıraktı. Bundan çok eminim... Çünkü tam bir yıldır hayatımızın normal akışı değişti. Eskiden hayatımız akıp giderken ve biz onu yine de her şeye rağmen keyfimizce yaşarken, şimdi önceliğimiz değişti... Hayatta ve sağlıklı kalmak için çabalıyoruz.

Uzun zaman göremediğim arkadaşlara bir yerde rastladığımda sarılıp öpememek garip bir boşluk hissi oluşturuyor. Geçenlerde okulumuzun en değerli öğretmenlerinden Aysel Aytek ile telefonda görüştüğümde ona olan özlemle yanında oluvermek istedim; ama sonra ya virüslüysem ve hiç istemeden öğretmenime zarar verirsem

diye düşünüp kendimi çaresizce kavuşmayı ertelerken buldum.

Artık bir yerlere gitme planı yapmayı bile unuttuk. Çünkü uzun zamandır restoran ve kafeler sadece paket servis yapabiliyordu. Şimdi de gidip bir yerde bir şeyler yiyelim, içelim diyecek olsak beynimizin bir yerinde ya Covid kaparsam alarmı çalmaya başlıyor. Geçtiğimiz günlerde Şirin'le (Şirin Çetinel) hastanede görüşme şansımız oldu. Aslında cümle ne komik değil mi? Hastanede görüşme şansı... Çay kahve içebilmek için hastanede denk gelmek... Kırk yıl düşünsek aklımıza gelmeyecek işler. Elimizde dezenfektan öteye beriye sıkıp kendimizi Covid'den korumaya çalıştık. Nerede o eskiden umursamazca bulduğumuz ilk yere oturduğumuz günler...



Şimdi her günümüz farklı telaşlarla geçiyor. Dezenfektan, maske ve tedbir hayatımızın baş köşesine oturdu. Ve tabii bir de aşı gündemi...

Temmuz ayı yaklaşırken aşı programları açıklanıyor. "Aşı olacak mıyız olamayacak mıyız?" diye sohbetler günlerimizin bir bölümünü alıyor. Oysa eskiden nereye gideceğimizi konuşur, neler yapacağımızı tartışırdık.

Bakıyorum da geride kalan yaklaşık 1,5 yıllık zamanda hayatımızın neredeyse her alanında değişimler yaşadık.

Değişmeyen tek şey çalışmak oldu galiba. Bir şekilde çalışmaya devam ettik. Tabii uzun süre kapalı kalan işletmelerde çalışan arkadaşlarımızdan veya o işletmelerin sahibi olan arkadaşlarımızdan bahsetmiyorum. Sanırım onlar için bu süreç, hepimizden daha da zorluydu.

Şimdi kademeli normalleşme sürecinin de içindeyiz. Yavaş yavaş kapalı olan işletmeler de açılıyor. Ama bu süreçte aslında belki de hepimizin ruhuna iyi gelecek sanat ve eğlence geri planda kalmış gibi. Önceliğimiz değil gibi.

Oysa bir yılı aşkın süredir sinema salonları kapalı, tiyatro, opera, bale salonları kapalı. Özel tiyatrolar güçlükle ayakta duruyor. Eğlence mekanları kapalı, konserler verilemiyor. Bu sektörden ekmek yiyen onca insan da kaderine terk edilmiş durumda. Bu bir yıla bakıyorum da en çok  zledi im nedir diye? Hafta sonları gittiğim kültür ve sanat etkinlikleri, arkadaşlarla bir arada yenen yemekler... Ama en çok da birbirimize virüs bulaştırmadan g r şebilecek miyiz endişesi taşımadı ımız zamanlar.

Bu dönem gerçekten de hepimizi Covid olalım olmayalım çok etkiledi. Gerek ekonomik gerek fiziksel ve gerek psikolojik olarak. şimdi bu kademeli normalleşme döneminde önceliklerimizi yeniden ele almamız lazım galiba... Neler yapmak istediğimizi, hayatımızın kontrolünü yeniden nasıl ele ge irebilece imizi düşünmemiz ve planlamamız gerekiyor galiba. Yoksa Covid bitecek, ama bizim ruhlarımızın tahribatı çok daha ağır olacak. Üstelik ruhumuz için de aşı yok...

Keşke devlet de Covid'in insanların ruhu üzerinde bıraktığı hasarları göz önünde bulundurabilse ve sadece ekonomiyi  nceliklendirmese...

Açık hava sinema izlememizin imk nı olsa ya da açık hava konserlerinin... Açık hava temsillerine izin verilse mesela. Gidip bir yerlerde içip, yiyip e lenebilsek... Elbette maske, mesafe ve hijyen kurallarıyla.  lke sadece turistler için yaşanılası bir yer olmasa hatta onlar için değil bizim için yeniden doyasıya yaşayabildi imiz bir yer olsa... Bu bile ruhu ne kadar yaralıyor değil mi?

Zaman rüzgar gibi akıp gidiyor... Ve bizler hiç deneyimleyece imizi d ş nemedi imiz bir salgının içindeki küçük aktörler olarak yaşamaya devam ediyoruz... Tarih bu günleri nasıl yazacak bilmiyorum, ama geriye dönüp bu sürece baktığımda beni en etkileyen o sahne ile hafızama kendini yazdı bu pandemi... Bomboş sokaklarıyla Roma, Paris, Londra... Dünya başkentleri ve Milan'ın bomboş katedral meydanında umut için şarkı söyleyen Andrea Bocelli... O gün sanırım pandemi denilince aklıma hep gelecek anı simgeliyor.

Diliyorum ki hepimiz aşılarımızı olmuş, bağışıklık kazanmış, Covid'i yenmiş ve pandeminin son günü gelmiş ve yine sokaklarda ama bu kez maskeleri havaya attığımız bir gün ile kazanır salgın hafızalarımıza...





Gürhan KARA

1994 Ortaokul mezunu

6 Mayıs 1979 doğumlu olan Gürhan Kara, 1994 Arı Ortaokulu mezunudur. Üniversite öğrenimini Bilkent Üniversitesinde tamamladıktan sonra yüksek lisans yapmak için Amerika'ya gitti ve California State University Dominguez Hills'te yüksek lisansını tamamladı. Şu an da Bahçeşehir Üniversitesinde, Gastronomi Bölümü İş Geliştirme Koordinatörü olarak çalışan Gürhan Kara'nın www.tadindaseyahat.com adında bir web sitesi, [@tadindaseyahat](https://www.instagram.com/tadindaseyahat) ve [@gurhankaracom](https://www.instagram.com/gurhankaracom) adlı Instagram hesapları ve YouTube üzerinde de "Tadinda Seyahat" adlı bir video kanalı bulunmaktadır.

KUZEY MAKEDONYA & KOSOVA

Balkanlar turunda sırada Kuzey Makedonya vardı. İpsala'daki saatler süren sınır geçişimizin ardından diğer sınır kapılarından geçiş için epey endişeliydim. Acaba oralarda da mı bu kadar bekleyecektik? Herhangi bir sorun yaşayacak mıydık geçiş sırasında? Evet, Makedonya sınırından bu endişelerle geçtik. Gelin görün ki geçişimiz o kadar kısa sürdü ki şaşkınlığımızı gizleyemedik.





Niki sınır kapısı

Önce Yunan sınır kontrolünü [Niki kontrol noktası] ardından da Makedonya sınır kontrolünü toplayan 10 dakikada geçtik. Makedonya girişte yeşil sigortamızı sordu. Vize istemiyor giriş için Türklere. Zaten 4 veya 5 araç vardı sınırdan geçiş yapan. Biz de madem hızlıca geçtik, biraz duty free'de takılalım dedik. Duty free'de fiyatlar çok uygundu. Bazı parfümler çok ucuzdu ve sonradan almadığım için pişman olduğum parfümler oldu. 70 Euro'luk alışveriş yapana koca şişe uzo hediye diyorlar! Aklınızda bulunsun.



Doğa Cenneti Ohri

Sınırı geçtikten 3 saat sonra Manastır adlı şehre ulaştık. Burada görülecek pek fazla şey yok. Biz de vakit kaybetmeden bir sonraki durağımız olan Ohri'ye gittik. Bu arada haziran ortası olmasına rağmen Makedonya'da hava soğuk ve yağmurluydu. Ohri'ye 1,5 saatte ulaştık. Arada çiseleyen kapalı ve sıkıcı bir hava vardı Ohri'de. O yüzden güzelliği anlata anlata bitirilemeyen Ohri'den ne yazık ki bir şey anlamadım. Ama yemyeşil dağlarla çevrili gölün, güzel havalarda müthiş görüldüğüne eminim. Yağmur çiselemesine rağmen drone'u havalandırdım ve birkaç kare çektim, ama maalesef sinyal kaybı olduğu için çok fazla uçuramadım.



Ohri'ye geldik hava kötü, bari öğle yemeğini burada yiyelim dedik ve Belvedere adlı restorana gittik. Burada Balkanların en meşhur yemeklerinden biri olan köfte yani Pleskavitsa yedik. Sade ve peynirli olan versiyonları vardı. Biz peynirli olanı tercih ettik. Ne yalan söyleyeyim hiçbirimiz buranın köftesini beğenmedi. Ağır bir kokusu vardı. Porsiyon büyüktü, ama ne yazık ki bitiremedik köfteleri. Ohri'ye gidecekler başka yerleri deneyebilirler.



Pleskavitsa

Ohri merkezde bir süre dolaştıktan sonra Üsküp'e doğru yola çıktık. Yol boyunca bizim Türk köylerine benzer bir sürü köy vardı. Her köyde de en az iki cami vardı. Otobanlarda geçişler ücretli. Euro kabul ediyorlar. Bazılarında kredi kartı da geçerli. Araç içinde telefonla konuşmanın 40 Euro cezası varmış. Aklınızda bulunsun.

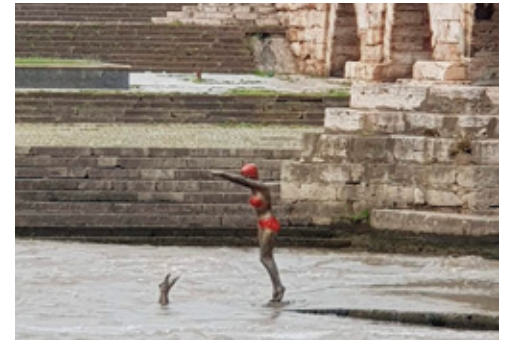
Üsküp'te Çılgın Kutlama

Üsküp'e yol neredeyse 3 saat sürdü. Şehre vardığımızda hava çoktan kararmıştı. Biz de iyice yorulmuştuk. Otele yerleşip akşam yemeği için çıktık. Konakladığımız otel Ibis'in yeri muhteşemdi. Birkaç adımda en işlek caddesine ulaşabiliyorsunuz şehrin. Fiyatı da çok uygundu. Biz otelden çıktığımızda akın akın insan grubu ellerinde flamalar, üzerlerinde bir takımın forması merkeze doğru şarkılar söyleyerek ilerliyordu. Merkeze gittiğimizde ağızımız açık kaldı. Mahşer yeri gibiydi. Meğer bir Makedon hentbol takımı Avrupa şampiyonu olmuş, onu kutluyorlarmış. Takım da az sonra meydana gelip halkla buluşacaktı. Nasıl bir coşku anlatamam. Hep bir ağızdan marşlar, içkiler, zıplamalar...

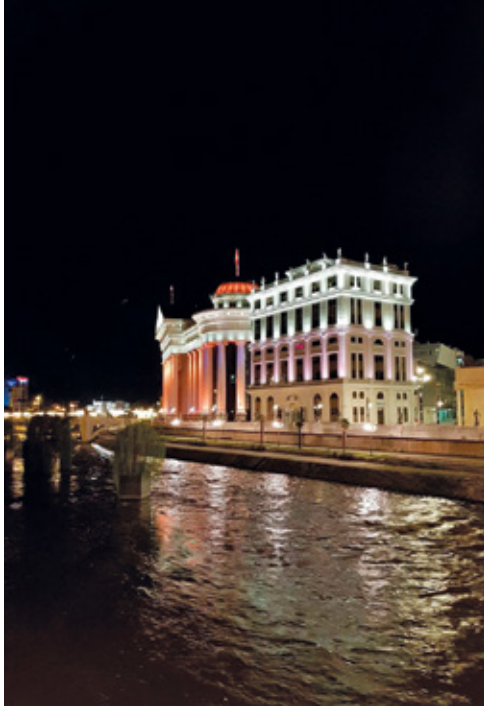
Biz mekânlar kapanmadan gidip yemek yiyelim dedik. Eski Üsküp bölgesine geçtik ve burada Merkez restoran adlı bir çınar ağacının altında masaları olan bir köfteciye gittik. Meşhur Üsküp köftesinden denedik. İşte bu köfte gerçekten lezzetliydi. Ohri'dekiyle alakası yoktu. Çok sevdik. Biraz bizim Tekirdağ köftesini andırıyor.



Yemeğin ardından meydandaki gösterileri izledik ve sonra otelimize geri döndük. Sabah kahvaltı sonrası şehri biraz dolaştık. En dikkat çekici şey her adım başı bir heykelin olmasıydı. Büyük İskender Makedonyalılar için çok önemli. Şehirde birçok yerde onun heykeli var. Ve tabi daha bir sürü başka heykel karşınıza çıkıyor. Ayrıca çeşme ve havuzlar da dikkat çekici. Benim en hoşuma giden nehrin içinde durup suya atlıyor gibi canlandırılmış bir kız heykeliydi.



Sonrasında Kosova için yola çıktık. Üsküp'ten Priştine 1 saat uzaklıkta. Bu iki ülke arasındaki sınırı da 5 dakikada geçtik. Kosova'da Türkiye'de yaptırdığınız yeşil sigorta geçerli değil. Sınır kapısında bir başka sigorta yaptırmamız gerekiyor. 15 günlüğü [minimum bu şekilde] 15 Euro. Sonra yolunuza devam ediyorsunuz.



Terkedilmiş şehir Priştine

Priştine'ye vardığımızda hava yine buz gibiydi. Neyse ki yağmur yağmıyordu. Aracımızı merkezi bir yere park edip şehri dolaşmaya başladık. Lulus Coffee adlı mekânda bir kahve molası verdik. Bayram olduğu için Priştine sokakları bomboştu. Şehrin yegâne ana caddesi olan Tereza üzerinde şöyle bir yürüdükten sonra öğle yemeği için açık olan birkaç alternatif mekândan biri olan son derece salaş Qebapstore Titi'ye gittik. Burası baştan uyarayım gerçekten çok salaş ve hiç temiz görünmeyen bir yer ama çok kalabalıktı. Biz de bir şans vermek istedik ve dışında olan masalardan birine oturduk. Karışık ızgara et tabağı söyledik. Etler ve köfteler çok lezzetliydi. Fiyatlar da gayet uygundu.



tadindaseyahat.com 4 Ağustos 2019
yazısından alınmıştır.

North Macedonia was next in the Balkans tour. We reached the city called Manastır 3 hours after crossing the border. There isn't much to see here. We went to Ohrid, our next stop, without wasting time. By the way, even though it was mid-June, the weather in Macedonia was cold and rainy. After wandering around the centre of Ohrid for a while, we set out for Skopje. The most remarkable thing in Skopje was that there was a statue at every step. Then we set off for Kosovo. When we arrived in Pristina, the weather was freezing again. Fortunately, it wasn't raining.



Hande ERKASAR GÜNGÖR
2001 mezunu

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

PİZZA AŞKINA...

Dünyanın neresinde yaşarsanız yaşayın, acıktığınız zaman keyif alarak doymak istediğinizde aklınıza ilk gelecek yemek Pizzaaaaaaaa...



İtalyan mutfağından çıktığını sandığımız pizzanın tarihi aslında başka kültürlerde daha eskilere dayanıyor, mesela Babillerin, Mısırlıların ve eski Ortadoğu halklarının taş fırınlarda yassı ekmekler pişirdikleri biliniyor, daha sonra eski Akdeniz halklarının bu yassı ekmekleri zeytinyağı ve kekik gibi baharatlar ile lezzetlendirip yemeleri pizza tarihinin başlangıcı sayılabilir.

İtalyancada ezmek öğütme anlamına gelen "pinsere" fiilinden geliyor ismi. Fakir İtalyan halkının savaş zamanlarında mozzarella ve domatesi mayalı hamurlar ile pişirerek yedikleri biliniyor. 17. yüzyıla gelindiği zaman ise pizza Napoli'de çok popüler hale gelmeye başlıyor, bu pizzayı yapan kişilere "pizzaoli" yani pizza şefi adı veriliyor ve yavaş yavaş son halini almaya başlıyor.

1889 yılında İtalya kraliçesi Margherita di Savoia Napoli'de sarayın bahçesinde verdiği davette pizzaolinin pişirdiği mozzarella, domates ve fesleğenli pizzaya hayran kalıyor ve günümüzde de gerçek pizza olarak tanımlanan bu ürüne adını veriyor: Margherita Pizza. 21. yüzyılda hala krallara layık sofralarda insanların gönüllerini fethetmeye devam ediyor.



MARGHERİTA PİZZA

Malzemeler:

500gr pizza unu
1 paket instant maya
Tuz
Yaklaşık 300 ml ılık su

Hamurun hazırlanması için en son tuzu ekleyerek yumuşak bir hamur elde edene kadar malzemeleri karıştırıp yoğuruyoruz.

30-40 dk hamuru mayalanması için üstünü örtterek [mayalanma işlemi soğukta gerçekleşmez, ılık bir yer tercih edin, önceden çok düşük ısıda ısıtılmış fırın gibi.] bekletiyoruz.

Mayalanmadan sonra yaklaşık iki katı daha büyümüş hamurumuzu elimizle veya merdane yardımıyla açıyoruz ve hamurun üstüne kendi damak tadımıza uygun hazırladığımız domates sosunu [en basit örneği; rende domates, tuz, karabiber, sarımsak ve zeytinyağı pişirilmeden hazırlanır] sürüyoruz, mozzarella ve fesleğen ekleyerek önceden en yüksek ısıda ısıtılmış fırınımızda ortalama 7-8 dakika pişiriyoruz.

BUON APPETITO....

No matter where you live in the world, Pizzaaaaaaa is the first dish that comes to your mind when you are hungry and want to feel full. The history of pizza, which we think comes from Italian cuisine, actually dates back to ancient times in other cultures.





Kemal GÜNBAŞ
1996 mezunu

ÇOCUKLARDA ÇENE ORTOPEDİSİ SORUNLARI VE ÇÖZÜMLERİ

Çocuklarınızın çenelerinde görülen bozukluklar için belli bir yaşı bekliyor musunuz?

