# BEE LIFE

RÖPORTAJ:
**Çamuru Nesneye Dönüştürüyor; NAZLI PINAR ÜÇÖZ YERİN**

Çocuklar Bitki Çayı İçer mi?

Evde Kahvenizi Nasıl Saklıyorsunuz?

**DOSYA HABER**
İKLİM DEĞİŞİYOR PEKİ BİZ?

MENİSKÜS VE SPOR İLİŞKİSİ

MASALSI TATİL ROTASI: **WHITEPOD**

2022
Ocak / Şubat / Mart / Sayı. 30

ISSN. 2148 - 9106

www.arimezunlari.org.tr
Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği Yayınıdır.

Yeni yılın tüm mezunlarımıza sağlık, mutluluk ve başarı getirmesi dileğiyle...

**Mutlu Yıllar!**

ÖZEL ARI OKULLARI

4. Liseler Arası

# MÜNAZARA TURNUVASI

**Başvuru Tarihleri**
06 - 30 Aralık 2021
**Başvuru**
www.ariokullari.k12.tr

**Münazara Turnuvası (Çevrim İçi)**
15-16 Ocak 2022
Saat: 09.30 - 19.30

/ariokullari /AriOkullari /ariokullari
**ariokullari.k12.tr**

ÖZEL ARI OKULLARI 1984

# OFİSTEKİN

standart / exclusive

## Artık Moda
## Rengarenk Ofisler

Ofistekin

Sırma Sokak
18-B/C
Siteler - Ankara

0312 353 17 17
0541 831 52 42

www.ofistekin.com

merkez@ofistekin.com

'22 SONBAHAR / KIŞ

UYGULAMAYI
İNDİRİN

ekolonline.com

Binlerce Çesit Çikolata ile

# TÜRKİYE'NIN EN BÜYÜK EL YAPIMI

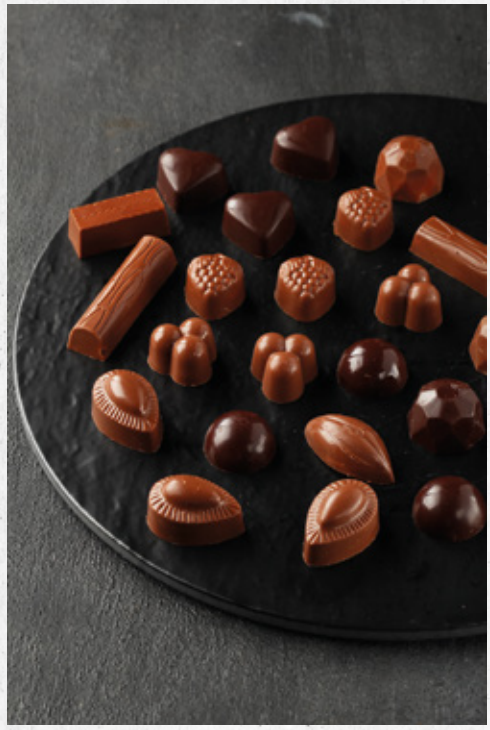
# ÇİKOLATA SHOWROOM'U

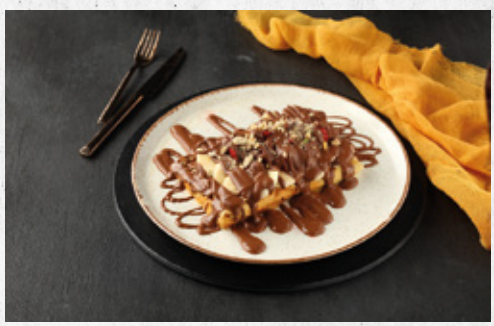
EXCLUSIVE CHOCOLATE

loya

CALLEBAUT BELGIUM

1911





chocolateloya

chocolateloya

www.loyachocolate.com.tr

**0312 557 76 83**

## ADRESİMİZ

Kızılırmak, Çukurambar, Ufuk Ünv. Cd, 13/AC

Çankaya/Ankara

# Before After

Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi

**ONLINE DERSLERLE HERYERDEYİZ**

**Sağlıklı ve mutlu bir yaşam yolunda...**

- PİLATES
- YOGA
- NEFESTERAPİ

beforeafterpilatesyoga

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

0312 4423464

GEL SEN DOĞAYA

# #GÖNLÜNÜ VER

O HER ZAMAN KARŞILIĞINI VERİR.

TEMA

HEDEF 1 MİLYON GÖNÜLLÜ

tema.org.tr/gonulluluk/gonullumuz-olun

GÖNLÜNÜ VER

AGROSUM
Tarım Gıda Danışmanlık Bilişim Dış Tic. ve San. A.Ş.

# KALİTESİ ONAYLI
# ORMAN VE MEYVE FİDANLARI

Harbiye Mah. Hürriyet Cad. No:52/A Çankaya Ankara Türkiye
0312 479 8 479
info@agrosumas.com

www.agrosumas.com

350 TÜRKİYE

**İklim krizinin karşısında,**
**dünyanın dört bir yanındaki hikaye anlatıcılarının**
**gerçekliklerini, zaferlerini ve umutlarını**
**paylaşmasına ihtiyacımız var.**

**350turkiye.org/hikaye**

# ADRESİNİZE TESLİM BARF DİYETİ!

www.barfmore.com

barf@barfmore.com

0312 803 77 44

0532 567 82 80

barfandmore

ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI

# DR. ASLI CÖMERTPAY

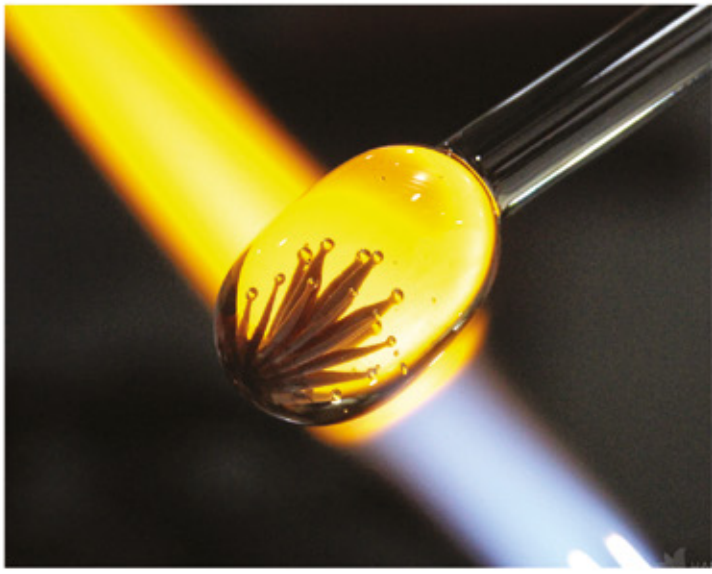
info@casanita.com.tr
+90 850 4550022

Çalışma Saatleri:
Pazartesi - Cuma 9:00 - 21:00
Cumartesi 9:00 - 19:00
Pazar Kapalı

CASANITA

Mustafa Kemal Mahallesi
2120.Cadde 2156.Sokak No:20
Çankaya/ANKARA

FLAMEART®
GLASS



# AÇIK ALEVDE CAM ŞEKİLLENDİRME

Camın, yüksek ısıdaki (1000C° - 1200C°) alevin önünde ergiterek, yer çekimi ve çeşitli ekipmanlardan yararlanarak kontrollü bir şekilde form verdiğimiz, eşsiz cam objeler ve boncuklar yaptığımız bir alandır.

Cam eşsiz ve büyülü bir malzemedir. Programlarımızda, Açık alevde cama form vermeyi her yönüyle yanıyacaksınız, değerli ve özgün objeler yaratarak cama hayat verme fırsatı bulacaksınız.

@flameartglass @flameartglass info@flameartglass.com 0312 236 12 82

**Yayın Sahibi**
Arı Eğitim Öğretim Tesisleri Sanayi Ticaret AŞ adına
Sıtkı ALP
**Genel Yayın Yönetmeni**
Ali GÜLEÇ
**Sorumlu Yazı İşleri**
Elif ŞANLI
**Editör**
Seda TARMAN
**Reklam Tanıtım Koordinatörü**
Cihan AYDOS
**Hukuk Danışmanı**
Coşkun SAMANCI
**Finans Sorumlusu**
Nurullah ÇELEBİ
**Dijital Yayın**
İlhan TOPÇU
**Yayın Türü**
Süreli Yayın / 3 Aylık
**Dili**
Türkçe-İngilizce

**Katkıda Bulunanlar**
Aslı CÖMERTPAY,
Burcu AKSONGUR,
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ,
Coşkun SAMANCI,
Deniz KUTLU,
Deniz KÜZECİ TURA,
Devrim AKSU,
Elif Güliz BAYRAM,
Elif KOCA,
Gürhan KARA,
Hande GÜNGÖR,
Merve TOKER,
Nazlı Pınar ÜÇÖZ YERİN,
Nurullah ÇELEBİ,
Onur BAYER,
Rüyam ÖZAL,
Senem ÇETİN
**Yayın İçeriği**
Ticari, İktisadi, İlmî, Siyasi, Akademik

**Dağıtım**
Kurye
**Dergi ve Kapak Tasarımı**
Asena KAYA
**Basım Yeri ve Tarihi**
Ankara, Ocak 2022
**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

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

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

ISSN: 2148-9106

# içindekiler


24 ÇOCUKLARDA BİTKİ ÇAYLARI KULLANIRKEN DİKKAT
ASLI KARABOĞA CÖMERTPAY

36 KAHVE İÇİN İDEAL SAKLAMA KOŞULLARI
RÜYAM ÖZAL

38 YENİNİN ESKİYENİ DE GÜZELDİR
ELİF KOCA

54 ÇOCUKLARDA HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK
SENEM ÇETİN

62 MENİSKÜS VE SPOR İLİŞKİSİ
DENİZ KUTLU

72 TÜRKİYE'DE KADIN MADENCİ OLMAK
MERVE TOKER

76 YATIRIM ARACI OLARAK KONUT
ONUR BAYER

80 FİNANSAL KİRALAMA MI YAPACAKSINIZ?
NURULLAH ÇELEBİ

82 GÖLGELERİN GÜCÜ ADINA, GÜÇ BENDE ARTIK!
DEVRİM AKSU

# hukuktan maliyeye, sanattan çocuk gelişimine güncel konular...

Merhaba,

Arı Okulları Mezunlar Derneğinin süreli yayını olarak 7 yıldır, değerli dernek başkanı ve yönetim kurulu üyelerimizle çalışmaktayız. Bu süreçte daima yanımızda olan yazar kadromuz, uzman oldukları alanlar hakkında hazırladıkları nitelikli makaleleri ile BeeLife için gönül esaslı çalışıyorlar. BeeLife ile buluşturduğumuz her yeni mezunumuzla Arı camiasının zenginliklerini sayfalarımıza taşımış oluyoruz.

53 yıllık tecrübesiyle yol alan Arı Eğitim Kurumlarının mezunları olarak sizleri de yeni projeleriniz, eserleriniz veya mesleğinizle ilgili paylaşımlarınızı BeeLife sayfalarında görmekten mutluluk duyarız. Bizlerle beelife@arimezunlari.org.tr adresinden iletişime geçebilirsiniz.

**Seda TARMAN**

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

Büyük bir hatıra ormanına sahip olmanın mutluluğu ile ekosistemimize desteğimizi sürdürürken başta sıfır atık bilinci olmak üzere iklim değişikliği sorunu farkındalığını artırmakla ilgili çalışmalar yapıyoruz. Bu amaçla, dosya haberimizin konusu, titizlikle çalıştığımız iklim değişimi. Son yıllarda sıklıkla karşılaştığımız bu kelimenin önemini okuyarak anlayamıyorduk. Ancak 2021 yaz yangınları hepimizin anlamasını sağladı. İşte bu farkındalığın sürdürülebilir olması için ülke politikalarımızın belirsizliklerden kurtulup, temiz teknoloji kullanımının sağlaması gerektiğine inanıyoruz. İnsanlık iklim değişikliklerini durduramaz ise ekolojik, ekonomik ve toplumsal trajediler yaşamamız kaçınılmaz olacaktır. Sıcaklığın artması, içme suyunun ve gıdanın azalması 20-25 yıl içinde milyonlarca mültecinin ülkemize göç etmesine sebebiyet verecek, o zamanda bizler iklim göçü konusunu konuşuyor olacağız. Tüm bu zincirleme iklim sorunlarını bertaraf etmenin tek yolu önce bireysel sonra da ülke olarak bilimin gerektirdiği şekilde bilinçlenmek ve bunu hayatımıza empoze etmektir. İlerleyen yıllarda kendimize kullanacağımız sınırlı kaynaklarımızı iklim göçü yolcularıyla da paylaşmak zorunda kalmamak için eyleme geçme zamanı.

Bu sayımızda çamurun bir nesneye dönüştüğü yolculuğun serüvenini konuşmak üzere 1997 mezunumuz Çini Sanatçısı Nazlı Pınar Üçöz Yerin'in kapısını çaldık. Sevgili Onur Bayer'in son dönemde emlak fiyatlarındaki dalgalanma ile ilgili araştırma yazısı, finansal kiralamanın ipuçları ve Covid-19 salgının sözleşmelere etkisi konulu yazılarımızın da ilginizi çekeceğine hiç şüphemiz yok. Gürhan Kara ile kapakta da yer verdiğimiz New York'a konuk oluyor, İsviçre Alplerinde ayrıcalıklı tatil deneyimi yaşıyor, 2001 mezunumuz Merve Toker'in kadınların madencilik sektöründeki yeri ile ilgili yazısı ile perspektifimizi geliştiriyoruz. Tüm yazarlarımızı keyifle okumanız ve sizlerden aldığımız olumlu dönüşler ile her sayımızı daha çok özenle hazırlıyoruz.

Son iki yılın ocak sayısındaki yazılarıma baktığımda Covid-19 ile tanışmamız belirsizlikler içinde verdiğimiz hijyen mücadelesi, bakanlık tedbirleri, sokağa çıkma yasakları, aşı ile tanışma derken aylar geçti ve eskisi gibi olamasa da bir şekilde alışkın olduğumuz rutinlerimize geri dönebildik. Covid'li yıllar diye adlandırdığım hayatımızın bu bölümünde bir yılı daha geride bırakıyoruz. Bence bu yılın kelimesi öngörülemezlik olmalı, ne iklim ne salgın ne ekonomi öngörülemedi. Tüm bu karmaşayı anılar bölümüne kaldırarak yeni bir yıla "merhaba" diyoruz.

Hepimize SAĞLIK, MUTLULUK, HUZUR ve SEVGİ ile dolu, ekosistemin, doğanın kıymetini bileceğimiz, çalışıp üretmenin keyifli hazzını yaşayacağımız bir yıl diliyorum.

# mezunlarımızın fikirlerine ihtiyacımız var...

2022 yılından tüm mezunlarımıza selamlar. Umarım 2022 yılında pandemi döneminin bittiğine şahit oluruz. Bu vesile ile tüm mezunlarımızın, öğretmen ve öğrencilerimizin ayrıca okulumuz çalışanlarının yeni yılını da kutluyorum.

Mezunlar Derneğimizin üye sayısı güncel olarak 1158 kişidir. İlk kurduğumuzda derneğimizi bu sayılara ulaşacağımızdan hiç şüphemiz yoktu. Bugün geldiğimiz noktada mezunlarımızın teveccühünü kazanmış olmaktan dolayı gurur duyuyorum. Üye sayımızın durmaksızın artacağına da gönülden inanıyorum.

**Ali GÜLEÇ**
ARIMED
Yönetim Kurulu Başkanı
agulec.beelife@gmail.com

Pandemi sebebiyle iki yıldır ertelemek zorunda kaldığımız tüm organizasyonlarımızı 2022 yılında devam ettirmeyi planlıyoruz. Bu süreçte birçok mezunumuzdan organizasyonları gerçekleştiremediğimiz için üzüntülerini belirten birçok mesaj aldık. 2022 yılında pandemi şartlarının daha da düşeceğine inanıyoruz ve planlarımızı bu yönde geliştiriyoruz.

Sosyal medyayı etkin olarak kullanmaya gayret ediyoruz. Bu alandaki paylaşımlarımızın mezunlarımızı bir arada tutmak onları birbirleriyle kaynaştırmak adına hizmet ettiğini görüyoruz. Sizlerde lütfen paylaşmamızı istediğiniz haberlerinizi bizlere iletin. Bu sayede hem birbirimizden haberdar oluyoruz hem de yeni tanışmalara sebep oluyoruz. Sadece sosyal medyada değil dergimiz BeeLife'ta da bu haberlerinizi yayınlıyoruz. Yeni iş, vefat, doğum ya da ilgi alanlarınızla ilgili gelişmeleri lütfen bizlerle paylaşın.

Geleceğe umut ile bakmaya devam ediyoruz. Umuyor ve diliyorum ki 2022 yılı hem ülkemizde hem dünyamızda başta sağlık olmak üzere güzellikler getirecek. Okulumuz yeni mezunlar vermeye devam edecek ve derneğimiz yeni üyelerle çok daha büyük bir aile olacak. 2022 yılında tekrardan bir araya geleceğimiz organizasyonlarımızı katılımlarınız ile birlikte gerçekleştireceğiz.

Tüm kalbimle yeni yılın hepinize güzellikler getirmesini dilerken başarılarınızın artarak devam edeceğine inanıyorum. Sağlıcakla kalın.

# Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

2000 mezunu

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

**Instagram: dr.burcukocatufekozyilmaz**
**Web: www.burcukocatufek.com**
**YouTube: Burcu Kocatüfek ile Dişe Dokunur Bir Hayat**

## DİŞ HASSASİYETİ DE BENİ Mİ BULDU?

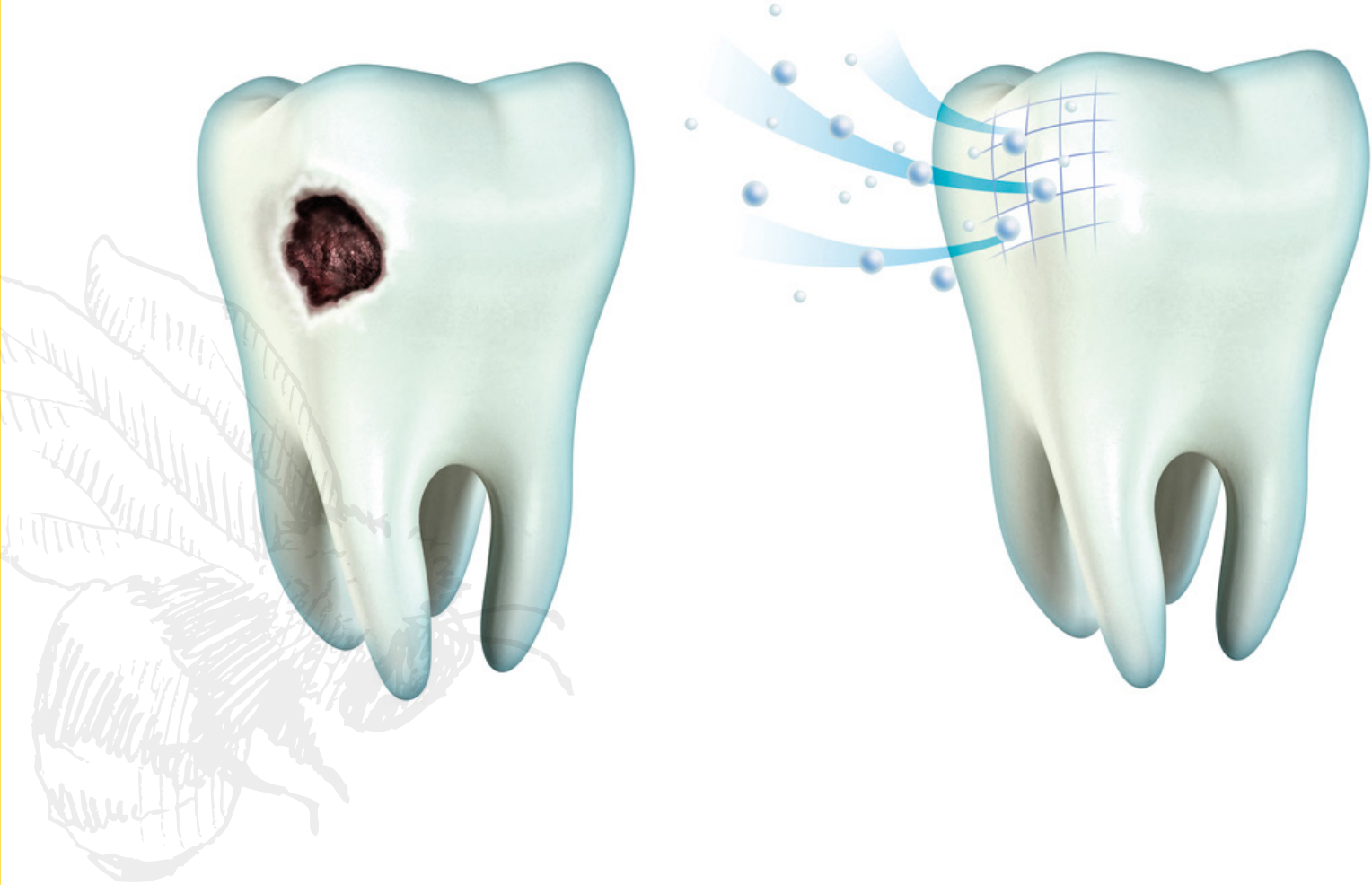
**Hassas günlerden geçiyoruz, umarım kolaylıkla her şey hallolur ve yepyeni bir yılda sağlığa, maskesiz günlere, zamanında yağan kara, yağmura, ekonomik bolluğa "merhaba" deriz. Umut hep var, hayatta her şey mümkün...**

Tabii böyle hassas zamanlarda, özellikle de kış aylarında diş hassasiyeti de eklenebiliyor tabloya. Gündemin hassaslığı yetmezmiş gibi bir de diş hassasiyeti can sıkıyor değil mi?

