BEE LIFE

UNUTULMUŞ KRALLIK
MUKİŞ'in BAŞKENTİ
ALALAH'ta BİR GÜN

Antakya Mutfağı'nı
tadıyoruz...

Yaz yaklaşırken
diyetlere dikkat!

BODRUM
YEME-İÇME
REHBERİ

ÇOK OKUYAN MI?
ÇOK GEZEN Mİ?

FİKİRLERİNİZİ
KORUMAK MI
İSTİYORSUNUZ?

2017
Nisan / Mayıs / Haziran / Sayı. 31

ISSN. 2148 - 9106

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

ULUSLARARASI BAKALORYA İLK YILLAR PROGRAMI (IB PYP)

YOLCULUĞUNDA İLK DÖNEM BAŞARIYLA TAMAMLANDI

Görsel https://www.ibo.org alınmıştır.
The cover image was taken from https://www.ibo.org.

/ariokullari /AriOkullari /ariokullari

ariokullari.k12.tr

ÖZEL ARI OKULLARI 1984

RELIABLE

ATTENTIVE

ELEGANT

SPARKLING

LUMINOUS

MAGNIFICENT

ENERGETIC

/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

DENTGROUP

DENTGROUP ANKARA-ÇAYYOLU

DentGroup Ankara-Çayyolu

Beytepe Mah. Kanuni Sultan Süleyman Bul. Allora Beytepe 63/C-10 Çayyolu/Ankara

0 312 440 66 07

DentGroup Kids

dentgroupkids.com

DG Acarkent | DG Ankara-Çayyolu | DG Antalya-Konyaaltı | DG Antalya-Lara | DG Ataşehir
DG Aydın-Efeler | DG Bağdat Caddesi | DG Bahçelievler | DG Bitlis-Tatvan | DG Caddebostan Kids
DG Çekmeköy | DG Gaziantep-Şehitkamil | DG Göztepe | DG Kocaeli-Başiskele | DG Kocaeli-İzmit
DG Koşuyolu | DG Maltepe | DG Maslak | DG Mersin-Yenişehir | DG Muğla-Bodrum | DG Nişantaşı
DG Sakarya-Adapazarı | DG Sakarya-Serdivan | DG Yenibosna

dentgroupclinics

dentgroup_clinics

dentgroup.com.tr

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
Ayşe BATMAN,
Begüm BAŞTAĞ,
Burcu AKSONGUR,
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ,
Coşkun Samancı,
Deniz KUTLU,
Deniz KÜZECİ TURA,
Dilek İMİRLİOĞLU,
Elif Güliz BAYRAM,
Elif KOCA,
Erol BUYURGAN,
Esra OKAY,
Gürhan KARA,
Hande GÜNGÖR,
Nurullah ÇELEBİ,
Rüyam ÖZAL,
Senem ÇETİN,
Serkan GÜL,
Yelda ÖZTÜRK,
Zeynep KOLTUK
Yayın İçeriği
Ticari, İktisadi, İlmî,
Siyasi, Akademik
Dağıtım
Kurye
Dergi ve Kapak Tasarımı
Asena KAYA
Basım Yeri ve Tarihi
Ankara, Nisan 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, derneğin ve yazarların izni olmadan kullanılamaz.

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

ISSN: 2148-9106

içindekiler

22 DEPRESYON VS. İLİŞKİLER
BURCU AKSONGUR

36 YAZ YAKLAŞIRKEN
BEGÜM BAŞTAĞ

40 KARADAĞ'DA İŞ VE YATIRIM
ESRA OKAY

56 ROL YAPMADAN YAŞAYAMAYIZ
ZEYNEP KOLTUK

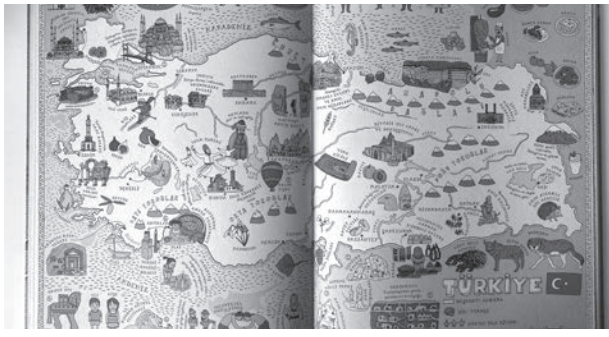
64 SOSYAL MEDYA VE ÇOCUK
SENEM ÇETİN

72 SPORDA CİNSİYET EŞİTLİĞİ
DENİZ KUTLU

76 ÇOK OKUYAN MI ÇOK GEZEN Mİ?
DENİZ KÜZECİ TURA

80 POSTÜR DURUŞ BOZUKLUKLARI
YELDA ÖZTÜRK

84 ANTAKYA MUTFAĞI
HANDE GÜNGÖR



hukuktan maliyeye, sanattan çocuk gelişimine güncel konular...

Herkese Merhaba,

Savaş, ekonomik kriz, politik belirsizlikler, depremler, küresel iklim krizi ve pandemi tanımlarının bizleri zorladığı dönemlerden geçiyoruz. Ulusal sorunların yanına küresellerde eklenince duygu ve düşüncelerimizi ifade etmekte zorlanır hale geldik. Aslında her yaşta duyarız zor zamanlardan geçiyoruz cümlesini ancak sanki her defasında daha çok etkiler oldu bizi. Öte yandan pandemi ve küresel iklim krizi dayanışma ve iş birliği içinde olmamızı sağladı. Artık 2022'nin zor geçen kış aylarını geride bırakıp, güneşli sabahlara uyanma zamanı geldi.

Seda TARMAN
Editör
sdtarman.beelife@gmail.com

Baharın enerjisi ile tüm olumsuzluklara inat BeeLife olarak, keyifle okuyacağınız bahar sayımızı sizler için hazırladık. ARIMED olarak BeeLife'ı yarattığımız günden beri pandemik, ekonomik ve sosyal değişimlere ayak uydurduk. Değişimler yeniliklere dönüştü ve standartlarımızı yükselterek 31.sayımıza ulaştık. Her sayımızda buluştuğumuz yeni mezunlarımızla da gelişmeye ve Arı camiasını zenginleştirmeye devam ediyoruz. Siz de Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği (ARIMED) Yönetim Kurulu ve yazarlarımızın gönül esaslı çalışmaları ile yarattığımız dergimizin bir parçası olmak isterseniz arimedbeelife@gmail.com adresinden yazı işlerimize ulaşabilirsiniz.

Bu sayıda sizler için Nurol Holding Hazine Bölüm Başkanı 1994 mezunumuz Erol Buyurgan'la iş ve özel yaşamına dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. 2000 mezunumuz Dilek İmirlioğlu'ndan fikir ya da marka korunması ile ilgili detaylı bilgiler edindik. Ayrıca sevgili Ayşe Batman'la unutulmuş krallığın başkenti Alalah'ta bir gün geçirirken Deniz Küzeci ile "çok okuyan mı, çok gezen mi?" sorusuna yanıt aradık. Elif Güliz Bayram'la pek çoğumuzun ilk gençlik yılları anılarına dair bir yolculuğa çıktık. Yaz ayları yaklaşırken hemen herkesin aklında beliriveren nasıl kilo vereceğiz sorusuna Diyetisyen Begüm Baştağ bizler için açıklık getirdi. 1999 mezunumuz Yelda Öztürk duruş bozuklukları ve tedavileri konulu makalesi ile bizleri bilgilendirdi. Tüm bu nitelikli makaleleriyle birlikte her sayıda bizlerle olan ARIMED Yönetim Kurulu üyelerimizin ve kıymetli yazarlarımızı gönülden teşekkür ederiz.

Eğitim için Elele 2022

Son iki senedir gerçekleştiremediğimiz yardım kampanyamız için bu sene daha hevesli ve istekliyiz. Ülkemizin değerli öğretmenleri ile yetişen evlatların eğitim süreçlerinde ihtiyaç duydukları her türlü materyali temin etmek adına attığımız bu küçük ama kıymetli adımı bu sene Afyon ili Gebeceler Kasabası, Gebeceler İlkokulu 3. sınıf öğrencileri için hazırladık. Mart ayı boyunca topladığımız malzemeleri, öğrencilerin adına hazırlanan özel hediye paketleri ile 23 Nisan günü açılmak üzere okullarına ulaştırıyoruz. Eğitim İçin Ele Ele 2022 yardım kampanyamıza gönül veren tüm mezun ve destekçilerimize teşekkür ediyoruz. BeeLife olarak 2014 yılından beri gönül verdiğimiz eğitim amaçlı yardım kampanyamızı her yıl aynı özveri ve istekle sürdüreceğiz. Bugüne kadar ülkemizin her yerinde ulaştığımız çocuklarımızın gözlerindeki mutluluk ve umudun daim olması ve daha nicelerine ulaşmak dileğiyle...

Sevgiyle kalın.

mezunlarımızın fikirlerine ihtiyacımız var...

Dergimiz BeeLife son sürat bağlılığımızın devamını sağlarken mezunlarımızın yüreklerine dokunmaya devam ediyor. Dergimiz mezunlarımızın yazılarıyla, anılarıyla, röportajlarıyla yol alıyor emin adımlarla. Siz değerli mezunlarımızın bu konuda oldukça olumlu tepkilerini almak bizleri daha da cesaretlendiriyor ve mutlu ediyor. Bu dergi mezunlarımızındır, onların birikimlerinin bir eseridir. Mezunlarımız yazmaya devam ettikçe dergimiz baki kalacaktır. Mezunlarımızın bu konuda istekli olduğunu bilmek ayrıca bir memnuniyet kaynağıdır bizim için. Tüm mezunlarımıza bu konuda tekrar bir çağrıda bulunmak istiyorum: dergimiz siz mezunlarımızın paylaşımlarına sonuna kadar açıktır.

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

"EĞİTİM İÇİN ELELE" yardım kampanyamızı bu yıl da gerçekleştireceğiz. Öğretmenleri, öğrencilerinin asgari şartlarda eğitim alabilmesi için duyarlı insanların yardımlarıyla ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. Bizlerde sizlerden gelecek yardımlarla bu minik öğrencilerin eğitimine katkıda bulunmak istiyoruz. Yapacağınız yardımlarla hem bu öğrencilerin hem de okulun, kırtasiye, kitap, ansiklopedi, okul gereçleri, zeka oyunları, oyuncak, kişisel hijyen malzemeleri, genel hijyen malzemeleri vb. gibi ihtiyaçlarını karşılamayı istiyoruz. Kampanyamıza katılan ve bize her yıl kampanyamızı gerçekleştirme gücü veren sizlere buradan bir kez daha teşekkürlerimizi iletmek istiyoruz.

Bulunduğunuz her ortamda, iş yaşantınızda, sosyal yaşantınızda mutlaka bir Arı mezunu ile karşılaşacağınızı hatırlatırken, bu büyük ailenin bir ferdi olduğunuzun farkındalığı için faaliyetlerimize katılımlarınız oldukça önemlidir. Her buluşmada biraz daha kalabalıklaşıyoruz ve bu durum bizleri oldukça mutlu etmektedir. Bu vesile ile okulumuz kampüsü içerisinde mezunlar derneğimizin bir odası ve sizler için orda olan çalışanlarımız olduğunu hatırlatmak isterim. Yolunuz okulumuz tarafından geçtiğinde bir uğramanızı tavsiye ederim. Hem anılarınızı tazelemeniz için bir fırsat hem de dernek çalışmaları hakkında bilgi alabilir, kendi güncel iletişim ve iş durumu bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Ayrıca dergimiz BeeLife'ta yayınlanmasını istediğiniz haber ve görüşlerinizi de bize kolayca iletebilirsiniz.

Bu vesile ile tüm mezunlarımıza en kalbi selamlarımızı iletiyor, yollarımızın hiç ayrılmamasını diliyorum.

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.