Artık “daimi dişler çıkana kadar yapılacak bir şey yok.” sözü geçerliliğini kaybetti. Ne kadar erken, o kadar iyi. Çene ortopedisi konusunda uzman mezunumuz Diş Hekimi Kemal Günbaş’la konunun detaylarını konuştuk.

Bize kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

20 Kasım 1978’de Ankara’da doğdum. 1993 yılında Arı Ortaokulundan, 1996 yılında Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra Süleyman Demirel Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi’ni 2001 yılında bitirdim. Sağlık Bakanlığında görev aldıktan sonra özel muayenehanecilikle hayatıma devam ediyorum. 2017 yılında çene ortopedisi eğitimi almak için 1,5 yıl Portekiz Lizbon’da Wilma Simoes European Enstitute’de bulundum. Evli ve bir çocuk babasıyım ve kendi kliniğimde hizmet vermekteyim.

Diş hekimliğinde birçok branş olmasına karşın sizin tercihiniz çene ortopedisi olmuş ve bu konuda başarılı çalışmalar yürütüyorsunuz. Neden çene ortopedisi?

Şu anda ülkemizde 2,5-12 yaş arası olan çocuklarda oluşan çene problemlerini çözebilecek bir branş yok. Bu yaştaki çocuklar 12 yaşını beklerken mevcut bozuklukları daha da şiddetleniyor, tedavi şansları ve başarı oranları düşüyor. Ülkemizde bu branşı yapabilen hekim olmadığı için bu branşta uzmanlaşmayı tercih ettim.

Çene ortopedisi nedir?

Çenelerde meydana gelen bozuklukları tedavi eden çenelerin birbirlerine ve yüze göre doğru konumlarını sağlayan diş hekimliği dalıdır.

Çene bozukluklarının nedenleri nedir?

- Erken diş kayıpları
- Düşme, çarpma gibi mekanik travmalar
- Uzun süre emzik ve biberon kullanımı
- Solunum yolu enfeksiyonlarına bağlı ağız solunumu
- Yumuşak veya püre kıvamında gıdalar tüketmek, yeterince sert gıda tüketmemek. Sert gıdalar çenelerin gelişimi için uyarı oluştururlar.

Çene ortopedisi hangi yaşta yapılabilir?

Hastanın başvurduğu her yaşta tedavisi yapılabilir. 2,5-3 yaşından ileriki yaşlara kadar her yaşta mümkündür. Çenelerdeki gelişimin %80'i 8 yaşına kadar tamamlanır.

Çene ortopedisinin çocukların kaderini değiştiren yanı; 2,5-3 yaşından 12-14 yaş aralığındaki çocukların günümüzde yeterince müdahale edilemeyen çene bozukluklarının tedavi edilmesidir. Hasta başvurduğunda ağızda tamamen süt dişleri olabilir. Karışık dişlenme dediğimiz hem süt hem de daimî dişleri ağızda bulunabilir. Tamamen daimî dişleri de bulunabilir.





Çene bozukluklarında tedavi ertelenirse ne gibi durumlar ortaya çıkabilir?

Ertelendiği müddetle bozukluğun şiddeti artar. Tedavisi daha zor bir duruma gelir. Tedavi edilemeyecek ya da sadece ameliyatla düzeltilebilecek boyutlara ulaşır. Söz gelimi 5,5 yaşında kalça çıkığı olan bir çocukta 13-14 yaşını beklemek ne kadar yanlışsa çene bozuklukları içinde beklemek yanlıştır. Diyelim üst çene normal gelişti, fakat alt çene gelişemeyip geride kaldı. Üst çeneden diş çekilerek yapılan tedavi ideal bir tedavi olmaktan uzaktır. Çene kemikleri yüz kemikleriyle direk komşu olduğu için çenelerde meydana gelen bozukluklar burunda deviasyon, yüzde asimetrik ve gözde aşağı doğru kayma gibi olaylara sebebiyet verir. Bununla birlikte göz hizasını görmeye paralel tutabilmek için başını o tarafa eğecek ve bütün boyun, bel postürü, duruşu bozulacaktır. Çene bozukluklarının ileri yaşlara ertelenmesi kötü görünümünden dolayı çocuklarımızın sosyal ve psikolojik gelişimini de bozabilmektedir. Okul ve kreşte alay konusu ve arkadaşlarının dalga geçmesine neden olmaktadır.

Son olarak bizimle Arı Okullarındaki yıllarınız hakkında neler paylaşmak istersiniz?

Şu an görüştüğüm arkadaşlarımın yarısından fazlası Arı Okullarında beraber okuduklarım. Dostluklarımızın yanı sıra aldığımız eğitimde hayatımızın şekillenmesinde bize çok büyük katkı sağladı Arı Okulları.



GIDALARIMIZIN GÜVENİRLİĞİ

ONA EMANET

1998 mezunumuz Gıda Mühendisi Ebru Akdağ, güvenilir gıda ne demek, gıda ambalajlarının arka yüzleri ve mutfaklarımızda gıda güvenirliliği tedbirlerini anlatmak üzere Deniz Akkaya'nın sunuculuğunu yaptığı Biz Bize adlı televizyon programına konuk oldu.

Akdağ, meyve ve sebzelerin saklanma koşulları, besin değerleri ve dondurulmuş gıdalar hakkında detaylar paylaştı. Türkiye Cumhuriyeti Kalkınma Bakanlığı tarafından hazırlanan Türkiye 10. Kalkınma Planı Gıda Ürünleri ve Gıda Güvenliği Özel İhtisas Komisyonu'nun en genç başkanı unvanıyla başarılı çalışmalar yürüten mezunumuzu kutluyoruz.



HER ŞEY “YOLUNDA”NIN YENİ KLİBİ

1993 mezunlarımızın girişimleriyle kurulan Her Şey Yolunda'nın Süper Müzik etiketiyle yayımlanan “Belki Üzgünsün Bugün” isimli şarkısı video klibiyle izleyenleriyle buluştu.

Rock müzik türündeki şarkının söz ve müziği, Her Şey Yolunda'ya ait. Klibin koreografisini yine 1993 mezunlarımızdan Deniz Kutlu üstlenmiş.

Şarkıya YouTube Music, Apple Music, Amazon Music ve Spotify üzerinden ulaşabilirsiniz.





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.

BİR ETİKETTİ HAYAT ÜSTÜNE DEĞİL DE ARKASINA YAZILANLARDAN İBARET OLAN..

Sene 1988, aklıma açık yeşil renkli, üzerinde yaprak desenleri olan ilkokul defterim geldi, üzerinde de bir etiket var, adımlı ve sınıf numaramı yazmışım Elif Koca, 114. Tabii kaybolursa kimin olduğu belli olsun istemişim. Etiket doldürmüşüm, okulu, sınıfı yazmamışım ama o kadar bilgi yeter diye düşünmüşüm demek ki, sonuçta defter kimin belli mi? Belli, benim. Etiket yazıyor.





“Etiket: Bir malın tür, miktar, fiyat vb. nitelikleri veya kitap, defter vb. şeylerin kime ait olduğunu belirtmek için üzerlerine konulan küçük kâğıt.” diye tanımlıyor Türk Dil Kurumu. Yanına da mecazi anlamını ekliyor ve devam ediyor;

“Etiket: *mecaz* Kimlik. Toplum içindeki davranışlarda izlenecek yol.”
Yani bir maddenin ne olduğunu, kime ait olduğunu anlatan kâğıt parçası. Yeri geliyor bir kişiye nerede durması gerektiğini, ne yapması gerektiğini gösteren üzerine yapıştırılmış bir şey oluyor. Aslında ortak bir yerde de buluşuyorlar maddenin de insanın da ederini (!) gösterebiliyor. Kimisi kölesi oluyor kimisi farkında bile olmadan üzerine yapışan etiketlerle yaşayıp gidiyor; ama kimisi de aradan sıyrılıp ve etiketlerden uzak bir dünyada yaşıyor. İnsan bir yerin, bir toplumun, bir düşüncenin, bir oluşumun parçası olmak ister, var olmak ister, varlığının onaylanmasını ister. Bu isteğini yerine getirme yöntemleri herkeste farklılaşır. Bazıları toplumun, çevrenin kendisine taktığı etiketlere göre yaşamayı tercih edebilir. Çünkü o etiketlerle “varlığı” kabul görür. Fakat kabul görmek her zaman o kadar

da kolay değildir. Takılan etiketlerin arkasında yapılması gerekenler yazar: Sadece kuru temizleme yapınız. Ait olduğunuz veya olmak istediğiniz topluluğun yapılacaklar listesi, sahip olunması gereken meziyetler listesi, yerine getirilmesi gerekenler listesi.... Her bir etiketin gereklilikleri, kuralı yazısız kanunları, söze dökülmemiş anlaşmaları mevcuttur.

Mesela; cinsiyet etiketine bakalım. Üstümüze kadın veya erkek etiketi yapıştırıldığında yaşadığımız coğrafyaya, yetiştiğimiz aileye göre etiketin arkasına bir dolu şey yazılıp “hadi böyle yaşa” denebiliyor. O etiket yeri geliyor bir unvan geçerliliğinde oluyor. Yeri geliyor övüyor yeri geliyor dövüyor. Zamanın gereklilikleri, koşulları, ait olduğumuz toplumun/grubun beklentilerine ve doğrularına göre üzerimizdeki etiketin içeriği değişiyor.

Peki ya iş hayatındaki etiketler; onlar direkt unvan olarak giriyor hayatlarımıza. Yönetici etiketini takıveriyorlar mesela üzerimize ve kimimiz o unvanın kendi dünyasına göre olan gerekliliklerini yapmaya başlarken zamanla kavanozdaki pireye dönüşebiliyor. Başta neden

zıpladığını sorgularken, gün geliyor kaç metre zıplaması gerektiğini soruyor. Kimimiz de o cafcacılı etiketin gözünü kamaştırmasına izin veriyor ve “yönetici yöneten demek!” Sözü geçen demek! diyerek yol alıp lider olmaktan uzaklaşıyoruz. İş hayatında çok güzel bir etiket daha vardır: Sorumlu etiketi. Kişi kendini bir önemli hissetsin diye sorumlu unvanı verirler [tabii ki her iş veren için söylemiyorum, burada asıl konu atfedilenler], XYZ sorumlusu bilmem kim hanım/bey. “Buranın sorumlusu sensin” denir, sorumlu da alır bu güzel etiketi üzerine yapıştırır başlar sorumluluk bilinciyle 7/24 çalışmaya, hakkını verecek aldığı unvanın, sorumlulukları, yapılacaklar listesi var. Kimi zaman mutlu kimi zaman kırgın çalışır, gider gelir işine sorumlu sorumlu..

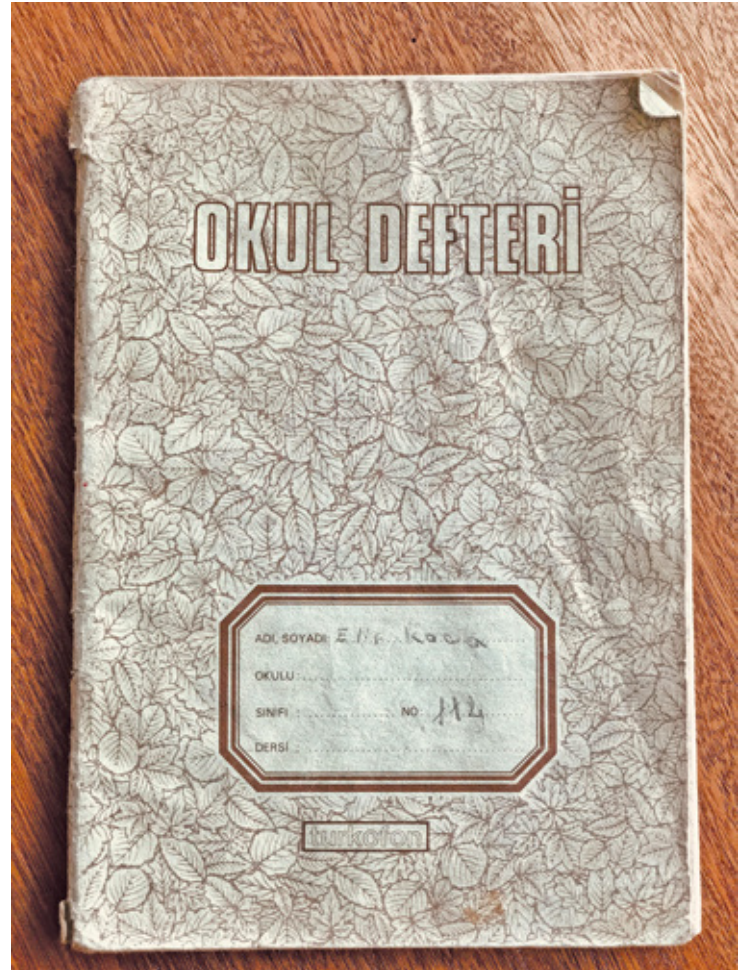
İş hayatındaki unvan etiketleri yanarlı dönerlidir, üzerine en güzel, en parlak olanı yapıştırmak için birbiriyile “yarıştırır” insanları. Etiket koleksiyonu yapanlardan bazıları karlı çıkar bu yarıştan, bazıları da defter kapaklarına, çanta saplarına, alınlarına ve arkalarına yapıştırdıklarıyla yaşar giderler... Dışarıdan o kadar renkli görünürler ki, izlemesi keyiflidir onları, bakıp bakıp ders almalıktırlar.

Peki hayatın yaşarken üzerimize yapıştırdığı etiketler? Anne! Baba! Çocuk! Yetim! Dul! Bekar! Evli! Fakir! Zengin! Yaşlı! Genç! vb. Her birinin yapılacaklar ve sahip olunması gereken özellikler listesi vardır. Ne eksik ne fazla, toplum koymuş bir kere gelenek, görenek, örf, anane demişler, işlerine geldiği gibi. Kimisinde mantık ve haklılık olsa da kimisinde de ne mantık ne haklılık hak getire olmuş. Etiketlerin arkasında yazan görev tanımlarına karşı çıkmalar olsa daaaaa vaat edilen statü gözleri kamaştırabilir düzeyde olmuş ve günümüze kadaaar gelmiş...

Mesela kız çocuk, erkek çocuk olmak. Cinsiyet ayrımcılığının kendini tüm gerçekliği ile gösterdiği bir etiket konusu. Bu ayrımcılığa henüz anne baba olmamışken karşı çıkan ebeveynlerin farkında olarak veya olmayarak destek vermesi de ironik bir durum aslında. Dünyaya bir kız çocuk olarak gelmek maça 2-0 yenik başlamak gibi düşünülebilir, çünkü hem çocuk etiketin var hem de yanına kızı eklemişler, olmuşsun kız çocuk. Kız çocukları babalarının bir tanesi, annelerinin en iyi arkadaşı olması olsa da üzerine yapıştırılanlar var. Çocuk kelimesi "Soy bakımından oğul veya kız evlat" diye tanımlanmış. Etiketinin arkasını çevirdiğimizde ise "yaşlanınca anne, babaya bakmak zorunda olan, onunda kendileri gibi yuva kurması beklenen ve o yuvayı her şeye rağmen ayakta tutan" diye bir madde yazıyor genelde. Çocuk kelimesinin başına bir de kız kelimesi eklendiğinde oooo, ev işlerine yardım etmesi beklenen, yemek yapmayı öğrenmesi gereken, misafirlere hizmet etmesi beklenen, eğer bekarsa aile evinden hiç çıkmaması gereken, evliyse doğurması gereken.... Erkek kelimesi başa gelirse; babanın işlerine yardım etmesi gereken, evlenip soyu devam ettirmesi beklenen, evi dağıtsa da toplaması beklenmeyen, yemek yapmayı bilmesi gerekmeyen.... Bu etiketlerin arka yüzünü dolduran anne babaları da belki anlamak gerek sonuçta onlara da birileri hayatlarına çocuklar girince bir etiket taktı ve sorumluluklar verdi. Anne, baba olmak hiç kolay olmasa da onu toplumda bir sınıf atlama aracı olarak kullananlar etiketin arka yüzüne görev tanımları yazmaya devam edecekler. Etiketinin arkasına yazdıkça yazarken bir anne olmayı, baba olmayı "ulvi" görev olarak yaşayıp hem kendilerine hem de canlarından olan parçalara hayatı zehir edecekler.

Etiketlerimizle kazandığımızı sandığımız unvanlardan birçoğu bizlere toplum içinde sınıf atlatan (!), statü ve geçerlilik kazandırırken birçoğu da sınıftan attıran, yok hükmü kazandıran unvanlardır. Üzerimizdeki etiketlere unvan muamelesi yaparsak kazanan mı yoksa kaybeden mi oluruz?

Dönüp dolaşıp bu etiketlerin değer biçme tarafına geliyoruz, sınıf atlatan yer yüzünün en tepesine de çıkartan, yer altının



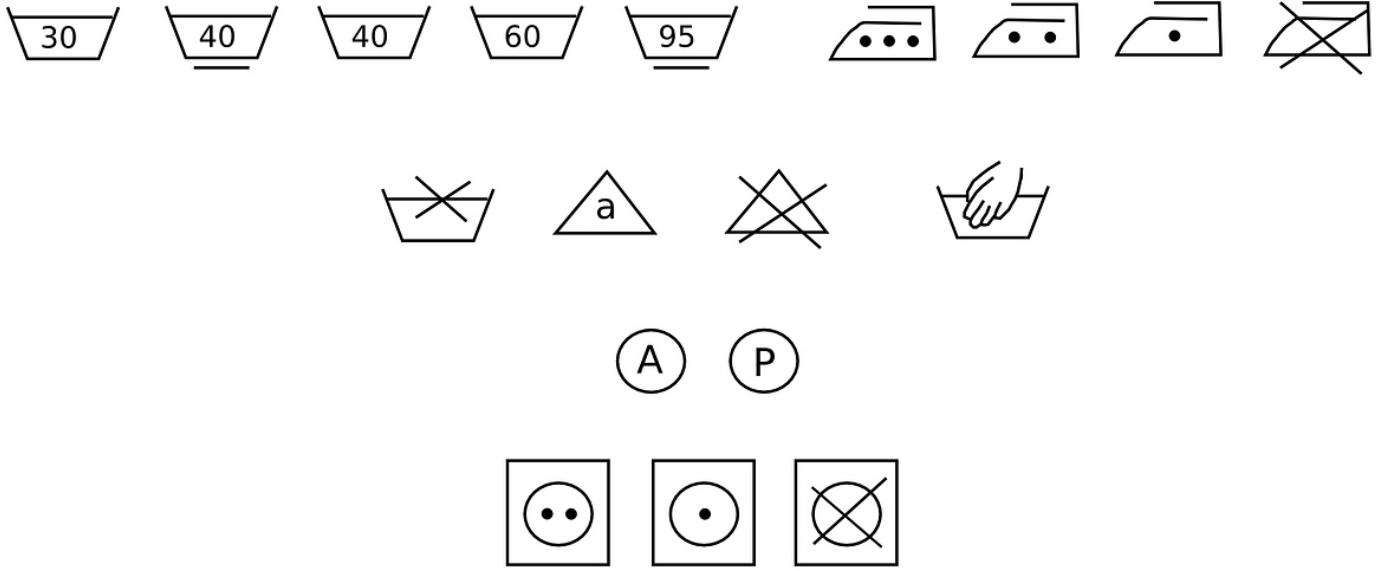
en dibine de sokan. Siyasetin yıldızlı etiketlerinin başında başarılı politikacı etiketi vardır ve bu etiket sahibinde de genelde olması gereken kriterlerin başında evli, mutlu, çocuklu olması gelir. İstikrarlı, güvenilir ve örnek alınacak bir karaktersen eşin, çocuğun, yuvan olmalıdır, zaten o zaman mutlusundur da. Orta yaş üzeri bir bekarsan, çapkınsındır ve güven telkin etmezsin. Anlaşamamış ve boşanmışsan başka bir sıkıntı, çocuklarına ebeveynlik yapamamış bir yuvayı sürdürememiş, başarısızsındır. Sana oy vermezler, tercih edilmezsin, seçilmezsin...