## Tatlı yersin sızlar, soğuk havada derin bir nefes alırsın sızlar, buzlu bir içecek içersin sızlar… Peki, neden sızlar ve ne yapmak gerekir, haydi bir bakalım.

Şekerli yiyecek ve içecekleri sık tüketmek ve buna ek olarak günlük ve 6 aylık ağız bakımlarınızı yaptırmamak diş minelerinde kalıcı hasarlara sebep olur. Şekerli yiyecek ve içecekler mayalanabilir karbonhidratlardır ve bu nedenle ağızda yaşayan zararlı bakteriler ile karşılaştığında asit meydana gelir. Bir de bunun üstüne dişlerimizi fırçalamazsak, diş minesindeki mineralleri uzaklaştırıp, yıkıma sebep olur. Bu yıkım sonucu diş minesi kaybolur, uyaranlara karşı hassas ve savunmasız hale gelir. Bu da bizim tabirimizle "diş hassasiyeti" olarak gelir karşımıza oturur.

Dişler fırçalanmadığı sürece yüzeydeki bakteri plağı uzaklaştırılamaz, zamanla diş eti bölgesinde birikimlere ve neticede diş taşına, diş yüzeylerinde çürüklere neden olmaya başlar. Bunlar da diş hassasiyetinin diğer nedenleridir. Çürük bölgede mine kaybı yaşanmıştır ve yenen yiyecek ve içecekler direkt bir alt katman olan dentin tabakası ile temastadır. Diş taşları birikim yapabilmek için diş eti kenarlarında tutunmaya başlayıp, pantolon cebi gibi diş etini ite ite oralara bir güzel yerleşir. Temizlenmedikçe; diş eti çekilmesi, diş hassasiyeti, kemik yıkımı ve diş kaybı ile sonuçlanan senaryonun kahramanı olur.



Plak oluşumu diş eti hastalığının da kaynağıdır. Diş taşı ve plak diş etlerini tahriş ederek; iltihap, kanama, şişme, ağrılı diş eti dokusu ve diş köklerinin açığa çıktığı yıkımlara zemin hazırlar. Diş kökleri açığa çıktığında, sinir dokusu içeren dişler ağız ortamına alınan madde ile temasta hassasiyet yaratırlar.

Diş beyazlatma tedavileri yapılırken kullanılan materyaller dişlerde geçici hassasiyete neden olur. Kullanılan materyale, kişinin ağrı eşiğine göre hassasiyet kavramı değişkenlik gösterebilir. İster evde ister klinikte yapılan beyazlatma tedavileri, mutlaka hekim gözetiminde yapılmalıdır. Aksi halde, kullanılan materyallerin içerikleri sebebiyle geri dönüşü olmayan durumlar ile karşılaşmak olasıdır.

## Neler yapalım da bu hassas dişlerden kurtulalım dediğinizi duyuyorum.

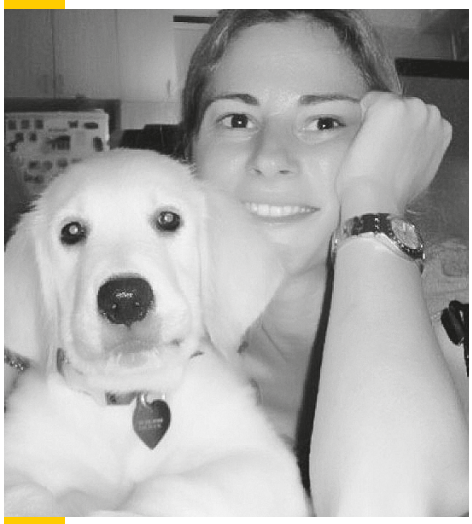
Yapılacak ilk işin, tabii ki ben hekim olduğum için, diş hekimi ziyareti olduğunu söyleyeceğim. Detaylı bir muayene ile varsa çürüklerin tespiti, diş çatlaklarının değerlendirilmesi, diş sıkması sonucu diş minesinde olan aşınmalar vb. durumların hepsi, bir diş hekimi tarafından tespit edilmelidir.

Diş hekimine gitmeniz için henüz zaman yaratamadıysanız, hızlı bir çözüm de üretmeye çalışıyorsanız, diş çürüğünüz olmadığından, diş taşınız olmadığından eminseniz, hassasiyet giderici macun kullanımı sizi rahatlatabilir. Dentin tübüllerini sıvama yöntemiyle kapatmayı hedefleyen bu macunlar diş hassasiyetinde etkili olabilmektedir. Ama çürükleriniz varsa mutlaka yaptırmanız gerekir, diş taşlarınızı düzenli olarak temizletmeniz, 6 ayda bir diş hekimi kontrollerine gitmeniz gerekir.

Karbonhidratlı yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durmak, diş fırçalamayı günde iki defa, özellikle gece yatmadan önce yapmak, yemeklerden sonra ağzı çalkalamak ya da su içmek mine yüzeylerinde uzun süre besin artıklarının kalmasını engelleyip, hassasiyetin de önüne geçecektir.

Diş beyazlatma işlemlerini mutlaka hekim gözetiminde ve biyolojik olarak uyumlu materyaller ile yaptırmak da diş hassasiyetinde önemlidir. Çünkü diş beyazlatma işleminde hekiminizin kullandığı materyaller ile meydana gelen hassasiyet geçici sürelidir. Hiç hassasiyet de olmayabilir. Ya hekiminize gidip beyazlatın ya da bırakın sarı kalsın. Piyasada kendi kendinize yaptığınız materyallerin içeriğini bilseniz de oranlarının neler yapabileceğini tahmin edemezsiniz. Sınırları zorlayıp biraz daha beyazlasın dediğinizde dönülmez yollara girebilirsiniz. Ben uyarayım yine de karar sizin!

Sevgiyle…




# 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..."

# TARÇIN VE ZENCEFİL KOKULU YENİ BİR YIL...

**Yılın en heyecanlı yazısı benim için hep bu dönem yazdığım yazılar oluyor.**

Koskoca bir yıl geride kalırken, yepyeni bir yıl umutlarla, dileklerle geliyor. Geçmiş yılın ajandasının sayfası iyi – kötü – normal geçen günlerin anıları ile dolarken, tertemiz sayfalarıyla yeni yılın ajandası bana gülümsüyor.

## Yeni olan her şey insanı heyecanlandırır ya sanırım öyle bir duygu bu…

Hani çocukken yeni bir kalem, yeni bir defter ya da yeni bir ayakkabı heyecanlandırır ya, sonra zaman içinde o heyecanı kaybederiz, bayramlık kıyafetlerin heyecanı kaybolur, hatta bayramlar anlamını yitirir. Çocukluktan gelen ve kaybetmediğimiz heyecan yılbaşı galiba... Süslenen çam ağaçları, sokaklar ve AVM'ler... Tv'lerdeki yeni yıl hediyesi reklamları... Renkleriyle, ışıltılarıyla en uzak durayım diyeni bile içine çekmiyor mu adeta?

Benim için her gün yeni bir heyecan, çünkü her yeni gün yaşama yeniden başlıyoruz aslında... Yılbaşı ise takvimde yılı değiştiren yepyeni bir gün olması ötesinde, yepyeni bir yılı da getiriyor olması nedeniyle benim için yılın Z raporunu alma günü de aynı zamanda... 31 Aralık günü her yıl ajandamı elime alıyorum, geçen yıl neler yapmışım, gelecek yıl neler yapmak istiyorum diye kendimle sohbet ediyorum. Hani muhasebe servisleri ay sonunda, yıl sonunda sayım yapar, hesapları kapatır ya, bir tür hesaplaşma benimki de. O yüzden geçmiş yılın hesabını kapatırım ki yeni yılı tertemiz karşılayabileyim. İşte o yüzden yılın son günü neler yapmak istemişim, neler yapabilmişim, yeni yılda neler yapmak istiyorum diye düşünürüm. Kayıplarım neler olmuş, hayatıma kattıklarım neler olmuş... Benden gidenler ve bana gelenler neymiş diye düşünürüm. Hangi kitapları okumuşum, hangi filmleri izlemişim, tiyatro, opera, balede hangi temsillere gitmişim. Kaç konser izlemişim... Aslında sayısından ziyade bendeki izleri ne olmuş, bende neler kalmış ona bakarım. Yeni yıl için de yeni hedeflerimi ve hayallerimi belirlerim. Bu ajanda tutma işi, (bu teknoloji çağında hala eski usul kalem ve defterle tutuyorum) çocukluğumdan kalma yazma sevdamdan geliyor galiba. Düzenli olarak ajanda tutmam ise bir arkadaşımın yeni yıl hediyesi sevimli Hello Kitty ajandası ile oldu. 2014 yılından bu yana her yeni yıl kendime yeni ajandalar almaya başladım. Kimi zaman klasik Moleskine'ler, kimi zaman şık Chapters ajandalar, kimi zaman Paolo Coelho'nun ajandaları ve bu yıl da My Miya Planner... Dışları hep çok tatlı, hep beni yansıtan defterlerim Arı Koleji'nin Kızılay'daki binasındaki küçük kız çocuğu Elif'in hala içimde yaşayan yanı sanırım. Kırtasiye aşkım, okulumuzun karşısındaki Meteksan'ın fabrika satış mağazasından aldığım bembeyaz sayfalı açık mavi çizgili defterlerden, dedem beni okuldan aldığında yol boyunca uğradığımız kırtasiyelerden aldığımız kokulu kalemler, kokulu silgiler, metal, ahşap kalem kutularından yadigâr. Şimdi bu satırları yazarken hasretle sızlayan burnumda o müthiş kokular.

Ondan ne kadar uzak durmak istesem, sadece takvimde değişen bir gün olduğunu ve hatta yaşamdaki kum saatimizde kalan tanelerin azaldığını bilsem de... Yılbaşı ve yeni yıl denildiğinde hep çocukluğumun ruhumda kalan yanı ben buradayım diyor bana... Umudu, mutluluğu ve hayatın güzel yanını hatırlatıyor. Sımsıcak taptaze tarçın ve zencefil kokusu, yemyeşil çam ağaçlarının üzerinde kırmızı süslerle, Noel Baba ve geyikler, klasik yılbaşı masalı sıcaklığı sarıyor ruhumu...

## Dilerim hepimiz için bu sıcaklıkta ve güzelliklerle dolu, eski güzel sağlıklı günlerimize, umutlarımıza, hayallerimize kavuştuğumuz yeni bir yıl olsun…

# Aslı KARABOĞA CÖMERTPAY

1997 mezunu

Aslı Karaboğa Cömertpay, 30 Eylül 1979 tarihinde Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Arı Fen Lisesinden mezun olduğu yıl, çocukluktan beri hayali olan doktorluğa adım atarak, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne girdi ve 2003 yılında buradan mezun oldu. İş yaşamına CASANITA Mustafa Kemal Şubesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak devam eden mezunumuz evli ve Zeynep Derin isminde bir kız çocuk annesi. Zeynep Derin, Arı Okullarında eğitimini sürdürüyor.

## ÇOCUKLARDA BİTKİ ÇAYLARI KULLANIRKEN DİKKAT

**Malum havalar soğudu; çocuklarımız okulda, küçük kardeşler evde. Hastalıklar da kapıda...**

Öksürük, ateş, gribal enfeksiyon, soğuk algınlığı gibi türlü türlü hastalıkları bu dönemde çocuklarımızda görebilmekteyiz. Bu hastalıklar aslında soğuğun değil, soğuktan kaçan bizlerin kalabalık ortamda çok sık zaman geçirmemizden kaynaklı aslında. Hastalık bulgularının başlaması durumunda, danışanlarıma ilk etapta önerim genel durumunu gözlemlemek, ateşini takip etmek ve evde yapabileceğimiz bir takım sihirli, işe yarayan ve doğal tarifler oluyor çoğu zaman.

Süreç uzar veya klinik tablo değişirse mutlaka doktor muayenesi öneriyorum. Evdeki bu takip sürecinde daha önceki makalelerimde de hep bahsettiğim burun açma temel adımı oluştursa da ilk başvurduklarımızın başında bitkiler geliyor.

Ebeveynler bebekleri veya çocukları hastalandığında, uyumadığında, gaz problemi yaşadığında, burunları aktığında veya boğazı ağrıdığında bitki çayı vermeyi tercih ediyor. Doğal ve bitkisel olan her ürünün zararsız olduğu kanısı halk arasında oldukça yaygın olmasına rağmen, bebeklerin ve çocukların içebileceği bitki çayları aslında çok kısıtlı. Bitkisel olduğu için doğal ve zararsız olduğu düşünülen bu çayların otların çocuklara bilinçsizce kontrolsüzce verilmesi istenmeyen bir takım etkileri de beraberinde getiriyor. İlaç yapımında da kullanılan birçok etken madde bitkilerden elde edilmesine rağmen ciddi yan etkiler gösterebiliyor. Ayrıca herhangi bir ilaç kullanırken çocuğa bitki çayı da verilmesi, bitkilerin içinde bulunan etken maddelerin ilacın etkisini azaltmasına veya artırmasına yol açabiliyor.

## Bitkisel ve doğal olan her şey zararsız değil!

**Neler yapmalı?**

- Öncelikle doktor önermeden hiçbir şekilde bitki ve bitki çaylarını kullanmamak gerekir.
- 6 aydan küçük bebeklere anne sütü haricinde hiçbir şey, buna bitki çayı da dahil önerilmemektedir.
- Özellikle yaşamın ilk 3 ayında yaşadığımız gaz (kolik) sorunu olan bebekler için iyi gelebileceği söylenilen rezene, kimyon, anason gibi çaylar önerilmemektedir. Bu bitkilerin etkisi bir miktar anne sütü ile geçebileceği için annenin içmesi yeterlidir.
- Ürünün üzerinde "çocuklar için, kids" gibi ifadeler olsa da içeriğinde şeker ihtiva eden aromalı çaylar ve içecekler önerilmemektedir.
- Açıkta satılan bitkiler veya bitki karışımları tercih edilmemelidir. İçindeki karışımın ne olduğunu bilmediğimiz bu ürünler yarardan çok zarar verebilir. Bunlar yerine eczanelerde satılan güvenilir çaylar kullanılmalıdır.
- Bitki çaylarını hazırlarken kaynatma yöntemi değil, sıcak suya salma yöntemi ile bekleterek demlenmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğumuza ve/veya bebeğimize verdiğimiz bitkinin de bir nevi ilaç etkisi gösterebileceği asla unutulmamalıdır.
- Bitki çayları sıklıkla ve çok miktarda tüketilmemelidir.

**Hangi bitki çayları çocuklarda kullanılabilir?**

## Ihlamur

Soğuk algınlığı ve gribe karşı en yaygın olarak kullanılan ve bizim de en sık önerdiğimiz bitkidir. Öksürüğün yumuşamasına, balgamın kolay atılmasına yardımcı olur. Çocuklara 6. aydan sonra doktor önerisiyle günde 1 veya 2 kez yarım kahve fincanı kadar verilebilir.

## Rezene

Sindirimi kolaylaştırıcı, gaz giderici ve süt artırıcı etkileri nedeniyle anneler tarafından en sık kullanılan bitkilerdendir. Bizlerin de sıklıkla önerdiği rezene gazın kolay atılması ve kabızlık sorunu için etkilidir. 6 aydan sonraki bebeklerde önerilir.

## Anason

Gaz giderici, sindirimi kolaylaştırıcı ve sakinleştirici etkisi vardır. Uyku yapma etkisi de olan anasonun bebekler tarafından direkt alınmasını değil, emzirme döneminde anne tarafından alınmasını öneriyoruz.

## Papatya

Sindirim sistemini doğrudan etkileyen papatya, karın ağrısı ve mide ağrısına iyi gelmektedir. Bebeklerde uyku getiren bitki olarak da bilinir. Çocuklara 6. aydan sonra doktor önerisiyle günde 1-2 kere yarım fincan verilebilir. Açıkta satılanlara asla itibar edilmemelidir. Zira farklı tiplerinde zehirlenmeler rapor edilmiştir.

## Ada Çayı

Soğuk algınlığı için en çok kullanılan bitkilerden biridir. Bizlerin ise tutam tutam az miktarda önerdiğimiz kardiyak ve hormonal yan etkilerini gördüğümüz bitkilerin başında gelir. Vücutta östrojen benzeri etkiye sebep olması dolayısıyla sürekli, sık ve bol miktarda kullanımı kesinlikle önerilmemektedir. Adaçayı 2 yaşın altındaki çocuklara önermediğimiz bir bitkidir.

## Nane

Keskin kokusu ile mide bulantısına iyi geldiği bilinir. Spazm giderici, ağrı azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Bulantı ve kusma durumunda nane-limon çayı hem yetişkinler hem de çocuklar için kullanılan geleneksel içeceklerden biridir. 6 aydan büyük bebeklerde kullanabilir.

# 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 eğitmenlik ve danışmanlık görevleri de üstlenen mezunumuz radyo, TV programlarında konuk olarak psikoloji alanında bilgi paylaşmaya devam ediyor. Kendisine www.burcuaksongur.com internet sitesinden ulaşabilirsiniz.

# HOBİ - RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

**Hayatınızda hobiye yer açmak için beklemeyin. Daha mutlu ve zinde bir beyin ve ruh için harekete geçin.**

Bazen bir iş görüşmesinde, bazen bir form doldururken ya da yeni bir ortama girdiğimizde “hobiniz nedir?” sorusuyla karşılaşırız. Bazılarımız “Hobi mi? Hobiye zaman mı var?” tepkisini verebiliriz. Bu konuda yalnız değilsiniz. Pek çok kişi günlük koşturmacalarından ve sorumluluklarından hobilerine zaman ayıramadığını düşünmektedir.

Oysa birçoğumuz için zaman ayıramamak tek neden değildir. Bir takım alışkanlıklar zamanı iyi yönetememememize neden olmaktadır. Örneğin, yapılan araştırmalar sosyal medyada ya da TV başında geçirilen zamanın hiç de az olmadığını göstermektedir. Aslında bu zaman hobilere ayrılabilir. Düşündüğünüz kadar meşgul ve zamansız olmadığınızı düşünün. Devamlı zamanım yok düşüncesini tersine çevirip zamanım var dediğinizde bir ya da iki hobi için zamanınız olduğunun farkına varabilirsiniz. Unutmayın düşüncelerimizi değiştirebildiğimizde farklı bir bakış açısı kazanabiliriz.

Diş beyazlatma tedavileri yapılırken kullanılan materyaller dişlerde geçici hassasiyete neden olur. Kullanılan materyale, kişinin ağrı eşiğine göre hassasiyet kavramı değişkenlik gösterebilir. İster evde ister klinikte yapılan beyazlatma tedavileri, mutlaka hekim gözetiminde yapılmalıdır. Aksi halde, kullanılan materyallerin içerikleri sebebiyle, geri dönüşü olmayan durumlar ile karşılaşmak olasıdır.

## HOBİLER NEDEN GEREKLİDİR?

Hobiler zamanı verimli kullanmanıza yardımcı olur. Bazı işler yapılmasından daha çok zaman alır. Yaptım, yapacağım derken geçen zaman atıl bir zamandır. Türk toplumu olarak yumurta kapıya gelmeden hareket etmeme alışkanlığına sahibiz. 20 güne yayılan bir işi son günde bitirme mucizesini gerçekleştirebiliriz. Oysa yetişmeniz gereken bir koro çalışması, başına istekle oturmak istediğiniz bir çizim olduğunda yapmanız gereken diğer işleri büyük bir hızla yapabilirsiniz. Tatile gitmeden önce aksilik çıkmaması için görevlerinizi çok daha önce bitirdiğinizi bir düşünün. Yani, hobiler verimliliği teşvik ederek daha fazla zaman yaratmaya yardımcı olabilir.

Hobiler yeni sosyal bağlantıları teşvik edebilir. Bazı hobiler yalnız yapılsa da, pek çok hobi ortak tutkularınız olan yeni insanlarla tanışmak ve yeni bağlar oluşturmak için bir fırsattır. Pek çok çalışma, sosyal bağlantıların mutluluk ve anlamlı bir yaşam için önemli bir bileşen olduğunu göstermektedir ve hobilerin yeni bağlar oluşturma potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur.

Hobiler ilginçtir. Hobiler size yeni bakış açıları ve farklı bilgiler sunar. Sosyal ortamlarda ve çevrenizle bu bilgi ve tecrübelerinizi paylaşmak sizi renkli kılar. Benlik kavramınıza ve özgüveninize olumlu katkıları vardır. İnsanlara anlatacak hikâyeleriniz olur. Ve sohbetlerin aranılan isimlerinden olabilirsiniz. Zengin ve aktif bir yaşamınız varsa başkalarının da ilham kaynağı olabilirsiniz. Hobiler stres ile baş etmenize yardımcı olur. Eğer işte ya da okulunuzda olumsuz bir olay yaşadıysanız eve geldiğinizde TV başında oyalanabilirsiniz. Ancak bu tam olarak yeterli gelmez. Kısa bir oyalanma sağlayabilir.

Oysa işten ya da okuldan eve gitmeden hobi faaliyetinizle meşgul olduğunuzda zihniniz olumsuz durumdan uzaklaşacak ve bu duyguyla daha kolay baş etmenize yardımcı olacaktır. Ve böylece hobinizden aldığınız zevkin faydaları hayatınızın diğer yönlerine yayılabilir. Stresli durumda eşiniz ya da ailenizle tartışmak yerine zihnen rahatlamış oluşunuz sizin olaylara daha olumlu bakmanızı sağlayacaktır. Bunun için, belki haftada bir gün, bir saat ayırabilirsiniz. Zevk aldığınız bir uğraş için haftada birkaç saat ayırmak bile sizi canlandıracak ve zinde hissettirecektir. Ve sizi iş ve aile hayatınızda şaşırtıcı değişiklikler beklemektedir. Çünkü bu zindelik hayatınızın pek çok yönüne etki edecektir.