KUŞLAR UÇARKEN MUTLULUK BİRDEN ÇIKAGELDİ

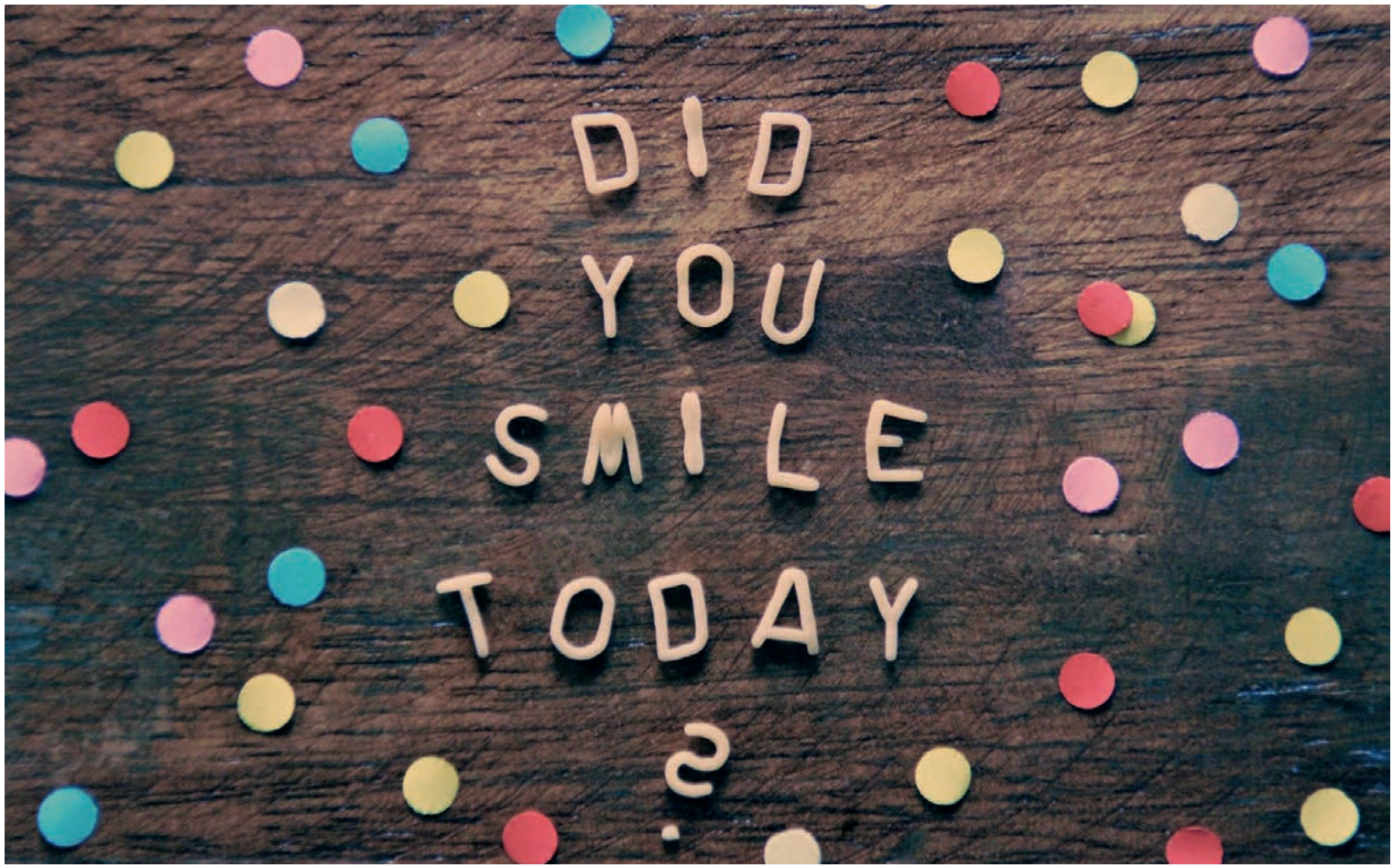
Yağmurlu bir gün ama güneş de eksik kalmamış, gösteriyor belli belirsiz bulutların arasından kendini.

Etraftan bir yağmurun, bir de kuşların sesleri duyuluyor. Başını kaldırıp baksan gökyüzüne gökkuşağını göreceksin, başını kaldırıp baksan gökyüzüne o gökkuşağına doğru uçan kuşları göreceksin ve belki de gülümseyeceksin... Mutluluk süzülüp giriverecek içine birden bire, keyifleneceksin...

Mutluluk, Türki Dil Kurumu'na göre "Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut (mutlu), ongunluk (bolluk, bereket) , kut (devlet idaresinde güç, yaratıcılık ve yetki bakımından sahip olunan üstün güç. İlahi bir kaynaktan gelen rahmet, bereket), saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" miş...

Tanımı yapmış ve insanları biraz mutsuz olmaya koşullamış sanki… Koşullara bağlanmış duygu durumu olmuş. Birisi duygularını sözlükteki karşılıklarına bakıp yaşamaya kalksa dünyada mutlu birisini bulmak sanırım bu tanıma göre çok zor olurdu.

Bütün özlemlere EKSİKSİZ ve SÜREKLİ olarak ulaştığın an mutluluk seninle. Hayallerin gerçekleşmesine bağlamışlar mutluluğu, mutluluk sadece hayallerin gerçekleşmesine mi bağlıdır? Başımıza gelen güzel şeyler, sürprizler, sahip olduklarımız, huzurumuz, gülümsemeli sohbetlerimiz, sevdiklerimizle güzel anlarımız mutlu etmez mi bizi? İlla eksiksiz, tam mı olmalı her şey? Bir de hiç bitmemeli mi? Peki hiç bitmeyen bir mutluluk, etkisini bir süre sonra kaybetmez mi? Bunlara ek olarak bir de demişler ki yetkiye sahipsen de mutlu olursun, " Para kimdeyse, düdük onda" misali. Bize yaşam sevinci veren duyguyu güce, yetkiye bağlamışlar. Gerçi hoş güçlü olmak, yetki sahibi olmak da mutluluk verir bir yerde fakat o mutluluk, asıl bahsetmek istediğimiz şu saadetlilik hali midir?



Sizce nedir mutluluk?

Uzun bir bekleyişin ardından kavuşmak mıdır sevdiğine? Uykusuz gecelerin ardından projeyi teslim edip mezun olmak mıdır? Bebeğinin ilk gülümseyişi midir? Anneni koklamak mıdır? Hayalindeki işi almak mıdır? İstediğin arabaya binmek mi? Hepsi tabii ki, kimine göre maddi, kimine göre manevi mutluluk ya da ortaya karışık. Söze TDK'nin tanımı içinde yer alan saadetlilik, saadet, mut, ongunluk, bahtiyarlık kelimeleri mutluluk demektir diyerek devam edebiliriz o halde. Hatta Charles de Montesquieu'dan bir alıntı yaparız ve "Mutluluk varacağımız bir istasyon değil, bir yolculuk biçimidir." deriz. Yolculuğu hangi araçla yaptığımız da, yolda nerelerden geçtiğimiz de, o sırada kimlerle tanıştığımız da, neler öğrenip deneyimlediğimiz de önemlidir nitekim. Aslında her şey nereden bakmak, nasıl algılamak istediğimizle ilişkilidir.

Bazen içinde bulunduğumuz koşullar bizi yokuşlara sürebilir, içimiz daralıp, gözümüz karara bilir. Örneğin son birkaç yılda birçok kavram birbirine girmiş durumda, bilim insanları da ilim insanları da bu durumu birçok yönden inceliyor. Biz de bir karalar bağlıyor, bir beyazlara bürünüyoruz. Sahilimize yeni bir dalga daha vuruyor ve her bir yeni dalga bir önceki gelişinde bıraktığı deniz kabuklarını alıyor, yerine yenilerini bırakıyor. Gidenler ve gelenler arasında birçok tutum ve davranışımız da anlam değiştiriyor, bizim için neler değerli, neler değersiz belirsiz bir hal alıyor. Bugün önemli olan yarın önemsiz oluyor. Zaman ise gizliden gizliye geçip gidiyor ve çoğumuz fark etmiyoruz bile. Oysaki ne demişti Cemal Süreyya?

"Hayat kısa, kuşlar uçuyor"

Kuşlar uçarken başımızı göğe doğru kaldırsak, izlesek kuşların uçuşlarını, dinlesek çıkardıkları sesleri, baksak nereye doğru kanat çırpıyorlar. Anda kalsak, hangi duygunun içerisindeysek onu yaşasak doya doya, neler hissettiğimizin farkına varsak, farkına varmanın mutluluğunu yaşasak.

Tolstoy'da "Herkes hep mutlu olmak ister, mutsuzluğu yaşamadan. Oysa düşünsene hiç gece olmasaydı güneşin tadını çıkarır mıydı insan?"demiş.

Evet, hayat her zaman mutluluklarla dolu değil... Mevcut durumu kabullenmek ve yola nasıl devam edeceğini belirlemek de mutluluğa giden yollardan bir tanesi. Bazı durumlar vardır, değiştiremezsin, önüne geçemezsin, can acıtır. Olanın olmuş olduğunu gerçekten anlamak ve elimizdekiyle nasıl bir ruh halinde yola devam etmek istediğimize karar vermemiz gerekir. Elimizdekiyle mutlu olmak da, mutsuz olmak da bize bağlıdır. Can yakan duygular boğazda düğüm olabilir fakat acıtsa da yutkunmaya alışmak ve onunla mutlu olabilmeyi başarıp hayatta güzel anılar biriktirebileceğimizi anlamak da ruhumuza iyi gelecektir.

Her şey kişinin kendisinde bitiyor denir ya, aynen öyle. Her şey olaylara nasıl baktığımızla birden anlam değiştiriyor. Değerliler değersiz, anlamsızlar birden anlamlı oluveriyor. Mesela istersek şimdi çikolata yiyerek de mutlu olabiliriz! Sonuçta vücudumuzda melatonin, serotonin ve endorfin hormonlarını salgılamasını sağlayarak mutlu olabiliriz. Hatta spor yaparak, sağlıklı beslenerek, uykumuzu düzene sokarak, doğada zaman geçirerek de musmutlu olabiliriz. Herkesin illa ki bir mutluluk formülü vardır, öyle değil mi? Eğer sizin formülünüz yoksa hemen bir şeyler bulmalısınız çünkü inanılmaz işe yarıyor. Üzgünken, mutsuzken, bıkmış, usanmışken "Hadi şu gri bulutları dağıtalım" diyerek mutluluk formülünü uygulamak çok işe yarıyor.

Mutluluk formülüne bir örnek mesela; uyumadan önce o gün bizi mutlu eden 3 şeyi aklımızdan geçirip uyuyarak ve sabah uyandığımızda günün güzel geçeceğine dair kendimize 3 şey bularak da mutlu olunabilir. Mutlu olmayı yaşam tarzı haline getirirken ruhumuzu beslemeyi unutmamalıyız.

Hayat, çıktığımız bir yolculuksa ve bu yolculukta bizi birbirinden farklı duygular, deneyimler bekliyorsa, biz de gelene hoş geldin, gidene güle güle diyebiliriz ya da en azında deneyebiliriz çünkü evet hayat kısa, kuşlar uçuyor…

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

SAĞLIKLI GÜLÜŞLER DİYETİ

2015 yılından bu yana beslenme uzmanından danışmanlık alan biri olarak yazıyorum satırlarımı. Kilo problemi için başvurmadım hiç bu arada, yaklaşık 20 yıldır aynı kilodayım. Bu benim bedenimin bana hediyesi, ama gelin görün ki ben de sağlık için başvuruyorum beslenme uzmanına ve bir takım kas ve eklem durumlarım için yediklerimi çeşitlendiriyorum ya da yediklerimle vedalaşıyorum.

Ağız da bedenin bir parçası olduğu için ve beden de bir bütün olduğu için, ağız sağlığında da beslenmeye etkisi yoğunlukta. Kısa kısa bilgilerle anlatalım o zaman… Bu defa diyetimiz sağlıklı gülüşler için olsun.

Yediğimiz fazla şeker ve türevlerinin diş çürüklerinde etkili rol aldığını hepimiz biliyoruz artık. Tüm bilimsel çalışmalar da yıllar boyunca bunu destekledi. Şekerli ürünler, içeriğindeki asit ile birlikte diş minesinde yıkıma sebep oluyor. Hiç mi yemeyeceğiz o zaman şekerli bir ürün diyor insan ister istemez. Bir de biz şekerli ürünleri seven bir milletiz. Bayramlarımızdan birinin adı bile 'şeker bayramı'.

Tabii bir de günümüz şartları var. Hızlı yaşıyor, çabuk tüketiyoruz. Ve iş hayatımızdaki hızın her alanda olmasını istiyoruz. Çabuk yiyelim, hemen atıştıralım, işimize bakalım derdinde de olunca abur cubura, şekerli ürünlere yönelim artıyor. Peki, ne yapacağız o zaman; öyle bir koruyacağız ki şekerler değil bizim ağız bakımımız ve vücut direncimiz galip gelecek.

Yine de hatırlatmakta fayda görüyorum; nasıl ki kurumsal hayatlarımızın bir düzeni var, belli kuralları var, bedenimiz için de belli kurallar koyacak ve kurumsallık anlaşmasını bedenimizle de yapacağız. Hayır demeyi öğreneceğiz, şekerli ürünlerin ve atıştırmalıkların zararlı olanlarına hayır demeyi amaç edineceğiz. Bunu tam randımanlı yapamazsak şu gelecek aklımıza: 'Şeker ve zararlı atıştırmalık ürünler benim dişim, diş etim için zararlı. Dişlerimin çürümesine neden olan bu ürünleri yemeye devam etmek, uzun vadede diş kayıpları yaşamama sebep olacak'. Bu bizi biraz olsun caydırabilir, ne dersiniz?

Atıştırmalıklar hakkında yukarıda konuşurken farkındaysanız 'zararlı atıştırmalıklar' diye bahsettim. Evet, atıştırmalıkların faydalı olanları da var ve bunlar sadece ağız sağlığımız için değil vücudumuz için de gayet dost ürünler. Çiğ fındık, çiğ badem, çiğ kaju, peynir, sebzeler, meyveler... 'sağlıklı atıştırmalık' olarak nitelendirebileceğimiz gruptalar.