Aslında yolun sonu beklentilere, nerede olmak istediğimize, nerede görünmek istediğimize çıkıyor. Beklentiler zincirleme bir şekilde birbirini takip ediyor. Farkında olmadan birbirimize taktığımız etiketlerle, arkasına yazdığımız tanımlamalarla hayatı zorlaştırıyoruz. Bize sınıf atlatan, mevki kazandıran, şu dünyadaki "geçerliliğimizi" ispatlayan etiketler bir gün damgaya dönüşebiliyor ve biz kaybedebiliyoruz.

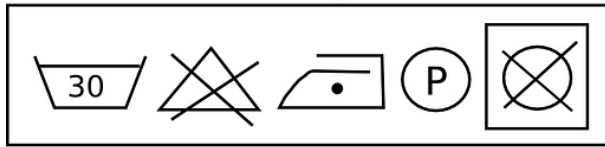
Kelime anlamı olarak leke, yara izi olarak geçen stigmanın bir diğer anlamı ise sosyal damgalama. Sosyoloji alanında ortaya çıkan bu kavram, insanların ruh sağlığına etki etmesi sebebiyle psikolojide de önemli bir yere sahip.

Toplum içinde farklı olanlar, “doğru” tanımlara uymayanlar damgalanıyor. Genellikle kültür, sınıf, cinsiyet, ırk gibi özelliklerin yanı sıra akıllı, zeki, sağlıklı, güzel, çirkin gibi tanımların üzerimize damgalanması ile etiketin diğer yüzü ortaya çıkıyor diyebiliriz. Bu seferde üzerimizdeki damganın gerekliliklerine göre yaşıyoruz. Etiketin dışı vurumdaki zehirli büyü, damgalamanın içselleştirmedeki yok edişi ikisi de başkalarının yazdığı senaryonun oynandığı hayatlar.

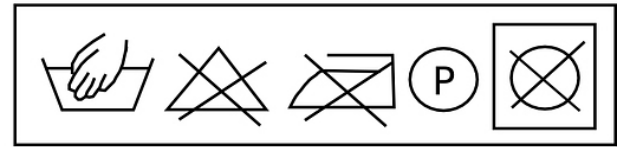
Üstümüzden “ederlerimizi” atsak, ensede kaşındırıp duran, yandan huylandıran etiketleri kesip atsak, gerçekte var olmaya başlasak. Başkalarının bekçisi, gardiyanı olmasak, iyi bir insan olsak sadece. Fiyata göre değil kendi kalite anlayışımıza göre seçsek çevremizdekileri, üzerimize takılan unvanların insanca hakkını versek, geçici olduklarını bilsek, empati kursak, sevgiyle yaklaşıp. Hayatta unvan ve etiket biriktirmeyle var olunmadığını fark etsek. Hayatımızı başkalarının doğrularına göre değil de iyi insan olarak çıktığımız yolculuğumuzun doğrularında yaşasak, Mevlana’nın şu sözünü hatırlasak “İnsanlar seni yanlış anladığında dert etme. Duydukları senin sesin, fakat aklından geçirdikleri kendi düşünceleridir”. Bıraksak herkes kendi düşüncesi içindeki dünyayı yaşasa.



65% Acrylique
35% Polyester



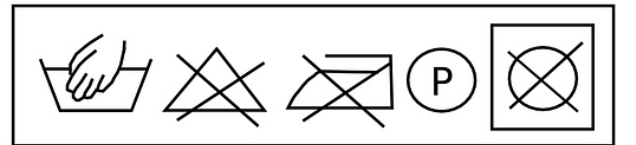
100% Acrylique



100% Acrylique

Nettoyage sec

100% Polyester





Deniz KÜZECİ TURA
2001 mezunu

23 Nisan 1984 doğumlu ve tüm eğitim hayatını Arı Okullarında tamamlayan Deniz KÜZECİ, 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. BİTES Savunma ve Havacılık Teknolojileri şirketine hukuk müşaviri olarak çalışmalarına devam eden Deniz KÜZECİ'nin aynı zamanda hobi olarak yürüttüğü ve seyahat yazılarını paylaştığı www.miskinmirket.com adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.

GÖKKUŞAĞI ŞEHİRİ: CAPE TOWN

Bu sayıda konumuz, Dünyanın güney uçlarından birinde yer alan, kendine has tarihi ve doğasıyla göz kamaştıran ülkelerden biri olan Güney Afrika ve onun en turistik şehri Cape Town. Ülkede hayatınız boyunca unutmayacağınız köpekbalığı dalışı, balina veya penguen gözleme gibi tecrübeler edinmenizi sağlayan olanaklar var ancak öncesinde ülkeyi turistik bir nokta olmaktan çıkaran tarihine bakmalıyız.



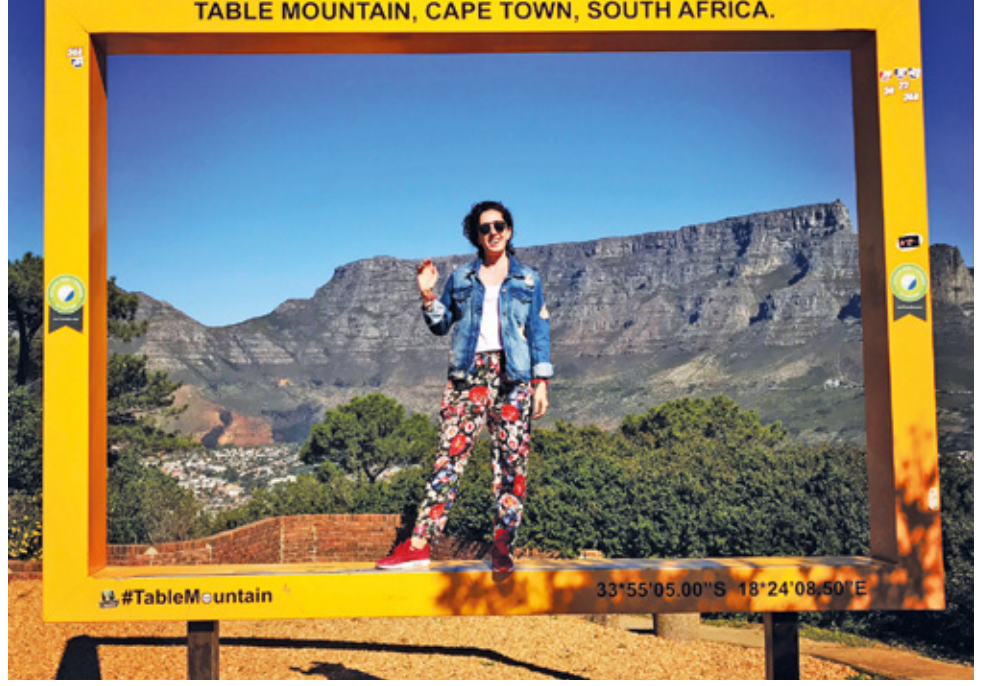
Havaalanından şehir merkezine doğru ilerlerken yol kenarlarına kurulmuş, barakadan hallice, teneke çatıları güneşte parıl parıl parlayan ancak yaşam koşullarının o kadar da parlıdamadığı apaçık belli olan "township", yani siyahların kasabaları ile karşılaşıyor Cape Town ziyaretçilerini. Her biri küçük bir odacıktan ibaret olan evler zamanında sömürgeciler tarafından şehirden kovulan ve üçüncü sınıf vatandaş muamelesi görenlerin hayatlarını devam ettirdiği yaşam alanları. Şehrin merkezine doğru girdikçe township'ler gözden kaybolmaya, parıldayan çatıların görüntüsü ile gelişmiş şehirleri andıran büyük plaza binaları ve bu binaların üzerindeki uluslararası şirket isimleri yer değiştirmeye başlıyor. Cape Town'a adım atmamızı takip eden yarım saat içerisindeki değişim bile şehir ve ülke tarihi hakkındaki acı gerçeği betimliyor.



Hikâyenin ayrıntısı çok, geçmişî eski; sömürgecilik ve ayrımcılık tarihinin birçok yerde tekrerr ettiğı gibi. Zamanında Hollandalıların bu bölgeyi keşfi sonrasında beyazlar, bu toprakların asıl sahipleri olan siyahları yerlerinden yurtlarında ediyorlar. Şehirlerden silah zoruyla kovup, evleri yakıp yıkıp yerlerine kendileri için yenilerini inşa ediyorlar. Evlerinden kovulan siyahlar ise “township” olarak adlandırılan, şehir merkezlerinin dışındaki yerlerde yaşamlarını sürdürmeye başlıyorlar. Zamanla ayrımcılık üst boyutlara tırmanıyor ve 1948 yılında “apartheid” rejiminin başlaması ile resmileşiyor. Bu rejimde halk üç sınıfa ayrılıyor. Buna göre ilk sırada, tabii ki beyazlar ve Hollandalılar, ikinci sırasında melez diye tercüme edilebilecek colored’lar, üçüncü sırada ise Hint asıllı Asyalılar ve siyahlar yer alıyor. Bu dönemde beyazlar haricindeki sınıfların seçme ve seçilme hakkı olmadığı gibi insanların gezecekleri yerler, otobüsler, tuvaletler, oturacakları banklar bile bu ayrımcılığa tabi tutuluyor. Rejimin özü

aslında azınlık olan beyazların kayıtsız şartsız diğer renk veya ırkta olan insanlar üzerinde üstünlük kurmasına dayanıyor. Üstelik bu durum çok yakın bir geçmişe, 1994 yılına kadar devam ediyor. Rejimin yıkılmasına doğru giden süreçte dönüm noktası sayılabilecek direnişlerin başlangıcı Robert Sobukwe’nin öncülüğünde oluyor. Bu silahlı direnişlerden dönüm noktası niteliğinde olanı Sharpeville Katliamı. Sharpeville bölgesinde kendilerine yapılan muameleyi protesto etmek isteyen siyah halk, polis merkezine yürüyerek silahlı protestoya başlıyor. Ancak linç edileceğinden korkan beyaz polislerin ateş açması sonucu 69 kişi ölüyor ve 200’den fazla kişi yaralanıyor. Üstelik ölen veya yaralananların birçoğu sırtından vuruluyor. Olayın yaşandığı 21 Mart 1960 tarihi, direnişte bir dönüm noktası olduğu için hala ülkede oldukça önemli bir tarih olarak kabul ediliyor. Sonraki süreçte Nelson Mandela’nın da içerisinde bulunduğu ve sonrasında öncülüğünü yaptığı ANC Partisi [African National Congress] çatısı altında daha agresif bir direniş

moduna geçiliyor. Bu sürecin sonunda 5 Ağustos 1962 tarihinde Nelson Mandela tutuklanarak, ömür boyu hapis ile cezalandırılıyor. Robben Adası’nda başlayan mahkûmiyet Mandela için tam 27 yıl sonra, 1990 yılında Victor Verster Hapishanesi’nde son buluyor [Mandela hapis yıllarının 18 yılını Robben Adası’nda, 6 yılını Pollsmoor Hapishanesi’nde, son yıllarını ise Victor Verster Hapishanesi’nde geçiriyor]. Mandela’nın serbest bırakılmasında dünya çapında oluşturulan kamuoyunun etkisi de büyük oluyor. Mandela 1994 yılında Cumhurbaşkanı seçiliyor ve ayrımcılığa ilişkin yasalara son veriliyor. Bundan sonra insanı şaşırtacak derecedeki ulviliğı ile tüm yaşadıklarına rağmen nefret temelli mücadeleyi reddeden, beraber yaşamının yolunun affetmekten ve barıştan geçtiğine inanan bir liderin yönetimi başlıyor. Mandela barış çatısı altında birleşmekten başka çaresi olmadığını düşündüğü bu millete, gerçeğe yakışır bir şekilde “rainbow nation”, yani “gökkuşağı milleti” adını veriyor.



Mandela'nın barış temelli yaklaşımı kabul görürken ülkenin ilerleyebilmesi için daha dışa dönük bir politika benimsemesi eleştiriliyor. Ülkenin, altın, elmas ve paslanmaz çelikte kullanılan ham madde üretimi gibi iyi gelir getiren temel kaynaklara sahip olduğu, Cape Town'un bir Afrika şehrinden çok gelişmiş bir Asya şehri izlenimi vermesinden de anlaşılıyor. Ancak göze çarpan bazı farklar ülkenin geçmişinde yaşanan ve bir şekilde hala devam eden acılı tarihinin devam ettiğini gösteriyor. Township'ler bunların başında geliyor. Günümüzde bu bölgeler kentsel dönüşüm kapsamında iyileştiriliyor, ancak temelde yaşam koşulları değişmiyor. Ancak geçmişin izleri, değişimin çok yakın tarihte başlaması ve etkilerini tam olarak gösterebilmesi için belki birkaç nesil daha geçmesinin gerekmesi nedeniyle varlığını sürdürüyor. Her türlü hizmet sektörü çalışanının siyahi olması, bit pazarı tarzı pazarlarda siyahiler tarafından yerel ürünlerin yok fiyatına satılması, restoran sahipleri beyazken çalışanlarının neredeyse istisnasız siyah olması gibi.

Cape Town gökkuşağı milletinin nadide kentlerinden biri olarak, adına yakışır şekilde çok farklı ve çeşitli bir keşif yapmaya imkân veriyor. Bu keşifler için bir sonraki yazıda görüşmek üzere...



Our topic in this issue is South Africa and its most touristic city, Cape Town; located at one of the southern ends of the world, it is one of the dazzling countries with its unique history and nature. There are opportunities in the country that allow you to have experiences such as shark diving, whale or penguin watching that you will not forget for the rest of your life. But first, we should look at the history of the country, which has made it a tourist destination.

ARI OKULLARI GENEL MÜDÜR YARDIMCISI DR. SEVA DEMİRÖZ “TIMSS 2019 RAPORU”NU SEÇKİN AKADEMİSYENLERLE DEĞERLENDİRDİ

AEP [Ankara Eğitim Platformu] Akademik Başarının İzinde TIMSS 2019 Raporu Webinarı, Genel Müdür Yardımcısı Dr. Seva Demiröz moderatörlüğünde, 29 Mayıs 2021 tarihinde gerçekleştirildi.

“İyi eğitimden bahsetmek için sadece akademik başarı yeterli midir? Eğitimin niteliğini yalnızca akademik başarıyla özdeşleştiremiyoruz.” diyerek panelin açılışını yapan Demiröz, uzman akademisyenlerle “TIMSS 2019 Raporu”nu konuştu.

Eğitimin tüm paydaşlarına ülkemizdeki gelişimin ayrıntılarını bilimsel verilerle açıklayan rapor çerçevesinde, Türkiye’nin TIMSS 2019’da ortalama başarısı, matematikte, fen bilimlerinde gelişme çizgisi, sosyoekonomik düzeyler ve daha pek çok konu katılımcılarca değerlendirildi.

Demiröz’ün soruları eşliğinde kapsamlı bir incelenmenin gerçekleştiği webinarda Türkiye’nin 2011-2019 yılları arasındaki öğrenci devamsızlığından öğrencinin evindeki kitap sayısına, ailenin eğitim düzeyine, ödev sıklığının akademik başarı etkisine kadar pek çok soru panelde yanıt buldu.

AKADEMİK BAŞARININ İZİNDE TIMSS 2019 RAPORU

ANKARA EĞİTİM PLATFORMU

BUGÜN GELECEĞE HAZIRIZ

PANEL

Moderatör
Dr. Seva DEMİRÖZ
Özel Arı Okulları
Gen. Müd. Yard.

Prof. Dr. Buket AKKOYUNLU
Çankaya Üniversitesi
Fen-Ed. Fak. Dekanı

www.ankaraegitimplatformu.org

Panelde konuşan ARGEM Akademik Danışmanımız ve Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Buket Akkoyunlu ise önceki yıllarda yapılan liseye giriş sınavlarının değerlendirilmeleri başta olmak üzere, öğretmen eğitiminin sürekliliği ve öğretmenlerin sürekli öğrenen olarak okulun öğretmenler için de öğrenme ortamı olmasına ve öğrenciler için yapılacak proje ve etkinliklerin artırılmasına dikkat çekti.

ABC Okulları | Altın Eğitim Okulları | Anasehir Koleji | Ankara Üni. Vakfı Okulları | Arı Okulları
Arı Destek Koleji | Başkent Üni. Ayşe Abıla Koleji | Beştepe Okulları | Bilkent Üni. Vakfı Okulları
Büyük Kolej | Gazi Üni. Vakfı Okulları | Maya Okulları | Meltem Ayhan Koleji | Nesibe Aydın Okulları
Seviye Okulları | Sınav Koleji | TED Ankara Koleji | Tefik Fikret Okulları | Yüce Koleji | Yükselen Koleji | Zafer Koleji



Rüyam ÖZAL
2002 mezunu

Rüyam Özal, 23 Aralık 1984, Ankara doğumlu. Ortaokul ve lise eğitimini Arı Okullarında tamamlayan Rüyam Özal, Bilkent Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümü'nü yüksek şeref unvanıyla bitirdi. Evli ve 2 çocuk annesi mezunumuz, turizm, petrol ve otomotiv sektörlerinde faaliyet gösteren aile şirketlerinde yönetim kurulu üyesi olarak görevini sürdürmenin yanı sıra, Bilkent Center'da bulunan "Fameo Caffè"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.