Peki, yeni bir hobi olarak neyi seçmeliyim? Belki her zaman yapmak istediğiniz bir şey vardır. Ya da daha önce yapmaktan zevk aldığınız, hep ötelediğiniz şeyleri bir düşünün. Fırsatım olsaydı "ne yapmak isterdim?" sorusunu kendinize sorun. Ve araştırmaya başlayın.
Pek çok organizasyon ve size uyan seçenek olduğunu göreceksiniz. Hayatınızda hobiye yer açmak için beklemeyin. Daha mutlu ve zinde bir beyin ve ruh için harekete geçin.

Sometimes we experience "what is your hobby?" question at a job interview or a form filling or while we enter into a new environment. Hobbies help you to use your time efficiently, can promote new social connections and also help you to cope with stress. So, what should I choose a new hobby? Maybe there is something you always wanted to do. Or think about the things you do before with pleasure and now you postpone. Ask yourself "what I want to do?" if I had the opportunity. Do not expect your life to make space for a hobby. Take action for a happier and more energetic brain and soul.

Röportaj

# NAZLI PINAR ÜÇÖZ YERİN

## 1997 mezunu

Birçok filmde, dizide, klipte dönen tekerlek üzerinde şekillenen toprak kaplara, seramik yapan ellere denk gelmişizdir. Oldukça romantik görünen bu sahnelerin ardında yoğun bir emek ve güç söz konusu… Çamurun bir nesneye dönüştüğü yolculuğun serüvenini konuşmak üzere 1997 mezunumuz Seramik ve Çini Sanatçısı Nazlı Pınar Üçöz Yerin'in kapısını çaldık.

## - Öncelikle sizi kısaca tanıyalım.

1980 yılında Ankara'da doğdum. Evliyim, Yağmur ve Doğa adında 2 kızım var. 1991 yılında resimde Türkiye birinciliğim var. Daha sonra Hacettepe Jeoloji Mühendisliği'ni bitirdim. Sonrasında Olgunlaşma Enstitüsü'nde 2 sene seramik okudum. O sırada çiniyle tanıştım. Okulum bittikten sonra da çiniyi daha detaylı öğrenmek için, İznik'te bir atölyede 6 ay çıraklık yaptım. Ankara'ya döndükten sonra 2005 yılında Lalenaz Çini Atölyesi'ni açtım. O günden beri klasik ve modern desenlerle bu sanatı yaşatmaya ve isteyenlere öğretmeye devam ediyorum.

## - Genç ve yetenekli bir sanatçı olarak sizi bu sanata yönlendiren ne olmuştu? Bu işi yapmaya nasıl karar verdiniz? Ben bu işi yapmalıyım hissi nasıl geldi?

Çiniyle tanışmadan önce farklı sanatsal çalışmalar denedim, ama hiçbiri beni çini kadar mutlu etmedi. Hem çamurla uğraşıp toprağa dokunmak, hem de renklerle oynayıp renk terapisi yapmak... İşte bunu fark ettiğimde ne iş yapmak istediğime karar vermiş oldum. Toprağa istediğim gibi şekil verip, beni yansıtan renklerle boyayıp ona hayat vermek...

## - Aldığınız mühendislik eğitiminin sanatınıza etkisi oldu mu?

Üniversitede mikroskoplarla kayaçları incelerken gördüğüm canlı ve parlak renklerden çok etkilendim. Yaptığım çinilerde bu renkleri çok sık kullanıyorum. Bu sayede çiniye daha modern, dinamik ve özgün bir tarz getirdiğimi düşünüyorum.

Röportaj

# NAZLI PINAR ÜÇÖZ YERİN

1997 mezunu

## -Genel olarak neler yapıyorsunuz? Atölyenizde ne gibi faaliyetlerde bulunuyorsunuz?

Özel sipariş dekoratif ürünler ve duvar panoları çalışıyorum. Ayrıca atölyemde kurslar düzenliyorum. Bu kurslarda hem klasik desenler hem de modern desenlerle boyama tekniklerini anlatıp bu güzel sanatımızı elimden geldiğince çok kişiye öğretmeye çalışıyorum.

## - Tarzınızı nasıl tanımlıyorsunuz? Çalışmalarınızın sizinle özdeşleştiği bir figür var mı?

Neşeli desenler ve formlar çalışmayı seviyorum. Özellikle ev, çiçek ve kuş figürlü desenler benimle bütünleşmiş durumda. Ayrıca çalışmalarımda kullandığım renkler, taramalar ve süslemeler de beni yansıtan diğer detaylar.

## - Atölyenizde yaratıcılığınızı ortaya koyduğunuz objeler de bulunuyor. Bunları yaparken nelerden ilham alıyorsunuz?

Doğadan ilham alıyorum. Özellikle çiniyle doğal malzemeleri bir arada kullanıp farklı tasarımlar yapmayı çok seviyorum, en çok bakır ve ahşapla birleştirmeyi seviyorum. Bakır tabakların içine çini tabaklar yerleştiriyorum. Doğadan topladığım ahşapları da çiniden yapılmış ev formundaki ürünlerle birleştirip panolar yapıyorum.

## - Özellikle pandemi sürecinde hemen herkes evlerinde çeşitli hobilerle uğraştı. Bu sanatı icra etmek için özel bir mekan gerekli mi?

Hayır gerekli değil, evinizin rahat ortamında da keyifle yapabilirsiniz. Sonrasında boyadığınız ürünleri fırınlama yapan bir atölyede sırlatıp fırınlatmanız gerekiyor.

## Atölyenizde eğitim veriyor musunuz? Çini sanatı öğrenilecek bir şey midir? Yoksa yetenek mi daha ön planda?

Aylık olarak kurslar düzenliyorum. Bana en çok sorulan sorulardan biri "çöp adam bile çizemiyorum çini yapabilir miyim?" evet yapabilirsiniz oluyor cevabım. Çini öğrenilebilen bir sanat sadece çok sabır ve çalışma gerektiriyor. Yetenek tabii ki sizin teknikleri daha kolay uygulamanızı ve yeni yorumlar katmanızı sağlıyor.

## İleriye dönük bizimle paylaşabileceğiniz projeler var mı?

Dekorasyona karşı hep bir merakım vardı; hedefim, kendi tasarımlarımla böyle bir mağaza açmak.

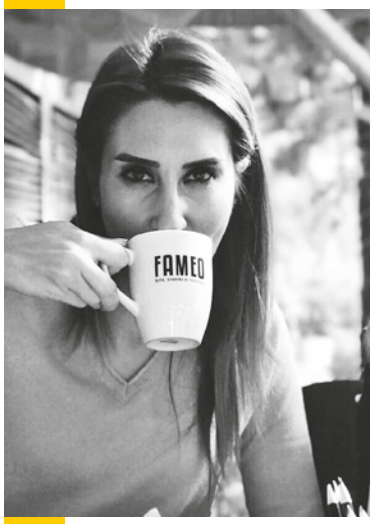
## Alanınıza ilgi duyan meraklı okurlarımıza söylemek istediğiniz şeyler var mıdır?

Çini çok keyifli bir sanat. Bu pandemi döneminde özellile hobi olarak çok tavsiye ediyorum. Toprak malzemeye dokunarak negatif enerjilerden uzaklaşıyor ve zevkinize göre çizdiğiniz desenleri boyayarak renk terapisi yapıyor, böylece çifte terapi yapmış oluyorsunuz. Ayrıca geçmişimizden gelen bu sanatı öğrenip, evinize fonksiyonel ve deroratif ürünler yapabiliyorsunuz.

## Son olarak Arılı yıllarınızdan aklınızda kalanları soralım?

Tenefüslerde walkman'imden dinlediğim karışık kasetlerim, çılgın matematikçimizin yaptığı ani sözlüler yüzünden türev ve integral öğrenip üniversite sınavında bu sorularda full yapmam. 2 fen sınıfının devamlı atışması. Okul sonrası arkadaşlarla birlikte dershaneye gitme maceralarımız.

## Bu keyifli sohbet için teşekkür ederiz.




# Rüyam ÖZAL

2002 mezunu

Rüyam Özal, 23 Aralık 1984, Ankara doğumlu. Ortaokul ve lise eğitimini Arı Okullarında tamamlayan Rüyam Özal, Bilkent Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümü'nü yüksek şeref unvanıyla bitirdi. Evli ve 2 çocuk annesi mezunumuz, turizm, petrol ve otomotiv sektörlerinde faaliyet gösteren aile şirketlerinde yönetim kurulu üyesi olarak görevini sürdürmenin yanı sıra, Bilkent Center'da bulunan "Fameo Caffe"nin kurucu ortaklığını da yürütüyor. Kahve ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde birçok eğitime katılarak kendini bu alanda geliştiren mezunumuz, kahveyle ilgili ufak sırlarını bizimle paylaşacak.

## KAHVE İÇİN İDEAL SAKLAMA KOŞULLARI

**Evde kahve hazırlarken bazı konulara dikkat etmek, kahve içmenizi daha keyifli hale getirebilir.**

Ufak detaylarla fincanınızdaki kahvenin lezzeti bambaşka bir hal alacaktır. En önemli şeyden başlamak gerekirse, kahve paketlerinizin üzerinde üretici bilgileri yazıyor ise, kahvenizin ağaçtan fincana kadar olan bütün hikayeleri bellidir. Ve sizde doğru yoldasınız demektir. Yudumlarınızın daha değerli olacağı bir serüvene hoş geldiniz.

Kahve çekirdekleri kavrulduktan sonraki 1 haftalık dönemde karbondioksit ve karbonmonoksit gazları salar. Ve bu kahvede ekşi tatlara sebep olur. Haliyle dilde pek de hoş olmayan tatlar hissedilir. Kahve kavrulduktan sonra filtre kahveleriniz için 5, espresso kahveleriniz içinse 10 gün dinlendirilmesi gerekir. Bunu da tabii ki kaliteli üreticiler yapar.

## Neden Kahve Saklama Paketleri;

Tarih önemli, öncelikle kahvenizin üretiliş tarihine bakın! Açıkçası 2 ayı geçmiş kahveyi içmemekte fayda var. İçerseniz bir şey olur mu? Hayır. Ancak profili düşük, lezzetsiz ve bayat bir kahve içmiş olursunuz. Hava geçirmeyen, ağzı kapatılan paketlerde, iyi saklanan kahvenizin ömrü 2 aydır.

## Ömür;

Kahve öğütüldükten sonra hemen tüketilmelidir. Genelde en çok duyduğum şey; biz bunu alırken çok güzel kokuyordu, çok lezzetliydi, niye ertesi gün tadı ve kokusu aynı değil? Çünkü kahve yaşıyor. Kahveyi öğüttükten sonra artık ömrü daha çok kısalıyor, gazlarını ve aromasını hızlıca bırakmaya başlıyor. Bir kelebek misali... Yavaş yavaş ölüyor.

Bu sebeple evde kahve öğütücünüz yoksa eğer, kahvelerinizi ufak gramajlarda almakta fayda var. Bunun için 250 gramlık paketleri tavsiye ederim. Kahvenizi de bu işi bilen, ehil yerlerden almanızda fayda var.

## Saklama;

Kahvenizi dolapta, baharatların yanında bekletmek en çok yapılan yanlışlardan biridir. Dolapta ağzı açık halde duran kahve çekirdekleri, dolabınızdaki diğer yiyeceklerinizin kokusunu çeker. Kahvenizde balık, tavuk gibi tatlar alıyorsanız, bu sorun kahvenizin değil, buzdolabınızın yeteneğidir. Kahvenizi kapalı ve hava almayan kaplarda, oda sıcaklığında saklayabilirsiniz.

When you make coffee at home, paying attention to certain topics can make your coffee time more enjoyable. With the slightest detail, the flavour of the coffee in your cup will be completely different. To start with the most important thing is, if your coffee packs contain producer information, all the stories from tree to cup are specific. And you mean the right way. Welcome to an adventure in which your sips will be more valuable.

## Kahve Demleme;

Evinizde kendi kahvenizi yapıyor iseniz tartı kullanın. Tartı sayesinde her fincanda aynı kaliteyi tutturabilirsiniz. Örneğin ben tek bir bardak kahve yapacağım zaman, v60 yöntemi ile bir fincan su (220gr) için 13 gram kahve kullanıyorum.

Eğer ki kahvenizi kahvecilerde öğüttürüyorsanız, lütfen barista arkadaşa "evde kağıt filtrem var", "moka potta yapıyorum", "french pressim var" gibi cümleler kullanın. Böylece kahveniz, demleme yapacağınız aracınıza göre öğütülecektir.
Son olarak, en kritik konu şu, kesinlikle musluk suyu kullanmayın! Fincandaki kahvenizin %98'inin su olduğunu düşünürsek, su konusunun da ne kadar önemli olduğunu anlayabilirsiniz.

# 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 Türkiye Kurumsal İletişim Müdürü olarak sürdürüyor.*

## YENİNİN ESKİYENİ DE GÜZELDİR

**Birisi biteeeer, yenisi başlaaaar. Yeni hayaller, yeni planlar, yeni kararlar, biten yıldan yeni yıla sarkanlar, bu sene artık yaparım denilenler vs... Adı yeni olan her şey için bir beklenti oluşur insanda.**

Bu beklenti yeni kelimesinin üzerine aldığı bir yüktür, bir sorumluluktur belki de. Yeniler istemeden de olsa vaatler içerir, farkında olmadan verdiği sözlerle insanı bir beklentiye sokuverir. Bir sürü şeyi yükleriz yeni dediklerimizin omuzlarına, farkında olarak veya olmayarak. "Eee hadi bakalım madem yenisin, göster bakalım bir kendini" demeye başlarız.

Yeni şeyler güzeldir, değerlidir "yeniyken" ama hep öyle kalmasını istemeyiz nedense, eskitelim, yıpratalım, hoyratça kullanalım ya da bir iki hevesimizi alıp kenara koyup unutalım ve en yenilere yer açalım deriz içten içe. Oysaki etrafıma şöyle bir bakınsak ne çok "eski" yenimiz olduğunu fark etsek, "daha yenisi, en yenisi" derken kendimizi eskittiğimizi görsek... Ve hiç eskiyenimiz olmazsa, eskimeyen yeniler olsa. Düşünsenize hayatımızdaki her şeyin ilk günkü gibi yeni kaldığını ve üstüne üstlük geçen zamanın ona kattıklarıyla ağarlaşması beklenen renklerinin capcanlı göz aldığını. Mesela, mahzende yıllandırılmış şarabın sofraya yeni bir tat olarak sunulması, bir ustanın öğrenmeye devam ederek her seferinde sanatına bir şeyler katarak yeni eserle çıkartmaya devam etmesi, bir dostla her olayı farklı bir coşkuyla yaşaması, her seferinde sevgiliye heyecanla sarılması, eskinin yeni kalması demek değil midir?

## Yeni kelimesinin sözlükteki anlamına bakınca, hiç kullanılmamış olan, oluşunun ya da çıkışının üzerinden çok zaman geçmemiş olan yazıyor.

Yeni yıl gibi, henüz hiç yaşanmamış fakat birkaç haftaya yenilikten çıkacak ve sıradanlaşıp eskime yolunda gün alacak. Oysaki yeni yıla girerken ne hayaller, ne kararlar alınır. Adı üzerinde çünkü yeni yıl! Yazık çok fazla sorumlulukla hayatımıza giriyor, fakat biz onu hemen eskitiveriyoruz ve bu sefer ondan beklediklerimizi yeni ayların, yeni haftaların omuzlarına yüklemeye başlıyoruz. Hep bir başlangıca ihtiyaç duyar insan aklındakileri hayata geçirmek için, öteledikleri yapmak için. Yeni bir yıla girerken cebimize bir dolu tohum koyarız, yolda yürürken etrafa serpiştirip içinden geçiverdiğimiz yıla iz bırakmak isteriz. Yılı bitirip geriye baktığımızda geçtiğimiz yollarda açan rengarenk çiçekleri, meyve ağaçları görmek isteriz. Cebini hiç doldurmayanlar da vardır, ne üzücü, yürür giderler sadece oysaki bir kere deneseler ceplerine bir iki kasımpatı, bir iki çilek tohumu atmayı hayat nasıl güzelleşir.

Her bir tohum bir umuttur aslında. İşte umut da tıpkı yeni gibi üzerine sorumluluk yüklenenlerdendir. Güzel bir eylemdir kendisi, hayata bağlar, hayaller kurdurur. Kimi zaman umut oluruz, kimi zaman umut ederiz. Olmak mı iyidir, etmek mi tartışılır. Birine, birilerine umut olmak, yani umudun kendisi olmak...

Umudun kendisi olan tüm sorumluluğu üzerine alır, kimi zaman kahramandır kimi zaman en can acıtan. Umut eden tarafında işler daha farklıdır. Canı acıtan beklentidir sadece, yoksa yaşama sevinciyle yeni güne umutla bakmak güven verir insana. Yitip gittiğinde insanı üzer fakat umudun sonu yoktur, her son yeni bir başlangıçtır çünkü.

Umut... Türk Dil Kurumundaki karşılığı; ummaktan doğan duygu, ümit. Bu duyguyu veren kimse veya şey. Olması beklenilen veya olacağı düşünülen şey olarak geçiyor. İçinde hayali, sabrı, vaadi saklayan bir kelime. Bir deeee yeni bir yılın olmazsa olmazı!

"Eskittiğimiz" yılı geride bırakırken yenisinin daha iyi olmasını umut ederken 2021'in son yazısını Bulutsuzluk Özlemi'nin sözleri olan derin anlamlara sahip çok güzel bir şarkısıyla bitirmek istiyorum. (Bir ara şarkıyı yüksek sesle dinlemenizi de öneririm.)

*Sözlerimi Geri Alamam*

Sözlerimi geri alamam
Yazdığımı yeniden yazamam,
Çaldığımı baştan çalamam,
Bir daha geri dönemem
Akıyorsa gözyaşım kurumasın,
Coşup seven gönlümse durmasın,
Dost bildik anılarım çağırmasın,
Bir daha geri dönemem
Hiçbir kere hayat bayram olmadı
ya da
Her nefes alışımız bayramdı
Bir umuttu yaşatan insanı
Aldım elime sazımı
Yine aşınca çayın suyu boyunu
Belki yeniden karşıma çıkacaksın
Göz göze durup bakınca
Göreceğiz,
Neyiz ve nerelerdeyiz,
Bilemiyoruz
Şimdi

Bazı şarkıların bizlere yeni yılla birlikte ilham vermesini dilerim... Şarkıda da dediği gibi "Hiçbir kere hayat bayram olmadı ya da her nefes alışımız bayramdı" güzelliğin içindeyken onu fark etmemiş olabiliriz, ama belki de artık fark etme zamanımız gelmiştir.

**Sağlıklı ve musmutlu anılar biriktireceğimiz eskimeyen yıllarımız olması dileğiyle...**

# HABER

## Arı Okullarında "9. Kariyer Platformu Etkinlik Günleri"

Arı Anadolu ve Fen Lisesi öğrencilerinin meslekleri tanıyarak doğru hedefler belirlemeleri ve gelişimlerine katkı sağlamaya yönelik etkinliklerin yer aldığı "9. KARİYER PLATFORMU ETKİNLİK GÜNLERİ" başladı.
Öğrenciler tarafından merak edilen üniversite tanıtımlarının, mezun söyleşilerinin ve yaratıcı etkinliklerin yer aldığı programda bu yıl da alanlarında örnek mezunlar yer alıyor;

- Özel Arı Fen Lisesi 2016 mezunu, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi (İngilizce) doktora öğrencisi Saltuk Songür,
- Özel Arı Anadolu Lisesi 2013 Mezunu, Elektrik Elektronik Mühendisi Dersu Giritlioğlu,
- Özel Arı Anadolu Lisesi 2010 Mezunu, Avukat Sevde Işıl Ünal

# İklim Değişiyor; PEKİ BİZ?

Yaşam alanlarımızı esir alan aşırı iklim olayları; kontrol edilemeyen yangınlar; tarımı, hayvancılığı, gündelik yaşamımızı etkileyen kuraklık; küresel ölçekte giderek derinleşen iklim krizi ve iklim krizinin tetiklediği sağlık sorunları, göç dalgaları, adaletsizlikler, ekosistem tahribatı, eriyen buzullar, yükselen denizler...

## DOSYA HABER

İnsanlığın varoluşundan itibaren karşılaştığımız en büyük sorun olan iklim değişikliğine karşı başta çevre gönüllüleri, topluluklar ve hatta ülkeler düzeyinde mücadele ediyoruz. Yaşanabilir, sağlıklı bir gelecek ve iklim dostu dünyamız gelecek nesillerin ve bizlerin düşlerinin en temel basamağı.

Peki nasıl?

350 sayısı yaşanabilir bir gezegen için önemli bir eşiği temsil ediyor. Bilim insanları ve iklim uzmanları atmosferdeki karbondioksit miktarının güvenli üst sınırının milyonda 350 parçacık (ppm) olması gerektiğinde hem fikir. Şu anda ise 415 ppm seviyesindeyiz.

**"İKLİM İÇİN 350 DERNEĞİ"**, güvenli üst sınıra bir an önce geri dönebilmek için küresel ve yerel ölçekte çalışmalar yürütüyor. Bir yandan köhnemiş, sürdürülemez bir sistem olan fosil yakıtlara karşı mücadele ederken diğer yandan yaşanabilir bir gezegen için özellikle yerel inisiyatiflerin öncülük ettiği yenilenebilir enerji çalışmalarını destekliyor. Amaç, karar alıcıların, bilimin gerçekleri ve iklim adaletinin ilkelerine bağlı kalmalarını sağlamak.