Şeker de şeker deyip kötüleyip duruyoruz ama asitli içeceklerin de düşmanlığını yabana atmamak lazım. Asitli içecekler, sık tüketilen içeceklerdir. Dişlerimizin minesini yumuşatıp, aşınmaya karşı hassaslaşmalarına neden olurlar. Diş minesi de aşınınca, bir alttaki tabaka gün yüzüne çıkar: dentin. İşte bu, erozyon olarak adlandırılır. Diş minesi aşındığında dişleriniz daha hassas hale gelir ve ağrı, sızlama ve başka rahatsızlıklara da neden olabilir. Şekersiz olmalarına kanmayıp, aşındırma özelliklerini aklımızdan çıkarmamak gerekir. Ve bir öneri; asitli içecekleri içerken pipet kullanımı. Pipet kullanımı, içeceğin dişe direkt temasını engellediği için, bir nebze durumu kurtarabilir. Bu arada fazla miktarda tüketilen asidik meyve suları da, doğal olsalar dahi, aşındırıcı özelliği olan gıdalardır. Her şeyin fazlası zarar dedikleri bu olsa gerek. Dalından koparsanız da portakalı, bir oturuşta üç bardak içmeyin olur mu?

Yeniçağın yeni modası parlak ve bembeyaz dişler. Bir diş hekimi olarak görmeyi en çok sevdiğimiz tablo galiba. Ama dikkat edilmesi gereken bir şey var; dişlerinizi beyazlatmak için kullandığınız beyazlatma özellikli diş macunlarının içeriği büyük partiküllere sahip. Yani bu ne demek; aşındırma özelliği daha fazla, yüzeyi çizme oranı daha fazla... Peki sonuç? Mine aşınması, erozyon, hassasiyet ve çürüğe meyil... Diş hekiminiz kontrolünde yapın bu tür kozmetik işlemleri, onun uyarılarına kulak verin, aşındırma özelliği düşük beyazlatma macunları da var, onlardan kullanın ve bembeyaz gülümseyin, sağlıkla.

Hayat su demek, ağız sağlığı da su demek. Su için, yemeklerinizden sonra özellikle, diş fırçalama gibi bir şansınız yoksa, mutlaka su tüketimi yapın. Aralara sıkışanları, diş üstüne yapışanları su elinden geldiğince götürecektir. Çünkü çürük oluşumunda besin ile dişin temas süresi önemlidir. Gıda ürünleri ne kadar uzun süre diş yüzeyinde kalırsa, o kadar fazla çürük oluşturmaya sebep olur.
Diş sıkmak da mine aşınmasına ve ileri evrelerde diş çatlaklarına sebep olduğundan bruksizm dediğimiz diş sıkma durumunuz var ise tedavi ettirmeniz önemlidir. Aşınan mine yüzeyleri yine çürüğe zemin hazırlayacaktır.

Biraz da birkaç besin önerisinde bulunayım size. Artık dedik bir kere diyet diye, o zaman yapacaksak işimizi tam yapalım. Peynir; içeriğindeki kalsiyum, fosfor ve kazeinden dolayı çürük önleyici bir besindir. Ağzımızdaki asit miktarını azaltıp diş çürüklerinin önüne geçer. Ayrıca tükürük akışını uyararak asit ortamını azaltmakta ve mekanik temizliğe yardımcı olmaktadır. Süt; içeriğindeki kazein, kalsiyum, iyonize kalsiyum, yağ ve vitaminler ile diş çürüklerini engellemektedir. Burada dikkat edilecek tek nokta, süte şeker ilavesinin olmaması gerektiğidir.

Aromalı sütler ve yoğurtlar; asidik olmadıkları için ve kazein, kalsiyum, fosfor içermeleri sayesinde, gazlı içeceklere ve bir çok meyve suyuna göre çürük yapma oranları daha düşüktür.

Protein, omega 3 yağ asidi, yağda eriyen vitaminler ve C vitamini, bakır, çinko, demir ve kalsiyum; diş eti sağlığı için önemlidir. Kan değerlerine göre beslenme programlarında takviyeler ile düzenlenmesi ağız sağlığı için faydalı olacaktır.

C vitamini diş etine, A vitamini ise diş minesinin sağlığına fayda sağlamaktadır. C vitamini eksikliklerinde diş eti problemleri görülebilir. Ayrıca C vitamini vücuttaki kollajen üretiminde de etkin rol alır. Kollajen vücutta bulunan bir yapı proteini olduğundan, diş etlerinin daha sıkı tutunmasını, ağız içi yumuşak dokuların daha sert kıvamda olmasını ve ağız içi bakterilerle mücadelede destek olmasını sağlar.

Taze meyve ve sebzelerin özellikle de çocuklarda, ısırılarak yenmesini öneririz her zaman. Taze meyve ve sebzeler yüksek su ve posa içeriğinden dolayı dişlerin temizlenmesini sağlar.

Çilek; ihtiva ettiği asit ile mekanik temizleme sağlamaktadır, diş plağı oluşumunu minimuma indirir.

Elma; diş ve diş etleri için doğal bir temizleyicidir.

Brokoli; lifleri sayesinde diş temizliğinizi sağlar. İçindeki minareller diş beyazlatmada yardımcı olur.

Ispanak; tüm yeşil yapraklı sebzeler gibi ıspanak da iyi bir magnezyum deposudur. Diş sağlığı için gerekli olan magnezyum için sık sık ıspanak tüketilebilir.

Ananas; diş minesini korumanın yanı sıra, tükürük salgısı üzerinde olumlu yönde etkiye sahiptir.

Ayva; diş etlerine masaj yapıp kan dolaşımını artırarak diş eti sağlığına katkıda bulunur.

VE TABİ Kİ EN GENEL ÖNERİ:

Günde 2 defa 2 dakika dişlerinizi MUTLAKA fırçalayın. 6 ayda 1 diş hekiminize kontrole gidin. Önlem hayat kurtarır, diş kurtarır. Diş taşınız varsa temizletin. 'Dişi çiziyormuş hocam diş taşı temizletmek' hurafelerine lütfen inanmayın. Sağlık ağızdan başlar, bunu hep hatırlayın.

Sağlıklı Gülüş Diyetimiz huzurlarınızda... Sağlık dolu gülüşler, barış dolu bir dünya bizimle olsun.

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..."

NOSTALJİ...

Nostalji...

Yani geçmiş zamanları özleme duygusu veya geçmişseverlik... Türk Dil Kurumu böyle tanımlıyor... Çocukken hiç bilmediğimiz, bu aralar ise galiba hepimizin gönlünün en baş köşesinde yer eden en temel duygu oldu. Pandemi bir yandan, dünyanın yaşadığı krizler bir yandan ve şimdi de Rusya'nın Ukrayna'yı işgaliyle başlayan adı konmamış savaş süreci... Gel de geçmişi özleme. Gel de nostaljinin kollarına kendini atma.

Pandeminin olmadığı o günleri hangimiz özlemiyoruz?

Sevdiklerimize doya doya sarılabildiğimiz, birlikte gezmeye çıktığımızda acaba virüs bizi de yakalar mı diye kaygılanmadığımız, kendimizi maskesiz çıplak hissetmediğimiz zamanlar vardı hayatımızda.

Tıpkı bir zamanlar saati, günü ve yeri belirlediğimiz buluşmalarımıza zamanında gittiğimiz buluşmalarımız gibi. O zamanlar ceplerimizde elektronik prangamız cep telefonlarımız yoktu. Ya jetonlu telefonlardan haberleşirdik ya da evdeki sabit hatlarımızdan. Ama buluşma zamanları dışarda olduğumuz için irtibat kurabileceğimiz telefonlar da olmadığından sözümüze uymak gerekirdi. Olur da geç kalırsak en fazla yarım saat bekleneceğimizi bilirdik... Ne randevulara tanık olmuştur Kızılay Vakko binası ve YKM... Tam zamanında gelenler... Hep bekletenler... Bazen de hiç gelmeyenler veya gelemeyenler... Kızılay'ın meşhur Jeton Burgeri, Ankara'nın ilk fastfoodlarındandı. Kapısındaki şapkalı girişi, muhteşem hamburgerleri ve narlı tatlısı... Sonra Wimpy... Akman ve Kristal Pastanesi... Hatırlamayan var mı? Vakko, YKM, Gima bir de Müge ayakkabıcısı. Dönemin başbakanının eşi için kapatılan Ankara'nın en gözde ayakkabı mağazalarından biri. Zamanla hepsi bir bir kapandı... En son YKM terk etti Kızılay'ı...

Bir zamanlar buluşmalarımızın adresi olan Kızılay zamanla yerini Tunalı'ya bırakmıştı. O zamanlar Tunalı hafta sonları trafiğe kapanır, İstiklal Caddesi gibi yayaların gezdiği, alışveriş yaptığı neşeli bir hal alırdı. Tivoli'de yemekler yenir, Kavaklıdere sinemasında filmler izlenir. Kıtır'a uğranırdı. Erol kundura vardı. O da bir Arılı olan dönem arkadaşım Dilek'in babasının mağazasıydı. Birçok ünlü sanatçı oradan alırdı ayakkabılarını, abiye kıyafetler, en güzel giyecekler Tunalı'dan alınırdı. Geçmişin tozlu Tunalı hatıralarından geriye bir Kıtır kaldı yadigar.

Sonra buluşma noktaları AVM'lere taşındı. Eski günlerin geride kaldığının ilk işaretleri Galleria, Atakule ve Karum'un açılışıyla verilmişti. Sonra Ankara'nın her yanı AVM'lerle doldu. Ama bir gün hayatımızın ortasına tam da 11 Mart 2020'de Covid-19 adı verilen bir virüs göktaşı gibi geldi çarptı. İşte o günden sonra hayat hiçbirimiz için hiçbir zaman aynı olmadı. Evlerimize kapandık. Bırakın Kızılay'ı, bırakın Tunalı'yı ve hatta AVM'leri... İşlerimize dahi gidemez olduk. İzin kağıdı olanlar evden çıkabilirken, yaşları 65 ve üstü olanlar, izin kağıdı olmayanlar, uzaktan çalışabilecek olanlar evden çıkmadılar, çıkamadılar. Hepimizin hayatına ama az ama çok ve mutlaka çok etkisi oldu Covid-19'un ve ardından yaşanan tüm bu ekonomik, sosyal, ruhsal krizlerin. Sanırım bu dönem hepimizin içindeki nostaljinin temelinde yatan o kırılma noktası pandemiydi.

Kimle sohbet etsek geçmişe özlemlerinden dem veriyor. Herkes mazide kalan o güzel günleri özlüyor. Oysa aslında geçmişe dönüp baktığımızda da ne zor günler vardı. Mesela şimdi Rusya, Ukrayna'ya saldırdı ya aslında geçmişe dönüp baktım da o mutluyduk diye düşündüğümüz özlediğimiz günlere gitti. Bir zamanlar okul sıralarındayken biz Yugoslavya dağılmış, Bosna'da büyük bir soykırım yapılmıştı. Ben de 7 Şubat 1994'te yani henüz 16 yaşındayken şöyle bir şiir kaleme almıştım:

Ağlayan Bosna
Kan revan içinde dünya
Kan revan içinde Bosna
Bebeler ağlıyor
Kiminin yok artık kolları
Yok artık bacakları
Kim bilir belki de göremeyecekler
Ne analarını
Ne babalarını
Öldüler...
Belki de göremeyecek bazısı dünyayı
Bir şarapnel parçasına esir ettiler gözlerini
Sen ey dünyalı
Kan ağlarken Bosna neredesin?
Sen ey dünyalı
Yıkılırken çocukların hayatı neredesin?
Sen ey dünyalı mahvettin kendi dünyanı...

Şimdi bu şiiri okuyunca tarih tekerrürden ibarettir diyorum... Daha sonra aklıma Körfez Savaşı, Irak Savaşı, Afganistan'da yaşanan o savaş, terör saldırıları ile dolu kötü günler teker teker geldi. O güzel günler ise neredeyse yok denilecek kadar az kaldı... Nostalji ise insan hafızasının hep iyiyi hatırlama hastalığının bir tezahürü galiba. Anlarımızla mutlu olduğumuz, geleceğe dair umutla dolduğumuz günlerin gelmesi dileğiyle...

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.

DEPRESYON vs. İLİŞKİLER

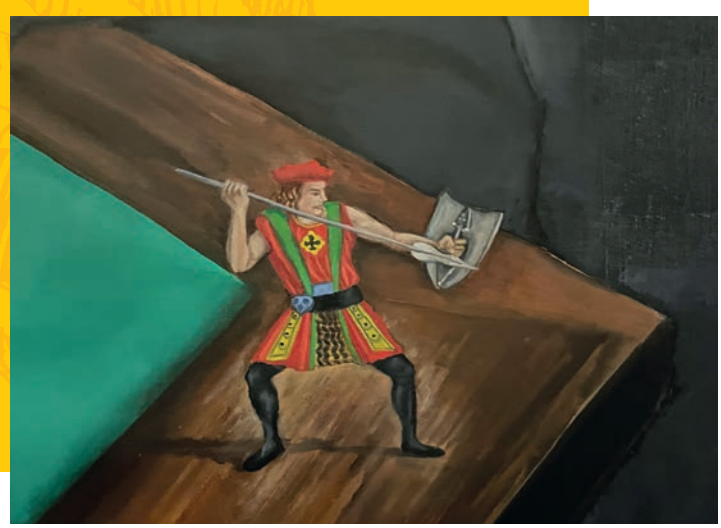
Depresyon, dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla birlikte günümüzde ölümlere sebebiyet veren hastalıklar arasında yerini almıştır.