KAKAODAN ÇİKOLATAYA UZANAN MUTLULUK HİKAYESİ

Çikolata denince ilk akla gelen insan ruhuna kattığı mutluluk olsa gerek. Ekmek üzerine sürüleni, pastaların olmazsa olmazı, sıcak soğuk içecekleri, bitter, sütlü, beyaz, fıındıklı, fıındıklı, dolgulu bin bir çeşit seçenekleri ile dünya üzerinde fethetmediği çok az kalp vardır sanırım. Kalp demişken sadece ruha değil, tıbben kalbe de şifa olan bir yanı var çikolatanın.



Kahvenin yanına en çok yakışanlardan biri olan çikolatanın kahve ile çok da benzer bir başlangıç hikayesi var aslında. Bir ağacın meyvesi kakaonun ilk keşfi, M.Ö. 1500'lerde bugünkü Meksika topraklarında yaşayan Olmeklerin, farelerin kakao meyvelerini yediklerini gözlemlemesiyle başlıyor. Kakao meyvesiyle tanışan Olmeklerin keşfiyle çikolata önce saf kakaodan elde ettikleri acı bir içecek olarak hayat buluyor. Olmekleri, Aztekler ve Mayalar takip ediyor. Kakaoyu ezip su ile karıştırarak, içine, çeşitli baharatlar ekliyorlar. Kakaonun enerji veren, rahatlatan ve mutlu eden özelliği sebebiyle, Aztekler ve Mayalar döneminde kakaoyu kutsallaştırıyorlar. Bolluk ve bereket simgesi kabul edilen kakao çekirdekleri bu medeniyetlerde öylesine değer kazanıyor ki, ticaret de para yerine de kullanıldığı söyleniyor. Dini törenlerde dahi kullanılan kakaonun günümüze kadar gelen bilimsel adı "Theobroma Cacao" da "Tanrıların Yiyeceği" anlamına geliyor.

Çikolata Adım Adım Keşfedildi

16. yüzyılda Kristof Kolomb'un Amerika keşfi bir anlamda çikolatanın da keşfi sayılır diyebiliriz. Amerika Keşfi sırasında ilk olarak İspanyollar tarafından fark edilen kakao önce Avrupa'ya oradan da tüm dünyaya yayıldı.

1700'lü yıllarda Fransızlar kakao çekirdeklerini öğüten hidrolik bir sistemi icat etti. Ardından 1800'lerde Hollanda'da kakao tozunu ve yağını ayırıştırabilen bir makinenin icat edilmesiyle hamur kıvamındaki ilk çikolatanın yapımının da önü açılmış oldu. Bu sistem sayesinde çikolata daha homojen oldu ve çikolatayı üretmek daha az maliyetli hale geldi. Bu zamana kadar zenginlerin ve kraliyet ailelerinin lüks içeceği olan çikolatanın halkla buluşmasının önü böylece açılmış oldu.

Çikolatanın ilk katı İngilizler tarafından icat edilirken İsviçreli Daniel Peter sekiz yıllık bir çabanın ardından çikolatayı sütle birleştirerek, ilk sütlü çikolatayı bulan isim olarak tarihe geçti. ABD, 1893 yılında tatlı makinesini icat etti ve fabrikada çikolata üretimine başlandı. Ne diyelim iyi ki yapmışlar!

Kakao Meyvesinin Çikolataya Dönüşümü

Yılda 2 kez meyve veren kakao ağacı tadının acılığının tam tersine oldukça narin. Gövdesinde oluşabilecek herhangi bir hasar ile meyve vermeyi kesebiliyor. Bu sebeple elle toplanıp işleminden geçiriliyor. Önce kavru lan kakao çekirdekleri daha sonra ezilerek hamur kıvamına getiriliyor. İçerisine şeker ve istenilen diğer malzemeler [süt, fındık, kakao yağı] eklenerek sıvı hal alan kakao özütü, kalıplara konularak son şeklini alıyor ve muhteşem çikolatalar böylece ortaya çıkıyor.

Çikolata ve Sağlığımıza Etkileri

Tabii burada bahsedilen şekersiz, acı çikolata. Örneğin, kakaonun içeriğindeki antibakteriyel özellik dişlerimizi çürüklerden koruyor. Bizi hep "çok çikolata yeme dişlerin çürür" diye kandırmışlardı. İşin şakası bir yana dişlerimizi çürüten çikolata değil içindeki şeker. Şekersiz acı çikolata ise kalp sağlığından ruh sağlığına kadar ölçüsünde tüketildiğinde şifa kaynağı.

Evde Organik Çikolata Nasıl Yapılır?

Organik Nutella yapmışsınız, evde organik çikolata yapmaz mıyız hiç...

Malzemelerimiz;

- 150 ml eritilmiş kakao yağı
- 2.5 tepeleme yemek kaşığı ham kakao
- Tercihen 1 tatlı kaşığı vanilya
- 3 yemek kaşığı bal veya 1 yemek kaşığı pudra şekeri [şeker ölçüsünü damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz.]
- 1 çay kaşığına yakın tuz

Kakao yağını benmari usulü eritip, önce pudra şekeri ya da balı ekliyoruz. Ardından kakao, vanilya ve tuzu da ekleyip mikserle iyice karıştırıyoruz. Damak zevkinize göre içine fındık, fıstık, badem ekleyebilirsiniz. Silikon kalıplara çikolatanızı boşaltıp, soğuyana kadar oda sıcaklığında, sonrasında yaklaşık 3 saat buzdolabında bekletirseniz çikolatalarınız artık hazır demektir.

Ama ben bunlara üşenirim, iyi malzemelerle çikolata yapılan bir yer varsa satın alayım derseniz, dünyanın en kaliteli Belçika çikolatalarıyla yapılan artizan çikolatalara fameo.com.tr den ulaşabilirsiniz, sevgiyle kalın.



Coffee or tea? Both coffee and tea. The first thing that comes to mind when chocolate is mentioned is the happiness it adds to the human spirit. I think there are very few hearts in the world that it has not conquered with its bread on bread, indispensable for cakes, hot and cold drinks, a thousand and one options with bitter, milk, white, hazelnut, pistachio and filling. Chocolate has a side that heals not only the soul, but also the heart medically. 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.



**Burcu KOCATÜFEK
ÖZYILMAZ**
2000 mezunu

ÇOCUĞUNUZUN DİŞLERİNİ SPORDA DA KORUYUN

Atatürk ne kadar güzel söylemiş: Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim. Atamızın izinden yürüyorken, özellikle de gençlerimizin onu idol alarak hayatlarını şekillendirmelerini istiyorken, sporun bir insan için ne kadar önemli olduğunu hatırlatarak başlayayım yazıma.

Çocukluk yaştan itibaren herkesin hayatının bir parçası olarak bulunması gereken spor bazılarımız için mümkün, bazılarımız için mümkün olamamıştır. Çocukluk yaşta ya da biraz daha gençliğe yüzümüzü döndüğümüzde ilgilendiğimiz spor dalı ile ilgili profesyonel düşünmeye başlamış olabilir bazılarımız.

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](https://www.instagram.com/dr.burcukocatufekozyilmaz)
Web: www.burcukocatufek.com
YouTube: Burcu Kocatüfek ile Dişe Dokunur Bir Hayat





Zindeliği sağlar spor, kendini daha bir ferah hissedersin, özgüvenini destekler... Tabi sporun da kendine göre riskleri vardır.

Özellikle futbol, basketbol, güreş gibi kontak spor yapan sporcularda ve ayrıca oyun yaşındaki çocuklarda, ağırlık çalışmaları yapan sporcularda ya diğer sporcuların ya da spor ekipmanlarının çarpmasıyla veya düşme sonucu yaralanmalar olabilmektedir.

Spor yaralanmaları içinde; diş, çene, dudak ve dil gibi ağız içindeki dokuların yaralanmaları önemli yer kaplamaktadır. İşte bu noktada 'ağız koruyucuları' güzel iş görür ve onlar sayesinde bu yaralanmalar önemli ölçüde önlenmektedir.

Spor kazalarında yaralanma en çok üst çenede olur ve genellikle de üst kesici dişler zarar görür. Dişler böyle bir travmaya maruz kaldığında, dişin dolgu ile restore edilmesinden, dişin çekilmesinin gerekmesine kadar çeşitli işlemler uygulanabilir. Uygulanacak tedavi planı travmanın tipine, şiddetine ve harap ettiği dokuların durumuna göre çeşitlilik göstermektedir.

Spor yaralanmaları sıklıkla karşılaştığımız durumlardan olduğu için, diş hekimlerine de tedavi

planlarında çoğu zaman iş düştüğü için koruyucu önlemleri anlatmak ve önermek de bizim görevlerimizdendir.

Bir durum olmadan önleminin alınması, çoğu zaman işe yarar sonuçlarla karşılaşmamızı kolaylaştırır. Spor yaralanması gerçekleşmeden çeşitli koruyucular ile travmanın şiddetinin dişleri zarara uğratacak şekilde etki etmesinin önüne de geçilebilir.

Ağız koruyucuları; dişlerin yüze ve başa gelen darbelerden korunmasını sağlayan, dişler üzerine takılan bir apareydir. Ağız koruyucuları, genellikle üst dişleri kaplayacak şekilde üretilir. Diş kırıkları, dudak kesilmesi ve diğer ağız hasarlarını önleyecek şekilde tasarlanır. Ağız koruyucular üç çeşittir:

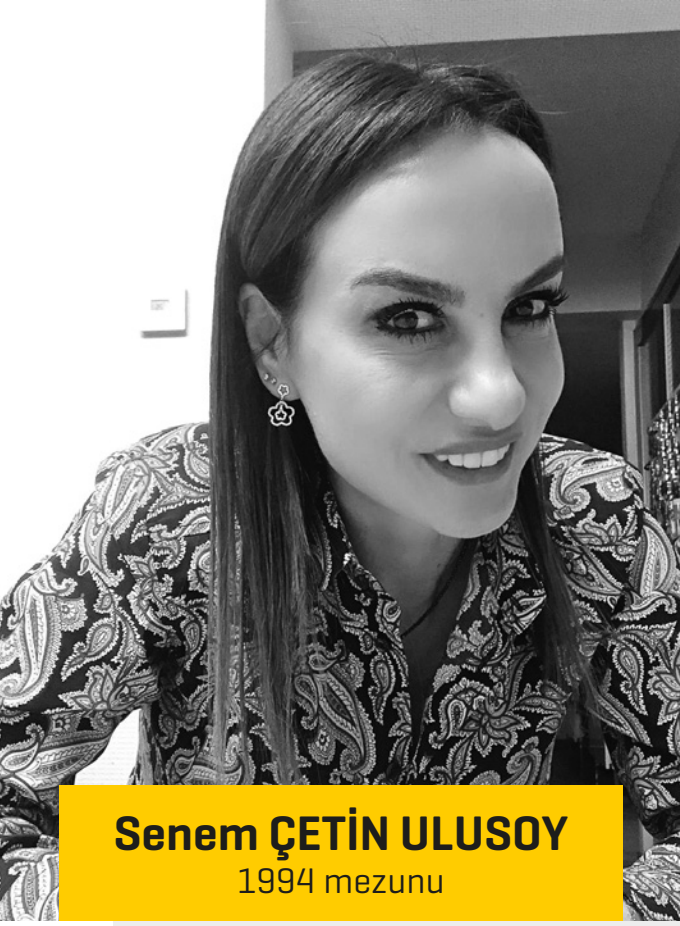
- Hazır tipte ağız koruyucuları: Spor malzemesi satan mağazalardan kolaylıkla elde edilebilirler. Fabrikasyon olarak üretilmişlerdir. Diğerlerine kıyasla daha ucuzdurlar. Ancak dişlere uyumu tam olmadığı için koruyuculuk işlevini istenildiği gibi yerine getiremezler.
- Ağız içerisinde şekillenen ağız koruyucuları: Akrilik ya da kauçuk esaslı özel maddeler ağıza yerleştirilerek gerekli şekli aldıktan sonra sertleşmeleri sağlanır. Diş hekimleri tarafından hazırlanması gerekir.

- Kişiye özel yapılan ağız koruyucuları: Diş hekimleri tarafından kişiye özel üretilir. Bu sayede dişler ile tam bir uyum sağlanabilmektedir. En iyi koruma bu tip ağız koruyucuları ile sağlanmaktadır.

Spor koruyucusu için başvuran hastaların en çok sorduğu sorulardan biri de ağız koruyucu kaç yıl süre ile dayanır, ne zaman yenilemem gerekir sorusudur. Ağız içi hassas bir bölge olduğundan koruyucularının her yıl yenilenmesi gerekir. Koruyucular rutin olarak yenilenmez ise enfeksiyon gibi hastalıkları doğurabilir. Gelişimini henüz tamamlamamış genç bireylerde ağız yapısında birçok değişiklik olacaktır. Bu sebeple yılda iki kez yani her 6 ayda bir bu değişikliklere bağlı kontrol ve ölçü alınması gerekir.

Profesyonel olarak bir spor ile ilgilenmiyorsak da yaz ayları hayatımızın bir nebze daha aktif olduğu aylardandır. Çocuklarımızı spora yönlendirmek için ilk başlangıçların yapılması için de idealdir. Spor hayat demektir, önlemini de aldıktan sonra daha da keyifli bir hale gelir.

İyi tatiller dilerim, gönlümüzce eğleneceğimiz bir yaz olsun. Hak ettik bence. Sevgiyle...



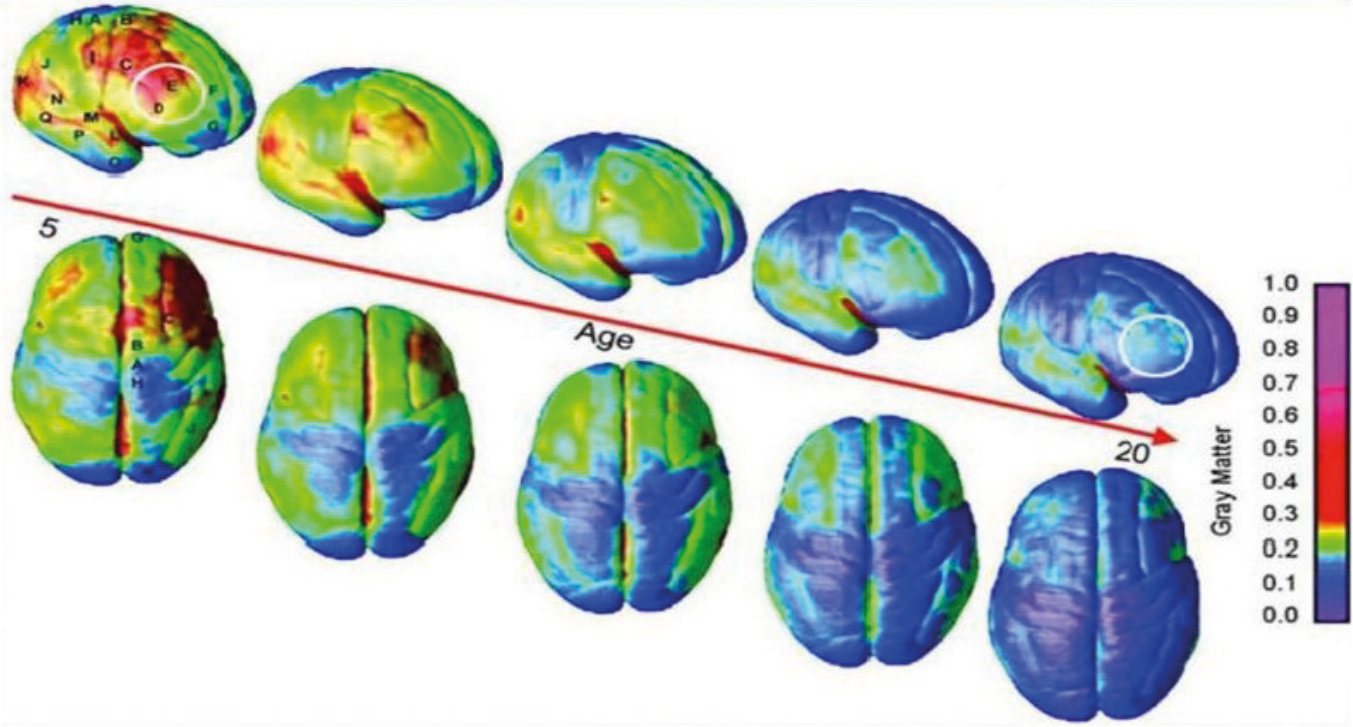
Senem ÇETİN ULUSOY
1994 mezunu

KAFASI KARIŞIK YENİ YETMELER

Ergenlik çağı, hemen hemen herkes için hayatın en sansasyonel dönemidir. Her şey o kadar sancılıdır ki o dönemde; karar vermek, ders çalışmak, anne-babayla iyi geçinmek... Bunun yanı sıra aşk, alkol, yeni yeni keşfedilen cinsellik... Bir de tabii gelecek planları, uyulması gereken kurallar, hâkim olunması gereken sinirler... Her şey zordur. Geçmişte uzmanlar ergenlik döneminin çalkantılı geçmesini hormonal değişimlere bağlıyordu. Ancak son araştırmalar, bu durumun beynin gelişiminin henüz tamamlanmamış olması ile ilgili olduğunu söylüyor. Beyindeki fazlalıklar budanmadan, ön korteks gelişmeden, gri ve beyaz madde oranı ayarlanmadan beynin olgunlaşmadığını, sergilenen kontrolsüz davranışların da bundan kaynaklandığını gösteriyor. Yani ergenlik sırasında yaşanan gelgitlerin nedeni aslında hormonlar değil, o yaşlarda hala yarım akıllı olunması. Ne zamana kadar mı? 25 yaşına kadar...

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.





National Institute of Mental Health’de çalışan Amerikalı doktor Jay Giedd 13 yıl boyunca ergenlik dönemindeki çocukların beyinlerini inceliyor. Yaklaşık 1800 çocuğun beyinini çeşitli aralıklarla MRI cihazıyla fotoğraflamış. Bu araştırmanın amacı çocukluktan ergenliğe, oradan da yetişkinliğe geçerken beyin geçirdiği evrimleri belgelemek. Bu araştırmadan önce bazı teorisyenler ergenlik döneminin sanayi devrimi sonrasında yaratılmış yapay bir olgu olduğunu, beynin 12 yaşına gelindiğinde gelişimini tamamladığını söylüyorlardı. Fakat Giedd’in geçen araştırması gösterdi ki, ergenlerin beyini tam bir inşaat alanı, öyle ki yapımlar ve yıkımlar 25 yaşına kadar sürüyor. Beyindeki bu karmaşa ergenlerde görülen ve ebeveynlere çok tanıdık gelecek duygusal patlamaları, düşünmeden riske girmeyi, seks, uyuşturucu ve alkolü keşfetme dürtüsünü daha net açıklıyor. Beynin en son gelişen kısmı ön korteks, yani planlama, öncelik belirleme, düşünceleri organize etme, davranışların sonuçlarını önceden tartabilme yetilerini barındıran merkez. Ergenlerin “Önce ödevimi yapayım, sonra arkadaşlarımla

mesajlaşım” sıralamasını bir türlü doğru yapamamalarının sebebi Giedd’e göre işte bu. Doktorlar ergenlerde görülen çevreyi yanlış değerlendirme eğiliminin, “öğretmen benden nefret ediyor, kimse beni sevmiyor” türündeki yakınmalarının da beyin gelişimini tamamlamamasından kaynaklandığını söylüyor.