İklim değişikliği uzaktaki soyut bir sorun değil. Tüm dünyada insanlar küresel ısınmanın etkilerini hissediyor. Ülkemizde 1970 - 2010 arasında her sene ortalama 400 aşırı iklim olayı yaşanırken, bu sayı 2016'da 1313'ü bulmuş durumda. Diğer yandan ada devletleri hızla sular altında kalıyor, verimli topraklar fosil yakıt çıkarmak için yok ediliyor, çiftçilerin tarım üretimi düşüyor, gıda fiyatları artıyor. İklim değişikliği, en temelde bir adalet sorunu. Ülkeler ardı ardına iklim değişikliği konusunda harekete geçme sözü veriyor. Sadece harekete geçmenin yeterli olmadığını söyleyenlerin dikkat çektiği bir konu var: İklim adaleti.

## Hareket değil adalet.

Küresel İklim Zirvesi'nde ABD 2030 yılına kadar sera gazı emisyonlarını 2005'e kıyasla yarıya indirmeyi hedeflediğini açıklarken, Çin ve Hindistan gibi ülkeleri de benzer adımlar atmaya çağırdı. Bağımsız bir araştırma projesi olan Climate Action Tracker'a göre, yapılacak olan kesintiler, ülkelerin Paris Anlaşması'nda mutabık olduğu "küresel ısınmayı 2 santigrat derecenin altında tutma" hedefini tutturmak için ABD'nin payına düşenin altında kalıyor. Adalet meselesi de burada devreye giriyor. Atmosferi gezegendeki birçok ülkeye göre daha fazla kirleten ABD'nin bununla başa çıkabilecek yeterince parası var. Aktivist Greta Thunberg'den BM Genel Sekreteri Antonio Guterres'e kadar iklim konusunu yakından takip edenlerin talebi "harekete geçmek" değil, "iklim adaletinin" sağlanması. İklim adaleti kavramı, kitlesel bir harekete dönüşen çevre protestolarında sık sık dile getirilen bir konu.

## İKLİM ADALETİ NEDİR?

İklim adaleti, fosil yakıtların yakılmasından daha fazla sorumlu olanların, iklim üzerindeki etkilerinden daha az gördüğü varsayımına dayanan bir terim. Bu, yaş, zenginlik ve ırkın yanı sıra cinsiyet, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği ve engellilik konularındaki farklılıklardan, fosil yakıt endüstrilerinde çalışanları korumaya ve temiz enerjiye geçmeye yönelik politikalara kadar geniş bir alanı kapsıyor.

# DOSYA HABER

Doğaya verdiğimiz zararları günden güne daha çok fark eder olduk. Önceleri belgesellerde izlediğimiz, uzak coğrafyalarda olduğunu düşündüğümüz görsellere artık kendi gözlerimizle tanık oluyoruz. Ülkemizin üretim devlerinden Arçelik'in CEO'su Hakan Bulgurlu, 23 Mayıs 2019 tarihinde yaptığı Everest tırmanışından çıkardığı dersleri "Tehlikeli Tırmanış" kitabında içtenlikle anlatıyor. "Everest'in zirvesine ulaşabilen birkaç bin şanslı insandan biri oldum. Dünyanın en yüksek dağının zirvesinde durmak, doğanın hayranlık uyandıran kuvvetine şahit olmak insana kibrini unutturan bir tecrübe. Everest'e tırmanmak istememin birkaç sebebi vardı: iklim değişikliğinin yıkıcı etkisini göstermek için çevresel konulara odaklanmak, insanlara örnek olmak ve karşılaştığımız problemlere pratik çözümler aramak. Yaptığım yolculukla, doğaya verdiğimiz zararı gözler önüne sermek, kaleme aldığım bu kitapta ise hem zirveye çıkarken karşılaştığım zorlukları hem de gezegenimizi ve insanlığın geleceğini koruma konusunda hepimizin karşılaştığı zorlukları anlatmak istedim." sözleriyle tanıttığı kitabı konu ile ilgili somut delillere ulaşmamıza yardım ediyor.

TBMM Küresel İklim Değişikliğinin Nedenlerini ve Alınacak Önlemleri Araştırma Komisyonu, taslak raporu tamamlandı. İklim değişikliğinin nedenleri ve Türkiye'ye etkilerine ilişkin değerlendirmelerin yer aldığı raporda, iki farklı senaryoya göre yüzyılın son çeyreğinde (2071-2099) ülkemizde yaz aylarında sıcaklıklar 6 dereceye kadar artabilir. Sıcaklık artışlarının en yoğun yaşanacağı bölgenin Fırat-Dicle Havzası olacağı da öngörülüyor. Yağış miktarlarında ise aynı dönemde yüzde 60'lık azalmalar görülebilir. Raporda mevsimsel yağış senaryolarına göre de projeksiyonlar hazırlandı. Buna göre 2016-2040 dönemi için sonbahar ve yaz mevsimleri başta olmak üzere yurdun büyük bölümünde yağış azalacak. 2041-2070 döneminde ise Karadeniz Bölgesi'nin doğusu hariç kalan kısımlarda azalışlar devam edecek. 2071-2099 projeksiyonuna göre yüzyılın son periyodunda bütün modellere göre yurt genelinde azalışlar yaşanacak. Azalışların ilkbaharda yüzde 20-50 aralığında, yaz mevsimlerinde ise yüzde 60'lara varabileceği öngörüldü. Aynı zamanda sıcaklık ve yağışlardaki bu değişim, tarımsal ürün deseni üzerinde de ciddi değişikliklere sebep olacak. İklim değişikliği ile sellere neden olan şiddetli yağışların artacağı vurgulanan raporda, Ankara ve İstanbul'da "şiddetli yağış" tahminine de yer verildi. Ülkemizin dünya üzerinde kuraklığın sürekli tehdit oluşturduğu "yarı kurak" iklim kuşağında yer aldığı kaydedilen raporda, 2021-2098 dönemi beklentilerine göre "kuraklık şiddet yüzdeliklerinin bir üst kuraklık sınıfına doğru kayma eğilimi göstereceği" ve bunun bazı bölgelerde daha fazla hissedileceği vurgulandı. Küresel ısınmanın muhtemel etkileri açısından, özellikle Akdeniz ve İç Anadolu bölgelerimizin iklim değişikliğinden daha çok etkileneceğinin tahmin edildiği raporda kuraklık olmadan önceki dönemlerde alınacak tedbirler ve kuraklığın yaşandığı dönemlerde yapılacak doğru planlamaların yararlı etkilerine de yer verildi. Su, İklim, Tabiatı ve Biyolojik Çeşitliliği Koruma yasaları çıkarılması önerilen raporda, Türkiye'nin kalkınma hedefleriyle uyumlu bir şekilde Paris Anlaşması'na yönelik pozisyonunun Türkiye'nin yeşil dönüşüme yönelik uluslararası finansman gereksinimi de dikkate alınarak çok şekilde değerlendirilmesi, net sıfır emisyon hedef yılının belirlenmesi, anlaşmaya taraf olunması halinde de Ulusal Katkı Beyanı'nın (NDC) hazırlanması gerektiği vurgulandı.

İklim değişikliğiyle mücadeleyi amaçlayan ve TBMM'de onaylanan Paris Anlaşması 10 Kasım 2021 itibarıyla Türkiye'de yürürlüğe girdi. Peki, şimdi ne olacak? Temel amacı; emisyon azaltımı bir başka deyişle; küresel ısınmaya neden olan, bugün tecrübe ettiğimiz iklim krizinin sebebi sera gazı salımlarının azaltılması olan anlaşmada hedef, küresel sıcaklık artışını 2 derecenin kayda değer şekilde altında tutmayı başarmak, mümkünse 1,5 derecede sınırlamak ve 2050 itibariyle tüm gezegende karbon-nötr hedefine ulaşmak. Fakat Türkiye, emisyon azaltımı taahhüt etmedi. İklim eylemi bağlamında büyük bir potansiyele sahip olmamıza rağmen, enerjimizi temizlemek için gerekli adımları eksik kalıyor. Sera gazı emisyonlarında aslan payına sahip sektör enerji sektörü olduğu halde, fosil yakıttan enerji elde etmeye devam ediyoruz

## Asıl bundan sonra başlıyor.

Ülkemizde iklim krizine karşı mücadelede kritik bir virajı döndük. 5 yıllık bir gecikmeyle de olsa onaylama, ülkenin ve gezegenin kaderini tartışmasız en çok etkileyecek anlaşmayla beraber iklim için savaşma sorumluluğunun aldığımızı ilan etti. Paris Anlaşması ile Türkiye'de iklim krizine karşı mücadelede artık yeni bir sayfa açılıyor. Sorumluluklar ortak, sorumluluk ise, eylemi beraberinde getirir. Her geçen sene daha büyük felaketlere uğramamak, daha büyük ekolojik, ekonomik ve toplumsal trajedilere alışmamak için, ciddi eylem planları gerekiyor.

# El Ele Verdiğimizde Daha Güçlüyüz.

İklim değişikliği sadece bir çevre, sosyal adalet veya ekonomi sorunu değil. İklim değişikliği aynı anda bu sorunların hepsi. İnsanlığın karşılaştığı en büyük zorluklardan biri. Çözmek için müşterekte buluşmamız, beraber çalışmamız gerekiyor. Bu da birbirimize ihtiyacımız olduğu anlamına geliyor. Sadece çevrecilerin değil, öğrencilerin, köylülerin, kentlilerin, sendikaların, beyaz yakalıların, mavi yakalıların kısaca hepimizin sorunu olan iklim değişikliğine karşı bir araya gelmemiz gerekiyor. Bu da kişisel çıkarlarımızın, aidiyetlerimizin ötesinde herkesin refahı için güçlü iş birlikleri kurmamız gerektiği anlamına geliyor.

**KAYNAKÇA**

https://350turkiye.org/
https://www.greenpeace.org/turkey/blog/turkiye-paris-iklim-anlasmasini-onayladi-peki-simdi-ne-olacak/
https://www.bbc.com/turkce/haberler (25 Eylül 2021 tarihli "İklim krizi: Meclis'in taslak iklim raporuna göre Türkiye'de 2099'a kadar yaz sıcaklığındaki artış 6 dereceyi aşabilir, yağışlar yüzde 60 azalabilir" başlıklı haber)

# HABER

## Özel Arı Okullarında "IB Okul Müdürleri ve Koordinatörleri Toplantısı"

"IB Okul Müdürleri ve Koordinatörleri Toplantısı" IB Dünya Okulları Müdürü Terri Walker ve IB Geliştirme ve Tanıma Müdürü Dina Khalaf'ın da katılımlarıyla 10 Aralık 2021 tarihinde okulumuzun ev sahipliğinde gerçekleştirildi.

Uluslararası Bakalorya Programında yeni süreçler ile ilgili çok değerli bilgilerin paylaşıldığı toplantıda, ortak oturumun ardından PYP, MYP, DP ve Dil A dersi öğretmenlerinin gündem maddeleri hakkında bilgi ve fikir alışverişinde bulunmaları için ara oturumlar düzenlendi.

Katılımcıların yoğun ilgi gösterdiği ve etkileşimin üst düzeyde gerçekleştiği toplantıda; IB ile pek çok bilgi etkileşimli biçimde paylaşıldı.

# Gürhan KARA

1994 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 ve @gurhankaracom adlı Instagram hesapları ve YouTube üzerinde de "Tadında Seyahat" adlı bir video kanalı bulunmakta.

## NEW YORK MANZARASINA KARŞI KOKTEYL KEYFİ

**Bazı yerler ilk gittiğiniz andan itibaren favori mekânlarınızdan biri olur.**

Ink48 Oteli terasında yer alan Press Lounge da tam böyle bir yer. Beni bu inanılmaz manzaraya sahip barla yıllardır New York'ta yaşayan arkadaşım Beste tanıştırdı. Bu yer güzel bir atmosfere sahip. New York Times, New York Magazine ve ABC gibi yayın organlarınca birçok kez sadece ABD'nin değil dünyanın en iyi roof barı olarak seçilmiş.

Times Square'e sadece 10 dakika yürüyüş mesafesinde olan Ink48 Oteli'nin bir tarafı ihtişamlı Manhattan manzarasına diğer tarafı ise sakin Hudson Nehri manzarasına bakıyor. Barın hem iç mekanı hem de dış mekanı oldukça sade ama dinlendirici bir tasarıma sahip. Böyle göz alıcı bir manzaranın yanında abartılı bir dekorasyon iyi gitmezdi zaten. Press Lounge'ın menüsü de oldukça sade. Özel kokteylleri, şarapları, biraları ve küçük atıştırmalıkları bulunuyor. Tercihimi çilekle yapılmış her şeye bayıldığım için Tullia Prosecco, Triple sec, votka ve çilek püresiyle yapılan Long Acre Kokteyl'den yana kullandım. Beste ise daha portakal dilimiyle servis edilen Belçika stili Blue Moon Belgian White Beer istedi. Colorado kökenli bu bira limonla değil portakalla içiliyormuş.

Yaz veya kış her daim güzel olacağını düşündüğüm bu mekanda bence yine de yazın akşam üstleri iş çıkışı göz alıcı ve hayallere yolculuk yaptıran manzaraya karşı içilen kokteyllerin keyfine diyecek olamaz.

# Bardaki havuza bayıldım!

Central Park Manzarası

**Öneri:**

New York'u tepeden görmek için birçok alternatif mevcut. Bunlardan en ünlüsü bir zamanlar dünyanın en yüksek binası unvanını taşımış olan Empire States Building. Ancak bu bina o kadar popüler ki gözlem terasına çıkmak için uzun kuyruklar var ve bir de üstüne üstlük kalabalıktan şehri rahatça izlemek de çok zor. O sebeple sizlere Top of the Rock adıyla bilinen Rockefellar Center'daki gözlem terasını önereceğim. 70 kat yani 260 metre yükseklikten New York'u doya doya izleyebilirsiniz.

**Press Lounge**
**Adres: 653 11th Ave New York, NY 10036**

**Telefon: +1 212 757 2224**
**Web: www.thepresslounge.com**

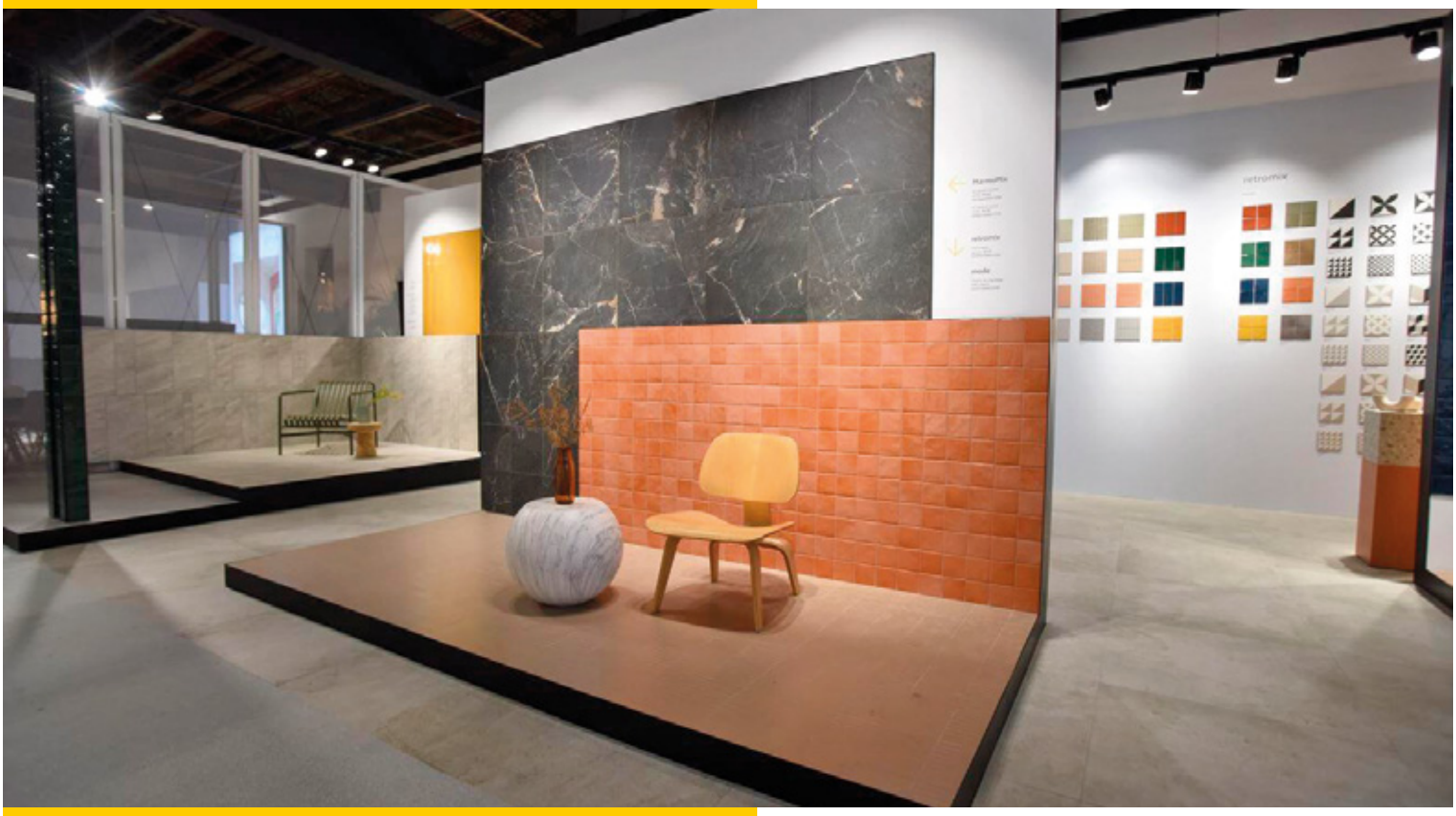
Rockefeller'dan Empire State görüntüsü

Rockefeller Center, Cafe, Restaurant ve
Mağazalarıylada bir çekim Merkezi

There are many alternatives to see New York from above. The most famous of these is the Empire States Building, which once held the title of the tallest building in the world. However, this building is so popular that there are long queues to go to the observation deck, and on top of that, it is very difficult to watch the city comfortably from the crowd. That's why I'm going to recommend you the observation deck in Rockefeller Center, known as Top of the Rock. You can watch New York to your heart's content from a height of 70 floors, that is, 260 meters.

Top of the Rock-Rockefeller Center New York
30 Rockefeller Plaza
50th Street between 5th & 6th avenues
New York, NY 10112

Blue Moon Belgian Beer



# MEZUN HABER

## Uluslararası Fuarda Bir Arı'lı

Alanında dünyanın ikinci en büyük fuarı olan Uluslararası Seramik Banyo Mutfak Fuarı - Unicera İstanbul, 2-6 Kasım 2021 tarihlerinde CNR EXPO İstanbul'da gerçekleşti. Seramik ve yapı sektörünün bir araya getiren UNICERA İstanbul-Uluslararası Seramik Banyo Mutfak Fuarı, rekor katılımcıyı ağırladı.

1996 mezunumuz Burçin Ekşioğlu sahibi olduğu Eczacıbaşı-Vitra Bayisi Akduman LTD. ŞTİ. şirketiyle fuarda yer aldı. Fuarı, 26 bin 934'ü yabancı ve 85 bin 764'ü yerli olmak üzere toplam 112 bin 698 sektör profesyoneli ziyaret etti. ABD, Kanada, Almanya, İngiltere, İtalya, İngiltere, Fas, Gana, Kenya, Hindistan ve Rusya'nın da aralarında olduğu 130'un üzerinde ülkeden fuara katılan alıcılar, bin iki yüz markanın sergilediği yeni ürün ve koleksiyonlarına büyük ilgi gösterdi. Katılımcı firmalarla uluslararası alıcılar arasında gerçekleşen B2B ikili iş görüşmelerinin neredeyse tamamı yeni ticaret anlaşmaları ile sonuçlandı. 60 milyar dolarlık dünya seramik pazarının

buluşma noktası olan fuarda banyo ürünleri, zemin-duvar kaplamaları, seramik işleme teknolojileri, mutfak ürünleri, dekorasyon ürünleri, ambalajlama, depolama gibi pek çok ürün görücüye çıktı.

VitrA ve Artema markalarının en yeni ürünleri, her yıl olduğu gibi ilk kez UNICERA İstanbul | Seramik, Banyo, Mutfak Fuarı'nda sergilendi. CNR Expo | İstanbul Fuar Merkezi'nde düzenlenen fuarda, seramik sağlık gereçlerinden armatür, banyo mobilyası ve karolara, zengin bir ürün yelpazesi sunuldu. Kapsamlı Root koleksiyonunun dikkat çektiği fuarda, yeni gömme rezervuarlar da ilk kez tanıtıldı. VitrA'nın yüzeylerdeki en son trendleri yansıtan karo koleksiyonları MarmoMix, CementMix, Urban Travertino, Atelier 01, SET6.0, Boscostone ve Marmostone da UNICERA İstanbul'da boy gösterdi.

İnşaat malzemeleri sektöründe orta ve büyük ölçekli projelerin geliştirilmesi, yeni inşaat teknolojilerinin ülkemize getirilmesi ve teknolojideki yenilikleri takip ederek inşaat sektörünün çağdaş düzeye ulaşmasına katkı sağlamak amacıyla 1945 yılında Ankara'da kurulan Akduman Tasarım İç Mimarlık, sektöründeki en geniş ürün yelpazesine ve üretim kapasitesine sahip, banyo ve karo ürünleri toplamında Türkiye'de pazar liderliğini elinde bulundurup yoluna dünya devlerini bünyesine katarak devam eden VitrA markasını ve aynı zamanda Eczacıbaşı Yapı Ürünleri Grubu bünyesinde bulunan Artema, Intema, Villeroy & Boch markalarını da Ankara'da ve Türkiye'nin hemen hemen her şehrinde kullanıcılarla buluşturuyor.