Depresyon, kişilerin hissettiği çökkünlük, umutsuzluk, ilgi kaybı, uyku ve iştah değişimleri gibi belirtiler gösterdiği bir duygu durum bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Bireyin duygu durumuna bağlı olarak önemli ölçüde işlev kaybı görülürken; kişilerarası ilişkilerin bu sebeple olumsuz etkilendiği görülmektedir.

Depresyon belirtileri olan kişilerin aile üyeleri veya romantik ilişkisi varsa romantik partnerlerinin bu durumdan etkilendiği bilinmekle birlikte, kişinin hayatındaki diğer insanlarla ilişkilerinde olumsuz etkiye yol açabilen bu rahatsızlık için farklı tedavi yaklaşımları önerilmektedir. Yapılan araştırmalarda, depresyonun orta ve hafif düzeyde olması halinde psikoterapiye iyi yanıt verdiği öne sürülmektedir. Öte yandan, bireysel psikoterapiye ek olarak çift terapisinin depresyon tedavisindeki olumlu etkileri daha önce araştırılmıştır. Çiftlerde, depresyon belirtileri olan kadın ya da erkeğin ilişki sürecini ve doyumunu etkileyebildiği; diğer partnerin depresyon riski ile karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir. Öte yandan, depresyonun ilişkide çatışmalar ve ilişki memnuniyetsizliği gibi durumlarla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Bu hususta, depresyon ve romantik ilişki sürecine yönelik iki yönlü bir ilişkiden söz edebilmek mümkündür. Bir diğer deyişle, depresyon ilişki doyumunda düşüşü etkileyebilir; ilişki doyumundaki düşüş depresyon için risk faktörü oluşturabilir. Bu doğrultuda, çiftleri birlikte sürece dahil etmek ve olası risk faktörlerini belirleyerek hem önleyici hem de koruyucu müdahalelerde bulunmak önem teşkil etmektedir.

DEPRESYON VE İLİŞKİLERDE YAŞANAN SORUNLAR

Yapılan araştırmalarda, depresyonun evlilik için önemli bir sorun teşkil ettiği sonucu elde edilmiştir. Düşük evlilik doyumu ve depresyon riski ya da evlilik memnuniyetinin depresyonun seyri ile ilişkili olduğunu gösteren en güçlü göstergelerin klinik çalışmalar olduğu bilinmektedir. Buna karşın, yine de nedensellik açısından hala netlik sağlanmamış ve cinsiyetten başka değişkenlerin (kişilik veya gelişimsel faktörler gibi) etkilerinin tam olarak araştırmalara dahil edilmediği görülmektedir. Günümüze dek yapılan araştırmalardan çıkarılan sonuç, depresyon ve evlilikten memnuniyetsizlik arasındaki ilişkinin karşılıklı etki yaratabileceği ve kadınlar için depresyonun yaygınlığı göz önüne alındığında, erkeklerde evlilikten memnuniyetsizliğin, depresif belirtilerdeki boylamsal değişimin daha iyi bir yordayıcısı olabileceği iddia edilmektedir. Feminist bir bakış açısından, kadınlar arasındaki depresyonun mutsuz bir evlilikle bağlantılı olduğu varsayımı tamamen öngörülebilir. Ataerkil evlilik kurumu uzun zamandır kadınların dezavantajlı konumda olması nedeniyle eleştirilmiş ve böylece güçsüzlük süreci yoluyla psikolojik iyi oluş haline ilişkin duyarlılık yaratmıştır. Bazıları ataerkil varsayımların geleneksel evliliklerde erkekler ve kadınlar arasındaki, duygusal bağımlılık yükünün kadınlar tarafından eşleri için olduğu kadar kendileri için de taşındığını savunmaktadır. Bu yüzden, ilişkide belirtilen duygusal tepkime olarak kadınların depresyona karşı erkeklerden daha savunmasız oldukları öne sürülmektedir. Ancak evliliğin erkeklerin ruhsal sağlığı için iyi, ama kadınların sağlığı için kötü olduğu üzerine tartışmalar olsa dahi araştırmalarda farklı bulgular elde edilmiştir. Yapılan bir araştırma, hangi cinsiyetten olursa olsun evli olanların evli olmayanlardan daha mutlu olduğunu bulmuştur. Evli kadınlar, diğer kadınlara kıyasla en düşük depresyon oranlarına sahip ve depresyonda olanların çoğunlukla evli olmayan kadınlar olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, ilişkilerdeki sorunlar, evliliğin depresyon açısından koruyucu işlevini etkisiz hale getirebilmektedir. Bu durumun aynı zamanda cinsiyetler arasında farklı seyrettiği belirtilmektedir. Depresyonun erkekler için ilişki sorunlarına yol açtığı öne sürülürken; kadınlar içinse depresyon belirtileri olması halinde bile, daha fazla sorumluluk içerisinde olduğu iddia edilmektedir. Ayrıca, bu yönüyle kadınların duygusal strese daha fazla maruz kaldığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte, günümüzde evliliğin popülaritesindeki düşüş, birlikte yaşamanın artması ve kadınların erkeklere karşı ekonomik bağımsızlığı (ve erkeklerin kadınlara ekonomik bağımlılığı) çift ilişkilerindeki konumunu değiştirmiş ve ilişkilerdeki rolleri ve ilişki gidişatını etkilemiştir.



MEZUN HABER

ARTANKARA'da bir Arılı…

1997 mezunumuz Banu Tınaztepe 8. Çağdaş Sanat Fuarında yer aldı.

Fuarın en büyük çalışması ile yeteneğini sergileyen mezunumuzun yağlıboya eserinin tuval boyutları 2 metreye 4 metre idi.

Çankaya Üniversitesi İİBF İngilizce İktisat lisans eğitimini tamamlayan mezunumuz 2004 yılında Amerika da U.C Berkeley'de Pazarlama eğitimi aldı. 2009 yılından itibaren çeşitli sanat atölyelerinde resim eğitimi alan Tınaztepe, bugüne kadar birçok karma sergiye katıldı. Yetenekli mezunumuz resimlerinde gerçeğe yakın konuları tercih ediyor. Figürlerin ve nesnelerin seçiminde de düşünsel anlamda göndermeler yapıyor.

Kral İdrimi Heykeli'nin ilk bulunuş anı, 1939, University College London Arşivi.

Ayşe BATMAN
1997 mezunu

ODTÜ Yerleşim Arkeolojisi, Doktorant.
Komana Arkeolojik Araştırma Projesi Gümenek/Tokat – Ekip Üyesi.

UNUTULMUŞ KRALLIK MUKİŞ'in BAŞKENTİ ALALAH'ta BİR GÜN

Arı Okulları'ndan 1997 yılında mezun olduktan sonra aynı yıl Bilkent Üniversitesi Arkeoloji ve Sanat Tarihi Bölümü'ne başladım.

Kışın okulda geçen hayatımızın dışında kimimiz yaz dönemlerinde, bölümümüz hocalarından bazılarının yürüttüğü kazı çalışmalarında ya da ülke çapında yürütülen başka kazılarda gönüllü olarak görev aldı. Biz de birkaç yakın arkadaş Hatay'ın Dörtyol ilçesi Yeşilköy mevkiinde Kültür ve Turizm Bakanlığı Bilkent Üniversitesi tarafından Doç. Dr. Marie-Henriette Gates başkanlığında yürütülen Kinet Höyük Kazısı'na (1992-2012) katıldık. Kimimiz bir sene geldi bıraktı, kimimiz de sonraki yıllarda gelmeye devam etti. Ben, 2001-2005 yılları arasında açma sorumlusu olarak arazide görev aldığım kazıya bir sezon da yüzey araştırması ekip üyesi olarak katıldım.

2000'li yılların başında teknolojinin, internetin bu kadar yaygın olmadığı, yakın çevrede temel ihtiyaçları karşılayabileceğimiz marketlerin az ya da hiç olmaması, uzun süren kazı sezonu boyunca sabahları çok erken (04.15) kalkılıp, bütün gün çok sıcak ve nemli bir havada arazide çalışılması ve kazı evinde tamamlanması gereken arazi sonrası işlerin gece 23.00 civarda bitmesi gibi etkenler arkadaşlıkları dostluğa, kardeşliğe dönüştürebiliyor. Sınıf arkadaşlarımdan Murat Akar ile dostluğumuz da işte tam bu ortamda şekillendi ve şu anda ayrı şehirlerde olsak da kopmaz bir bağa dönüştü.

2005 yılından sonra, yani yüksek lisans tezimi buradan çıkmış olan bir grup malzeme üzerinde yazdıktan sonra, ben artık Kinet Höyük'e gitmedim ama Murat, bölge arkeolojisine doktorasında da yer vermek üzere buradaki çalışmalarına devam etti. İlgisi sadece Kinet Höyük ile sınırlı kalmadı ve 2003 yılından beri de Hatay'ın Reyhanlı ilçesinde yer alan Aççana Höyük, Eski Alalah Kenti kazılarında görev almaya başladı. Floransa Üniversitesi Yakın Doğu Arkeolojisi Bölümü'nde yaptığı doktora çalışması da bölge ve Aççana Höyük özelinde oldukça önemli katkılar sağladı. Koç Üniversitesi Arkeoloji ve Sanat Tarihi Bölümü'nde ve Anadolu Medeniyetleri Araştırma Merkezi'nde doktora sonrası araştırmacı olarak çalıştı. M.Ö. ikinci bin yılda Doğu Akdeniz ticaret ve etkileşim ağları üzerinde ilgisini yoğunlaştıran Doç. Dr. Murat Akar, 2016 yılından beri de Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi öğretim üyesi olarak görev yapıyor. 2020 yılından beri de Aççana Höyük Kazısı başkanlığını yürütmekte. Amik Ovası Bölgesel Yüzey Araştırma Projesi Başkanı olarak da görev yapmanın yanı sıra Hatay Arkeoloji Müzesi tarafından yürütülmekte olan ve Altınözü ilçesindeki Toprakhisar Höyük Kurtarma kazısına da bilimsel danışmanlık yapıyor.

İstanbul'da yaşadığımız süreçte Murat, dünyalar tatlısı meslektaşımız Müge ile tanışıp evlendi ve sayelerinde hala olduk. Hatay'a taşındıklarından beri beni ve diğer bir dostumuz, meslektaşımız Hande'yi kazıya davet ediyorlardı. Fakat bir türlü gidememiştik. Ta ki 2021 yılının Ekim ayına kadar. "Gider miyiz, gidemez miyiz" diye düşünürken kendimizi bir gün sabaha karşı yola çıkmış bulduk. Biraz da yol hikâyesi de yapmak istediğimiz için Şereflikoçhisar-Tuz Gölü-Pozantı-Adana-Hatay güzergâhını takip ederek, dura kalka, geze geze tam on iki saatte Aççana Höyük Kazıları ve Amik Ovası Araştırma Merkezi'ne vardık. Sabah yola çıktığımızda güneş doğmamış, vardığımızda da karanlık çökmüştü. Türkiye-Suriye sınır kapısına oldukça yaklaşmıştık. Murat'a telefon açıp "Biraz daha gidersek ülke bitecek. Neredesiniz?" diye sorduğumu hatırladım. Karanlıkta çok da belli olmayan bir yerde navigasyon bizi durdurdu. Sol tarafımda açılan kocaman sürgülü demir kapının ardında Murat ve Müge'yi gördük. Pandemi sebebiyle de görüşememiş olduğumuzu hesaba katacak olursak müthiş duygusal bir kavuşma sahnesi yaşandı. Her şeyden öte; yeğenimizle tanıştık! Kazı ekibinin üyeleri çok sıcak ve cana yakın insanlardı. Biz onları, onlar bizi çok sevdi. Herkesin işi başından aşkın olduğu için güzel bir akşam yemeğinden sonra ekip üyeleri işinin başına döndü. Hatta ben bile on iki saat araba kullanmama rağmen bilgisayarımı açıp, Komana Arkeolojik Araştırma Projesi kapsamında yapmakta olduğumuz yeni yayınımızın yetişmesi gereken işlerine odaklandım. Akdeniz'de de olsam; aklım Karadeniz'deydi...

Türkiye'de yürütülen birçok arkeolojik kazı, 2020 yılından beri on iki ay devam eden çalışmalar kapsamına alındı. Bu bağlamda bakıldığında, genellikle yaz dönemlerinde sürdürülen arazi çalışmaları hava ve çalışma koşulları el verdiği ölçüde yılın büyük bir bölümüne yayılarak devam ediyor. Aççana Höyük Kazısı da aynı kulvarda. Yani bu da demek oluyordu ki ziyaretimiz boyunca arazide ekiple beraber olacağız! Heyecan büyük!