Beyin kendini 11-12 yaşlarda budamaya başlar. Bir yetişkin beyini ile ergen beyini arasındaki fark: Ergen beyini öğrenmeye açık, bilgiyi pekiştiren beyindir. Buna karşın yetişkin beyini öğrendiğini süratle uygulamaya geçirebilir. Beyin doğumdan başlayıp 12 yaşına kadar sürekli büyüyen bir yapı. Ergenlikle birlikte [11-12 yaş civarı], beyinde kullanılmadığı için gereksiz muamelesi gören bağlantılar budanmaya başlanır. Bu süreç ilk kez anne karnında, sonra ergenlikte gerçekleşir. Yetişkin beyine doğru dönüşüm sırasında hücre bağlantılarını içeren gri maddenin toplamı azalır; ak madde artar. Bunun pratik anlamı da şudur: Yaş 20’lerin sonuna yaklaştığında, yeni bilgi ve beceri öğrenme kapasitesi yavaşça azalır. Diğer yandan, eldeki bilginin kullanımı

kıvraklaşır ve süratlenir. Aslında sezgisel olarak çok hücre daha iyidir diye düşünsük de, vücudumuzdaki her şeyin fazlası her zaman makbul değildir. Beyin açısından hücrelerin azalmasından ya da çoğalmasından ziyade, bu değişimlerin uygun zamanda ve uygun dozda olması önem taşır. Sadece ergenlerde değil, hepimizde duyguların beşiği beyindir; ama beşiği sallayan birçok etken olduğunu hatırlatayım. Beyindeki kimyasal değişimin formülü, kaybettiğimiz ya da korktuğumuz şeylere verdiğimiz tepkiler dikkate alındığında pek farklılık göstermeyebilir.

Olgunlaşmanın tamamlanmadığı dönemde, kafası karışık yeni yetmelerden beklentilerimizi saptarken, bu bilgiler bize ışık tutabilir. Hiç olmazsa ölçüyü kaçırmayız. Beyin gelişiminin özellikleri açısından 25 yaş bir dönüm noktası; öğrenmenin pekiştiği, bilgi ve yaşantıların tecrübe olarak kullanılmaya başladığı beyindeki gri maddenin gereksizliklerden arındırılıp, süratli ve verimli işlemeye başladığı bir dönem.



EBEVEYNLER OLARAK NELER YAPMALIYIZ:

Ergenlik döneminde çocuğu olan birçok anne-baba yapacak hiçbir şey olmadığını düşünür. Ancak bazı araştırmalar, ebeveyn desteği gören çocukların gerek akademik hayatta gerekse de sosyal ortamlarda daha başarılı olduğunu gösteriyor. Onlara daha çok sevgimizi göstermeliyiz, fırsat buldukça onları övmeliyiz. Arkadaşlarını, girdiği ortamları tanımalıyız. Veli toplantılarını asla kaçırmamalıyız. Çocukların en çok ihtiyacı olan şey sevgi, sınır ve kurallardır. Onların sınırlarını çizeceğiz ama o sınırlar içerisinde onları özgür bırakacağız.

Adolescence is the most sensational period of life for almost everyone. Everything is so painful that at that time; making decisions, studying, getting along with parents... In addition to this, love, alcohol, newly discovered sexuality... And of course, future plans, rules to be followed, nerves to be mastered...

ÇEVRENİN GENÇ SÖZCÜLERİ PROGRAMINDA ULUSAL DERECE

Çevrenin Genç Sözcüleri Programı Ulusal Dereceleri, 3 Haziran 2021 tarihinde TÜRÇEV [Türkiye Çevre Eğitim Vakfı] tarafından gerçekleştirilen çevrim içi törende açıklandı.

Yarışmada "11-14 Yaş Tek Fotoğraf" kategorisinde yarışan Arı Ortaokulu 7. sınıf öğrencisi Derin Çelik, ulusal ikincilik ödülüne layık görüldü.



TÜRKİYE 1.LİĞİ VE DÜNYA 4.LÜĞÜ ÖZEL ARI FEN LİSESİ ÖĞRENCİSİNE GELDİ

Arı Fen Lisesi 9. sınıf öğrencilerinden Ahmet Efe Yazıcıoğlu i-STEM Olimpiyatı fizik dalında Türkiye 1.ligi ve dünya 4.lüğü kazandı.

Farkındalık yaratıp genç beyinleri teşvik ederek STEM eğitimini desteklemeyi amaçlayan i-STEM Olimpiyatı uluslararası final sınavı 23 Mayıs 2021 Pazar günü tüm ülkelerde aynı zamanda yapıldı. Sorularıyla derslerde öğrenilen konu ve teorilerin yaşamın içinde var olduğu fikrini yansıtan sınava toplamda 21 ülkeden çok sayıda öğrenci katıldı.





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 eğitimi ve sonrasında sporcu beslenmesi ile ilgileniyor. Mezunumuz, Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine devam ediyor.

SPORCULAR NASIL BESLENMELİ?

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



Egzersizde Temel Enerji Kaynağı Karbonhidratlardır

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

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

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

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

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

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

Günlük Ne Kadar Su Tüketmeliyiz?

Sıcaklık, nem, egzersizin türü ve zamanı, sıvı gereksinimi etkileyen faktörlerdir. Aynı zamanda bireyin egzersiz boyunca terleme miktarı da tüketilmesi gereken sıvı miktarını arttırmaktadır.

Günlük alınması gereken su miktarı kg başına 30-35 ml'dir. Sıvı alımı egzersiz öncesi, sonrası ve sırasında sağlanmalı.

Protein Tüketim Miktarına Dikkat!

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

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



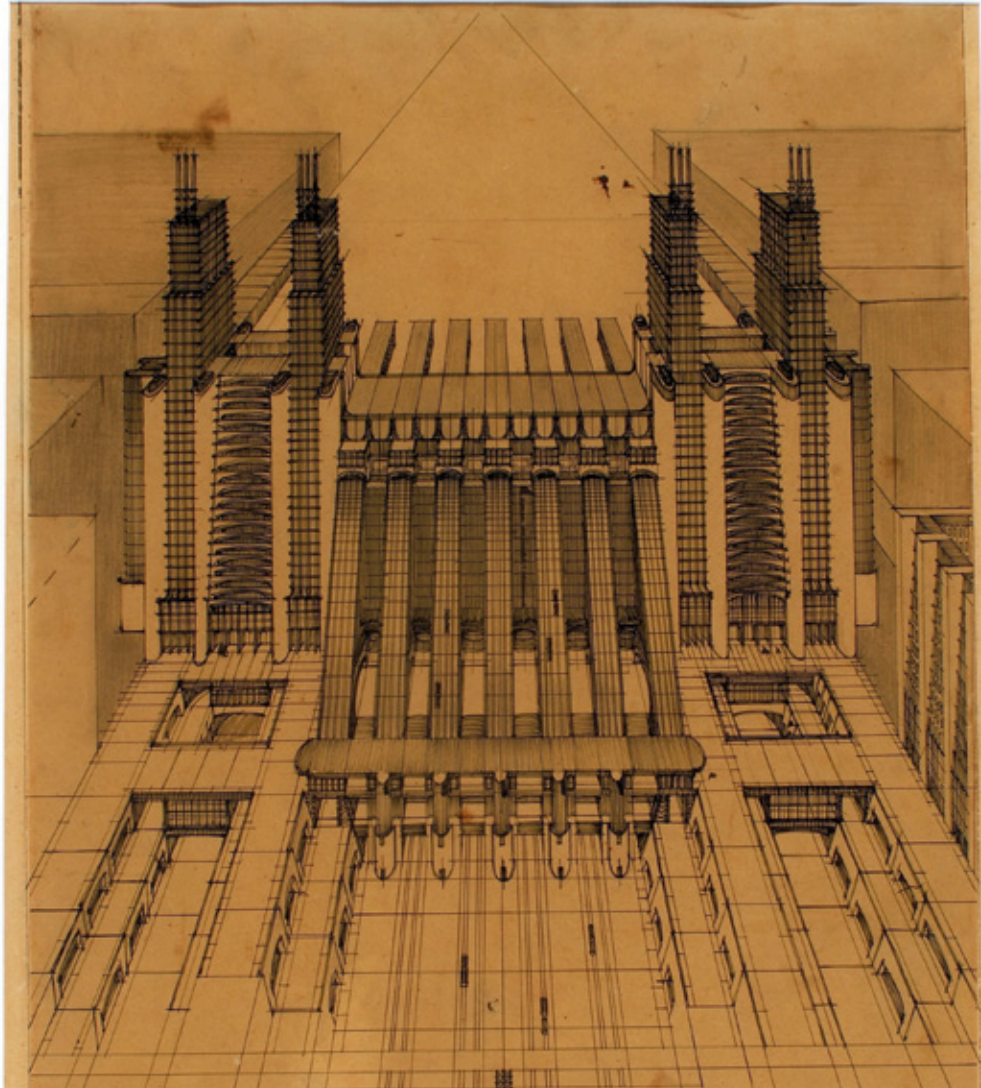


Onur BAYER
1993 mezunu

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.

ÖN GÖRÜLEMEZ GELECEK

Fütürizm 1900'lü senelerin başlarında İtalya'da ortaya çıkan bir sanat akımıdır. Mimarlığın yanı sıra ressamları, şairleri ve müzisyenleri de etkilemiştir. Temel olarak dünün değer yargılarının yersiz ve yanlış olduğunu, geleceğin ise geçmişin tüm dogmalarından ve değer yargılarından bağımsız ele alınması gerektiğini savunur. Makineleşmenin güzelliğini över. Teknoloji sayesinde ütöpik bir yaşama kavuşulacağı fikrini savunur ve bu amaç uğruna savaşımayı, gerekirse ölüme gitmeyi öğütler.





Bütün bu öngörüler insanların toplu olarak yaşayacağı kalabalık kentleri, kapalı sosyal ortamları betimlerken dünya tahminlerin ötesinde bir yere evrildi. Alışveriş merkezleri kapandı, topluca eğlenilen yerler, sinema- tiyatro salonları, kalabalık ofisler gidilemeyen yerlere dönüştü. Oysa insan sosyal bir varlıktır. Kültürünü de sosyalleşmek üzerine kurmuştur. Kültürün yansıması olan mimarlık insanın bu en temel dürtülerinden biri üzerine eserler ortaya çıkartmıştır.

Bütün bu gelecek projeksiyonları, her ne kadar geçmiş reddetse de aslını insanın özünden alır. Homo Sapiens'in

diğer insan ırklarına baskın olmasını sağlayan en önemli özelliği sosyal olmasıdır. Bütün bu gelecek kurguları aslında içerisinde sosyal insanı barındırır. Dolayısıyla fütürist mimarinin karşılamaya çalıştığı tüm ihtiyaçlar geçmişten gelen kültürün teknoloji ile birleşmesidir diyebiliriz.

Tarihi Antik Mısır'a dayansa da kendisini Antik Yunan'da gösteren Kent Devletleri, olmazsa olmaz alanlardan oluşur. Bu binaların en önemlileri Akropol yani Yüksek Kent, Agora yani açık alan, Tiyatro ve Necropol, yani mezarlıktır. Akropol, kentin yüksek yerine konumlanmış tapınaklar ve

yönetim alanlarından oluşur. Agora için ise kısaca kentin ticaret merkezidir diyebiliriz. Tiyatrolar kentin birleştiği, eğlencenin ve daha önemlisi dini hikayelerin anlatılarak kentin ortak kültürünü oluşturduğu alanlardır. Günümüz kentlerinde de benzer bir yapı hakimdir. Opera ve tiyatro binaları modern bir kentin olmazsa olmazıdır. Ticaret merkezleri, ofis binaları ve küçük kafelerin, restoranların, barların oluşturduğu kent merkezleri yine modern bir kentin en önemli parçasıdır. Mimar Sinan ya da Nikagos Balyan eserleri gibi ustaca tasarlanmış ibadethaneler, İstanbul'un kimliğini oluşturur.

Tüm bu tespitlerden sonra yazımın başlığına gelecek olursam, geçmişte kurgulanan geleceğin günümüzde çatırdamakta olduğunu söylemek isterim. Geçtiğimiz bir buçuk sene bütün ezberlerimizi bozdu. Dünyayı saran pandemi diğer sektörler gibi mimarlık faaliyetlerini de büyük oranda etkiledi. Kent yaşamı alışkanlıklarını ve hatta kentin tarifini değiştirdi. Uzun zamandır yeni bir ofis binasının tasarlandığını ya da inşasına başlandığını duymadım. Var olanların kullanım oranı da eskisi kadar yoğun görünmüyor. Çoğu iş yeri döviz karşısında değerini koruyamadı. "Prestij edinmek" amacıyla satın alınmış ofisler değer kaybetmelerine rağmen alıcı bulamıyor ve yeni bina yapılmamasına rağmen satılık ofis sayısı hızla artıyor. Devlet daireleri bile yarı zamanlı çalışma nedeniyle eskisi kadar dolu değil. Kentin çalışma alanları seyrelmis

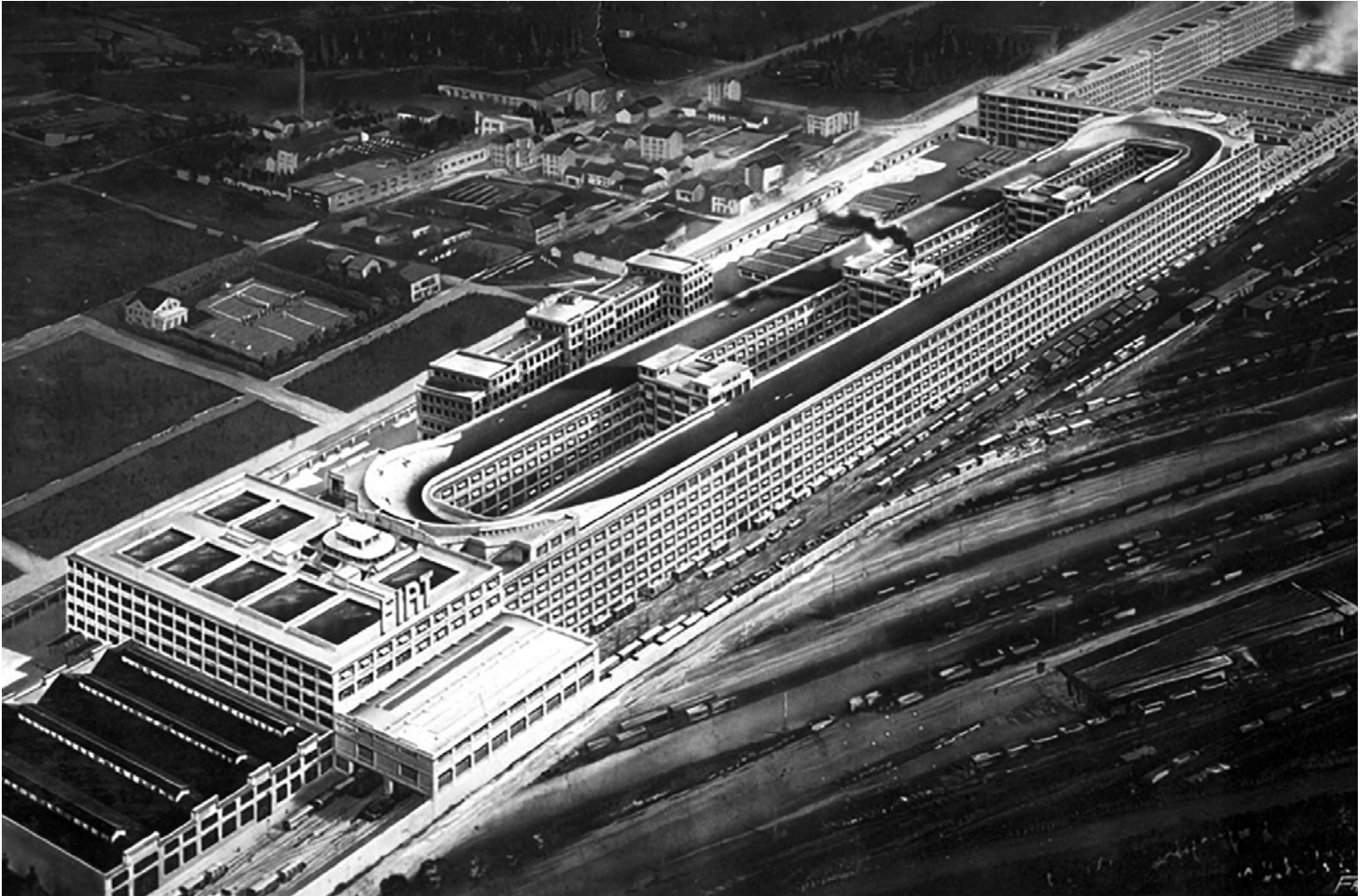
gibi görünüyor.

Tüm kurgularda üzerinde özellikle durulan dev toplantı salonları artık inşa edilemez duruma geldi. Toplu ulaşım riskli görülüyor. Hava alanları düşük kapasite ile çalışıyor.

Müstakil konutlarda ise durum tam tersi yönde ilerliyor. Ankara'da ve neredeyse tüm Türkiye'de müstakil konut bulmak neredeyse imkânsız hale geldi. Yeni projelerin inşasına hazırlanılıyor. Kent merkezine uzaklık, iş yerine uzaklık gibi eskiden emlak değerini belirleyen mesafe koşulları görmezden geliniyor. Döviz karşısında en çok değer kazanan gayrimenkul tipi müstakil konutlar oldu.

Yasakların yavaş yavaş kalkmaya başlayacağı dönem bize neler gösterecek bilemiyoruz, ama bazı

sektörler evden çalışmaya alıştı. Şüphesiz bazı sektörlerde verim kaybı olduğu gözleniyor. Bazı sektörlerin de evden çalışma gibi bir lüksü yok. Yine de tüm dünyada üretim yavaşladı ve yeniden hızlanıp hızlanmayacağı konusunda da büyük tereddütler var. Fütüristlerin, hayatın ve üretimin hızlanacağına, yüksek nüfusların küçük alanlarda hayatlarını geçireceğine karşı duyduğu büyük inanç yerini yavaş ve dağınık bir dünyaya bırakıyor. Hayatımızın ne kadar farklılaşacağını kestirmek oldukça zor diye düşünüyorum. İdeolojisi ne olursa olsun bütün ulusların daha fazla üretmeye yönelik politikaları şimdiden düşünmeye başladığını görüyoruz. Bu bütün alışkanlıklarımızı değiştirebilecek bir hamle. Bütün bunlardan öğrendiğim ise geleceğin öngörülemediği...