Akduman İç Mimarlık, kuruluşundan bu yana süregelen profesyonellik, yaratıcılık, dürüstlük ve pazarı geliştirme özellikleriyle istikrarlı bir büyüme göstererek, inşaat dünyasında saygın bir yer edinmiş, yarattığı markayı korumuş; ülkemizin yeniden yapılanma sürecinden bugüne kadar üzerine düşen sorumluluğun bilinciyle kalıcı firmalar arasında yer almıştır. Bugün VitrA, dünyaca ünlü tasarımcı ve mimarlar tarafından tanınan, başarısı uluslararası tasarım ödülleriyle taçlandırılmış, gelirlerinin yaklaşık dörtte üçünü yurt dışı pazarlardan elde eden global bir marka olmuştur.

Eczacıbaşı Yapı Ürünleri'ni 74 yıllık tecrübesiyle harmanlayan "Akduman İç Mimarlık", başarıyı sürekli kılma ve uzun vadeye taşıma hedeflerini politika edinmiş, zaman içerisinde sektörde oluşan değişimlere ayak uydurmuş, hizmet politikasından kimliğinden ve ilkelerinden taviz vermeden büyümeye devam etmiştir. Firma bugün değişmeyen politikasıyla hizmet vermeye devam etmektedir.

# Senem ÇETİN
1994 mezunu

Senem Çetin, 1976'da Ankara'da doğdu. Öğrenim yaşamına Namık Kemal İlkokulunda başlayan Senem Çetin, 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 Bölümünde yüksek lisans derecesini tamamladı. Okul yıllarında basketbol takımımızın vazgeçilmez oyuncularından olan Senem Çetin, spor yaşamına halen SKY Basketbol Takımı'nda oyuncu olarak devam ediyor. Mezunumuzun çocuklarından Selim, ikinci kuşak Arı'lı olarak öğrenim yaşamına Arı Okullarında devam ederken Ege de mezunlarımız arasına katıldı. 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.

## ÇOCUKLARDA HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK

Çocukların biz yetişkinlerden daha başarılı olduğu alanlardan biri de hayal kurmaktır.

Hatta bizlerden kat kat iyi ve yaratıcıdırlar. Bu durum bazen gerçek ve mantıklı dünyada yaşayan, düşünen biz ebeveynleri zorlayabilir. Kişide hayal etme gücü doğuştan bulunmaktadır. Çocuklarda hayal gücü ve yaratıcılığın ortaya çıkışı ile oyun gelişimi paralel ilerler. Hayal kurarak oyun oynamak, çocukların bu dünyalarını geliştirmek için yaptıkları bir aktivitedir. Bu şekilde hayal güçlerini aktif bir şekilde kullanır geliştirirler. Elbette bundan da büyük bir keyif alırlar. Sağlıklı hayal gücüne sahip birey, hayatta karşısına çıkan problemleri ve buna bağlı olarak çözümleri hayal ederek mantıklı bir sonuca varabilme yeteneğine sahiptir. Her türlü oyun materyali, örneğin lego, boya kalemleri, oyun hamurları, atık materyaller veya tencere-tava çocukların zihinlerinde hayal ettiklerini yaratmak için her türlü nesne bir araç olabilir. Bu yaratıcı aktivitelerde ise eller ve parmaklar aktif olarak çalışır ve çocukların ince-motor becerileri ile el-göz koordinasyonları hiçbir aktivitede olmadığı kadar gelişir. Bunların dışında hayali, yaratıcı oyunlar sırasında çocuklar çoğu zaman son derece aktiftirler. Koşar, zıplar, hayal ettikleri karakteri adeta hareketleriyle canlandırırlar. Bu oyunlardaki yüksek aktivite düzeyi çocukların fiziksel sağlığını destekleme, onlara kuvvet ve dayanıklılık kazandırma açısından olumlu etkilere sahiptir.

Özellikle okul öncesi dönemde çocuklar çok fazla hayal kurmaya dayalı oyunlar oynayabilirler ya da zihinlerinde hayali karakterler yaratabilirler. Bazı çocukların sosyalleşme, arkadaş edinme ihtiyacı hayali arkadaşlarının oluşmasında bir etkendir. Bu durum çocuğun okul öncesi kuruma başlaması ve sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yavaş yavaş kaybolur. Bazı çocuklar ise, gerçek hayatta yaşadıkları bazı zorlanmalardan ve arkadaş ilişkisi kurma ya da sürdürme ile ilgili güçlüklerinden ötürü hayali bir karakter yaratabilirler. Bu onlara yönetebildikleri, istedikleri gibi değiştirebildikleri ve böylece duygusal ihtiyaçlarını karşılayabildikleri bir alan yaratır. Anne-babaların çocukların oyunlarını ve söylemlerini takip etmeleri önemlidir. Eğer hayal oyunları ve hayali arkadaşlar, çocuğun gerçek dış dünya ile bağ kurmasını, gerçek hayat olaylarından zevk almasını, sorumluluk ve görevlerini yerine getirmesini engelliyor ve/veya yalnızlaşmasına neden oluyorsa mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır.

Çocukların hayalleri iç dünyalarına açılan kapılardır ve yetişkinlere onların düşünceleri, istekleri, duyguları ile ilgili fazlasıyla fikir verir. Çocuklar oyunda hayallerini ortaya koydukları zaman ya da sözel yolla anne-babalarına hayallerinden bahsettiklerinde, anne-babanın bu hayallerin gerçekleşmesi zor hayaller olduğunu ya da gerçekleşemeyeceğini ima etmeleri çocukların anne-babalarına duygu ve düşüncelerini açmaktan çekinmelerine yol açabilir. Hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir ve kendi iç dünyalarına ait hayaller kurmaktansa anne-babalarının arzu ettiği ya da onay verdiği hayaller kurma yoluna itebilir. Peki, çocuklarımızın hayal gücünü nasıl destekleyebiliriz?

## "Serbest oyun"a ve "açık uçlu" aktivitelere zaman ayırın.

Günümüzde, anne-babalar çocukları ile birlikte geçirdikleri vakitleri yapılandırma ve eğitim fırsatları olarak değerlendirme eğilimindeler. Öte yandan, eğitici ve yararlı olmakla birlikte bu eğitici aktiviteler çocukların yaratıcı düşüncelerini geliştiren aktiviteler değildir. Buna karşın, 2-3 yaştan itibaren serbest oyuna zaman ayırmak; hamur, boya kalemleri, küpler ve pek çok çeşitli materyaller ile çocuklarımızla önceden planlanmamış herhangi bir şey yaratmak; yani çocuklarımıza "açık uçlu" aktiviteler sunmak yaratıcılığı besleyen bir oyun şeklidir.

Günümüzde oyuncak her kesimden insanın rahatça edinebileceği kadar ulaşılabilir ve çeşitlidir. Öyle ki, çoğu zaman anne-babalar evdeki oyuncak yığını ile ne yapacaklarını bilemezler. Oysa bir çocuğun sahip olduğu oyuncak sayısı, o çocuğun oyun oynama ve hayal gücü becerisi ile doğru orantılı değildir. Çünkü aslında çocuklar çevredeki herhangi bir şeyi oyuncak olarak kullanabilirler. Bu oyuncağın illa, renkli, parlak, sapasağlam, dahası oyunda hayal edilen eşyayı birebir karşılayan bir araç olmasına gerek yoktur. Bu nedenle, anne-babaların zaman zaman aslında oyuncak olmayan şeyleri de oyuna katmaları ve çocuklarını hayal etmeye teşvik etmeleri ayrıca farklı mekânlarda oynamak için çocuklarını desteklemeleri hayal gücünü ateşleyebilecek etkiye sahiptir.

## Bir miktar sağlıklı rekabet duygusu başarıyı destekler.

Çocuklar yaşıtları ile birlikteyken, okul ya da başka ortamlarda yeterince rekabet duygusu kazanma ve kaybetmeye yönelik deneyim edinirler. Bu nedenle, evde yaratıcılığa dayanan oyun ve aktivitelerinizin başarı ve sonuç odaklı olmamasına özen gösterin. Çocuğunuzla oynarken gerçekten keyifli vakit geçirdiğinizi belli etmek, bir aktivite sonunda yarattığınız ürün ile ilgili başarı odaklı yorumlar "Aferin, başardın!" demek ya da fazla eleştirel olmak; "Senin kuşunun gagası yok mu? Hiç gagasız kuş olur mu?" demek yerine, süreci ve çabasını öven yorumlar yapmak "Ne güzel uğraşıyorsun civcivini bitirmek için!" demek daha doğru olur. Hayal ettiğini anlatması için ona fırsat vermek "Ne güzel bir civciv bu, haydi anlat bana bu civciv nasıl bir civciv?" diye yaklaşmak çocuklara yaratıcı oyunlarda zevk alma ve performans kaygısı yaşamadan hayal etme cesareti verir.

## Çocuğunuza söz hakkı ve seçme fırsatı verin!

Problem çözme konusunda inisiyatif verilen çocuklar, problem çözme becerileri daha fazla gelişmiş olan çocuklardır. Günlük hayatta karşılaştıkları zorluklarda, çocuklarımız için refleks olarak çözüm üretmek yerine, önce çözümün kendilerinden çıkmasına teşvik etmek, yaratıcı düşüncenin gelişimini destekler. Pürüzlü bir zemin üzerinde küplerden kule yapmaya çalışan ama sağlam bir kule yapamayan 3 yaşındaki çocuğunuza "Haydi küpleri masaya getir burada yap" demek yerine, "Kulen devrilip duruyor, devrilmemesi için ne yapmalısın? Ne dersin?" sorusunu yöneltmek sizin de o an aklınıza gelmeyen bir çözüm üretmesini sağlayabilir.

## Hep rutin değil de sıra dışı olalım.

Çocuğunuz ve sizin için rutin ya da sıkıcı olabilecek aktivitelere biraz heyecan getirin. Çocuklarını okula arabayla bırakan anne-babalar için trafik son derece can sıkıcı bir durumdur. Oysa birlikte geçirilen vakit sevilen şarkıları dinleyip söyleyerek ya da çeşitli hayal oyunları oynayarak "Madem arabadayız, dedektifçilik oyunu oynamaya ne dersin?" sorusu yolculuğu keyifli hale getirebilir. Bu durum hem çocuğunuza hayal kurma fırsatı verecek, hem de sıkıcı durumlarda yaratıcı çözümler bulma konusunda ona örnek olmanızı sağlayacaktır. Ayrıca, günlük akış içinde rutinleriniz olsa da bazen işlerin sırasının değişebileceğini ya da bir işi farklı yollardan yapmanın yolları olduğunu çocuğunuza gösterecektir.

## Karışıklıkları hoş görün.

Çocuğunuz biraz ortalığı karıştıracak ölçüde ama onun kabiliyetlerini geliştirecek türden bir oyun oynadığında, aklınıza hücum eden, "Ortalık çok karıştı!" "Onun yeri orası değil!" gibi düşünceleri bir kenara bırakın. Çocuğunuzun gelişimi ortalığın biraz karışmasından çok daha önemlidir. Küçüklüğünde ortalığı karıştırmasına izin verilmeyen çocuklara, yaşları biraz büyüdüğünde rahat hareket edebilecekleri söylendiğinde, tereddüt duygusunu aşamadan öylece kala kalıyorlar. Hayal gücü, bir şeylerin yerini değiştirip sonra yeni bir biçime kavuşturmaktır biraz da. Tabi bu yer değişiklikleri sırasında ortalık biraz dağılacaktır ki bu da son derece normaldir.

## Geliştirici uğraşlara siz de katılın.

Çocuğunuzun bu tür uğraşlarına siz de katılırsanız, onun kelime dağarcığı ve esnek düşünme yetenekleri kazanmasına yardım etmiş olursunuz. O parmağını boyadığında, siz de parmağınızı boyayabilirsiniz. Eğer siz onun çalışmalarına ilgi ve saygı gösterirseniz, bu ona ekstra bir itici güç olur. Kendisinin onaylandığı duygusuyla ruhi gelişim kapıları ardına kadar açılır.

Beklentileriniz onun yeteneklerine uygun olsun.

Yeni yürümeye başlayan bir çocuğun, anlaşılabilir bir ev resmi çizemeyeceğini ya da bir öyküyü başından sonuna mantık ölçüleriyle anlatamayacağını baştan bilmek lazım. Bu yaşta çocuktan bekleyebileceğiniz tek şey, hayal gücünün serbest uçuşlarıdır, sona ulaşmayan sıra dışı öykülerdir, kağıt üstüne cesurca çizilmiş koyu renklerdir, melodiden çok duygu sesiyle söylenen şarkılardır ve çocuğun kendisi olarak yaptığı daha pek çok şeydir. Tüm bunlar çocuğunuzun fıtri halde yapabildikleridir. O nedenle, çocuğunuzu karşınızda size akran biri varmış gibi hareket etmeye, o derecede işler yapmaya zorlamayın. Elinden ne tür iş çıkarsa çıksın, onu övün, ödüllendirin, masanıza kargacık burgacık yazılarla dolu bir kağıt koymuş olsa bile. Hatta yaptıklarını buzdolabının üzerine asıp sergileyin. Onu istemediği bir şeye zorlamayın.

Yaş ilerledikçe hayal ettiklerimiz de değişir. İyi bir meslek edinmek, daha iyi bir yaşam, daha iyi koşullarda yaşamak, daha çok kazanmak gibi yaşam koşullarının etkisiyle hayal kurarız. Ama çocukluk hayalleri müthiştir. Masumdur, tatlıdır, sevimlidir, hayret vericidir... Çocuklarımıza daha güzel hayaller kurmaları için yardımcı olalım. Çünkü bir gün onlar da büyüyecekler...

One of the areas where children are more successful than us adults is to dream. They are even better and more creative than us. This can sometimes challenge parents who live and think in the real and logical world. The power of imagination is innate in the person. Game development progresses in parallel with the emergence of imagination and creativity in children. Playing by daydreaming is an activity that children do to improve their world.

# HABER

## Özel Arı Önokul ve Özel Arı İlkokuluna Resmi IB PYP Aday Okulu Statüsü

Uluslararası Bakalorya Programı, kültürler arası anlayış ve saygı çerçevesinde daha iyi ve daha barışçıl bir dünya oluşturulmasına yardımcı olacak, araştıran-sorgulayan, bilgili ve duyarlı öğrenciler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda Özel Arı Okulları "Uluslararası Bakalorya Diploma Programı" (IB DP) yolculuğuna, Özel Arı Anadolu Lisesi öğrencilerinin diploma programı öncesinde hazır bulunuşluklarını artıracak çalışmalara 2013 yılında başladı.

Edinilen deneyimler doğrultusunda Özel Arı Önokul ve Özel Arı İlkokulunun "Dünya okulu" olma yolundaki ilk adım olan "Uluslararası Bakalorya İlk Yıllar Programı" (IB PYP) adaylık başvuru süreci, başarıyla tamamlandı. Bu süreçte hem öğretim programı değerlendirme-geliştirme çalışmaları yürütüldü hem de öğretmen, uzman ve yöneticiler, ulusal ve uluslararası alanda düzenlenen birçok mesleki gelişim seminerine katıldı. Bu gelişmelerin ardından Özel Arı Önokul ve Özel Arı İlkokulu adaylık başvurusu Uluslararası Bakalorya Organizasyonu tarafından onaylanarak 02 Eylül 2021 tarihi itibarıyla resmi IB PYP Aday Okulu Statüsü'nü kazandı. Bu kapsamda, 2021-2022 eğitim-öğretim yılından itibaren, Özel Arı Önokulu ve Özel Arı İlkokulu öğretim programları, Uluslararası Bakalorya (IB) ilkeleri, felsefesi ve öğrenen profili özellikleri doğrultusunda güncellenerek yürütülüyor.

# Veliler "Uluslararası Bakalorya İlk Yıllar Programı" ile İlgili Bilgilendirildi

Program ile ilgili bilgilerin ayrıntılı olarak ele alındığı velilere yönelik "Uluslararası Bakalorya (IB) İlk Yıllar Programı ve Uygulamaları" toplantısında organizasyonu oluşturan programlar, program standartları ve uygulamalar paylaşıldı. Ayrıca IB ekosistemini oluşturan unsurlar olan öğrenci, öğretmen, okullar ile yurt içi ve yurt dışı üniversiteler için IB Programı'nın yararlarından da bahsedildi. IB Dünya Okulu olmak için gerekenler ve Özel Arı Okullarında IB DP uygulamalarının da detaylı biçimde yer bulduğu yoğun katılımlı toplantı, IB Misyon bildirgesi, öğrenenin özne olması ve IB Öğrenen profili açıklamaları ile sürdü. Programın öğrenen topluluğu olan öğrenci-öğretmen, öğrenci-akran, okul-aile ilişkisi; öğrenme ve öğretim yaklaşımları, düşünme, iletişim, öz yönetim, araştırma ve sosyal becerilere yararları da paylaşıldı.

Toplantının son bölümünde konuşan ve eğitimde deneyimin önemine dikkat çekerek sözlerine başlayan Özel Arı Okulları Genel Müdür Yardımcısı Dr. Seva Demiröz, "IB'nin 53 yıllık deneyimi ile kendi deneyimimizi bütünleştirerek uluslararası kalite ölçütlerinde bir hedef koyduk." dedi. PYP okulu olmayı seçme nedenlerinden küreselleşmeye kadar pek çok konuda velilerle etkin paylaşımlarda bulunan Demiröz, değişim ve dönüşümün hızlı yaşandığı içinde bulunduğumuz yüzyıla öğrencileri en donanımlı biçimde hazırlamada programın önemli araçları olduğunun altını çizdi.

# 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.*

## COVID-19 VİRÜS SALGININININ SÖZLEŞMELERE ETKİSİ

**Ülkemiz ve nerdeyse dünyamızın tamamı Covid-19 denilen son derece bulaşıcı ve ölümcül etkiye sahip bir virüsün etkisi altındadır.**

Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu virüsün yarattığı etki sebebiyle "PANDEMİ" (Salgın Hastalık) ilan edilmiştir. Ülkemiz ve bu virüsün etkisindeki diğer ülkeler gerek ekonomik gerek sosyal hayatta olağanüstü önlemler almaktadır. Bu önlemler, salgının etkilerinden nüfuslarını korumaya ve sağlık sisteminin daha etkin olarak verilmesini sağlamaya yöneliktir. Ülkeler hali hazırda ekonomik önlemler alamamaktadırlar, zira öncelikleri yaşam hakkını korumaktır.

Bu salgın hastalığın taraflar arasındaki sözleşmelere çok büyük etki yapacağını kabul etmemiz gerekir. Covid-19 bir mücbir sebep midir? Olağanüstü hal midir? Hangi hukuki niteleme içerisinde kendisine yer bulacak ve sözleşmelere etkisi ne olacaktır? Bu soruların cevabını bulabilmemiz için "mücbir sebep" kavramını netleştirmemiz gerekir.

Mücbir sebebin kanunda yazılı bir tanımı yoktur. Doktrin ve yargıtay kararlarından yola çıkarak mücbir sebep belirlemesi yapılmaktadır. Bu konuda verilen Hukuk Genel Kurulu kararında "Mücbir sebep, sorumlu veya borçlunun faaliyet ve işletmesi dışında meydana gelen, genel bir davranış normunun veya borcun ihlaline mutlak veya kaçınılmaz bir şekilde yol açan, öngörülmesi ve karşı konulması mümkün olmayan olağanüstü bir olaydır. Deprem, sel, yangın, salgın hastalık gibi doğal afetler mücbir sebep sayılır" denilmiştir. Olağanüstü hal ile mücbir sebep çoğu zaman karıştırılmaktadır. Her mücbir sebep bir olağanüstü haldir, ancak her olağanüstü hal bir mücbir sebep değildir. Mücbir sebep daha genel bir kavramdır ve herkes için borcun ifasını imkânsıza getiren haldir. Olağanüstü hal ise sadece tek bir borçlu (gerçek ve/veya tüzel kişi) için bir imkânsızlık oluşturur. Örnekle açıklamamız gerekirse; "bir tacirin fabrikasında çıkan yangın sonucu teslimatı yerine getirememesi, borcunu ifa edememesi o tacir için bir olağanüstü haldir. Ama bir mücbir sebep değildir."

Mücbir sebep genelde bir doğa olayı olabileceği gibi hukuki bir işlem ya da karardan da kaynaklanabilir. Bu açıklamalarımız ışığında Covid-19'un yarattığı hukuki durumu ele aldığımızda, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından PANDEMİ olarak kabul edildiğini görüyoruz. Peki, bu durum Covid-19'u bir mücbir sebep haline getirecek midir? (2936 sayılı OHAL kanununa göre tehlikeli salgın hastalıkların olağanüstü hal ilanına imkân verdiğini ancak ülkemizde şu aşamada ilan edilen bir OHAL olmadığını belirtmemiz gerekir.) Bu durumda bakılması gereken "her somut olayın özelliğidir." Her somut olay kendi içinde değerlendirilecek ve borçlu için hangi tür borç imkânsız hale geldi, bu borç ve somut ilişki için mücbir sebep oluştu, buna göre belirlenecektir. Mücbir sebebi belirleyecek olan da taraflar değil, bu belirlemeyi yapacak olan her somut olayın özelliğine göre elbette mahkemelerdir.

1.7.2012 tarihinde yürürlüğe giren 6098 Sayılı Türk Borçlar Kanunu 138. Maddesi ile bu belirsizlik giderilmiştir. TBK'nin "Aşırı İfa Güçlüğü" başlığını taşıyan 138. Maddesine göre;

Sözleşmenin yapıldığı sırada taraflarca öngörülmeyen ve öngörülmesi de beklenmeyen olağanüstü bir durum, borçludan kaynaklanmayan bir sebeple ortaya çıkar ve sözleşmenin yapıldığı sırada mevcut olguları, kendisinden ifanın istenmesini dürüstlük kurallarına aykırı düşecek derecede borçlu aleyhine değiştirir ve borçlu da borcunu henüz ifa etmemiş veya ifanın aşırı ölçüde güçleşmesinden doğan haklarını saklı tutarak ifa etmiş olursa borçlu, hâkimden sözleşmenin yeni koşullara uyarlanmasını isteme, bu mümkün olmadığı takdirde sözleşmeden dönme hakkına sahiptir.