Sabah saat 06.00; arazideydik. Hava üşütmüyor ama oldukça serindi. Bu mevsimde burada kazmak bir başka oluyormuş onu anladım. Sivrisinek yok, şıp şıp terlemek yok, "Nemden nefes alamıyorum!" diye bir serzeniş yok, "Azıcık es ne olur!" diye bağırmak yok. Murat bize höyükte çok kapsamlı bir tur yaptırdı. Alanın önemine ve detaylarına geçmeden önce birkaç noktayı hatırlamakta fayda var diye düşünüyorum. Antakya, Anadolu coğrafyasının Mezopotamya'ya bakan bir penceresi olarak Doğu Akdeniz'de bir kültürlerarası kesişme noktası. Daha küçük ölçekte düşünüldüğünde ise; Asi Nehri tarafından sulanan zengin Amik Ovası'nda günümüzden dört bin yıl önce varlığını sürdürmüş "Unutulmuş bir Krallık"

Zengin sofra kültürü, farklı etnik gruplardan ve dinlerden insanların beraber yaşadığı bir kent oluşu aslında Antakya'nın bilinen özellikleri olarak karşımıza çıkıyor. Fakat son zamanlarda kültür turizmi açısından Antakya'nın adını daha çok duyar olduk. Hatay Arkeoloji Müzesi'nin yeni binasına taşınarak modern müzecilik anlayışıyla tasarlanması ve bir otel inşaatı sırasında ortaya çıkan Roma Hamamları, mozaikler ve Helenistik ve

Aççana Höyük'ün havadan görünümü, arka planda Suriye sınırı sadece 1.5 km uzaklıkta.

Roma Dönemleri 'ne ait yapıların ortaya çıkmasıyla söz konusu inşaatın bir Müze Otel'e dönüştürülerek ziyarete açılması bu popülerliğe sebep olan başlıca faktörler olarak sıralanabilir. Bulunduğumuz bölgedeki Arkeolojik alanların tarihi az önce sözünü ettiğim Helenistik ve Roma Dönemlerinden çok daha eskiye dayanıyor. Amik Ovası'nda arkeolojik alanlar eski insan topluluklarının iskân izlerinin yer aldığı kültür tabakalarının üst üste gelmesiyle oluşmuş olan, "Höyük" adı verilen tepelerden oluştuğuna işaret ediyor. Anadolu'nun iç kesimlerinde, kıyılarda ve Karadeniz coğrafyasında da höyük tip arkeolojik alanlara sıklıkla rastlanmakta ama Mezopotamya'daki höyüklerin yüz ölçümleri diğer bölgeler ile karşılaştırılamayacak kadar büyük.

Murat, öncelikle bize coğrafyadan bahsetti. Suriye sınırına ortalama 5-10 km mesafedeydik. Asi Nehri'nin suladığı ovada tarımın ön planda olduğu aşikâr. Buğday, mısır, pamuk ve zeytin yetiştiriciliği yöre insanının başlıca geçim kaynakları. Höyüğe giderken yol kenarında göz alabildiğine bembeyaz pamuk tarlaları var. Doğru sulama ve tarım anlayışının yavaş yavaş yayıldığı bölgede tarımın dışında hayvancılık da yapılıyor. Aççana Höyük, eski dönemdeki adıyla Alalah, M.Ö. ikinci bin yılda bölgede var olan Mukiş Krallığı'nın başkenti olmasının yanı sıra; kapladığı 22 hektarlık alan ile de Orta ve Geç Tunç Çağı'nın (M.Ö. 2000-1300) en büyük höyüğü olma özelliğini de taşıyor. Buradaki ilk kazı çalışmaları 1930'lu yıllarda Sör Charles Leonard Wooley tarafından yürütülmüş. 2000-2019 yılları arasında da Prof. Dr. K. Aslıhan Yener başkanlığında devam etmiş olan Aççana Höyük Kazısı, 2020 yılından beri de Doç. Dr. Murat Akar tarafından yürütülmektedir. Söz konusu çalışmalar, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bünyesinde olup, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi ve birçok ulusal/uluslararası kuruluşların destekleriyle devam ediyor. Kazı çalışmaları Tunç Çağı üretim dinamikleri, krallığın var oluş stratejileri ve ticari ilişkiler ağının anlaşılması gibi araştırma soruları çerçevesinde yürütülürken; aynı zamanda da iklim değişikliğinin göçler, kentleşme ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin araştırılması da çalışma alanına giriyor.

Tayinat Höyüğü ile komşu olan Aççana Höyüğü'ndeki yapılan çalışmaların sonunda az önce yukarıda da belirtmiş olduğum iskân izlerine ve yapı katmanlarına ulaşılmış ve bu katmanlar kesintisiz yerleşim olduğunu göstermiş. Bir başka deyişle; M.Ö. 2100 civarında Orta Tunç Çağı I'de başlayan iskân, Orta Tunç Çağı II'de (M.Ö. 1800-1600), Geç Tunç Çağı I'de (M.Ö. 1600-1400), Geç Tunç Çağı II'de (M.Ö. 1400-1200) ve Demir Çağı'nda (M.Ö. 1200-700) devam etmiş. Aççana'ya şehir özelinde bakıldığında ise M.Ö. 2100-1300 yılları arasında yerleşimin aktif olduğu şehir Mukiş Krallığı'nın başkentiydi. Orta Tunç Çağı'nda Yamhad Krallığı'nın, Geç Tunç Çağı'nda ise Mitanni Krallığı'nın bir

parçası olduğu ve M.Ö. 14. yy'ın sonlarında ise Kral I. Şuppiluliuma tarafından Hitit İmparatorluğu'na katıldığı bilgisi mevcut. Demir Çağı'nda ise komşu yerleşim Tell Tayinat'ın idari merkezi ve aynı zamanda da önemli bir garnizon olarak kullanıldığı da yapılan çalışmalar sonucunda anlaşılmış.

Kral İdrimi'nin yanmış kerpiç sarayı

Sabah bir bardak kahve içip, yanımıza da su aldıktan sonra arabayla çok kısa bir yolculuk sonrası vardığımız alanda bir seyir terasından daha önce çalışılmış ve halen çalışılmakta olan tüm alanı gördük. Tam karşımızda M.Ö. ikinci bin yılda inşa edilmiş olan bir sarayın kalıntıları vardı. Mukiş Kralı İdrimi'nin M.Ö. 1400'lere tarihlenen saray yapısının, dönem düşünüldüğünde muazzam bir yapı olduğunu tahmin etmek hiç de zor değil çünkü kalıntılar bile o kadar etkileyiciydi ki! Kesme bazalt taşından "Ortostat" olarak adlandırılan ve yüzlerce kilo ağırlığındaki kaplamalar, büyük bir yangının sonucunda bugüne kadar koruna gelmiş yüksek kerpiç tuğla duvarları, ve zamanında çivi yazılı tabletlerin saklandığı arşiv odaları... Devasa ve derin kazı alanı içinde, bizim gibi ziyaretçilerin yapıların aralarında gezebilmelerine olanak sağlayan gezi yollarıyla müthiş bir manzaraya bakıyorduk. Murat'la beraber belki bir bir-buçuk saat kadar süren bir tur yaptık.

Arazi ekibi de biz gezerken yeni günün getireceği bulguların heyecanıyla canla başla çalışmaya başlamışlardı. Civar köylerden gelen kazı emekçileri de hem kazma kürek, hem de zembillere doldurulan toprakların derin açmadan makara sistemiyle yukarı çekilip, el arabalarına yüklenip dökülmesi işlerinde görev alıyorlardı. Sinerji müthiş, ekip çok neşeliydi. İlk molada höyüğe gelen "patatesli yumurta"lı kahvaltı enerjiyi tavan yaptırıyor ve öğlene doğru verilen bir sonraki kısacık molaya kadar ekibe yetiyor ve artıyordu. Paydos ise saat 14.30'da. Bol bol fotoğraf çektikten, ekip üyeleriyle yaptıkları işler, devam eden doktora ve yüksek lisans tezleri, Hatay'ın gelenek ve görenekleri, bu bölgeye has alışkanlıklar hakkında sohbet ettikten ve işlerine karışmadan onlara yardım ettikten sonra Hande ve ben de mutluluktan sürekli sırıtıyorduk. Kazı evine dönerken Murat bizi yaklaşık 15 dakikalık bir mesafedeki diğer çalışma alanı olan Toprakhisar Höyüğü'ne götürdü. Kazı kapalıydı ama yaptıkları çalışmaları anlattı. Altınözü mevkiindeki Toprakhisar'ın yapı katmanları M.Ö. 6. binyılın ikinci yarısından başlayıp, M.Ö. birinci bin yıla kadar uzanıyor. Burada Altınözü ekonomisinin temelini oluşturan zeytinciliğin de tarihi yatıyor. Son dönem kazılarda bulunan 4200 yıllık zeytin çekirdekleri adeta bunu bir kanıtı. Yarseli Barajı'nın suları bütün kış yükseliyor, höyüğün baktığı ovayı kaplıyor, yaza doğru da sular çekiliyor ve köy halkının tarım yapmasına olanak sağlıyormuş. Manzara müthişti! Suriye sınırını ve ilerisini dahi görebiliyorduk. 2016 yılından beri kurtarma kazısı olarak devam eden çalışmalar önümüzdeki yıllarda da sürecekmiş.

Köyün ablalarının yaptıkları muazzam bir öğle yemeğinden sonra günün ikinci yarısı kazı evinde çalışan diğer ekip üyelerinin neler yaptığına bakmak ve bilgi almakla geçti. Araziden getirilen seramik ve kemik parçaları yıkanıyor, inceleniyor, kayıtları tutuluyor ve cinslerine göre ayrıştırılarak hem çizimleri yapılıyor hem de gerekli görülenlerin fotoğrafları çekiliyordu. Seramikler kazılarda çok şey söyler. Dillerini iyi bilmek, hangilerinin yerel üretim, hangilerinin de ithal olduğunu anlamak için işin uzmanı olmak gerektir. Kemikler de toplumların tükettiği yiyecekleri söylemekle kalmaz, ritüelleri, ticareti, geçim kaynaklarını fısıldarlar. Taş öğütme aletleri üzerinde çalışan, tüm verileri dijital ortama aktarmaya çalışan ekip üyeleri büyük gayretlerle yeni bilgilere ulaşmaya çalışıyorlardı.

Ekip üyelerinde mimari kalıntılar dışındaki buluntu tiplerini sorduk. Sör L. Woolley'nin 1930'lu yıllarda yaptığı çalışmalarda bulunan önemli bir eser grubu ise çivi yazılı tabletler olmuş. Sarayın arşiv odasından gelen bu tabletler gerek ticari, gerek askeri, gerekse dini bir takım bilgileri içermekteymiş. Bu sezon da kazı ekibini belki de en çok heyecanlandıran buluntulardan biri olarak çivi yazılı tabletler geliyor. Çünkü, bir Roma Senatörü olan Caius Titus'un söylediği gibi;

"Verba volant, scripta manent". Yani, "Söz uçar, yazı kalır".

Alalah'ta ortaya çıkartılan bir diğer buluntu grubunu da heykellerin oluşturduğunu öğrendik. Hatta Kral İdrimi'nin bugün British Museum'da olan heykelinin üzerinde yer alan otobiyografisi, Tunç Çağı'nın en önemli metinlerinden biri. Bugün, Hatay Arkeoloji Müzesi'nde birçok Aççana Höyük buluntusunun sergilendiği bir bölüm ve bu bölümün tam tepesinde de Kral İdrimi'nin otobiyografisinin yazılı olduğu tabelayı görüp incelemek mümkün.

Akşam yemeğinde bahçedeydik. Ertesi gün, ekibin izin günüydü ve bize bir sürpriz yapıp bahçede yaktığımız ateşin etrafında hem günü değerlendirdiğimiz, hem neşeyle sohbet ettiğimiz unutulmaz bir yemek hazırlamışlardı. Dönüş zamanı gelmişti. Gönlüm ve araştırma konum M.Ö. 3-1. yüzyılı kapsayan İskender sonrası Helenistik Dönem'e ait olsa da; bu coğrafya, Mezopotamya her geldiğimde beni ayrı büyülüyor. Bilgilerimizi tazelemek, bağlantılar oluşturmaya çalışmak, kafa patlatmak, akademik tartışmaları neşeli sohbetlerle taçlandırmak, Murat'ı, Müge'yi, dünyalar tatlısı yeğenimizi görmek, can ekip üyeleriyle tanışmak, bir gün olsun araziye misafir olabilmek, peyzajı görüp anlamaya ve yorumlamaya çalışmak gerçekten unutulmaz bir anıya dönüştü.

Yolunuz Hatay'a düşerse; müzeleri, belli başlı tarihi yerleri görüp, güzel yemekler yedikten sonra mutlaka Reyhanlı'ya zaman ayırın. Aççana Höyük ekibi sizleri görmekten mutluluk duyacak ve sizi unutulmuş bir krallığın başkentinde doyumsuz bir yolculuğa çıkartacaklardır.

Daha fazlası için www.alalakh.org.

Dilek İMİRLİOĞLU

2000 mezunu

27.05.1983 doğumlu olan Dilek İmirlioğlu, ilk, orta ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 2005 yılında Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesini bitirdikten sonra özel hukuk alanında yüksek lisansını tamamlayarak aynı yıl özel bir şirkette önce patent, sonra marka ve tasarım bölümlerine ait hukuki işlerin takibinden sorumlu olarak çalışmaya başladı. İş hayatı sırasında akademik olarak da gelişme isteği duyması üzerine Gazi Üniversitesinde doktorasını yaptı. Yazdığı tez 6769 sayılı Sınai Mülkiyet Kanunu üzerine marka hukuku alanında kabul edilen ilk doktora tezi oldu. Mezunumuz, 2010 yılından beri Alpim Patent'in kurucu ortağı olarak iş hayatını sürdürmektedir. Aynı zamanda akademik olarak fikri ve sınai haklar alanında birçok eserin yazarlığını yapmaya devam ediyor.