Burcu AKSONGUR
1993 mezunu

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

ÇOCUĞUNUZDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU MU VAR? DİKKAT...

Pandemi sürecinde online eğitimin artması ve çocukların okul ortamından uzak ekran başında uzun saatler geçirmeleriyle ailelerin ve öğretmenlerin zorlandıkları bir dönemden geçmekteyiz. Bunun yanı sıra, çocukta Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) varsa bu durum daha da zorlaşmaktadır. Kimi zaman çocukların online eğitim alırken konsantre olmakta zorlanmaları DEHB ile karıştırılmaktadır.



Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) çocuklarda ve gençlerde davranışsal ve ruhsal hastalıklar sınıfına girer. Dikkat eksikliği; dürtüsel davranışlar, otokontrol bozuklukları ve ek olarak hiperaktivite ile kendini gösterir. Toplumdaki görülme oranı çocuklarda %8, ergenlik dönemindeki kişilerde ise %6 olarak saptanmıştır. Genellikle çocukluk çağı hastalığı olarak görülmekle birlikte erişkinlerde görülme oranı %4'tür. Hiperaktivite, bu sendromun önemli bir parçası olmasına rağmen tek başına dikkat eksikliği de oldukça sık görülür. Çocuklarda hiperaktivite varlığında tanı daha kolay konulabilirken sadece dikkat eksikliği olan hastalarda tanı daha geç konulabilir. Dikkat eksikliğine sahip birçok birey, hastalığın farkına varmadan hayatını sürdürür. Son dönemde DEHB tedavisine en fazla yanıt veren tedavi şekli ilaç kullanımı, düzenli ve sistemli bir spor aktivitesi ve birebir ders olduğu vurgulanmaktadır.

Tanısı konmuş bir DEHB varsa çocukların aile ve öğretmenlerinden özenli ve tutarlı bir yaklaşıma daha fazla ihtiyaçları vardır. DEHB'li çocuğa yardım etmek için aile ve öğretmenler aşağıdaki yaklaşımlardan faydalanabilirler.

Ailelere Öneriler;

Aile, DEHB belirtilerini çocuğunda gözlemlerse rehberlik araştırma merkezine ya da hastanelerin çocuk psikiyatri bölümüne hemen başvurmalıdır. Çocuğunun DEHB olduğu gerçeğini kabul etmeli ve bu duruma yönelik, ailenin, arkadaşların ve daha geniş toplumun tepkilerine alışmalıdır. Gelen tepkilerden dolayı kendini, çocuğu suçlamamalıdır.

DEHB'li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek arttırır. "Çok dikkatsizsin", "Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun", "Önüme bak" gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz, aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.

Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi ya da uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir. Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için öz saygılarını çabucak kaybederler. Anne babalar çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmalı, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmelidir.

Davranış değiştirmede cezadan çok ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstündeyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödüllerle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.

Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verilen ödül türünden ziyade [övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek, ekstra ayrıcalık] zamanlama daha önemlidir.

DEHB'li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödülün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuk başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeği beklenmemelidir.

Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır. Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır. Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır. Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da giderek artar.



Hareket etmeleri için fırsatlar oluşturulmalıdır. Çocuklarla konuşulurken ses tonuna dikkat edilmelidir. TV, bilgisayar ve video oyunları sınırlandırılmalıdır. Çocuk için sıkıntılı olabilecek zamanlar tahmin edilerek uygun olmayan davranış engellenebilir. Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

Öğretmenlere Öneriler;

İlgisinin olduğu ve başarılı olduğu konularda sorular sorulmalı ve ödevler verilmelidir. Küçük etkinliklerle çocuğun enerjisini boşaltmasına izin verilmelidir.

DEHB konusunda sınıftaki diğer çocuklar ve bu çocukların aileleri bilgilendirilmelidir. Sınıf rutinleri açıklanmalı kurallar yazılı olarak sınıfın bir bölümüne asılmalıdır. Problem davranışlar için davranış düzeltme programı hazırlanmalıdır. Denetlenebilir tekrar ve pratiğe dayalı bir öğretim tarzı geliştirilmelidir. Aile ve rehber öğretmenle sürekli iş birliği içinde olunmalıdır. Değerlendirmeler çocuğa göre uyarlanmalı. Zamana dayalı sınavlar azaltılmalıdır. Sınıfta kapı pencere gibi dikkat dağıtacak hareketli alanlardan çocuk uzak tutulmalıdır.



XVII. ULUSLARARASI BİLİM TEMELLERİ BİLGİ YARIŞMASI'NDAN KİMYA DALINDA TÜRKİYE BİRİNCİLİĞİ VE 9 ALTIN MADALYA

17.si düzenlenen Uluslararası Bilim Temelleri Bilgi Yarışması'nda [URFODU], kimya dalında Arı Okulları 9. sınıf öğrencileri Atahan ÖZDOĞAN ve Çınar Efe ÇİFTÇİ, Türkiye birinciliğini paylaştılar.

Beyaz Rusya, Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti, Çin Cumhuriyeti, Kazakistan, Kırgızistan, Rusya Federasyonu ve Türkiye'den pek çok öğrencinin katıldığı yarışma her yıl öğrencilerin yaratıcılık yetenekleri ve bilim araştırma faaliyetlerine ilgisini ortaya çıkartma ve geliştirmeye yönelik olarak düzenleniyor.

Çevrim içi olarak düzenlenen yarışmada matematik dalında 9. sınıf öğrencileri Kutay ÖZBAĞCI, Alper DEMİR, Begüm Hilal ŞAHAN, 10. sınıf öğrencileri Kaan Barış Oktay, Umut FİDAN [100 tam puan] ve kimya dalında yine Kaan Barış Oktay, 11. sınıf öğrencisi Elif ŞAHİN altın madalya kazandılar.



X. İNGİLİZCE YARATICI YAZIN YARIŞMASI'NDA ARI ANADOLU LİSESİ ÖĞRENCİLERİNDEN TÜRKİYE BİRİNCİLİĞİ VE ÜÇÜNCÜLÜĞÜ

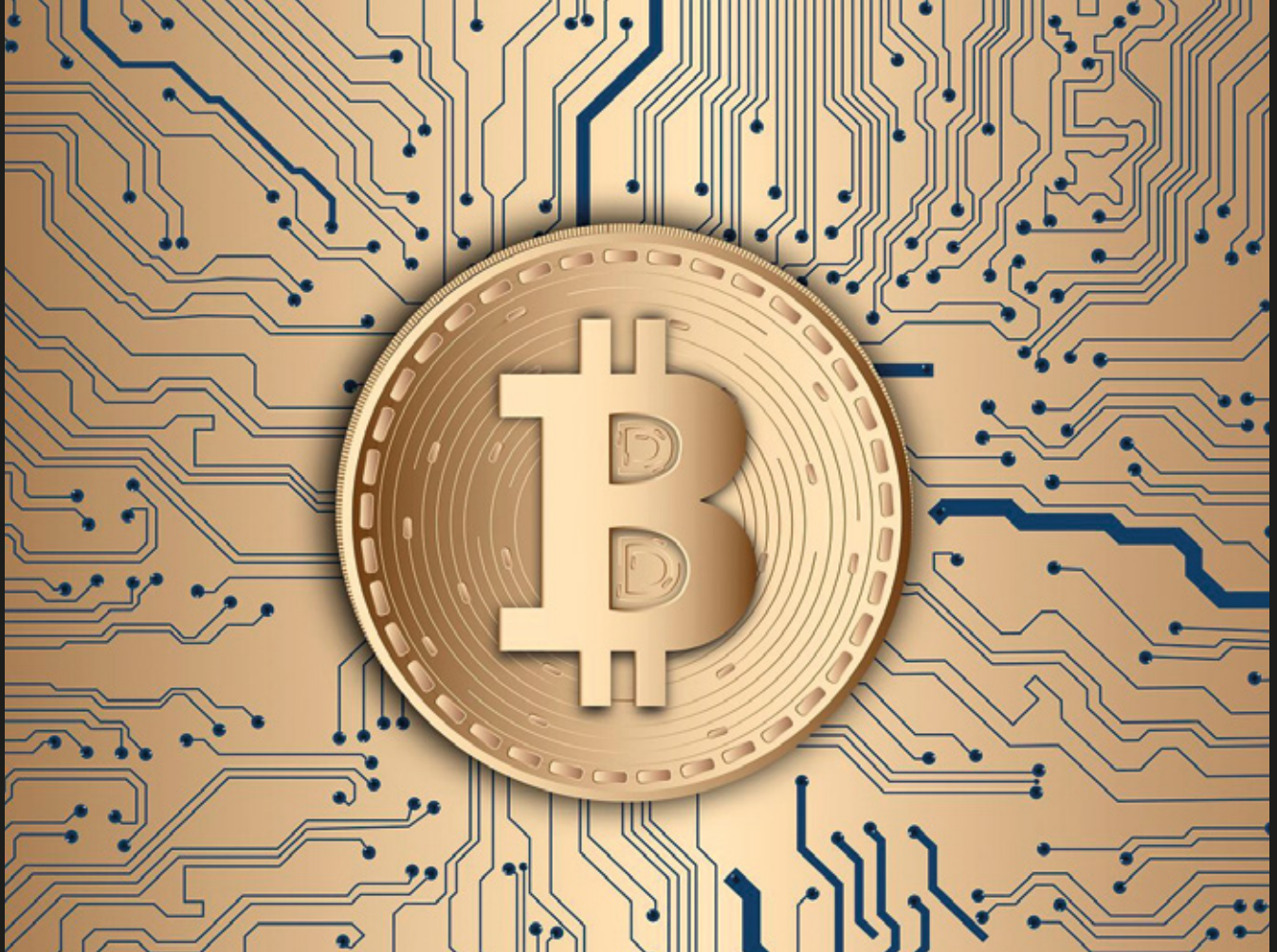
Çankaya Üniversitesinin, gençlerin İngilizce düşünebilmelerine ve yazılı olarak kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlamak, yabancı dilde yazmayı ve okumayı sevdirmek, yabancı dilin önemi hakkında farkındalık oluşturmak ve yabancı dili yaratıcı biçimde kullanabilen yetenekli öğrencileri ödüllendirmek amacıyla düzenlediği X. İngilizce Yaratıcı Yazın Yarışması, 28 Mayıs 2021 tarihinde sonuçlandı.

Yaşadığımız yüzyılın en önemli becerilerden biri olan eleştirel düşünme bakış açısıyla yabancı dili etkin kullanabilen Özel Arı Okulları öğrencilerinden **11 IB DP sınıfı öğrencisi Yavuz Şamdancı Türkiye 1.'si olurken Özel Arı Anadolu Lisesi 12 IB DP sınıfı öğrencisi Umut Bora Çakmak Türkiye 3.'sü oldu.**



YATIRIMIN “DALGALANAN” FENOMENİ: KRİPTO PARA

Çok değil bundan 1-2 yıl evvel, kripto paraların güvenilirliğini konuşuyorduk. Şimdiki geldiğimiz nokta ise artık bunun çok ötesinde... Özellikle pandemi başlangıcından bu yana adeta fişek gibi yükselen Bitcoin (BTC) ve diğer altcoinler, bugün 1 trilyon dolardan fazla bir piyasa değerine ulaşmış durumda. Dolar, Euro ve altındaki yatırımcıların, uzunca bir süredir varlıklarını kripto paralara aktardıkları da dile getiriliyor. Fakat yine de uyarılar ardı ardına gelmiyor değil... Çünkü hızla yükselen fiyatların, daha da hızlı düşmesi de söz konusu olabilir.





2017'nin son çeyreğinde en çok konuşulan finansal konuların başında Bitcoin [BTC] geliyordu. Ardından yaşanan büyük düşüş, kripto paralara olan ilgiyi de önemli derecede kırmıştı. Fakat 2020'de Covid-19 pandemisiyle birlikte dünya genelinde sermaye, alternatif bir yöne aktı: BTC ve altcoinlere... Bu çılgın yükseliş de kripto paraları 7'den 70'e herkesin en çok merak ettiği konuların ilk sırasına koyuyor. Kimisi bu piyasaya girmek için can atıyor kimiye oldukça şüpheyle yaklaşıyor... Öyle ya da böyle, bu piyasaya her ne kadar alternatif diyorsak da kripto para kendi fenomenini oluşturdu.

Bitcoin, sadece ilk kripto para birimi değil, aynı zamanda bugün var olan 5.000'den fazla kripto para birimi arasında en iyi bilinenidir.

Şimdiye kadar yapılmış her Bitcoin işlemi, herkesin erişebileceği bir halka açık defterde bulunur, bu da işlemleri tersine çevirmeyi ve taklit etmeyi zorlaştırır. Bitcoin'ler hükümet veya herhangi bir yayınlayan kurum tarafından desteklenmez ve değerlerini garanti edecek hiçbir şey yoktur. Dijital finansal hizmet şirketi Holyheld'in kurucu ortağı ve CEO'su Anton Mozgovoy, "Paraya değer olmasının nedeni, insanlar olarak, onun altınla aynı değere sahip olduğuna karar vermemizdir." diyor.

2009'daki halka arzından bu yana, Bitcoin'in değeri önemli ölçüde arttı. Bir zamanlar birim başına 150 doların altında satılmasına rağmen, 1 Mart 2021 itibarıyla bir Bitcoin neredeyse 50.000 dolara ulaştı.



Satoshi Nakamoto Kimdir?

Fiziksel olarak mevcudiyeti bulunmayan Bitcoin'i kimin icat ettiğini veya en azından kesin olarak kim olduğunu kimse bilmiyor. Satoshi Nakamoto, 2008'de orijinal Bitcoin teknik incelemesini yayınlayan ve 2009'da piyasaya sürülen orijinal Bitcoin yazılımı üzerinde çalışan kişi veya grupla ilişkilendirilen isimdir. O zamandan bu yana, birçok kişi o olduğunu iddia etti, ancak Ocak 2021'den itibaren Satoshi'nin arkasındaki gerçek kimlik (veya kimlikler) belirsizliğini koruyor.

Medya için Satoshi Nakamoto'nun Bitcoin'i yoktan var eden yalnız, donkişotvari bir dahi olduğuna inanmak cazip gelse de bu tür yenilikler genellikle bir boşlukta gerçekleşmez. Tüm büyük bilimsel keşifler, ne kadar orijinal görünürse görünsün, daha önce var olan araştırmalar üzerine inşa edilmiştir.

Bitcoin, yaratıcı bir ödeme ağı ve yeni bir para birimidir.

Bitcoin'i Anlamak

Bitcoin, blockchain adı verilen dağıtılmış bir dijital kayıt üzerine kuruludur. Adından da anlaşılacağı gibi, blok zincir, tarih ve saat, toplam değer, alıcı ve satıcı dahil olmak üzere her işlem hakkında bilgi içeren blok adı verilen birimlerden ve her değişim için benzersiz bir tanımlayıcı koddan oluşan bağlantılı bir veri gövdesidir. Girişler kronolojik sırada dizilerek dijital bir blok zinciri oluşturulur.

Herhangi birinin blok zincirini düzenleyebileceği fikri kulağa riskli gelse de aslında Bitcoin'i güvenilir yapan şey budur. Bir işlem bloğunun Bitcoin blok zincirine eklenmesi için, tüm Bitcoin sahiplerinin çoğunluğu tarafından doğrulanması ve kullanıcıların cüzdanlarını ve işlemlerini tanımak için kullanılan benzersiz kodların doğru şifreleme modeline uyması gerekir.

Bu kodlar uzun, rastgele sayılardır ve hileli olarak üretilmesini inanılmaz derecede zorlaştırır. Aslında, Crypto Aquarium'dan Bryan Lotti'ye göre, Bitcoin cüzdanınızın anahtar kodunu tahmin eden bir dolandırıcı, bir piyangoyu art arda dokuz kez kazanan biriyle kabaca aynı şansa sahip. Her işlem için gerekli olan bu istatistiksel rastgele blok zinciri doğrulama kodları, herkesin sahte Bitcoin işlemleri yapma riskini büyük ölçüde azaltır.

Bitcoin Madenciliği Nasıl Çalışır?

Bitcoin madenciliği, Bitcoin blok zincirine yeni işlemler ekleme sürecidir. Bu zor bir iş. Bitcoin madenciliği yapmayı seçen insanlar, işlemleri doğrulayan matematiksel bulmacaları çözmek için bilgisayarları bir yarışta dağıtarak iş kanıtı adı verilen bir süreç kullanırlar.

Madencileri bulmacaları çözmek ve genel sistemi desteklemek için yarışmaya devam etmeye ikna etmek için Bitcoin kodu madencileri yeni Bitcoinlerle ödüllendiriyor. Okoro, "Bu şekilde yeni paralar yaratılıyor" ve blok zincirine yeni işlemler ekleniyor, diyor.

İlk günlerde, ortalama bir kişinin Bitcoin madenciliği yapması mümkündü, ancak artık durum böyle değil. Bitcoin kodu, bulmacalarını çözmeyi zamanla daha zor hale getirmek için yazılmıştır ve giderek daha fazla bilgi işlem kaynağı gerektirir. Bugün, Bitcoin madenciliği, başarılı olmak için güçlü bilgisayarlar ve büyük miktarlarda ucuz elektriğe erişim gerektirir.



Bitcoin'e Yatırım

Dijital para biriminin gelecek olduğuna inanan birçok Bitcoin destekçisi var. Bitcoin'i destekleyen birçok kişi, dünya çapındaki işlemler için çok daha hızlı, düşük ücretli bir ödeme sistemini kolaylaştırdığına inanıyor. Herhangi bir hükümet veya merkez bankası tarafından desteklenmemesine rağmen, Bitcoin geleneksel para birimleri ile değiştirilebilir; aslında, Dolar karşısındaki döviz kuru, döviz oyunları ile ilgilenen potansiyel yatırımcıları ve tüccarları cezbetmektedir. Gerçekten de bitcoin gibi dijital para birimlerinin büyümesinin başlıca nedenlerinden biri, ulusal itibari paraya ve altın gibi geleneksel emtialara alternatif olarak hareket edebilmeleridir.