Sürekli edimli sözleşmelerde borçlu, kural olarak dönme hakkı yerine fesih hakkını kullanır.

Bu madde hükmü yabancı para borçlarında da uygulanır. Covid-19'un ülkemizde salgın haline gelmiş olması, bu süre içerisinde taraflardan sözleşmelerde yazılı edimlerinin ifasını beklemenin mümkün olmaması gibi tüm hususların değerlendirilmesini sağlamak üzere taraflardan birisi anılan maddeye dayanarak sözleşmenin yeni koşullara uyarlanmasını isteme, bunun mümkün olmaması halinde (zira sözleşmenin devamı taraflardan birisinin ekonomik mahvına sebep olabilir) sözleşmeden dönme hakkını kullanabilecektir. Ancak bu konuda belirtiğimiz üzere "her somut olayın özelliklerine göre mahkemelerce değerlendirme yapılması gerekmektedir. "

# Deniz KUTLU

1993 mezunu

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

## MENİSKÜS VE SPOR İLİŞKİSİ

**Sevgili BeeLife okurları, tüm güzel dileklerimin yanında sevdiklerinizle sağlıklı, spor ve hareket dolu bir yıl dilemek istiyorum. Çünkü hareketin olduğu yerde gerçekten bereket var.**

Yeni yıl yeni kararlar almak da demek ya... Yeni kararlar alma zamanı geldiyse hadi egzersiz ve sporu da sokalım hayatımıza beden, ruh ve zihin sağlığımız için. Sporla şifalanalım, önce kendimiz huzur bulalım, mutlu olalım ki çevremizdekilere de verebilelim.

Bu sayıda "Bende menisküs var" diyenler için yazmak istedim. Ve ben de eklemek istedim "hepimizde var hem de her dizde ikişer tane" Menisküsleri yastığa benzetebiliriz, biri içte biri dışta olmak üzere kıkırdak yapısında koşarken, zıplarken, yürürken şoku absorbe eden "C" şeklinde yastıkçıklar. Bu yastıkçıklar bazen travmaya dayalı, bazen zaman ve kullanıma dayalı hasar görürler ve yaşam kalitemizi düşürürler, sizler için Fizyoterapist Cem Açar ile görüşüp menisküs ve spor ilişkisi hakkında sorularımıza cevaplar aldık.

## Menisküs nedir, ne işe yarar?

Menisküs ve ilgi kavramların netleştirilmesi gerekmektedir. "Bende menisküs var" cümlesi aslında komik bir cümledir, çünkü her insanın her iki dizinde ikişer adet menisküs denen yapı var. Bu yapılar uyluk kemiği ile kaval kemiği arasında dizdeki şoku absorbe etme yeteneğine sahip, yük taşımaya adaptif bu görev için yaratılmış "C "şeklinde olan kıkırdağımsı dokulardır. Menisküs yırtığım var, menisküsüm hasarlı cümlesi daha doğru olacaktır. Menisküsler kıkırdağımsı yapılardır, kanlanması sınırlı dokulardır; bu sebeple etrafımızda menisküs ile ilgili yaralanmaları çok duyarız, çünkü yaralandıkları zaman toparlanmaları, iyileşmeleri sınırlı olur.

## Menisküs yırtılır mı? Nasıl yırtılır ve her yırtık problem teşkil eder mi?

Menisküslerin görevi dizlerin üstündeki yükün aşağılara transferini sağlamaktır; dolayısıyla aslında menisküse yüklenmek yanlış bir şey değildir, yeter ki eski haline gelmek için ona fırsat verelim ve dinlendirebilelim. Menisküsler travmatik ve dejeneratif (yıpranmaya bağlı) olarak iki şekilde yaralanabilir. Travmatik yaralanmalar genelde sportif aktiviteler ve beklenmedik ters hareketlerle meydana gelir, dejeneratif olanlar ise yaşla birlikte, zaman içerisinde dizde meydana gelen yaralanmalardır.
Dizlerdeki her menisküs yırtığı ağrı yapmaz, özellikle dejeneratif yırtıklar, nasıl göz kenarlarımız kırışıyor fakat ağrı yapmıyorsa, dejenere olmuş menisküslerin çoğu da ağrıya neden olmaz, dolayısıyla MR'da görülen her menisküs yırtığı şeytanlaştırılıp tedavi edilmeye kalkılmamalı, ameliyat düşünülmemelidir. Ancak ağır travmatik yıpranmalarda menisküs ciddi şekilde yıpranıp hatta yırtılıp, eski dokudan ayrılıp eklem aralığına girip eklemi kilitleyebilir, bu tarz durumlarda ilgili cerrahın da uygun bulduğu şekilde menisküs ameliyatı gerekebilir.

## Ne zaman menisküs ameliyatı olmalıyım?

Bu soru menisküsle ilgili günümüzün en çok sorulan sorularından biridir. Menisküs dejenerasyonları çözümü konusunda ne zaman fizik tedavi olunsun, ne zaman ameliyat olunsun konusuyla ilgili algoritmalar mevcut. Öncelikle travmatik menisküs yırtıklarında eğer menisküs parçası eski parçadan yırtılmış, ayrılmışsa, eklem aralığına girdiyse eklemde takılma, kilitlenme yarattıysa cerrahi yönlendirme ile ameliyat gerekebilir ayrıca dejeneratif durumlarda da kişinin ciddi bir biçimde menisküs dokusundan kaynaklı bir ağrı yaşadığı düşünülüyorsa ilgili cerrahın kararıyla artroskopik olarak menüsküs tamiri yapılmaktadır. Ancak bunların dışında menisküslerin deprese olmayan, ayrılmayan travmatik yırtıkları ya da orta yaş dejeneratif, eklem yerinde takılma yırtılma yaratmayan yırtıklarda özellikle egzersiz odaklı fizyoterapi uygulamaları altın standart tedavilerdir. İlk denenmesi gereken egzersizdir, kalıcı iyileşmeyi sağlayacak olan, kişiyi yıllarca huzurlu bir dize kavuşturacak olan yine egzersiz odaklı fizyoterapi programıdır. Menisküs ameliyatları ile ilgili literatür değişti ve evrildi. Bundan 10-15 yıl öncesine kadar her menisküs yırtığı menisektomi denilen menisküsün bir kısmının çıkartıldığı bir işlem yapılırken artık menisküsün kötüsü bile lazım mantığıyla menisküs dokusu korunarak mümkün mertebe dikilme işlemi gerçekleştiriliyor. Çünkü ameliyatla menisküs çıkartma işlemi uzun vadede diz eklemindeki yükleri arttırarak erken dönemde dizlerde kireçlenmeye neden olduğu saptandı.

# Menisküs için riskli hareketler ve sporlar nelerdir?

Öncelikle şunu bilmemizde fayda var, insan vücudu tahminimizden daha güçlü ve sağlıklıdır. İnsan vücudunun birkaç karakteristik özelliği varsa birincisi sağlam olması, ikincisi iyileştirici olması ve üçüncüsü de adaptif olmasıdır. Menisküs için bükme, aşırı döndürme, aşırı rotasyonel aktiviteler diz için huzursuzluk yaratabilir. Bunlar mücadele sporları, sıçrayıp düştüğümüz sporlardır. Bu tarz sporlarda sadece menisküs değil hatta genel olarak diz sağlığına potansiyel bir risk teşkil eder. Aslında dize zarar veren şey dize hiçbir şey yaptırmamaktır. Yaradılış gereği menisküsler şok abzorbe etmeye, yük taşımaya adaptif dokular olduğu için, bunlar tazeliğin, canlılığını üzerinde yük varken koruyorlar. Dolayısıyla merdiven inip çıkmak, biraz ağırlık kaldırmak, kontrollü oturuş kalkış hareketleri yapmak menisküsler için faydalıdır, bunlardan imtina etmemek, korkmamak gerekir.

Ancak dikkat etmemiz gereken şey hareketler sırasında özellikle dizimizin iç veya dış tarafında arkaya doğru sancı şeklinde bir ağrı varsa özellikle de bükülme sırasında ve bu ağrılar hareketi yaptıkça da artıyorsa dizimize zarar vereceğini düşünerek dizi gözlemleyerek gerekirse hareketi yapmamalı veya belli bir açıda tutmalıyız.

# Menisküs sağlığı için ne yapalım?

Menisküs iyileşmesi ile ilgili iki tane temel konuya dikkat etmek lazım. Birincisi, menisküse binen yükün daha adil bir hale gelmesi için menisküsün üzerinde bu yükü engelleyecek dokular kas dokulardır. Özellikle uyluk çevresi ve kalça çevresi kasların çalışması ve kuvvetlenmesi menisküse binen yükü azaltacağından bu tarz şikayetleri azaltır. İkinci önemli konuysa yaralanmış menisküs dokusunun iyileşmesi için kanlanmasına dolayısıyla beslenmesine ihtiyaç vardır. Menisküsün bazı yerleri özellikle daha iyi kanlanırken merkezdeki kanlanma aynı oranda daha iyi olmaz. Bu bölümlerin beslenmesi, kanlanması ise difüzyonla yani basınç farkıyla olur. Basınç farklılığı dizi açma kapama tarzında hareketlerle olur. Örneğin bisiklet, yüzme, koşu, yürüme; menisküs sağlığı açısından hem gerekli hem faydalıdır. Bununla ilgili yapacağımız en önemli şey vücudumuzu tanımak, sınırlarımızı bilmek işin içinden çıkamayacağımız durumlarda spor bilimcilerden, fizyoterapistlerinden, spor hekimlerinden destek almaktır. Çünkü hangi sporu hangi dozda yapacağımızın belirlenmesi en sağlıklı şekilde bu uzmanların kılavuzluğunda olur. Aşırı yüklenmede menisküs ile ilgili şikayetlerimizi artırabilir.

CEM AÇAR BİYOGRAFİ

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünden mezun oldu. Lisans eğitimi sonrası ilk olarak 2016 Rio Olimpiyatlarına hazırlık sürecinde boks olimpik milli takımı ile çalıştı.

2016-2019 yılları arasında Ankara'da özel bir sporcu sağlığı kliniğinde spor sakatlıkları ve ortopedik yaralanmalar üzerine çalışmalarına devam etti. Bu süre zarfında Karayolları Kadın Voleybol takımı, Osmanlıspor U21 Futbol Takımı, Mamak Belediyespor Basketbol Kulübü, Judo Milli Takımı ve İlbank Kadın Voleybol takımlarının sporcu tedavilerinde fizyoterapist olarak görev aldı. 2020 yılı itibariyle kurucu ekibinde olduğu Korteks Klinik'te fizyoterapist olarak profesyonel hayatına devam etmektedir.

Uzmanlık Alanları
- Kronik Ağrı
- Spor Sakatlıkları
- Ortopedik Rehabilitasyon
- Kas-İskelet Sistemi Yaralanmaları
- Manuel Terapi

# HABER

## Öğretmenler Günü'nde Pınar Ayhan İmzalı "Başöğretmen, Başöğrenci" Temalı Buluşma

Özel Arı Okulları, 24 Kasım Öğretmenler Günü buluşmasını, Arı Ailesinin değerli eğitimcileri ve tarih anlatıcısı, müzisyen ve televizyon programcısı Pınar Ayhan'ın katılımıyla gerçekleştirdi.

Törende, ilk sözü Genel Müdür Yardımcısı Dr. Seva Demiröz aldı. Tüm öğretmenlerin Öğretmenler Günü'nü kutlayarak sözlerine başlayan Demiröz, Covid-19 nedeniyle yaşanan dinamik süreçte eğitimin sürekliliğine dönük olarak öğretmenlerin özverili çalışmalarının altını çizdi. Öğretmenliğin bilgi aktarımının çok ötesinde, bir paylaşım, bir etkileşim olduğuna; bir tutku, bitmeyen bir öğrenme yolculuğu olduğuna duygu dolu sözlerinde yer verdi. Demiröz'ün konuşmasını "Arı Kültürü"nü her yerde yaşatan Arı Okulları Mezunlar Derneği adına, Yönetim Kurulu Başkanı ve üyelerinin kutlama mesajlarının paylaşılması izledi.

Arı Okullarında emek ve özverileriyle 10, 20 ve 30. hizmet yılını tamamlamanın gururunu yaşayan değerli öğretmen, yönetici ve danışmanlara plaketleri takdim edildi. Plaket töreninin ardından değerli sanatçı Pınar Ayhan, seslendirdiği yerli ve yabancı şarkıların yanı sıra Başöğretmenimiz Atatürk ile ilgili anılara yer verdiği "Başöğretmen, Başöğrenci" temalı programla Öğretmenler Günü buluşması tamamlandı.

# Deniz KÜZECİ TURA

2001 mezunu

23 Nisan 1984 doğumlu ve tüm eğitim hayatını Arı Okullarında tamamlayan Deniz Küzeci, 2001 yılı mezunu. Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun olduktan ve yurt dışında çeşitli çalışmalar gerçekleştirdikten sonra, yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Avrupa Birliği ve Uluslararası Ekonomik İlişkiler Ana Bilim Dalı'nda tamamladı. BITES Savunma ve Havacılık Teknolojileri şirketinde hukuk müşaviri olarak çalışmalarına devam eden Deniz Küzeci'nin aynı zamanda hobi olarak yürüttüğü ve seyahat yazılarını paylaştığı

**www.miskinmirket.com adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.**

## MASALSI TATİL ROTASI: WHITEPOD

**Geçenlerde TV karşısında magazin programlarından kaçmaya çalışırken bir National Geographic belgeselinde karşıma çıktı Whitepod.**

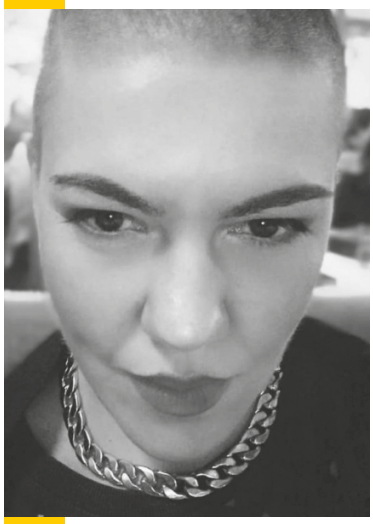
Biz de hep "belgesel izliyoruz" diyemeyeceğim maalesef ama arada rastlaşıyoruz işte. Bu rastlaşmalar bazen pahalıya mal olabilecek nitelikte olabiliyor. Nitekim bu sefer sıradışı mekanları tanıtan bir programda gördüm Whitepod'u. İsviçre Alplerinde (Les Giettes) adeta kutup dünyası yaratılmış bir otel burası. Hatta kış aylarında iglodan bir farklı yok. Yaklaşık 14 adet iglo benzeri odadan ve ana binadan oluşuyor. Bina derken betonarme bir şeyden değil elbette. Ahşap 2-3 katlı bir yapıdan bahsediyorum. Odalar standart, aile ve Suit olmak üzere üçe ayrılıyor. Her bir odada tercihe göre çift veya double yatak, banyo, sıcak su ve ısınmayı sağlamak için ise şömine var. Suite odada ise yatağınıza kadar gelen kahvaltı, odada masaj hizmeti ve teras cabası. Odalar ekolojik standartlara göre dizayn edilmiş. Zaten oda demek de pek doğru değil, zira üçgenlerin bir araya getirdiği ve özel bir kumaş ile kaplanmış yarım daire bir mekânın içinde kalıyorsunuz. Kapınız ise bir fermuardan ibaret. Çok güzel değil mi?

**Mekâna ulaşmak için öncelikle 15 dakikalık bir yürüyüş yapmak gerekiyor. Bu yürüyüş için ihtiyaç duyulan tüm ekipmanlar, bot, kask ve diğer yürüyüş ekipmanları, sağlanıyor. Daha otele girmeden doğaya karışıyorsunuz yani.**

Çay saati, sauna kullanımı, wi-fi, park hizmetleri konaklama fiyatına dahil. Bunun haricinde konaklamaya dahil olan mevsime ve bölgeye spesifik aktiviteler var. Örneğin kış aylarında (ki bence genel konsept itibariyle kışın gitmek daha tercih edilesi), 7 km uzunluğunda bir pistte özel liftlerle kayak yapma imkanı, kayak, bot gibi yürüyüş ekipmanları, kask ve kızak kullanımı, yaz aylarında ise 25 km'lik yürüyüş ve outdoor aktiviteleri hizmetin bir parçası. Mesela at binmek, pony sevmek gibi normal hayatta tecrübe etmediğiniz çeşit çeşit aktiviteyi hayata geçirebilirsiniz.

Ancak bunlara ilave edilebilecek kapsamlı bir paket almak mümkün. Mesela kurt köpekleri ile yürüyüş yapılabilirken veya yine köpeklerin çektiği kızaklarla bölge gezilebiliyor ve yamaç paraşütü yapılabiliyor. Tabi çok kısa mesafede İsviçre Alperlerinde kayak/board yapılabilir. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerini mekanda almak mümkün. Tabii bedeli karşılığında. Bedel demişken, böyle özel bir yerdeki konaklamanın sudan ucuz olmasını beklemiyorum elbette.
Size de beklentilerinizi buna göre ayarlamanızı öneririm. İnternet sitesinde mevsimlere özgü paketler takip edilebilir. Ben yaz ayında gitmeyi tercih etmeyecek olsam da fikir vermesi açısından geçerli paket programlara ve fiyatlara http://www.whitepod.com üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca çeşitli konaklama sitelerinden de rezervasyon yapmak mümkün.

Bi' Whitepod bi' Laponya. Önümüzdeki kışın hayallerini süsleyen seyahat planlarından. Nolur olsun noluuuur...



# Hande 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.

## VEJETARYEN HAYAT... YENİ BİR BAŞLANGIÇ...

**Aşçılık yaparken ayırt etmeden her şeyin tadına, dokusuna ve kokusuna hakim olmak çok önemlidir.**

Uzun yıllar yaptığım ve yapacağım her şeyi tadarken kırmızı et, beyaz et ve balık için ön yargılarımın oluşacağını ve zamanla tüketmek istemeyeceğimi hiç düşünmemiştim. Vücudumu, beslenmeyi bana iyi gelen ve sağlıklı hissettiren besinleri seçmeye başladığımdan beri et ile ilgili ön yargılarım oluştu, gerçekten yaşamak için ete ihtiyaç var mı? Yoksa toprağın sana verdiği güzellikler bizim beslenmemiz için yeterli mi? Kendimi denemek için çıktığım yeni beslenme tarzımı sizlerle, aynı fikirde olduğum ve olmadığım herkes ile paylaşmak için bu ay yazımı vejetaryenliğe ayırdım.

Vejetaryenlik bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme türüdür, vejetaryen bireyler bitkisel besinleri tüketirken et, kümes hayvanları, balık yumurta, süt, peynir, yoğurt ve bal gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler. Vejetaryen beslenme alışkanlığı farklı nedenlerden dolayı tercih edilir sağlık problemleri, maneviyat, hayvan sevgisi ve koruma içgüdüsü, kültürel ve sosyal statü, bu nedenlerden sadece birkaçı. Kendi içinde de türlere ayrılan vejetaryen beslenme çeşitlerini birlikte inceleyelim.

**VEGAN BESLENME:** Hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketilmez. Vegan kişiler gündelik hayatta kullandıkları ürünler için de vegan olmalarına dikkat ederler. Beslenme, tahıllar, sebze ve meyve ile kuru baklagillerden oluşur.
**LAKTO VEJETARYEN:** Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünleri tüketilir.
**OVA VEJETARYEN:** Bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketilmez.
**LAKTO-OVA VEJETARYEN:** Süt ve yumurta tüketilir. Günümüzde en sık uygulanan vejetaryen beslenme şeklidir.
**POLO VEJETARYEN:** Kırmızı et tüketilmez. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca tavuk, hindi gibi kümes hayvanları tüketilir.
**PESKO VEJETARYEN:** Kırmızı et tüketilmez. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca balık çeşitleri, midye ve su ürünleri tüketilir.
**SEMİ-VEJETARYEN:** Kırmızı et tüketilmez. Sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketilir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini istedikleri kadar tüketirler.

## Vejetaryen Beslenmede Desteklenmesi Gereken Besin Öğeleri Nelerdir?

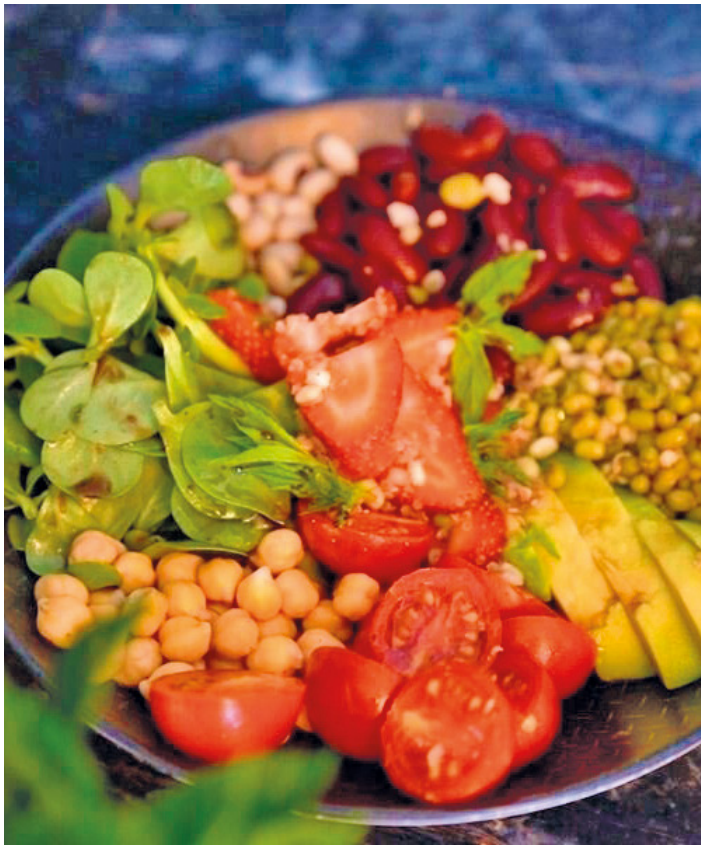
B12 vitamini, D vitamini, kalsiyum, demir ve çinko gibi besin öğeleri, beslenmede önemli bir yere sahiptir. Vejetaryen diyet, tüm bu besinler için mevcut önerileri karşılayabilirken; vegan olan kişilerin bu besin öğelerinin alımında dikkatli olmaları gerekir. Özellikle veganlarda takviyelerin veya takviye edilmiş gıdaların kullanımı gerekmektedir.