BİR FİKRİM VAR... AMA NASIL KORUYACAĞIMI BİLMİYORUM...

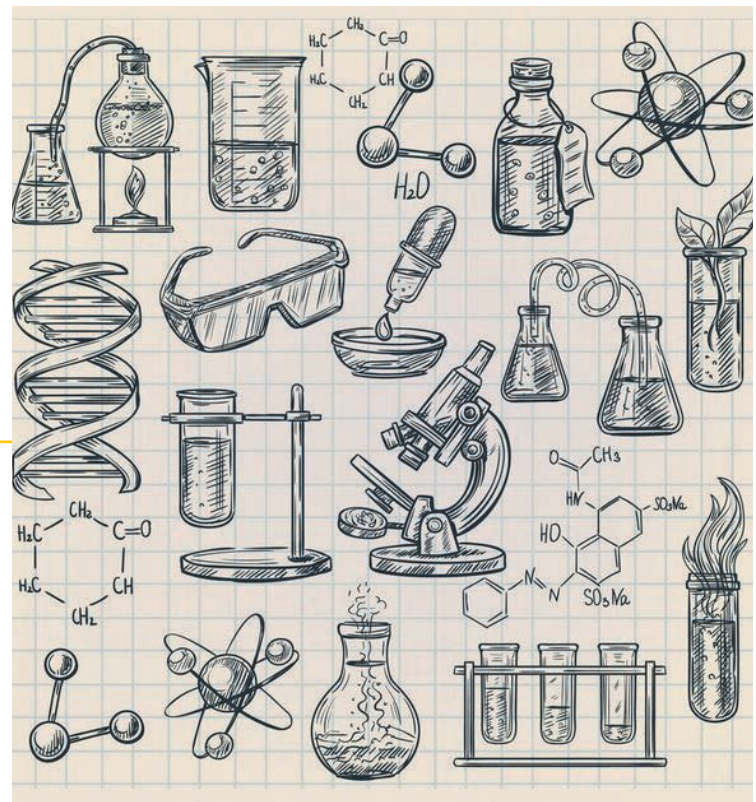
Hepimizin zaman zaman aklına küçük ya da ütopik birçok fikir gelmiştir. Bunların bazılarının uygulamaya geçmesi ya zamana bırakılmış ya rafa kaldırılmış ya da nasıl bir yön izleyeceğimizi bilmediğimizden işin hevesi kaçmıştır. Bazıları içinse, başkaları tarafından yapılmışını gördüğümüzde "aslında bu benim daha önce aklıma gelmişti" diyerek hayıflanmamıza neden olmuştur. Aslında en başta belirtelim ki, fikirler korunamaz. Fikrin korunabilmesi için, kafanızda oluşan fikrin; yazı, formül, taslak ya da numune vb. bir şekilde somutlaşması gerekir. Bu doğrultuda, korunan şey soyut olarak fikirlerimiz değil, fikirlerimiz doğrultusunda oluşan somut ürünlerdir. Dolayısıyla, fikriniz sonucu ortaya çıkan şey eğer eser niteliği taşıyorsa, Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu uyarınca korunabilir. Şayet ortaya çıkan ürün bir buluş niteliği taşıyorsa yani teknik bir soruna teknik bir çözüm getiriyorsa "patent" veya "faydalı model" olarak Sınai Mülkiyet Kanunu kapsamında korunur. Bu nedenle maalesef günlük dilde, yeni bir şeyin sahibi olduğunu gösterir her şeyde genel olarak "patentini aldım" sözü kullanılsa da, aslında ortada bir buluş olmadığı sürece, bu doğru bir ifade değil.

Sınai Mülkiyet Kanunu ayrıca marka, tasarım ve coğrafi işaretleri de kapsamaktadır. Örneğin, günlük hayatta diğerlerinden yeni ve ayırt edici bir şişe tasarladıysanız, bu şişenin dış görünümünü tasarım tescili ile koruma altına alırken, üzerinde işletmenize ya da kendinize ait bir işaret (şekil, sözcük, slogan) bulunmaktaysa, bunu da marka tesciliyle koruyabilirsiniz.

Patent, marka ve tasarım tescillerinin gerçekleştirilebilmesi, ilgili ürünün başkaları tarafından taklit edilmesini, izinsiz kullanımını engellemek ve sizin üçüncü kişilere karşı mutlak hak ileri sürebilmenizi sağlar.

Ancak her işaret, tasarım ya da buluşun tescil alması elbette mümkün değil. Bunun için kanun çeşitli sınırlar çizmiş. Biz müvekkillerimize bu çizginin sınırlarını belirlemede yardımcı oluyoruz. Örneğin, bir marka başvurusu yapılmadan önce ön araştırmasını yaparak o marka üzerine sonucu olumsuz olacak bir yatırım yapılmasının önüne geçmeye çalışıyoruz. Çünkü siz yeni bir marka yarattığınızı düşünseniz de, bunun aynısının ya da benzerinin daha önce tescil edilmesi ya da kullanılması söz konusu olduğunda; tüm emek, zaman ve harcamalarınız boşa gitmiş olabiliyor. Aynı şey patent için de geçerli. İcat ettiğiniz şey dünyada yeni olmak zorundayken, tekerleği yeniden icat ettiğinizin farkında olmadan riskli yatırımlar yapılması söz konusu olabiliyor ya da tam tersi kişi kendi mesleki faaliyetini kolaylaştırmak için işinde basit bir aparat yapıp kullanmaya başlamış ama bunun patentlenebilir olduğunu fark etmeyebiliyor. İşte biz bu farkındalığı yaratma konusunda destek oluyoruz. Ön araştırmaları yapılmadan, yanlış marka, tasarım ya da patentlere riskli bir yatırım yapılmasının önüne geçilerek, bu haklar üzerinde doğru bir strateji üretilebilirse bu sınai haklar sonucunda ortaya çıkan değer, ilgili şirketin mali değerinden kat be kat fazla olabilmektedir. Biz de bu değeri sağlamaya ya da korumaya çalışıyoruz.

Fikirlerin değerleri ancak o fikirlere verilen değer kadar olmakta. Kağıt üstünde kalan ve hayata geçirilmeyen birçok yenilik üzerinden zaman geçtikten sonra zayi olabiliyor. Bu konuda şu an birçok teşvik programı olmasına rağmen fikirler başta mali olmak üzere birçok etken ya da ihmal yüzünden rafa kalkabiliyor. Bu toplumun fikirleri korumaktan ziyade, fikirden yararlanma zihniyetinden de kaynaklanmakta. Bu nedenle, çeşitli sebeplerle zamanında gerçekleştirilmeyen bir koruma da taklitlerin önüne geçilmesine yardımcı olmuyor. Ya da fikrin asıl sahiplerine karşı atakta bulunan sonraki tescil sahipleri bu hakları kolaylıkla sahiplenebiliyor. İşte bu noktada geç kalındığında bizler de yardımcı olamamanın üzüntüsünü yaşıyoruz. Oysa her bir tescil; özellikle işletme, üniversitelerin inovasyona olan katkısına işaret eden bir gösterge.



Sınai haklar alanı dediğimiz; marka-patent ve tasarım hukukunda ülkesellik ilkesi geçerli. Ülkesellik demek marka, tasarım ya da patentin sadece koruma istenen ülkede geçerli olması demek. Yani tescilinizi sadece Türkiye'de koruma altına aldıysanız, buna ilişkin haklarınızı sadece Türkiye'de ileri sürebilirsiniz. Dolayısıyla ihracat yapan bir firmanın bu haklarını koruması için bu marka, tasarım ya da patenti kullandığı, gümrükten geçirdiği her ülkede tescil talebinde bulunması önem arz ediyor. Aksi durumda, yatırım yaptığı halde söz konusu ülkelerde eli kolu bağlı olacak ve buna bağlı haklarını o ülke kanunları nezdinde koruyamayacaktır.
Bu doğrultuda, bu firmaların mevcut çalıştığı ülkelerin yanı sıra ilerde çalışması muhtemel firmaları da göz önünde tutarak bir koruma stratejisi belirlemesi gerekir. Yurt dışındaki tesciller, ancak o ilgili ülkenin vekilleri aracılığıyla gerçekleştirilebilmekte. Biz de bu noktada, dünyanın her ülkesinde çalıştığımız, güvendiğimiz ve bizim şartlarımıza en uygun koşullardaki vekil meslektaşlarımızla kontağa geçerek danışmanlık veriyoruz.

Son olarak belirtmek gerekir ki, tescil sahibi olarak ürününüz; harcadığınız emek, zaman ve yatırım karşılığını alabilecek kadar süreyle size ait olmaktadır. Bu süre patentlerde 20 yıl, faydalı modellerde 10, tasarımlarda 5'er yıllık yenilemeyle birlikte en fazla 25 yıla kadar geçerlidir. Sonrasında ilgili tesciller serbest kalarak bir anlamda kamunun yararına sunulur. Marka tescil süresi ise 10'ar yıllık sürelerle sonsuza kadar tescil sahibi adına korunmaya devam edebilir.

Karışık görünen bu süreçte bizim patent ve marka vekilleri olarak verdiğimiz destek, tüm bu süreçleri önceden bildirerek emek, zaman ve yatırımınızı en verimli şekilde kullanmanızı sağlamaktır.

We all have many small or utopian ideas from time to time. The implementation of some of these was either left to time or shelved, or because we did not know what direction to follow, the enthusiasm of the work was lost. For some, it has caused us to lament when we see it made by others, saying, "Actually, I thought of this before". In fact, let us state at the outset that ideas cannot be protected. In order for the idea to be protected, the idea formed in your head; writing, formula, draft or sample, etc. must be embodied in some way. Accordingly, what is protected is not our abstract ideas, but tangible products formed in line with our ideas. Therefore, if the result of your idea is a work, it can be protected in accordance with the Law on Intellectual and Artistic Works. If the resulting product is an invention, that is, if it brings a technical solution to a technical problem, it is protected as a "patent" or "utility model" under the Industrial Property Law.

MEZUN HABER

Burcu Seçmeer'in "Fısıltı & Önemli Bir Gün" Oyunu Ankara Seyircisiyle Buluştu

1997 mezunumuz Burcu Seçmeer, tek kişilik tiyatro oyunu ile kendi yazdığı iki öyküsünü sahnede sergiliyor. Oyun, 25 Şubat Cuma günü saat 20.30'da Ankara Musa Göçmen Senfoni Orkestrası Konser Salonunda seyircisiyle buluştu.

Burcu Seçmeer'in ilk öyküsünde, kitaplar için şenlikli başlayan cumartesi gecesinin tadı, aniden rekabete tutuşmaları ve her birinin kendini "kitapların efendisi" ilan etmesiyle tatlı ekşi bir hal alır. Polisiye romanlara da kitapçıda asayişi sağlamak düşer. İkincisindeyse tuhaf bir balıkçı ailesinin bir lagün kadar sığ olan yaşamı, tesadüfi olaylarla dalgalanır; seyirciyi de köpüklerine karıştırarak engin bir denize dönüşür.

Burcu Seçmeer'in önümüzdeki oyunları için instagram adresini takip edebilirsiniz.

BURCU SEÇMEER Kimdir?

Bilkent Üniversitesi Tiyatro Bölümü'nü bitirdi. Los Angeles UCLA Üniversitesi Sahne Sanatları ve Oyunculuk bölümünde eğitim aldı. Bahçeşehir Üniversitesi'nde Oyunculuk dalında yüksek lisans yaptı. Aksanat, Tiyatro Kare, Talimhane gibi tiyatroların oyunlarında rol aldı. İlk öykü kitabı "Doku" 2014'te, ikincisi "Önemli Bir Gün" 2019'da yayınlandı. THY Skylife ve AnadoluJet dergilerinde gezi yazıları yazdı.

Oynadığı Oyunlar:
Luigi Pirandello/ Altı Şahıs Yazarını Arıyor
Beaumarchais/ Figaro'nun Düğünü
Nikolay Gogol/ Bir Evlenme
Deniz Altun/ Pippa
Harun Öngören/ Birimiz Hepimiz, Hepimiz Akut
Georg Büchner/ Woyzeck
Barış Toraz/ Ben Patronum
Richard Nash/ Yağmurcu

Begüm BAŞTAĞ

2006 mezunu

Begüm Baştağ, 16 Mayıs 1992 yılında Ankara'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Arı Okullarında, lise öğrenimini Gölbaşı Anadolu Lisesinde tamamladıktan sonra Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümüne girdi. 2015 yılında buradan mezun olduktan sonra iş yaşamına şuan hala çalışmakta olduğu Çukurambar'da özel bir klinikte devam ediyor. 2021 yılında Fonksiyonel Tıp Diyetisyenliği eğitimini tamamlayan mezunumuza dytbegumbastag instagram hesabından ulaşabilirsiniz.

YAZ YAKLAŞIRKEN...