Ödeme Şekli Olarak Bitcoin Kullanımı

Bitcoin, satılan ürünler veya sağlanan hizmetler için bir ödeme aracı olarak kabul edilebilir. İşletmeler kendi bünyelerinde, "Burada Bitcoin Kabul Edilir" yazılarını görsel olarak paylaşabilirler. İşlemler gerekli donanım terminali veya cüzdan adresi ile QR kodları ve dokunmatik ekran uygulamaları aracılığıyla gerçekleştirilebilir. Çevrim içi bir işletme, bu ödeme seçeneğini diğer çevrimiçi ödeme seçeneklerine ekleyerek kolayca Bitcoin kabul edebilir: Kredi kartları, BKM Express ve buna benzer güvenli alışveriş ödeme biçimleri gibi. Bitcoin'i kabul eden büyük şirketler arasında Overstock, AT&T ve Twitch bulunmaktadır. Sınırların ötesine Bitcoin göndermek, onları caddenin karşısına göndermek kadar kolaydır. Sizi üç iş günü bekletecek banka yok, uluslararası transfer yapmak için ekstra ücret yok ve gönderebileceğiniz minimum veya maksimum tutarda özel sınırlamalar yok, uluslararası ticaret ne kolay değil mi?

Türkiye'de de halen Bitcoin ile ödeme kabul eden bilişim, denizcilik, eğlence, emlak, e-ticaret, reklam, turizm, yayıncılık gibi birçok sektörde hizmet veren kuruluşlar var.

Bilmeniz gerekenler:

Bitcoin normal bankalardan farklı bir şekilde para transfer etmenizi sağlar. Dolayısıyla Bitcoin'i ciddi bir işlem için kullanmadan biraz bilgilenmelisiniz.

Cüzdanınızı güvenli tutmak

Gerçek hayatta olduğu gibi kripto para cüzdanınızı güvene almalısınız. Bitcoin dünyanın her yerinden alışverişi çok kolaylaştırıyor ve paranızı kontrol altına almanızı sağlıyor. Tabii ki böyle önemli özellikler önemli güvenlik endişelerini de beraberinde getiriyor. Bitcoin doğru kullanılırsa çok güvenli olabilir. Unutmayın ki paranızı korumak için aldığınız güvenlik önlemleri sizin sorumluluğunuzdadır.

Bitcoin değeri değişkendir

Genç ekonomisi, alışılmamış doğası ve bazen likit olmayan piyasası nedeniyle bir Bitcoin'in değeri kısa sürede kestirilemeyecek kadar artıp azalabilir. Bu yüzden birikimlerinizi Bitcoin hâlinde tutmanızı önermeyiz. Bitcoin yüksek riskli yatırımdır ve bu sebeple kaybedemeyeceğiniz miktarda parayı asla Bitcoin olarak saklamamalısınız. Bitcoin hâlinde yaptığınız alışverişlerde çoğu hizmet sunucusu tutarı anında yerel para biriminize çevirir.

Bitcoin ödemeleri geri alınamaz

Bitcoin ile yaptığınız hiçbir işlemin geri dönüşü yoktur. Sadece ödemeyi alan kişi tarafından geri ödeme yapılabilir. Bu yüzden güvendiğiniz şirketlerle ve

insanlarla iş yapmaya dikkat etmelisiniz. Bitcoin, imla hatalarını tespit ederek genellikle geçersiz bir adrese yanlışlıkla para göndermenize izin vermez. Gelecekte müşterilere daha fazla seçenek ve güvenlik sağlamak amacı ile ek servisler sunabilir.

Bitcoin anonim değildir

Bitcoin gizliliğinizi korumak için biraz efor sarfetmeniz gerekiyor. Bitcoin işlemleri halka açık depolanır ve kalıcı bir şekilde ağda yerini alır. Yani bütün Bitcoin işlemleri ve bakiyeler herkes tarafından görüntülenebilir. Bir satın alma veya diğer durumlarda açıklanan isimler dışında sadece işlem adresleri görüleceğinden kullanıcının kimlik bilgileri gizli kalmaya devam eder. Bu, Bitcoin adreslerinin niçin yalnızca bir defa kullanılması gerektiğinin sebeplerinden birisidir. Asla unutmayın ki sağlam adımlar atarak gizliliğinizi korumak sizin sorumluluğunuzdadır.

Anlık işlemler daha az güvenlidir

Bir Bitcoin işlemi birkaç saniye içinde gerçekleşir ve takip eden 10 dakika içinde onaylanır. Bu süre boyunca tamamlanmış bir işlem gibi görünse de hala geri alınabilirliğini korur. Eğer onay bekleyemeyekseniz, düşük bir işlem ücreti talep ederek ya da güvenli olmayan işlem tespit sistemi kullanarak güvenliği sağlayabilirsiniz. 1000\$ gibi yüksek ücretli ödemelerde 6 ya da daha fazla ayrı onay almanız önerilir. Her bir onay yapılan işlemin geri dönme riskini katlanarak azaltır.

Bitcoin halen deneyseldir

Bitcoin hâlâ etkin gelişim aşamasında olan deneysel bir para birimidir. Kullanımı arttıkça deneyselliği azalsa da unutmayın ki Bitcoin'in geleceğini kimse tahmin edemez.

Hükümet vergileri ve denetimler

Bitcoin resmi bir para birimi değildir. Bununla birlikte çoğu hükümet yine de sizden gelir ödeme, alış-satış, ücret bordrosu ve Bitcoin dahil değeri olan her şey için vergi ödemenizi ister. Hükümet ya da yerel yönetimler tarafından konulan vergi ve diğer mevzuatları anladığınızı emin olmak sizin sorumluluğunuzdur.



Bitcoin Nasıl Satın Alınır

Çoğu insan Bitcoin'i borsalar aracılığıyla satın alır. Borsalar, kripto para birimi satın almanıza, satmanıza ve tutmanıza izin verir ve bir hesap oluşturmak, bir aracılık hesabı açmaya benzer; kimliğinizi doğrulamanız ve banka hesabı veya banka kartı gibi bir tür finansman kaynağı sağlamanız gerekir. Bir hisse senedi gibi, Bitcoin'i bir yatırım olarak satın alabilir ve tutabilirsiniz. Bitcoin satın almakla ilgili birkaç önemli not: Bitcoin pahalı olsa da bazı satıcılardan kesirli Bitcoin satın alabilirsiniz. Ayrıca, Bitcoin alımlarının görünüşte diğer birçok hisse senedi alımları gibi anlık olmadığını unutmayın. Bitcoin işlemlerinin madenciler tarafından doğrulanması gerektiği için Bitcoin alımınızı hesabınızda görmeniz en az 10-20 dakikanızı alabilir.

Bitcoininizi nerede tutmayı seçerseniz seçin, insanların ona nasıl yatırım yapacaklarına ilişkin felsefeleri değişiklik gösterir: Bazıları uzun vadeli satın alır ve tutar, bazıları bir fiyat rallisinden sonra satın alır ve satmayı amaçlar ve diğerleri fiyatının

düşeceği üzerine bahse girer. Bitcoin'in fiyatı zaman içinde büyük fiyat dalgalanmaları yaşadı, yalnızca 2020'de 5.165 \$'a kadar düştü ve 28.990 \$'a kadar yükseldi. Yine de önemli bir not: Kripto tabanlı fonlar, kripto varlıklarına çeşitlilik katabilir ve riski biraz azaltabilirken, yine de önemli ölçüde risk taşırlar ve istikrarlı getiri geçmişi olan geniş tabanlı endeks fonlarından çok daha yüksek ücretler alırlar.

**Önümüzdeki sayıda konumuza altcoinler ve güncel gelişmelerle devam edeceğiz...*

Kaynakça

- <https://bitcoin.org/tr/>
- <https://www.investopedia.com/terms/b/bitcoin.asp>
- <https://www.forbes.com/advisor/investing/what-is-bitcoin/>
- <https://www.investopedia.com/tech/most-important-cryptocurrencies-other-than-bitcoin/>
- <https://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/kripto-paralarda-son-durum-41826654>
- <https://www.just-work.com/blog/paranin-yeniden-kesfi-kripto-para/>



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.

YÜKSEK PERFORMANSLI BİR TAKIM OLMAK İÇİN NEYE İHTİYACINIZ VAR?

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



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

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

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

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

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

Sonuçlara Odaklanmak: Takım üyeleri birbirinin performansını takip edip geri bildirim verdiğinde takım için

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

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

[https://www.linkedin.com/in/devrimaksu/detail/recent-activity/posts/22 Aralık 2017 tarihli makaleden alınmıştır](https://www.linkedin.com/in/devrimaksu/detail/recent-activity/posts/22%20Aralık%202017%20tarihli%20makaleden%20alınmıştır).



A company's competitive advantage is not a strong financial structure, well-designed strategies or technology alone, as it is thought. Another important building block that creates competitive advantage is teamwork.

Köy ile kent arasındaki aydınlanma köprüsü



tohumluk

Sosyal Yardımlaşma, Eğitim, Kültür ve Sanat Vakfı



@tohumlukV



Tohumluk Vakfı



@tohumlukvakfi

www.tohumlukvakfi.org

PINAR AYHAN “YUNUS EMRE VE TÜRKÇE YILI” KONULU SÖYLEŞİYLE ARI OKULLARINA KONUK OLDU

Müzisyen, televizyon programcısı, öykü anlatıcısı ve toplum gönüllüsü sanatçı Pinar Ayhan “Yunus Emre ve Türkçe Yılı Etkinlikleri” kapsamında Arı İlköğretim Kurumları öğrenci ve velileri ile 24 Mayıs 2021 tarihinde çevrim içi söyleşide bulundu.

2021 yılı, Türk dili ve kültürünün en önemli şahsiyetlerinden Yunus Emre'nin vefatının 700. yıl dönümü olması nedeniyle UNESCO tarafından anma ve kutlama yıl dönümleri arasına alındı. Yunus Emre'nin yaşamı ile ilgili bilgilerin, eserlerinden kesitlerin, dans koreografileri ve şiir seslendirmelerinin katılımcılara çevrim içi videolarla yansıtıldığı buluşmada; Türk halk şiirinin en önemli isimlerinden biri olan Yunus Emre'nin, şairliğinin yanı sıra düşünceleriyle de evrensel bir üne sahip olduğu paylaşıldı.

Sahne sanatlarında Türkçenin etkin kullanımı ile ilgili bilgilerle söyleşiye başlayan Pinar Ayhan “Yunus Emre Şiirleri” seslendirdi. Atatürk'ün Türkçenin etkin kullanımına verdiği önem ve dil politikalarından söz ederek söyleşiyi sürdüren sanatçı, tiyatral çalışmalarda dilin etkin kullanımından günlük yaşamda etkili iletişim kurmanın önemine kadar pek çok konuda paylaşımlarda bulundu. Ayhan, ayrıca kurucusu olduğu Tohumluk Vakfı ve “Müzikal Atatürk Belgeselleri” ile ilgili çalışmalarına da söyleşide yer verdi.

Katılımı ve paylaşımları için Pinar Ayhan'a teşekkür eden Arı Okulları Genel Müdür Yardımcısı ve dergimizin editörü Seda Tarman, “Arı Okulları olarak çağdaş eğitim süreçlerimizi, sanatın her yönüyle iç içe yaşıyoruz küresel bakış açımızla iki yabancı dili, eğitim-öğretim süreçlerimize dahil ederken kültürümüze ve Türkçemize önem veriyoruz. Sosyal sorumluluklarımızı benimseyerek yaşam biçimi hâline getiriyoruz. Bu nedenle sizin gibi cumhuriyetimizin, Atamızın değer ve önemini bilen, toplum için önemli projelere imza atan çok yönlü bir sanatçıyla bir arada olmak; biz Arılılar için çok anlamlı ve özeldi. Bilgi ve emeğinize sağlık.” ifadelerini kullandı.



Zeynep KOLTUK
1998 mezunu

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.

SANATIN YAŞI YOK

Bu aralar sosyal medyada pek bir sataşma söz konusu. Hani klavye delikanlıları işte onlardan bahsediyorum. Pek çok sanatçı dostumuza abla abimize değişik yorum tehdit vs. gelmekte. Nedeni de yaşları. Sen oldun artık çekil, sen yaşlısın bırak, ne yapacaksın sette/sahnede mi öleceksin gibisinden yazıyorlar. Her biri de şok ve üzüntü ile yazılanları paylaşıyor.



Oysa ki her iş kolunda olduğu gibi bizim işimizde de olgunlaşma sanatın oturması için bir önem teşkil eder. Yaş ve deneyim ile duyguları farklı ve çok yönlü ifade etmek kolaylaşır. Rol icabı ağlayabilme gülebilme konsantrasyon süresi kısılır. Role girme çabuklaşır. Karakteri tutma becerisi artar. Toyken daha zordur bu.



İllaki oyuncu olmaya gerek yok izleyici de görür ve gözler bu durumu zaten. Özellikle bizim jenerasyona [y kuşağı/millennials] en beğendiğin oyuncu diye sorarsanız çoğu; kadın olarak Meryl Streep ve erkek olarak Al Pacino diye cevap verir. İkisi de yaşını almış orta yaş üstü oyunculardır ama deneyimi yetenekleriyle birleştirip tadından yenmez bir görsel ziyafete çevirirler oynadıkları filmleri.

Her iş alanı dedik ama özellikle oyunculukta her yaşta rol yapılır her yaşın rolüne ihtiyaç duyulur. Bebek de kullanılır rol icabı, yaşlı insan da, engelli kadın da, adam da... Herkesin oynayabileceği bir karakter mevcuttur. Senaryo ne kadar çeşitli ise karakterler de o kadar çeşitlenir. Yurt dışında down sendromlu oyuncuların kullanıldığını görüyoruz. Engelli rollere olabildiğince engelli oyuncuların alındığını da. E hal buyken bizde de nene dede rollerine yaşlı oyuncularımız kullanılacaktır. Haliyle! Ama işte nedendir bilinmez bir yaş kısıtlaması olması gerektiğini savunan nefret söylemleriyle sanatçıları küçük düşüren bir kesim var.

Ülkemizde zaten Avrupa/Amerika sinemacılık seviyesine çıkmakta zorlanıyorken bir de bu tarz söylemler can sıkıcı. "Takma canım" ya da "takmayıversin abla/abilerin" diyeceksiniz belki, ama iş öyle değil. Türkiye'de anne baba rollerini 30 yaş üstüne veriyorlar. Hatta kendimden örnek verecek olursam 26 yaşındayken Adanalı dizisinde 18 yaşında bir kız [Serenay Sarıkaya] annesi oynamıştım. Oysa 45-55 yaşındakiler hayli hayli yapabilir, hatta zaten onlar

yapmalıdır bu rolleri. Ama bizde görsellik almış başını gidiyor. Gencecik çocuklar bile "ay gülünce kırışığım oldu botox mu yaptırsam?" diye konuşuyor setlerde. Oysa biz güzellik yarışmasına değil de, sanatımızı icra etmeye çıkmışız o sete. Bu sebeple açıyorum, ben de bu yaş mevzusunu. Sanatçıların üzerindeki yaşlısın, kilo almışsın, çirkinsin gibi mükemmel olmak zorundaymış gibi yaratılan psikolojik baskı kaldırılmalıdır.

Bakın bilmiyorum, takip edebildiniz mi ama son günlerde Nükhet Duru aynı şekilde sosyal medyada "70 yaşında menopozlu kadınsın, bırak bu işleri..." diye taşlanıyor saçma sapan bir şekilde. Bir ülkenin gelişmişlik seviyesi o ülkenin sanatıyla sanatçısıyla belli olur. Eski değerlerimize sahip çıkmak ise hepimizin boynunun borcudur. Bir de özellikle kadın sanatçılara yönelik bu tavırlar. Erkeklerle nispeten daha az geliyor bu tarz yorum ve iğnelemeler. Kimse "göbeklisin abi" demiyor ama kilo almış bir kadına hemen laf sokuluyor. Geçen gün sosyal medyada fotoğraf paylaştım [ki evet pandemiden ben de kilo olarak nasibimi aldım] altına yorum olarak "hamile misin?" yazmış birkaç kişi. Yok artık! Bu arada gerçekten sadece 2,5 kilo almıştım.

Bu kadın erkek eşitsizliği, bu mükemmel görünmek zorunda olanın sadece kadın olması durumu, kadın yaşlanınca el etek çekmeliyken erkeğin üstat olarak anılmasına bir "dur" demeliyiz. Ayıptır yıl olmuş 2021 biraz daha modern olmaya davet ediyorum herkesi. Sevgiler.



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.

WHATSAPP VE ELEKTRONİK POSTA YAZIŞMALARI DELİL OLUR MU?

Teknolojik gelişmeler ile birlikte hayatımızın büyük bir bölümünü kaplayan sosyal medya uygulamaları ve mail yoluyla yapılan yazışmaların, kurulan ilişkiler sonucunda açılacak davalarda delil olup olmayacağı meselesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle Whatsapp üzerinden yapılan görüntü, ses ve yazışma verileri artık sıklıkla mahkemelerde delil olarak sunulmaktadır.





Önemle belirtmek gerekir ki, delil ve dava türü ne olursa olsun delillerin hukuka uygun elde edilmiş olması zorunludur. Hukuka aykırı deliller hükme esas alınamaz ve ispat aracı olarak kullanılamaz. Bu sebeple ispat için davaya sunulan yazışma, görüntü ve ses verilerinin nasıl elde edildiği büyük önem taşır.

- Whatsapp yazışmalarının bu anlamda hukuka uygun şekilde elde edilmiş bir delil sayılabilmesi için Yargıtay kararlarında şu şartlar belirtilmiştir;
- Delili sunmak isteyen kişi, söz konusu Whatsapp yazışmasının tarafı olmalı,
- Yazışma bizzat kendisi tarafından kayıt altına alınmalıdır.

Başka bir deyişle Whatsapp üzerinden yapılan bir yazışmada hesabın sahibi, o yazışmadaki ifadeleri delil olarak kullanabilir. Grup halinde yapılan konuşmalarda ise o grupta bulunan tüm kişiler yazışmadaki ifadeleri delil olarak kullanabilir. Böylesi bir durumda özel hayatın gizliliği ihlal edilmiş olmayacağından, kural olarak hukuka aykırı bir delil elde edilmesi de söz konusu olmayacaktır.

Kaldı ki, bu tür bir yazışmanın hukuka aykırı şekilde elde edilmesi ve delil olarak kullanılması mümkün olmayıp, Türk Ceza Kanunu kapsamında da suç teşkil edebilecektir. Boşanma Davalarında; Örneğin eşler kendi aralarındaki whatsapp kayıtlarını delil olarak kullanabilecekken, kendi aralarındaki yazışmaları da hukuka aykırı olarak kaydedemeyecekler ve eşin üçüncü bir kişiyle yaptığı kayıtları delil olarak kullanamayacaklardır.