**Protein:** İnsan vücudunda sentezlenemeyen, dışarıdan alınması gereken 9 esansiyel amino asit vardır. Hayvansal kaynaklı besinler bu amino asitleri içeren kaliteli protein kaynaklarıdır. Et ve diğer hayvansal kaynaklı ürünleri tüketmeyen vejetaryenlerin, kuru baklagiller ve kuru yemişler gibi bitkisel protein kaynaklarını her gün tüketmeleri gerekmektedir.

**B12 Vitamini:** Hayvansal kaynaklı besinlerde bulunan B12 vitamininin eksikliği, süt ürünleri ve yumurta tüketen vejetaryenler için bir endişe teşkil etmezken, veganlar için mutlaka takviyesi yapılmalıdır.

**Demir ve Çinko:** Demir her ne kadar bitkisel kaynaklı besinlerde de bulunsa da, bitkisel kaynaklı yani non-hem demir, hayvansal kaynaklı besinlerdeki kadar iyi emilmez.

Çinko da vejetaryenler için desteklenmesi gereken bir mineraldir. Tam buğday ve tam tahıl ürünleri çinkodan zengin olsa da içerisinde yer alan fitatlar sebebiyle çinko ve demir emilimini engelledikleri bilinmektedir.



## Vejetaryen Beslenme için Öneriler:

- Meyve ve sebze tüketimi, günlük en az 4 porsiyon olacak şekilde ayarlanmalıdır.
- Kuru baklagiller, soya gibi bitkisel protein alternatiflerinden günlük 2 porsiyon kadar tüketilmelidir.
- Lakto-vejetaryenler günde 2 su bardağı kadar süt tüketimini sağlamaya çalışmalıdır.
- Kuru yemişler, yağ içeriği sebebiyle, aşırı tüketime kaçmadan günlük bir porsiyon tüketilmelidir.
- Menülerin merkezini tahıllar oluşturmalıdır.
- C vitamini içeren sebzeler mutlaka tüketilmelidir.
- Kalsiyumu yüksek sebzeler (koyu yeşil yapraklı sebzeler) veya kalsiyum eklenmiş içecekler tüketilmelidir.
- Ovo-vejetaryenler, haftada mutlaka 3-4 gün yumurta tüketmelidir.
- Badem sütü, hindistan cevizi sütü, pirinç sütü kullanılabilir.

## Vejetaryen Bowl

- 100 gr haşlanmış maş fasulyesi
- 100 gr haşlanmış nohut
- 100 gr haşlanmış meksika fasulyesi
- 100 gr haşlanmış buğday
- Yarım avokado
- 4 adet çeri domates
- 100 gr semizotu
-

**Sos için malzemeler:**

- 2 adet limon
- 1 yemek kaşığı sirke
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı hardal
- Limon suyu, sirke, hardal, zeytinyağı iyice çırpılır.
- Malzemeler teker teker tabağa yerleştirilir ve soslanır.

## Pratik Patlıcan Salatası

Patlıcanları ocağın üzerinde ya da fırının ızgara telinde közleyin. Patlıcanların ortasında yatay çizgi olacak şekilde kesik açın. Kaşar peyniri, tuz ve rendelenmiş sarımsağı iyice

karıştırın. Karışımı, patlıcanların içine doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında peynir eriyip kızarana kadar pişirin. Sıcak servis yapılır.

# Kabaklı Tart

**Hamur için:**

- 2 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 çay bardağından biraz daha az süt
- Yarım paket margarin

**Kabak harcı için:**

- 1 çorba kaşığı margarin
- 3 kabak
- 2 çorba kaşığı krema
- 1 yumurta
- 1,5 su bardağı kaşar peyniri rendesi

# Hazırlanışı:

Tartın hamuru için unu, kabartma tozunu, sütü ve margarini yoğurun ve dinlenmeye bırakın. Kabakları rendeleyip, iyice suyunu sıkın. Margarini eritin ve kabakları kavurun. Sonrasında kremayı ekleyin. Bir iki kere karıştırdıktan sonra yumurtayı ekleyin karıştırmaya devam edin. Son olarak rendelediğimiz kaşarın yarısını da koyun ve kaşarlar eriyene kadar pişirin. Tartı pişireceğiniz kabı yağlayın ve hamuru ince bir şekilde yayın. Önceden ısıttığımız fırında 7 – 8 dakika pişirin ve tepsiyi fırından alın. Kabak harcını hamurun üzerine dökün, kaşarın geri kalanını da harcın üzerine serpin. Kaşarlar eriyip, kahverengi renk alana kadar pişirin. Afiyet olsun.

Kaynak: Sağlık Bakanlığı

# Merve TOKER

2001 mezunu

2 Nisan 1985 Ankara doğumlu olan H.Merve Toker, ilk ve orta öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümü mezunu olan mezunumuz, çalışma hayatına Akbank MT sınavını kazanarak İstanbul'da başlamış olup; 12 yıl ticari ve kurumsal bankacılık üzerine çalışmıştır. Akbank, Denizbank ve Burgan Bank'ta portföy yöneticiliği ve şube koçluğu deneyimleri sonrasında finansa yönelerek, bankacılığı bırakma kararı almıştır. H. Merve Toker, son 2 yıldır ise; Koza Altın İşletmeleri Genel Müdürlüğü'nde Finans Sorumlusu olarak profesyonel çalışma hayatına devam etmektedir.

## TÜRKİYE'DE KADIN MADENCİ OLMAK

**Madencilik çok kapsamlı ve fazla alanda bilgi sahibi olunması gereken bir meslek olup; insan, psikoloji, coğrafya, jeoloji, çevre, metalürji, ekonomi, tarih gibi birçok alanla iç içedir. Çok emek ve özveri isteyen bu meslek; değer katan, çevreci, sosyal ve özellikle kırsal alanlarda istihdamın sağlanması konusunda önem arz etmektedir.**

Hem ofiste hem dışarıda bir çalışma düzeniniz olmakla birlikte, madenler genellikle şehir merkezine uzakta konumlandığından, mesai saatleri içerisinde doğal güzellikleri görme, tanıma şansı yakalanmasına olanak sağlar. Saha içinde veya dışında bu sektörde görev yapanların günlük rutinleri yoktur ve karşılaştığınız insanlar, canlılar, çevre, lokal gelenekler değişiklik göstermekle birlikte; her gün alışılmışın dışında birçok sorunla karşılaştığınız için öncelik belirleme, hızlı düşünme, problem çözme refleksleriniz gelişir.

Madencilik tam bir ekip işidir ve insan kavramı bu işte çok önemlidir. Yapılmayan veya eksik kalmış bir iş başkasının ölümü demek olduğu için cinsiyet ayrımı olmaksızın herkes bitmesi için çalışır.

Sahadaki çalışanlar en temel ihtiyaçların sağlanması için kilometrelerce uzağa gitmek zorundadır. Ofis çalışanları ise ihtiyaçlarını genelde şehirlerin küçük yerleşkelerindeki sayılı yerlerden temin ettiklerinden, işin finansal tarafını doğru ve zamanında yönetmelilerdir. Yani hem ekip içinde koordinasyon sağlanmalı hem de çalışırken çevre halkı ile uyumlu olunmalıdır.

Ülkemizde madenlerde çalışan yerel yöre halkının çoğunlukla başka bir seçeneği olmadığından, ölümlü iş kazalarında lider olduğumuz bu mesleği yapmaktadır. Şartları ağır ve çok emek isteyen bu meslekte, çalışanlar her gün işe "uğur ola" diyerek gönderilir, "geçmiş olsun" diyerek karşılanır ve dünyanın her yerinde bu uygulama geçerlidir. Riski yüksek olan bu meslekte, madenin beyni olarak adlandırılan "Lambahane"de her gün her bir çalışan için bir lamba bulunur ve vardiya bitiminde herkes kendi numarası olan lambayı söndürür. Söndürülmeyen lamba olması halinde iyi veya kötü sonuca ulaşıncaya kadar o kişi için arama çalışması yapılır.

## Madencilik ve Tarihi:

Madencilik, yer altındaki cevherlerin araştırılması, çıkarılması ve işlenmesiyle ilgili işlemlerin tamamını içermektedir.
Arkeoloji ve tarih aracılığıyla yapılan çalışmalar, madenciliğin insanlık tarihinde çok uzun süredir önem arz eden bir konumda olduğunu göstermektedir. İnsanlığın doğaya karşı mücadelesi, bir arada yaşamaya geçiş, toplumsallaşma, zamanla madenlerin bulunması ve işlenmesi, sanayileşme gibi evreler madenciliğin doğal bir gelişim süreci kaydetmesini sağlamıştır.

## Türkiye'de Madenciliğin Tarihi:

Madencilik Türkiye'nin gelişmiş sanayi kollarından biri olup sektörün ülkemizdeki gelişimini irdeleyebilmek için tarihi çağlar, Osmanlı Dönemi ve Cumhuriyet Dönemi olarak 3 evrede incelemek gerekir.

Madeni tanımayan insanlar, doğada parlak renkleriyle dikkat çeken bazı minerallerin farkına vararak, ilk etapta boya malzemesi olarak kullanmışlardır. Sonrasında ise; deneme-yanılma yöntemiyle başlayan maden arayıcılığı gelişerek günümüzdeki seviyesine kavuşmuştur.

Tarihi çağlarda tek yakıt kaynağı odun ve odun kömürü olduğundan, madencilik sahası tamamen ormanlara ulaşılabilirlikle ilgiliydi. Anadolu'da yapılan bazı çalışmalar, yine aynı çağlarda ilk altın paranın basılmasının yanı sıra; özellikle bakır ve mermer çıkarılarak işlendiğini ortaya çıkarmıştır. Türklerin Anadolu'ya yerleşmeleriyle ise madencilikte Arap-İslam etkileri gözlenmeye başlamış ve gümüş çıkarılıp işlenmiştir.

Osmanlı İmparatorluğu Dönemi'nde, devlet madencilik sektörüne destek vermeye başlamış ve sektöre ilişkin ilk özel düzenleme çalışmaları Fransa Maden Kanunu'ndan uyarlamalarla yürürlüğe konmuştur. Bu dönemde bor, taş kömürü ve krom madenleri bulunmuştur.

Cumhuriyet Dönemi'nden itibaren ise Osmanlı Dönemi'nden farklı bir politika izlenmeye başlanmıştır. Çoğunlukla yabancı egemenliğinde olan sektörde düzenlemelere gidilmiş olup; ayrıcalıklı yabancı sermayenin önüne geçilmeye çalışılmış, yabancı sermayeye anonim şirketler aracılığıyla izin verilmeye başlanmış ve özel sektörün yatırım finansmanını sağlayabilmek ve düzenleyici rol oynamaları için İş Bankası ve Türkiye Sanayi & Maadin Bankası kurulmuştur. Fakat dünyadaki ekonomik kriz, ülkemizin savaştan yeni çıkmış olması ve özel sektörün öz kaynak yetersizliği nedenleriyle sektörde kamunun etkinliğinin arttırılmasına öncelik verilmiştir.

Ülkemizde madencilik sektörü için 1930-1955 döneminde önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Maden aramalarının verimli yapılabilmesi, bulunanların kalite tespiti ve ekonomiye kazandırılması amacıyla MTA Enstitüsü, bulunan madenlerin işletilmesini sağlamak için ise Eti Bank kurulmuştur. MTA'dan sağlanan personel, doküman ve ekipmanlarla ise TPAO (Türkiye Petrolleri Anonim Ortaklığı) kurulmuş olup; devlet adına petrol arama, üretme, arıtma faaliyetlerini yürütmesi konusunda görevlendirilmiştir. 1955-1980 döneminde ise taş kömürü ve linyit üretimi için Türkiye Kömür İşlemeleri Kurumu; enerji ve mali madencilikle ilgili politikaları yönetmek, denetlemek amacıyla Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı kurulmuştur. Türkiye'de sektörün 1980'li yıllara kadar süren kamu ağırlıklı yapısı, bu yıllar sonrasında özelleştirmelerle birlikte, özel sektör ağırlıklı bir yapıya dönmüştür.

1985 yılında madenlerin verimli aranması, işletilmesi ve denetlenmesine yönelik yayınlanan 3213 sayılı Maden Kanunu ise halen yürürlüktedir.

## Türkiye'de Madenciliğin Bugünü:

Ülkemizin jeolojik yapısı maden yataklarının çeşitli olmasına olanak sağlamakta olup dünyada üretimi ve ticareti yapılan 90 madenden 77 tanesi ülkemizde mevcuttur. Bunlardan 50 çeşidi için yeterli sayılabilecek kaynağımız varken; 27 tanesinin kaliteleri ve rezervlerinin kısıtlı olması nedeniyle ülkemizin çeşitlilik ve hacim bakımından kendi kendine yeten ülkeler arasında olduğu söylenebilir.

Ülkemizin en zengin olduğu maden bor olup dünya rezervlerinin %73'üne sahiptir. Bor dışında zengin kaynaklara sahip olduğumuz diğer madenler arasında ise bakır, çinko, sodyum sülfat, kaya tuzu, mermer, kuvars, zımpara taşı, krom, boksit, linyit, doğal soda bulunmaktadır.

Türkiye ihracatının %30 gibi büyük bir kısmı Çin'e yapılmakta olup; kalan kısım Hindistan, İspanya, Belçika, İtalya, Bulgaristan başta olmak üzere 20 ülkeden oluşmaktadır. İhraç edilen ürünlerin ise ağırlıklı olarak bakır, çinko, demir, krom olduğu izlenmektedir. Covid-19'un sebep olduğu etkiler; madencilik sektöründe de gerek üretim ve işletme gerekse pazarlama ve satış aşamalarında insanların yakın etkileşimde bulunmasını gerektirdiğinden, olumsuz olarak izlenmiştir. Dünya'da üretim ve tüketimin genel olarak zorunlu azalmaya gitmesi, çoğunlukla ihracata dayalı üretim yapan sektörde üretim kısıtına gidilmesine yol açmıştır. Ülkemiz özelinde ise virüs en büyük ihraç payımızın olduğu Çin'de çıktığı için 2020 yılında ticaret durma noktasına gelmekle birlikte; Türkiye İhracatçılar Meclisi'nin 2021 Ekim Ayı Raporu uyarınca; 2020 yılının aynı dönemine kıyasla madencilik ürün ihracatı %44 oranında artış kaydetmiştir. Nispeten normalleşen ve ivme kazanan global ticaretin, madencilik sektöründe de istihdam, milli gelir ve ülke kalkınmasına olumlu etkilerinin izleneceği öngörülmektedir.

# Madencilik Mesleğinde Kadın Olmak:

Madencilik mesleği toplumda çoğunlukla erkek cinsiyetini çağrıştırmakta olup; belli oranda ağır ve fiziki güce dayalı olduğundan kadınlarla özdeşleştirilmez.

18 ve 19. yüzyılda vücut yapılarından dolayı kadın ve çocuk çalışanlar madenlerde çalışırmış fakat özellikle kırsal kesimlerde bugün hala kadınların madenlerde olması uğursuzluk olarak kabul edilmekle birlikte¸ bu anlayış kadın ve çocukların madenlerde çalıştırılmasının önüne geçme için uydurulmuş bir hurafeden ibarettir.

Bugün de Madencilik Sektörü, kadınlar için sektörde kendilerine yer bulmaları için zor bir alandır ve genelde madenlerin yer üstü işlerinde, mühendis olarak sevk ve idare alanlarında görev almaktadırlar.

Maden çalışanı olmak için ciddi elemelerden geçilir ve kadınlar annelik sıfatları, ev sorumlulukları gibi faktörlerden dolayı çok tercih edilmezler. Kabul edildikleri taktir de ise kanunen yasak olduğu için, maden ocakları, tünel inşaatı, kablo döşeme, kanalizasyon işlerinde çalışamazlar.

## Çalışabildikleri kısıtlı alanlarda ise cinsiyetlerinin doğal bir sonucu olan aşağıdaki zorluklarla karşılaşırlar:

-Fiziki Zorluklar (gaz maskesi taşımak zorunlu ve çok ağır, iş genel hatlarıyla güce dayalı)
-Çalışma Koşulları Zor (yerler çamur, sıcaklık yüksek ve rutubet karışımı ağır koku – kadınların ciğerleri erkeklerden daha az gelişmiş olduğundan meslek hastalığı riski daha yüksektir)
-Lavabo (özel durumlar ve hijyen açısından risklidir)
-Telefon kullanılması kesinlikle yasak (özellikle anne olan kadınlar için çocukla ilgili önemli ve acil konular için daha önemlidir).

# 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.

## YATIRIM ARACI OLARAK KONUT

**Kriz dönemlerinde birikimlerimizi korumak için her türlü yatırım aracını kullanırız.**

Yatırım aracı olarak ilk akla gelenler, döviz ya da altın gibi değerini çok fazla kaybetmeyen değerli maden ya da kağıtlardır. Bu en çok rağbet gören iki yatırım aracının ortak özellikleri, zamana karşı değerlerinden çok az kaybetmeleri, nesillerdir denenmiş olmaları ve kolay erişilebilir olmalarıdır. Bizim ülkemizde binalar da sağlam birer yatırım aracı olarak görülür. Özellikle konutların bu kadar rağbet görmesi inşai faaliyetleri destekler ve aslında döviz bazında değer kaybetse de Türk Lirası olarak yine de diğer yatırım araçlarına göre daha garantili görülen konutlar kriz dönemlerinde spekülasyon aracı olarak kullanılır.

Konutlar altın ya da başka bir madeni taş gibi sadece ağırlığına bakarak değerlendirilebilecek nesneler değil, birçok meslek tarafından önce tasarlanan sonra da inşa edilen artifektlerdir. Bu nedenle değerlendirilmesi için uzman görüşlere gerek duyulur. Ülkemizde bu işi gayrimenkul değerlendirme uzmanları yapar. Bu kişiler genellikle bankalara hizmet verir, çünkü kredi karşılığında alınabilecek mülklerin gerçek değerlerinin finansal olarak saptanması, bankaların kredi geri dönüşleri açısından hayati önem taşır.

Bir konutun gerçek değeri, emlak spekülatörlerinin illüzyonları gözardı edilip, konumu, alanı, sağlamlığı, kullanılan malzeme kalitesi, ulaşım kolaylığı, kullanılan malzemelerin sağlık üzerindeki etkileri, bakımı için gerekecek ücretler sağlıklıca değerlendirilerek yapılabilir. Bunlar teknik konular oldukları için ölçülebilir özelliklerdir ve aklı başında, inşaat malzemelerinden anlayan bir kişi bunun üzerinde çalışarak doğruya yakın bir tahminde bulunabilir. Gelişmiş bir ülke ile bizim gibi pek de gelişememiş bir ülke arasında en büyük fark burada ortaya çıkar. Nasıl bir sanat eserinin değeri ancak sanat eğitimi görmüş bir kişi tarafından belirlenebilirse, bir mimarlık eserinin değeri de ancak onun ne olduğunu anlayabilecek birisinin katkıları ile ortaya çıkabilir. Oysa bizim gibi eline geçen inşaat araçlarını alelacele konuta çeviren bir kültür çoğu zaman sanat değeri olan bir mimarlık eseri ortaya çıkartamaz. Çoğu zaman estetik değeri olan bir yapı da çıkartamaz. Zaten aslında bu yapıları üreten insanların böyle kaygıları da olmaz.

Konut reklamlarına baktığınız zaman binaları göstermek yerine el ele tutuşmuş sağlıklı ve güzel giyimli aile üyelerinin gösterilmesinin nedeni de budur aslında. Ortada satılacak ürün, mutlu bir yaşam illüzyonudur çoğu zaman. Daha önceki bir yazımda bir binanın tıpkı bir kitap ya da film gibi okunabileceğinden bahsetmiştim. Binanın tasarlandığı dönemde arkasında yatan fikirsel, toplumsal konular ile dönemin teknolojisi, mimarın tasarımsal tavrı gibi bir çok hikaye anlatır bir bina okumasını bilene.

Konumu, büyüklüğü gibi özelliklerinin yanında sanatsal değeri de çok önemli bir girdidir bir binanın değerini belirlemekte. Çok basit bir örnek vermek isterim. Yapımına 1928 senesinde başlanan ve 1930 senesinde tamamlanan Vakıf Apartmanı (II. Evkaf Apartmanı) binasını bilmeyen Ankara'lı yoktur. Bu bina Mimar Kemaleddin Bey tarafından tasarlanmış, Ankara'nın önemli binalarından birisidir. Altında Küçük Tiyatro, etrafında dükkanlar ve üst katlarda konutlar yer alır. 2. kattan itibaren tiyatro salonunun kubbesi biter ve bu kattan itibaren konutlar içerideki avluya da bakar. Bir yandan 1. Ulusal Mimarlık Binası'dır. Öte yandan süslemelerindeki sadelik ile manyelist bir tavır sergiler. Üzerine yazılmış dünya kadar kaynak bulabilirsiniz.