Yaz yaklaşırken herkeste kilo verme telaşı başlıyor. Durum böyle olunca kısa sürede nasıl kilo verebilirim düşüncesiyle araştırmalar başlıyor.

1 ayda 15 kg verdiren diyetler, haftada 10 kg vaat eden listeler, şok diyet programları... Toparlayacak olursam, kısa sürede fazla kilo verdiren diyetler çoğu kişiyi cezbediyor. Ancak ya sağlığımız?

Kısa sürede çok fazla kilo kaybettiğimizde vücudumuzda nasıl değişiklikler olur?

SAFRA KESESİ TAŞLARI;

Hızlı kilo kaybı safra kesesinde taşların oluşma riskini önemli ölçüde artırır.
Ayrıca sürekli kilo alıp vermek de safrada taş oluşma riskini artıran faktörlerden bir tanesidir.
Kısa sürede alışkanlıklarımız değişmeyeceği için verilen kiloların geri alınması kaçınılmaz.

Dehidrasyon;

Vücuttaki sıvı kaybıdır. Vücut, harcadığı kadar sıvı almadığında meydana gelir. Ancak yoğun egzersiz, diüretik çayların (zayıflatan çay, ödem atan çay adı altında satılan çaylar) kullanımı, yetersiz beslenme sonucu ani kilo kayıpları hedeflendiğinde, yeterli su da içmiyorsanız vücudunuzun su ihtiyacını karşılayamazsınız ve dokular susuz kalır.

Elektrolit dengesizlikleri oluşur;

İlk olarak kendini yorgunluk, halsizlikle belli eder.
Tansiyon yükselmeleri ve kalp krizleri görülebilir.
Cilt sağlığınızı etkileyebilir.
Daha sonra böbrekler başta olmak üzere organlarımız zarar görebilir.

Yetersiz ve yanlış beslenme sonucunda;

- Kas kayıpları,
- Kemik yumuşaması,
- Saç dökülmeleri
- Menstrual döngüde düzensizlikler,
- Depresyon,
- Nedensiz baş ağrıları,
- Kronik kabızlık durumları görülür.

Kısa sürede alışkanlıklar değişmiyor ve verilen kilolar tekrar alınıyor.Bu nedenle hedefiniz bağışıklık sistemini kuvvetlendirerek kilo kaybı sağlamak olmalıdır.

Küçük değişikliklerle hayatınızı büyük ölçüde etkileyin…

Bağışıklık sistemi dediğimizde akla ilk gelmesi gereken "bağırsaklar", ne mutlu ki son yıllarda hak ettiği değeri görmeye başladı. Bağırsak sağlığı ile ilişkili olmayan tek bir hastalık bile düşünemeyiz.

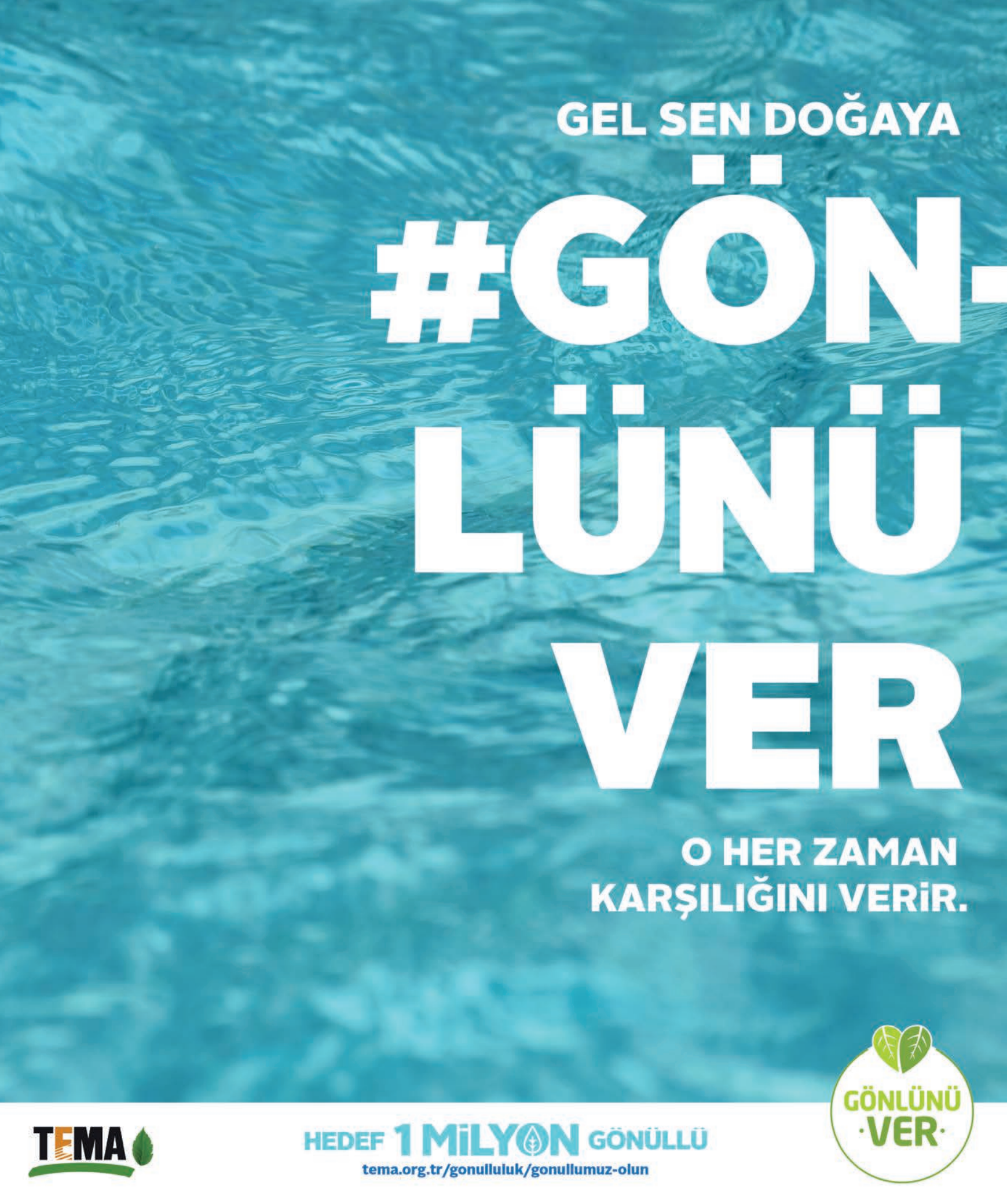
Bağırsaklarımız sindirim ve emilim fonksiyonlarının dışında sağlıklı yaşam için gerekli olan çok sayıda mikroorganizmayı içermektedir ve tükettiğimiz besinlerin flora üzerinde direkt etkisi bulunmaktadır.

Günümüz koşullarının getirmiş olduğu; hazır beslenme alışkanlıkları, şekerli yiyecekler, işlenmiş ürünler, uzun raf ömürlü, katkı maddesi içeren ambalajlı yiyecekler, bilinçsizce yapılan diyetler, mide asidi azaltıcı ilaçlar ve antibiyotik kullanımı sonucu bağırsak florasındaki dost bakteri sayısı azalırken, zararlı bakteri sayısı artıyor. Bu da bağışıklık sistemini zayıflatıyor.

Bağırsak florasını iyileştirmenin en doğal yolu beslenme tarzında değişiklikler yapmak. ***Yani küçük değişikliklerle yaşamı büyük ölçüde iyileştirebilir ve kilo kaybı sağlayabiliriz.***

Sağlıklı beslenme bir yaşam tarzıdır. Hayatın içinde tabi ki şekere, ambalajlı ürünlere de yer vardır. Ancak kendinizi tanıyıp, vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılamak için sağlıklı tercihler yapmak önemlidir . Bunun için bir beslenme uzmanından yardım alabilirsiniz.

- Bağırsak sağlığı için "LİF" çok büyük önem taşıyor.
- Probiyotik bakterilerin yaşam kaynağı olan prebiyotik desteğini çeşitli lifleri tüketerek sağlayabiliriz. Sofraların çok renkli olmasına özen gösterin. Özellikle mevsim sebze ve meyveleri, baklagiller lif zengini kaynaklardır.
- Çiğ kuruyemişleri beslenmenizden eksik etmeyin. İçerdikleri lektini arındırmak için tüketmeden 1 gece önceden içme suyunda bekletip öyle tüketmenizi öneririm. Fazla lektin bağırsak çeperine yapışarak bazı otoimmün hastalıkları tetikleyebilir, bağırsaklara zarar vererek zararlı bakterin çoğalmasına neden olur. Ve dolaylı yollarla; insülin direnci ve kilo artışına neden olabilir.
- Atalarımızdan bize kalan fermantasyon yöntemleri olan turşu, sirkeyi beslenmenize ekleyebilirsiniz.
- Çok sık bir şeyler atıştırmak yerine ihtiyaçlarınız doğrultusunda öğün sayınızı belirleyebilirsiniz.
- Uyku düzeninizi koruyarak, melatonin sentezi ile bağışıklık sisteminizi güçlendirin.
- Yeterli su içmeye özen gösterin.
- Hareketinizi arttırın.
- Sizi mutlu eden şeylere odaklanmayı unutmayın.


GEL SEN DOĞAYA
#GÖNLÜNÜ VER
O HER ZAMAN KARŞILIĞINI VERİR.
TEMA
HEDEF 1 MİLYON GÖNÜLLÜ
tema.org.tr/gonulluluk/gonullumuz-olun
GÖNLÜNÜ VER

Esra OKAY

1994 mezunu

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

KARADAĞ (MONTENEGRO)'DA İŞ VE YATIRIM

Genel Hatlarıyla Karadağ;

Avrupa'nın güneydoğusunda Adriyatik sahilinde yer alan Karadağ'ın (kendi dilinde Crna Gora) Başkenti Podgorica'dır (eskiden Titograd). Karadağ, eski Yugoslavya'yı oluşturan altı cumhuriyetten biriydi. Yugoslavya'nın parçalanmasından sonra 2003 yılında Sırbistan-Karadağ olarak daha esnek bir federasyon çatısı oluşturulmuştur. 2006 yılında Karadağ Cumhuriyeti olarak bağımsızlığını ilan etmiştir. Resmi dili Karadağca ve para birimi Euro'dur. Ülkenin büyük çoğunluğunu Karadağlılar oluşturur, Sırplar %28,7 ile en büyük azınlıktır. Ayrıca Boşnaklar, Arnavutlar ve Hırvatlar da bulunur.
500 yıl boyunca (14.yy-19.yy arası) Osmanlı İmparatorluğu'nun hükmünde kaldığından geleneksel yemek kültürü ve mimarisi ülkede Türk etkilerini yoğun bir biçimde göstermektedir.

Aynı gün denizde yüzüp, karlı dağlarda yürüyüş yapabileceğiniz 622 bin nüfuslu Karadağ, gölleri, şelaleleri, mağaraları ve tarihi dokusunu koruyan şehirleriyle tam bir turizm cenneti. Avrupa'nın en derin kanyonu Tara, Balkanlar'ın en büyük gölü olan Skadar ve yaşı iki binden fazla olan Avrupa'nın en eski zeytin ağacı da Karadağ'da yer alıyor. En çok ziyaret alan diğer yerleri ise Kotor, Budva, Perast, St.Stefan Adası, Tivat ve Herceg Novi. Kış turizmi için en iyi kayak pistleri Kolaşin ve Zablak'da yer alıyor.

Karadağ son dönemde turizm alanında göz alıcı bir büyüme yaşıyor. Unesco koruması altında olan Kotor şehrine pandemiden önce yılda ortalama 630 cruise gemisi gelmekteydi. Artan turizm nedeniyle birçok yatırımcı bu ülkede yer alan otel, marina ve konut projelerine ilgi gösteriyor. Doğal güzelliklerinin yanında Avrupa Birliği'ne giriş sürecinde ciddi mesafe kat etmesi, avantajlı vergi politikası, ortalama gayrimenkul metrekare fiyatlarının Avrupa geneline göre düşük olması, yeni inşaat projelerinin artması ve daha kaliteli yatırım alternatiflerinin oluşması yatırımcılar için ülkeyi cazibe merkezi haline getirmiştir.

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

Ülkenin ithalatı, ihracatına göre daha çeşitli ürünlerden oluşmaktadır. Ülke hemen hemen her şeyi ithal etmek durumundadır. Karadağ'ın ithal ettiği başlıca ürünler aynı zamanda ülkenin toplam ithalatının yaklaşık üçte birini oluşturan petrol, çeşitli makineler, elektrikli aletler, motorlu taşıtlar ve gıda maddeleridir. Ülkenin ilk beş tedarikçi ülkesi Sırbistan, Çin, Almanya, İtalya ve Bosna-Hersek'tir. Türkiye 8.sıradadır.

İmalat sanayii gelişmemiştir. Bu sebeple sanayi ürünlerine yönelik herhangi bir sektördeki istihdam sağlayıcı yatırım Karadağ ekonomisi ve ülkemiz için yatırımlar açısından çok önemli bir kazanım olacaktır.