Yargıtay tarafından Whatsapp yazışmaları dayanak gösterilerek çalışanlara uygulanan yaptırımların hukuka ve yasaya uygun kabul edildiği kararlar da mevcuttur. Örneğin, Yargıtay, davacının küfür içerikli mesajının sabit olduğuna, davacının davranışlarının iş yerinde olumsuzluğa yol açtığına ve yapılan feshin geçerli nedene dayandığına dikkat çekerek feshin haklı nedene dayandığına hükmetmiştir.

Bir diğer kararında ise Whatsapp yazışmalarındaki davacının üslubu ve mesaj içeriğinin iş ilişkisine aykırı nitelikte olduğunu, davacının bu davranışlarıyla iş yerinde olumsuzluklara yol açtığını ve işin yürümeye engel olduğunu belirtmek suretiyle, bu yazışmalar dayanak gösterilerek yapılan feshin geçerli olduğuna karar vermiştir. Hukuk Muhakemeleri Kanunu M. 199'a göre; "Uyuşmazlık konusu vakaları ispata elverişli yazılı veya basılı metin, senet, çizim, plan, kroki, fotoğraf, film, görüntü veya ses kaydı gibi veriler ile elektronik ortamdaki veriler ve bunlara benzer bilgi taşıyıcıları bu kanuna göre belgedir." Maddesi hükmü gereğince belirtilen elektronik ortam verilerine nelerin dahil olduğu uyuşmazlık konusu olabilmekteydi.

Yargıtay 13. Hukuk Dairesi tarafından verilen karar ile alacak davalarında mail, Whatsapp, Facebook gibi elektronik ortamlarda yapılan yazışmalar belge ve delil niteliğinde olduğuna ilişkin içtihatlar geliştirilmiştir.



Nurullah ÇELEBİ
1996 mezunu

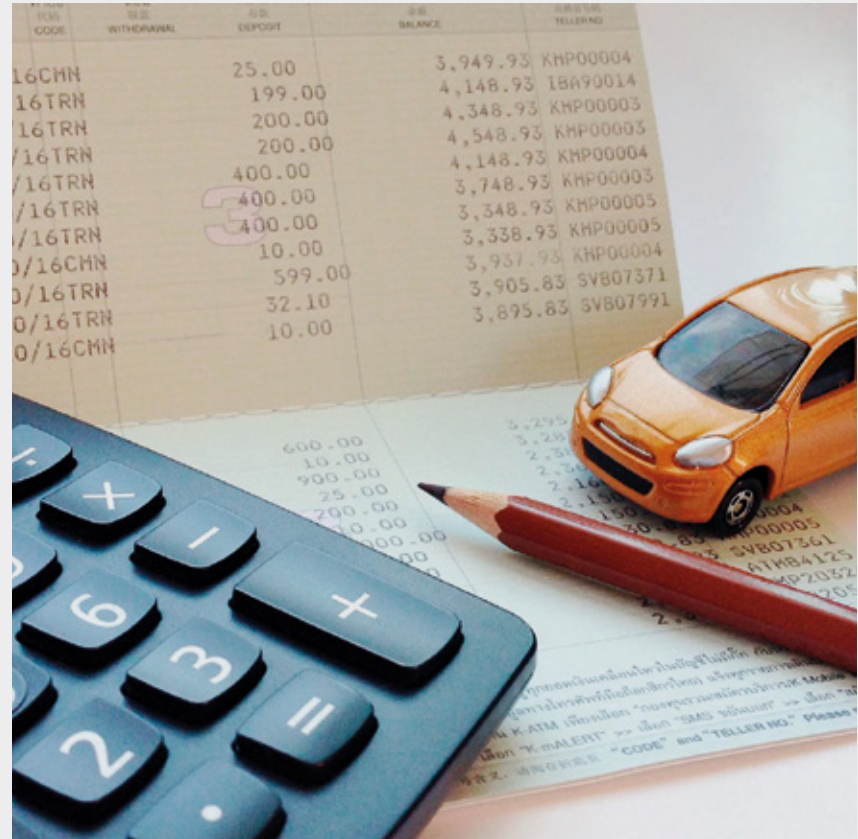
20 Ekim 1977 doğumlu olan Nurullah Çelebi, liseyi Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi İşletme Bölümü'nü bitirdi. Daha sonra serbest muhasebeci mali müşavir olarak kendi bürosunu açan Nurullah Çelebi, evli ve üç çocuk babası.

NEREYE HARCİYORMUŞ

Kayserili iki arkadaş aralarında konuşurken biri diğerine karısından dert yandı:

*-Yahu bizim hanım çok müsrif! Para yetişmiyor. İnanmazsın pazartesi 100 lira istedi. Salı 200 lira, çarşamba 400 lira, dün de 700 lira...
-Acıdım sana vallahi, nereye harcıyormuş bu parayı?
-Ne bileyim ben, verdiğim yok ki...*

BİNEK OTOMOBİL SATIŞLARINDA DİĞER İNDİRİM HAKKININ KULLANIMI



7194 Sayılı Torba Kanun ile yürürlüğe giren ve 2020 başından itibaren uygulanan Binek Otomobiller için Gider Kısıtlaması uygulamasında güncel durum, diğer indirim hakkının kullanılması ve dikkat edilmesi gereken hususlar ile örnek uygulamalar, bu makalenin konusunu oluşturmaktadır.



KONU YA İLİŞKİN YASAL DÜZENLEME;

Bilindiği üzere 07.12.2019 tarihinde yürürlüğe giren 7194 sayılı Kanun ile GVK madde 40/1.- 5. ve 7. Bentleri ile GVK madde 68/4. ve 5. bentlerinde yapılan değişiklikle kiraladıkları veya iktisap ettikleri binek otomobillerin giderlerinin vergi matrahı tespit edilirken indirim olarak dikkate alınmasında kısıtlamalar getirilmiştir. Düzenlemeye göre 2021 yılı güncel verilerine göre binek otomobil KDV ÖTV gider sınırı 150 bin TL, amortisman giderinin sınırı 170 bin TL olmak üzere toplamda sadece 320 bin TL giderleştirilebilecektir.

Ayrıca gider yazılabilecek araç kira gideri 6.000 TL + KDV (üstü KKEG), olmak üzere binek araçlara yönelik yazılabilecek ve akla gelebilen tüm giderlerin sadece %70'lik kısmı gider yazılabilirken kalan %30'luk kısım [KKEG] kanunen kabul edilmeyen gider olarak dikkate alınacaktır.

GETİRİLEN DÜZENLEMENİN GEREKÇESİ;

Bir binek otomobil alımında ve diğer giderlerinde ciddi sınırlandırma getirilmiştir. KDV ve ÖTV'nin doğrudan gider yazılması imkanını kullanan mükellefler özellikle sene sonlarında yeni araç alımı yapmakta ve daha az vergi ödemekteydi. Kısa bir örnek ile değeri 1 milyon TL olan bir aracın KDV ve ÖTV maliyeti 600 bin TL olduğu, aracın aralık döneminde alındığını varsayarsak bir anda vergi matrahından 600 bin TL düşmüş olacak ve şirketin ödeyeceği vergi 120 bin TL azalmış olacaktır.

Getirilen bu düzenleme ile binek otomobil alımında ödenen KDV ve ÖTV'nin doğrudan gider yazılması ve amortismanla getirilen gider kısıtlaması ile dolaylı yoldan vergi matrahı artmış ve vergi gelirleri de bu vesileyle yükselmiş olacaktır. İşin tabi bir diğer gerekçesi ise şirketlerin aktifine kayıtlı binek otomobillerin hafta sonları, tatil dönemleri ve özel işler gibi dış kullanımlarının işle mütenasip kavramına uymamasından kaynaklı olduğu anlaşılmaktadır. Mesela neden %30 gider kısıtlaması olduğunu düşündüğünüz zaman basit bir hesap ile bir aydaki hafta sonlarının toplamının aya bölünmesindeki oranı yaklaşık %30'dur. $[4 \times 2 / 30 = \%30]$

BİNEK OTOMOBİL ALIMINDA UYGULANAN KISITLAMA;

2021 yılında binek otomobillerinin iktisabında, ÖTV ve KDV toplamının 2021 yılı için en fazla 150.000 TL'ye kadarlık kısmı ticari veya mesleki kazancın tespitinde gider olarak dikkate alınabilecektir. Aşan kısım ise [KKEG] kanunen kabul edilmeyen gider olarak kaydedilecektir. Serbest meslek uygulamasında ise KKEG düzenleme ve uygulaması olmadığından sadece 150 bin liraya kadar olan kısım gider yazılabilecektir.

ÖTV ve KDV hariç aracın ilk iktisap bedeli 2021 yılı için 170.000 TL'yi, söz konusu vergilerin gider yazılmayıp maliyet bedeline eklendiği veya binek otomobilin ikinci el olarak iktisap edildiği hâllerde amortismanla tabi tutarı 320.000 TL'yi aşan binek otomobillerinin her birine ilişkin ayrılan amortismanın en fazla bu tutarlara isabet eden kısmı gelir ve kurumlar vergisi açısından safi kazancın



tespitinde gider olarak dikkate alınabilecektir. Kısaca bir binek otomobilin bedeli ne olursa olsun 2021 yılı için toplam $[150+170]$ 320.000 TL'lik kısmı için gider veya amortisman uygulanabilecektir.

ARACIN SATILMASI DURUMUNDA BİNEK OTOMOBİL SATIŞLARINDA DİĞER İNDİRİM HAKKININ KULLANIMI;

5 yıl boyunca amortisman uygulanan araç itfa olmuş ve 31.12.2025 tarihinde 800.000 TL'ye satılmıştır. Yukarıda yer verilen örnekte görüleceği üzere itfa süresi dolan binek aracın satışından kaynaklı olarak tam 800.000 TL kar oluşmaktadır. İşte tam bu noktada "Mükelleflerin aktiflerinde yer alan binek otomobiller için amortisman esas bedelden daha fazla tutar üzerinden amortisman ayırmaları halinde, genel hükümlere göre ayrılan amortisman tutarı ile amortisman esas bedel üzerinden ayrılan amortisman tutarı arasındaki fark, kanunen kabul edilmeyen gider sayılarak, o yıla ilişkin gelir veya kurumlar vergisi kazancına ilave edilecektir. Söz konusu binek otomobillerinin mükellefler tarafından satışı halinde ise ilgili yıllarda amortisman ayırma aşamasında

kanunen kabul edilmeyen gider olarak kazanca ilave olunan tutarların toplamı mükelleflerce vergiye tabi olmayan gelir olarak dikkate alınacak ve bu tutar, gelir veya kurumlar beyannamesinde "Diğer İndirimler" satırında gösterilmek suretiyle kazanç üzerinden indirim konusu yapılabilecektir." Dolayısıyla aracın 31.12.2025 tarihinde satılması durumunda, bu kapsamda kanunen kabul edilmeyen giderlerin toplam tutarı olan 680.000 TL geçici veya kurumlar vergisi beyannamesinin "Kazancın Bulunması Halinde İndirilecek İstisna ve İndirimler" bölümünün "450 Kod Diğer İndirimler" sütununda ayrıca gösterilmek suretiyle kazanç üzerinden indirim konusu yapılabilecektir.

Görüleceği üzere 800.000 TL kâr'lı olarak satılan aracın [daha önceden KKEG yapılan] 680.000 TL'lik kısmı geçici veya kurumlar vergisi beyannamesinde Diğer İndirimler sütununda gösterilmek suretiyle kazanç üzerinden indirim konusu yapılmış ve net kâr 120.000 TL'ye düşmüştür.

www.ofistekin.com



OFİSTEKİN
standart / exclusive

Ofisinde fark yaratmak isteyenlere...



Adres:
Sırma Sok.
No:18
D:2-3
Siteler/Ankara



@ofistekin



@ofistekin



0541 0312
831 - 353
5242 1717

ARIMED 14 YAŞINDA...



Sürekli gelişen, yenilikçi, öncü ve örnek bir eğitim yuvası olan Arı Okullarının öğrencilerine aşıladığı "Arılı olma" gururunu ve kültürünü, köklü geçmişinden geleceğe taşıyan Arı Okulları Mezunlar Derneği (ARIMED) 14 yaşında.

Kurucu Yönetim Kurulunun özverili çalışmaları ile 21.05.2007 tarihinde kurulan ARIMED, Arı Okulları mezunlarına yönelik çalışmalarıyla "Arı Kültürü"nü kuşaktan kuşağa aktarılmasına ortam hazırlıyor.

ARIMED bugün yüzlerce üyesi ile yoluna devam ederken on binlere ulaşmak için tüm gücüyle çalışıyor. Aralık 2019'dan bu yana görevini başarıyla yürüten V. Dönem Yönetim Kurulu, pandemi sebebiyle zorunlu olarak ara verdiği sosyal, kültürel ve eğitsel etkinliklerle mezunlar arasındaki dayanışmayı artırarak çalışmalarını sürdürüyor. Geleneksel Bal Günü Etkinliği tüm dönem mezunların bir araya geldiği en kapsamlı etkinlik. Sağlıklı günlerde özlediğimiz arkadaşlarımızla tekrar buluşmak dileğiyle...



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

Özlem Emiroğlu Ünal
Mira Temsilcilik Danışmanlık
Uluslararası Tarım Tic. Ltd. Şti. /
Şirket Yöneticisi

Turalp Sivri
CP Ankara Hotel – Genel Müdürü

1994

Mehmet Ali ERTUĞRUL
Opet Petrolcülük A.Ş. /
Marmara Bölge Müdürü

M. Serkan ÖZGÜR
Zeyno Optik / Firma Sahibi

Mehmet Rifat BACANLI
Bacanlı Hukuk Bürosu / Avukat

Oğuz GERMEN
Tandoğan Sürücü Kursu / Kurucu

Arzu SUNDU
As Metal Sanayi /
Finans ve İdari İşler Yöneticisi

Veysel Çetin
Enza Home-Yataş / Mağaza Müdürü

Erdinç Özenç
Sika Yapı Kimyasalları A.Ş. / Bölge
Satış 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

Aslan Ateş
İnan Turizm/ Firma Sahibi

Kıvanç Salman
İdeal Sigorta /Çayyolu Şube Müdürü

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

Ufuk Akgün

Tif Yapım / Firma Sahibi

Pınar Öztulunç

Eczacı - Seferoğlu Eczanesi
[Ümitköy]

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

Kenan Kaya

Lutra Mobilya / Firma Sahibi

Doc. Dr. Bekir Uçan

Ankara Dışkapı Eğitim ve Araştırma
Hastanesi

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

Görkem Demirdağ

Rita Craft Studio /
Tasarım Stüdyosu Sahibi

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

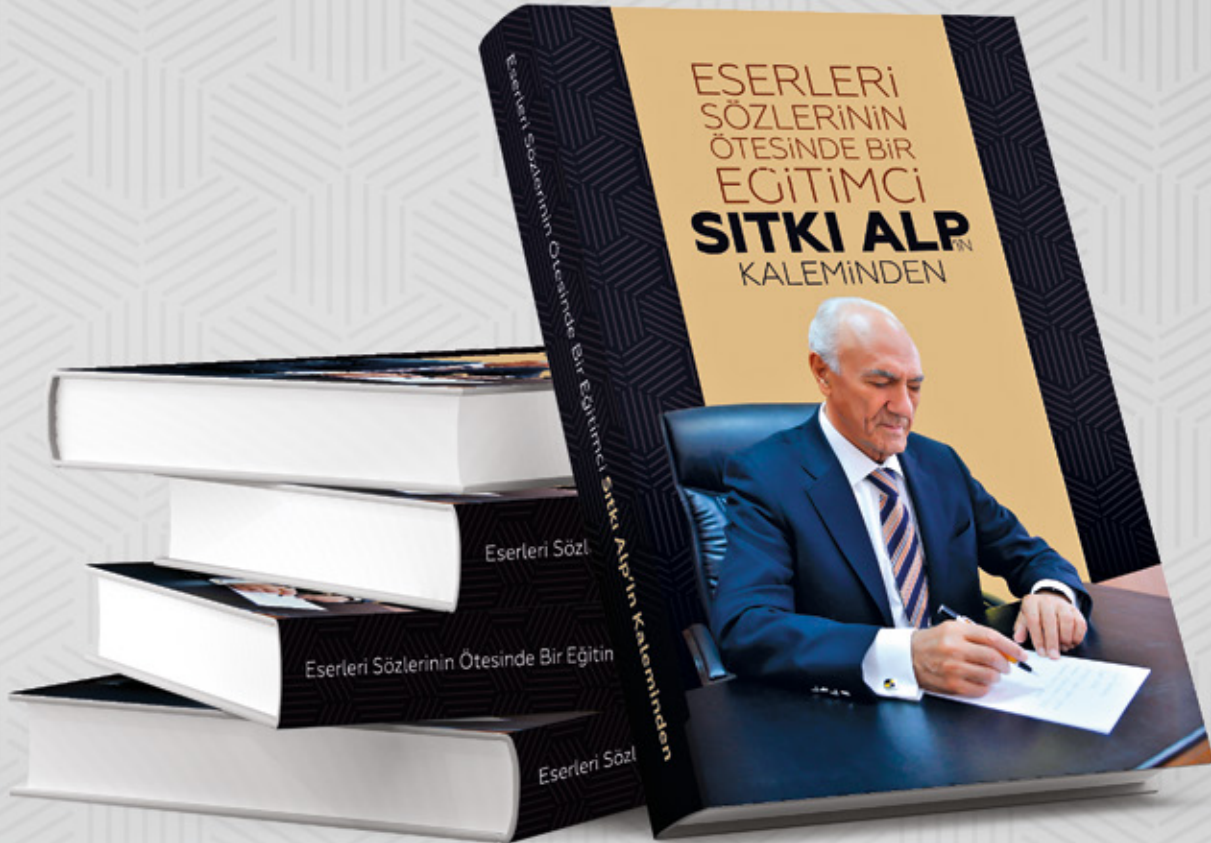
SUDOKU

İyi eğlenceler!

	2							
4			7		9			8
	8			3	5			4
					6		7	3
	4			7	3		2	
3	9		5					
8			6	2			5	
9			3	5	1			6
				9			1	

ESERLERİ SÖZLERİNİN ÖTESİNDE BİR EĞİTİMCİ **SITKI ALP**^{İN} KALEMİNDEN

Kitapla ilgili ayrıntılı bilgiye biiregitimcininkaleminden.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.*

Doğa elektriği yarattı, Porsche ona ruhunu verdi.

Porsche Taycan.

Detaylı bilgi için www.porsche.com.tr
Takipte kalın www.instagram.com/porscheturkiye/



Doğuş Otomotiv | Trafik Hayattır

Taycan 4S. Elektrik tüketimi (kWh/100km) ortalama 26.2; CO₂ emisyonu (g/km) ortalama 0