Çocukluk hayallerimde ofisimi oraya taşımak vardı. Öte yandan günümüzde çok da değerli sayılmayan bir bölgede kaldığı için ya da anlayamadığım başka nedenlerden ötürü pek de gözde bir mekan değil artık. Herhangi bir batı Avrupa kentinde olsa, ulaşılamayacak rakamlara kiralanabilecek ofisler, bizim ülkemizde pek de para etmiyor. Altında açılan restoranın izin alma ihtiyacı duymadan tabela, sundurma ve baca yaparak binayı bozduğunu çıkan haberlerden takip edebilirsiniz.

Bütün bunları yazarken Hamamönü ya da Ankara Kalesi gibi tarihi binaların çok olduğu alanlardan da bahsetmek gerekir. Buralardaki yapılar, mimarsız inşa edilmiş binalardır. Halk mimarisi olarak tanımlanır ve dönem özelliklerini taşırlar. Bu yüzden değerlidir ve kanunlar tarafından korunurlar. Yukarıdaki örneğin aksine, bir bölgeyi kapladıkları için turizm değerleri bulunur ve sağlam birer yatırım aracına dönüşebilir. Ekonomik krizlerde konutlar altın ya da döviz gibi, ancak kendi değerini koruyan yatırım araçları iken ticari nitelikli yerler fırsata dönüşebilecek ya da zarar ettirecek, kısacası riskli yatırımlara dönüşür.

Yukarıdaki örneklerde binaların sanatsal değerinin Ankara'da pek de rağbet görmediğini gördük. İstanbul ise bu konuda daha duyarlı görünüyor. Ankara'nın aksine İstanbul'da sivil girişimcilerin yaptırdığı birçok bina bulunmakta. Bunların ilk akla gelenleri, Serkildoryan (Büyük Kulüp) binası, Mısır Apartmanı, Narmanlı Han, Pera Palace, Doğan Apartmanı, Kamondo Apartmanı, Botter Apartmanı, Frej Apartmanı gibi binalardır.

Bu binalar, sanata değer veren yatırımcıları çekerler. Yine Ankara'nın aksine, İstanbul daha çok sayıda ve daha büyük sermayeli yatırımcıları barındırır. Sanatçılar ve entelektüel insanlar yatırımlarını bu binalara yaptıkları zaman, bu binalar normal bir daireden çok daha fazla rant yapar.

Bu binalar, sanata değer veren yatırımcıları çekerler. Yine Ankara'nın aksine, İstanbul daha çok sayıda ve daha büyük sermayeli yatırımcıları barındırır. Sanatçılar ve entellektüel insanlar yatırımlarını bu binalara yaptıkları zaman, bu binalar normal bir daireden çok daha fazla rant yapar.

Nasıl bir tual resmi üzerinde konuşuldukça daha değerli olursa tarihi bir bina da o şekilde değerlenir ve tıpkı bir resme yatırım yapan insanlar gibi tarihi bir binaya yatırım yapan insanlar da sıradan bir konut almaktan daha kazançlı bir yatırım yapmış olurlar.

Son olarak, arzı az olan diğer her şey gibi, konutlarda da arz azaldığı zaman değerlerinin artacağını söyleyebilirim. İçinde bulunduğumuz kriz döneminde konut arzının yavaşladığını ve daha da yavaşlayacağını biliyoruz. Bu durumda konutların da değerlerinin artacağını söylemek pek de kehanet sayılmaz.

Önemli olan nadir olanı bulmak ve almaktır. İyi mimari kendisini belli eder. Binaları büyüklük ve konum gibi kıstaslarla değerlendirirsek, örneğin Ankara Çankaya, Şimşek Sokak'ta 30 senelik bir binanın 1 m2 fiyatı 400$ eder. Kriz anlarında doların ani çıkışına yetişemez konut fiyatları ve bu yüzden ya satışlar durur ya da değerinden düşüğe satılabilir, ama eninde sonunda değerini bulur. Dövizin ya da altının aksine, sonrasında eğer doğru bir lokasyondaysa pek değer kaybetmez. Aylık kullanım bedelleri yani kiralar da göz önünde bulundurulursa doğru bir yatırım aracı olarak karşımıza çıkar. Burada en önemli kriterlerden bir tanesi binanın tasarımıdır. Doğru bir tasarım bundan çok daha fazlasını ederken, yanlış bir tasarım çok daha azını eder.

# 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.

## FİNANSAL KİRALAMA MI YAPACAKSINIZ?

**Kısa bir hikaye...**

Bizim Temel uluslararası ekonomi toplantısına katılır... Devletin topladığı vergi dağılımını tartışırlar... Konuşmacılardan biri Amerikalı, biri Avrupalı, biri de Temel. Ortaya bir fikir atılır... Halktan toplanan vergiler nasıl dağılım yapılacak. Amerikan vatandaşı söz alır:

-Biz Amerika'da önce yere bir çizgi çizeriz ve sonra topladığımız vergileri havaya atarız... Çizginin soluna düşen paraları halka hizmet olarak geri veririz, sağ tarafta kalan devlete kalır, yatırım yaparız...

Derken Avrupalı söz alır ve:

- Biz Avrupa'da başka ama ona benzer bir uygulama yaparız... Önce yere bir daire çizeriz... Halktan toplanan vergileri havaya atarız. Dairenin dışında kalan halka hizmet olarak geri döner, dairenin içine düşenleri devlet harcamalarına kullanırız...

Sıra bizim Temel'e gelir ve başlar anlatmaya:

-Ula uşaklar ne güzel anlattunuz. Keşke biz da sizun çirkefluklerunuzi değil da habu çalışkanluğunuzi alsak... İnanun bizum öyle bir uygulamamız yok... Bizde daha kısa oluyi... Bi kere öyle yere çizgi çizmezuk... Bizde hükümet halktan toplar vergileri... Atar havaya. Yere düşenleri kendilerine harcama yaparlar... Havada kalanlar halka hizmet olarak geri döner...

6361 Sayılı Kanun ile ülkemizde finansal kiralamanın kuralları sil baştan değişti. Kanun ile ihtiyaç duyulan malların finansal kiralama şirketince bizzat kiracıdan satın alınarak kullanımının bir bedel karşılığında kiracıya devredilmesi de finansal kiralamanın kapsamı içine alındı. Böylelikle uluslararası uygulamada yaygın bir finansman yöntemi olan sat-geri kiralama işleminin yapılabilmesine imkan tanınmış oldu.

**Sat-geri kirala ne demek?**

Sat-geri kirala işleminde, ihtiyacınız olan kaynağı oluşturabilmeniz için menkul ve/veya taşınmazı güncel değeri üzerinden leasing şirketine devrediyor ve finansman elde ediyorsunuz. Belirlenecek olan vade dahilinde geri ödemelerinizi yaparak vade sonunda menkul ve/veya gayrimenkullerinize yine siz sahip oluyorsunuz.

**Ne sağlar?**

Sat-geri kirala işlemi ile işletme sermayesi ihtiyacının karşılanması, şirketin sermaye yapısının güçlenmesi, aktifinin büyümesi, kısa vadeli borçların uzun vadeye yayılarak bilanço yapısının düzeltilmesi ve de nakit akışının dengelenmesi mümkün.

## KDV Yok!

KDV Kanunu'nun 17/4-y maddesine göre sat-geri kirala konusu yapılan taşınmazların (mülkiyetin sözleşme süresi sonunda kiracıya devredilecek olması koşuluyla) kiralayana satılması, satan kişilere kiralanması ve devri vergiden istisna. Bu noktada dikkat edilmesi gereken husus, söz konusu istisna düzenlemesinin kısmi istisna niteliğinde olmasıdır.

## Damga Vergisi Yok!

Finansal kiralama sözleşmeleri ve bu sözleşmelerin devrine-tadiline ilişkin kâğıtlar damga vergisinden müstesna. Bu kapsamda bir sözleşme imzalanması halinde damga vergisi ödenmeyecek.

## Tapu Harcı Cüzi

Bilindiği üzere taşınmazların satışında hem devir eden hem de devir alanın ayrı ayrı %2 tapu harcı ödemesi gerekiyor. Satıp geri kiralama yöntemi ile gerçekleştirilen kiralama sözleşmeleri kapsamında, kiracı tarafından sözleşme süresi sonunda geri alınmak kaydıyla, kiralanan taşınmazların kiralayana satışı sırasında devredenden ise sadece binde 4,5-5 oranında tapu harcı tahsil ediliyor.

Ayrıca; satıp geri kiralama yöntemi ile yapılan kiralama sözleşmeleri kapsamında kiralanan taşınmazların sözleşme süresi sonunda kiracı adına tapuya tescili tapu harcından istisna edilmiş durumda.

**Kurumlar Vergisi açısından**

6495 Sayılı Kanun ile Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 5/1-e maddesinin 2. paragrafında yapılan değişiklikle, sat-geri kirala işlemlerine yönelik özel bir kurumlar vergisi istisnası düzenlemesi getirilmiş durumda. Buna göre kurumların aktiflerinde yer alan taşınmazların leasing şirketlerine satışlarından doğan kârın tamamı vergiden istisna. Üstelik satışı yapılacak taşınmazın iki tam yıldan uzun süre ile aktifte bulundurulması da şart değil. Yani süre şartı yok.

Ancak ilgili maddenin (KVK md. 5/1-e) son paragrafında; taşınmaz ticareti ve kiralanmasıyla uğraşan kurumların bu amaçla ellerinde bulundurdukları değerlerin satışından elde ettikleri kazançların istisna kapsamı dışında tutulacağı ifade ediliyor. Söz konusu ifadenin sat-geri kirala işlemlerini de kapsayıp kapsamadığı hususu özel önem arz etmekte.

**Taşınmaz ticareti ile uğraşan kurumların durumu**

8 Seri Nolu Kurumlar Vergisi Tebliği taslağında; taşınmazların geri kiralama amacıyla ve sözleşme sonunda geri alınması şartıyla, finansal kiralama şirketlerine satışı ve finansal kiralama şirketlerince taşınmazın devralındığı kuruma satışından doğan kazançların tamamının vergiden istisna edilebileceği ve bu taşınmazlar için en az iki tam yıl süreyle aktifte bulundurma şartı ile ilgili maddede yer alan diğer şartların aranmayacağı ifade edilmiş durumda. Buna göre söz konusu tebliğ bu şekli ile yayımlanırsa, taşınmaz alım-satımı ve kiralaması ile uğraşan kurumların da sat-geri kirala imkanından faydalanması net bir şekilde mümkün olacak.

# 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.

## GÖLGELERİN GÜCÜ ADINA, GÜÇ BENDE ARTIK!!!

**Düşünün ki güne arabada dinlediğiniz güzel bir radyo programı ile başladınız. Hızlı ve motive adımlarla masaya oturdunuz, yaratıcı ve ilham dolu bir gün için hazırsınız. Kısa bir sure sonra, yöneticinizin veya bir iş arkadaşınızın o gün sizi delirtmek motivasyonuyla işe geldiğini anlıyorsunuz. O da böyle mutlu oluyor, yapacak bir şey yok...**

He-Man ile büyümüş bir jenerasyona sesleniyorum... Her bölümünün başında He-Man şunları söylüyor: Benim adım Adam. Eternia Prensi ve Gölgeler Şatosu'nun sırlarının koruyucusuyum. İşte bu da Titrek, benim korkusuz dostum. Bana verilen muhteşem gücü kullanmak için kılıcımı havaya kaldırıp şunu söylemem gerekiyor. "Gölgelerin Gücü Adına, Güç Bende Artık!!!" Titrek atılgan bir savaşçı haline gelirken ben de He-Man oluyorum. Kainattaki en güçlü adam benim...

He-Man Gölgeler Şatosu'nun sırlarını İskeletor'un kötü güçlerine karşı savunuyor ve her bölümde kazanan He-Man oluyor... Neden biliyor musunuz? Senaryo gereği mi? Bence hayır. He-Man kazanıyor çünkü her maceraya kendindeki gücü fark ederek ve bunu kendisine söyleyerek atılıyor...

## Endişelenmeyin, daha önce siz de hayatınız da pek çok "İskeletor" ile karşılaştınız ve hepsini yendiniz… Hatırlayamadınız mı?

Yıllar önce izin vermediğiniz halde elinizden oyuncağınızı alan hırçın çocuğu, karşı masaya not fırlatırken sizi gören ve tırnağını kulağınızda delik açmak için kullanan öğretmeninizi, ilk karpuz yediğiniz günü hatırlayamadığınız için size surat yapan sevgilinizi, acil ve önemli olduğu için geceler boyu üzerinde çalıştığınız rapor için "bir ara bakarım" diyen ve hiç okumayan yöneticinizi düşünün lütfen...

Sıradan bir günde bile pek çok İskeletor ile karşılaşabiliyoruz değil mi? Şunu fark etmenizi istiyorum. Henüz keşfetmemiş olabilirsiniz, ama karşılaştığınız her zorluğu aşacak güç sizde zaten var.

Şimdi kendinize şunu söyleyin, "GÖLGELERİN GÜCÜ ADINA, GÜÇ BENDE ARTIK!!!" ve atılacağınız maceranın tadını çıkarın, çünkü KAİNATIN EN GÜÇLÜ İNSANI SİZSİNİZ...

## Mutlu, sağlıklı ve güzel bir yıl olsun…

Calling a generation that grew up with He-Man. Imagine that you started the day with a good radio show that you listened in the car. You walked with fast and motivated steps into your office, and you are ready for a creative and inspired day. You soon realize that your manager or a co-worker came to work that day with the motivation to drive you crazy. He is happy like that; there is nothing to do...

Yeni bir yıl, yeni taptaze umutlar, güzel güzel hedefler, planlar...
Hepsi kolaylıkla gerçek olsun dilerim...

## 2022 hoş gelmiş sefalar getirmiş...

**Burcu Kocatüfek Özyılmaz**
**2000 mezunu**

Ondan ne kadar uzak durmak istesem, sadece takvimde değişen bir gün olduğunu ve hatta yaşamdaki kum saatimizde kalan tanelerin azaldığını bilsem de... Yılbaşı ve yeni yıl denildiğinde hep çocukluğumun ruhumda kalan yanı ben buradayım diyor bana... Umudu, mutluluğu ve hayatın güzel yanını hatırlatıyor. Sımsıcak taptaze tarçın ve zencefil kokusu, yemyeşil çam ağaçlarının üzerinde kırmızı süslerle, Noel Baba ve geyikler, klasik yılbaşı masalı sıcaklığı sarıyor ruhumu...

## Dilerim hepimiz için bu sıcaklıkta ve güzelliklerle dolu, eski güzel sağlıklı günlerimize, umutlarımıza, hayallerimize kavuştuğumuz yeni bir yıl olsun…

**Elif Güliz Bayram**
**1995 mezunu**

Her yeni güne sevdiklerimizle huzurla başlayacağımız,
Azimle çalışarak başarıya ulaşacağımız ,
Bol kahkahalı dost sohbetlerinde mutlu olacağımız,
Yepyeni bir 365 günü daha sağlıkla yaşamamız dileğiyle,

Tüm Arı mezunlarının ve ailelerinin yeni yılını kutlarım. Saygılarımla

**Seda TARMAN**
**1997 mezunu**

---

2022 en güzel yılların başlangıcı olsun, sağlıkla, mutlulukla, tutkuyla, sevgiyle dolsun taşsın.

Yeni yıl öyle bir ışıldasın ki, ışığı sonraki yıllar umut olsun…

**Elif Koca**
**1997 mezunu**

*Mutlu yıllar*

ÖZEL ARI EĞİTİM KURUMLARI
1969

# 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 Rıfat 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

**Aslan Ateş**
İnan Turizm/ Firma Sahibi

**Kıvanç Salman**
İdeal Sigorta /Çayyolu Şube Müdürü

## 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 Egitim 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

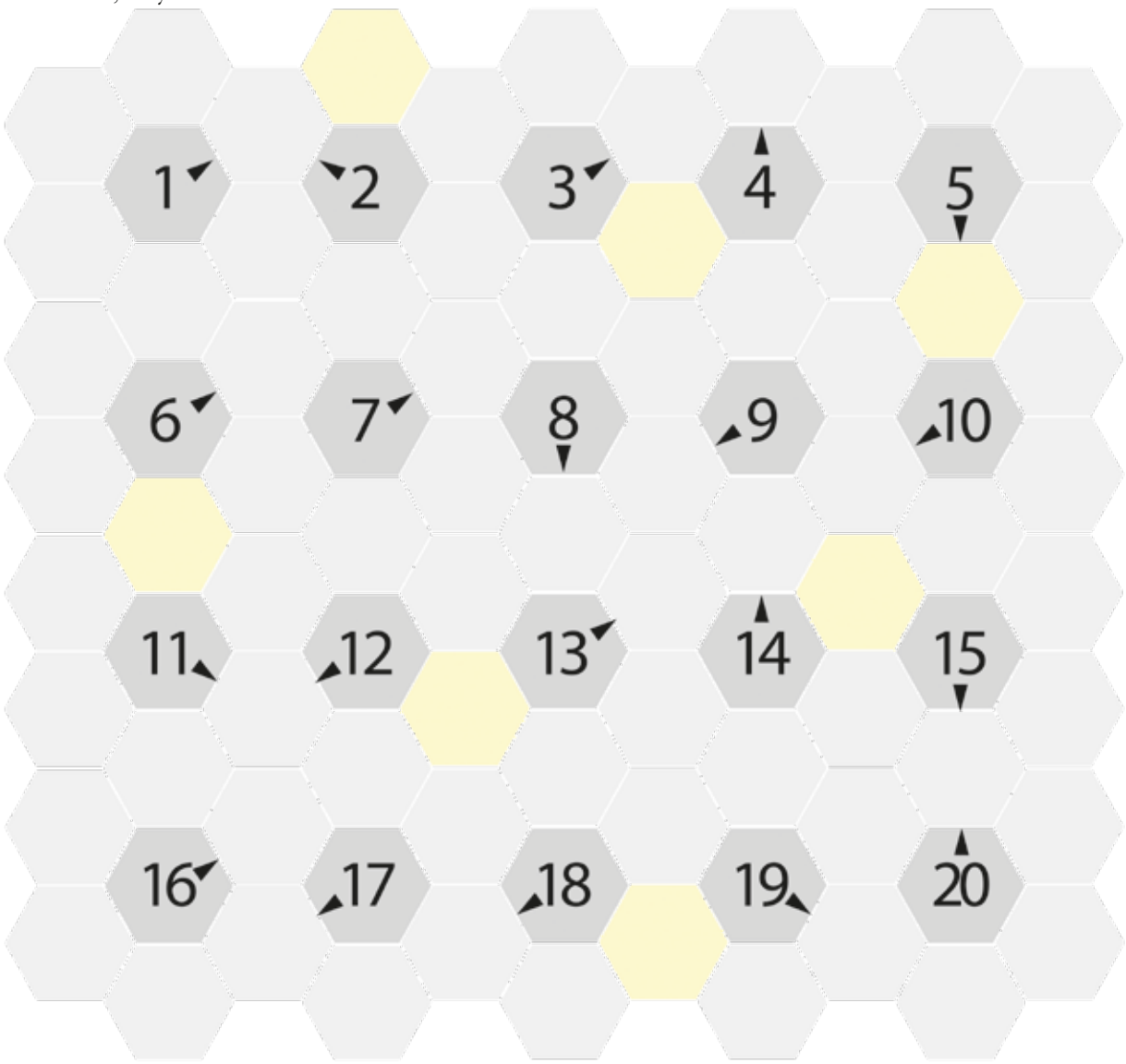
**Özlem ÖZTÜRK**
Özgür Proje / Mimar

## 2013

**Ali Celal OĞUZ**
Yıldız Teknik Üniversitesi /
İletişim Ofisi Öğrenci Asistanı

Her sorunun yanıtı 6 harflidir. Yanıtları okla gösterilen daireden başlayarak saat yönünde yazın. Renkli karelerdeki harflerle anahtar sözcüğü oluşturun.

1. Organizmanın etkin gücü.
2. Delikli bir tür kumaş.
3. Tramvay sürücüsü.
4. Az tavlı.
5. Ağırlık kaldırma sporu.
6. Gönül alıcı davranış.
7. Zilyet.
8. İletken şeylerden ısı veya elektriğin geçmesi
9. Gösteri amacıyla veya bir olaya dikkat çekmek için genellikle açık yerlerde yapılan toplantı
10. Sahan altlığı
11. Süsleme, tezyin
12. Kötülüğüyle dillere düşen
13. Yumurta ve irmikle yapılan bir tür tatlı
14. Dilbilgisi
15. Hareket halinde olan
16. Erzurum ilçesi
17. Hoş kokulu kavun
18. Görülen alemin ötesi
19. Başkası tarafından yapılan zararı ödeme
20. "… Aslan" (aktris)




# BUL-MACA

NOT1: Anahtar kelime için 7 harfli kutucuk
NOT2: Soruları yazarken alt alta yazmak zorunda değiliz.
1. Soru bitince hemen yanından 2 diyerek devam edebiliriz. Böylece daha az yer kaplar gibi.

İyi Eğlenceler!

# NEREDE CANLILIK VARSA, ORADAN BİR ARI GEÇMİŞ DEMEKTİR.

Başta ARIMED, BeeLife Ekibi ve tüm Arı Okulları Mezunlarının yeni yılını kutlar; başarılı ve sağlık dolu bir yıl olmasını dileriz.

Grafikir

PORSCHE
Macan GTS
34 DGS 666
Gerçek hikayeler cesaret ister.
Yeni Macan. Cesaretle yol al.
Macan GTS: Ortalama yakıt tüketimi l/100 km: 11,7–11,3; ortalama $CO_2$ emisyonu g/km: 265–255

PORSCHE