Karadağ'ın ihracatında temel olarak bazı madenlerin ve cevherlerin ağırlıklı olarak yer aldığını görüyoruz. 4'lü bazda ithalatında ise petrol yağları, binek otomobiller, tedarik oranı dozlandırılmış ilaçlar, tekne ve diğer spor amaçlı taşıtlar ve domuz eti ilk 5 kalemi oluşturuyor.

Arnavutluk, Kuzey Makedonya, Moldova, Karadağ, Kosova, Hırvatistan, Sırbistan ve Bosna-Hersek'in oluşturduğu sekiz ülke tarafından imzalanan Orta Avrupa Serbest Ticaret Anlaşmasını (CEFTA), 26 Temmuz 2007 tarihinde Karadağ tarafından da imzalamıştır. Anlaşma bölgede ticaret hacmini genişleterek, iç piyasada ürün zinciri oluşturup, sonrasında da bu ürünlerin Avrupa marketlerinde yer bulmasını sağlamaktadır.
En önemli dış ticaret ortakları: Sırbistan, Almanya, İtalya, Avusturya, İsviçre, Yunanistan, Macaristan, Slovenya, Hırvatistan, Bosna Hersek'tir.

TÜRKİYE-KARADAĞ İŞ İLİŞKİSİ

Karadağ 2006 yılında Sırbistan'dan ayrıldıktan sonra, Balkan bölgesinde gelişmekte ve değişmekte olan ülkelerin başında gelmektedir. Gerçekleştirdiği ekonomik reformlar sayesinde, dış yatırımlar ve ekonomik iş birlikleri için oldukça elverişli bir ortam sağlayan Karadağ ile Türkiye arasında, ikili ekonomik iş birliği son yıllarda önemli bir artış göstermiştir.

Ancak ülkelerimiz arasında yatırım ve ticaret iş birliklerinin, potansiyelin altında kaldığını görüyoruz. Türkiye ve Karadağ arasında karşılıklı ticaret hacmimiz 2019 yılında, 144 milyon ABD dolarını aşarak en yüksek seviyesine ulaşmıştır. Bu artışın en önemli sebebi, Türkiye'nin Karadağ'a olan ihracatını önceki yıla göre %66'lık bir artışla 132 milyon dolara çıkarmasıdır.

2018 yılı Türk iş insanlarının Karadağ'a yönelik ilgisi açısından dikkat çekici bir yıl olmuştur ve bu kapsamda ülkemiz, Karadağ'a yapılan doğrudan yabancı yatırımlarda (DYY) % 6,3'lük bir pay ile 5. sıraya kadar yükselmiştir. Karadağ'a 2019 yılında gerçekleştirilen DYY kapsamında ise Türkiye'den Karadağ'a 35 milyon Euro tutarında yatırım gerçekleşmiş olup ülkemiz 8. sırada yer almıştır.

Karadağ'ın ithalatında payımız da giderek önemli oranda artıyor. Payımız 2018 yılında % 3,44 iken; şu an içinde bulunduğumuz sene, bütün dünyada bu olumsuzluklar sürerken payımız %5,84 olmuştur. Karadağ ile Türkiye arasında turizm, tarım, yenilenebilir enerji, altyapı inşaat, liman işletmeciliği ve bankacılık-finans sektörlerinde önemli fırsatlar bulunmaktadır. Bunlardan tarım ve turizm sektörüne olan yatırımlar doğru tespit edilirse ve altyapı projeleri ile desteklenecek olursa, Karadağ'a 1-2 yıl içerisinde çok ciddi katkılar sağlayacaktır. 3. önemli sektör ise otel ve konut inşaatı. Bu konuda çok ciddi projeler başlamış olup 1-2 yıl içerisinde bu alanda da çok ciddi gelişmeler görebiliriz. Türk iş insanlarının Karadağ'a artan ilgisi sevindirici olmasının yanında çok hızlı artan bu ilgi, bilgi kirliliği ve dolayısıyla yanlış algıyı da beraberinde getirmiştir.

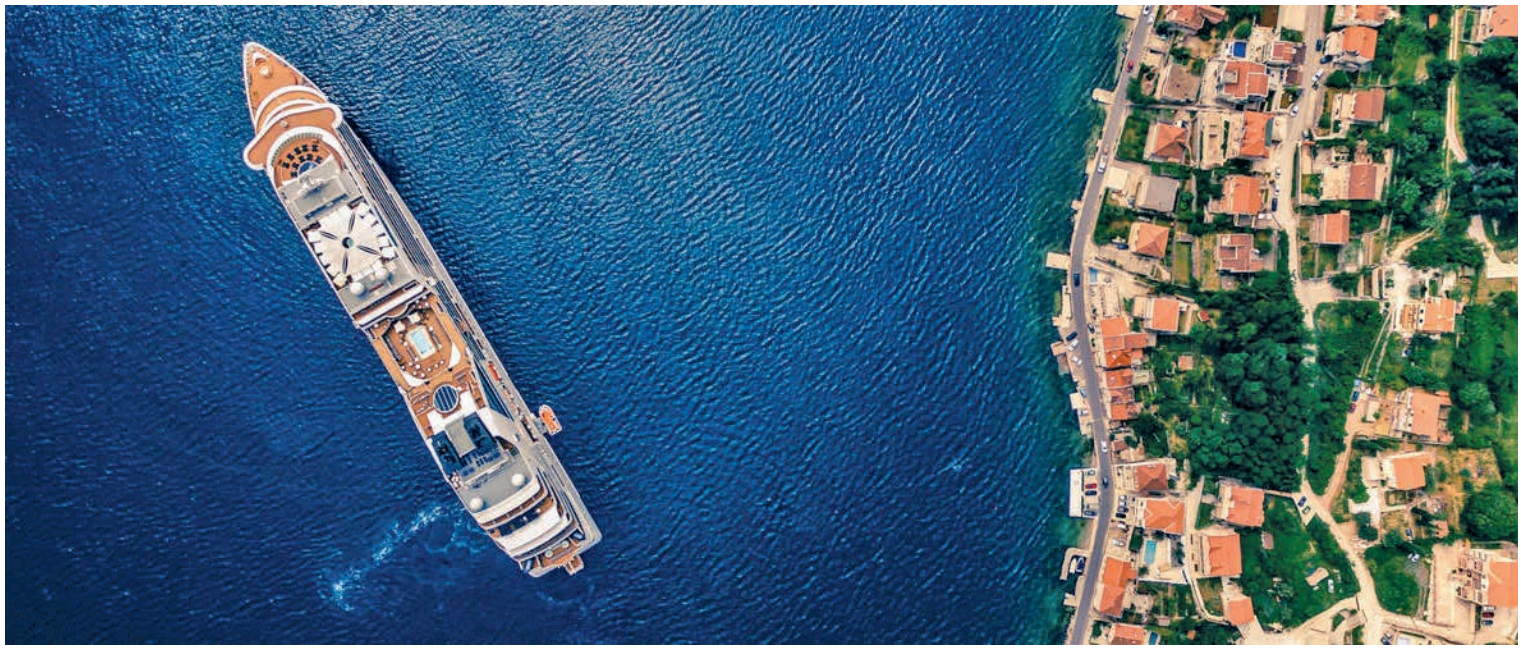
Türkiye-Karadağ ikili ticaretine baktığımızda, 2019 yılını ikili ticarette altın bir yıl olarak kabul ediyoruz; zaten artış seyrinde olan ikili ticaretimiz, 2019 yılında çok ciddi bir artış gösterdi. Hem ihracatımızdaki %66'lık artış hem de dış ticaret hacmimizdeki %54,6'lık artış çok sevindirici iki gelişme olarak karşımıza çıktı.

Ülkelerle ikili olarak karma ekonomik komisyon protokolleri imzalıyoruz, karma ekonomik komisyon toplantıları yapıyoruz bakanlar düzeyinde ve 2019 yılsonu hedefi olan 130 milyon doları, 144,4 milyon dolarlık dış ticaret hacmimizle hayli aşmış bulunmaktayız. İhracat artışımız da aslında Türk malı imajının Karadağ'da yıllar itibarıyla ne kadar arttığını simgeliyor. İhracatımızda ilk sırada son yıllarda mücevher eşyası ön planda; çünkü burada bir mücevher firmamız ciddi bir yatırım yaptı. Bunun yanında, yine mobilya malzemeleri ve mobilya hammaddelerini görüyoruz ve yine beyaz eşya ve inşaat malzemeleri de son yıllarda özellikle ön plana çıkan ihraç ürünlerimiz.

İthalatımızdaki ürünlere baktığımızda, genellikle burada döküntü ve hurdaların ve işlenmemiş alüminyum gibi maden cevherlerinden ürünlerin yer aldığını görüyoruz. Hizmet ticaretine baktığımızda ise, bilindiği gibi Karadağ'ın en temel sektörü turizm. Turizme bağlı olarak gelişen müteahhitlik ve teknik müşavirlik, yine gelişmeye açık sağlık, yolcu ve yük taşımacılığı, havalimanı işletmeciliği, enerji ve dizi-film gibi sektörler ön plana çıkmaktadır. Ayrıca Karadağ'da turistik tesis, restoran ve kafe işletmeleri gibi konularda çok sayıda yatırımcımız faaliyet göstermekte. Türk firmalarına yönelik potansiyel yatırım alanları yine ülkenin gerçekleriyle paralel olarak turizm sektörü başta olmak üzere bununla beraber son yıllarda gelişen inşaat, inşaat yan sanayii, sağlık, mobilya, enerji, tarım ve büyükbaş ve küçükbaş hayvancılık gibi diğer sektörler de söz konusudur.

KARADAĞ VERGİ SİSTEMİ

- Kurumlar ve Gelir vergisi oranı % 9'dur.
- Katma Değer Vergisi oranı %21 olmakla beraber turizmde ve IT ekipmanlarında % 7 ve bazı temel ihtiyaç ürünlerinde ise % 0'dır. K.D.V beyan süresi 30 gündür.
- Emlak Vergisi, Karadağ'da gayrimenkul sahibi Karadağ gayrimenkul üzerinde kullanma hakkına sahip tüzel kişiler ve bireyler tarafından ödenmektedir. Vergi, gayrimenkul piyasa değerinin % 0,1 ve 1 arasında değişen orantılı oranlarda uygulanmaktadır. Emlak Alım Satım (Devir) Vergisi, gayrimenkul üzerinde mülkiyet haklarının edinimi üzerine ödenmektedir. Devir vergisi oranı %3'tür.



KARADAĞ HÜKÜMETİ TARAFINDAN VERİLEN TEŞVİKLER

- Karadağ Hükümeti tarafından 29 Aralık 2011 tarihinde mikro ve küçük işletmelerin gelişimini teşvik etmek ve az gelişmiş belediyelerde işsizlik oranını azaltmak amacıyla "İş Geliştirme Teşvik Programı" kabul edilmiştir. İşbu Programa göre mikro, küçük ve orta ölçekli üretim işletmeleri, öncellikle ICT sektöründe yenilikçi girişimciler, bilimsel araştırma faaliyetleri yapan mikro ve küçük işletmeler tarafından kullanılacak olan iş geliştirme bölgeleri oluşturulmaktadır.
- Söz konusu bölgelerin kurulması için bazı belediyeler yerleri belirlenmiş olup, bu bölgelerdeki istihdam edilen kişiler için Gelir Vergisi ve Zorunlu Sigorta primleri alınmayacaktır.
- Karadağ Hükümeti tarafından 2022 yılı sonuna kadar yürürlükte olan "Özel Yatırım Programı" hibe verilmesi ve yatırım yapılmasını kapsamaktadır. Programa başvuranların hibe ve ülkenin gelişmemiş bölgelerinde devlet tarafından onaylanan projelere yatırım yapması şartıyla yabancı yatırımcıya ekonomik vatandaşlık verilmesidir.
- Gümrük Teşvikleri ise Hammadde ve Yatırımcı ekipman ithalatında Gümrük Vergisi uygulanmamaktadır.
- Dijital Nomad Projesi ile Karadağ Hükümeti tarafından online çalışan dijital nomad'lara Ocak 2022 itibari ile oturma ve çalışma vizesi verilmesine karar verilmiştir.
- KDV ve Emlak Vergisi Teşvikleri: Büyük kaynakların kullanımını artırmak ve yeni yatırımları getirmek için, vergi reformu politikası turizm, inşaat, inovasyon faaliyetleri için belirlediği şartlar dahilinde %0 KDV ve düşük Gelir ve Emlak Vergisi oranlarının uygulanmasına izin vermiştir.

Teşviklerde Öncelikli Sektörler

- Daha dinamik bir genel ekonomik kalkınmanın önkoşulları olarak; karayolu ve demiryolu ağlarına, havaalanlarına ve liman tesislerine yatırım, Karadağ Hükümeti için mutlak önceliktir.
- Tarım, yenilenebilir enerji, gıda, turizm, sağlık, endüstriyel üretim ve yaratıcı endüstri sektörü (kültür, sanat, tasarım, mimari, TV, radyo vb.) yatırımları Karadağ Hükümeti tarafından desteklenmektedir.

MIRACLES DOO olarak Şirket kurulumu - Oturum ve Çalışma izni alımı yanı sıra; Türkiye'den Karadağ'a Ticari Turlar düzenlemekteyiz. Sektörünüzle ilgili Karadağ'daki meslektaşlarınızla tanışabildiğiniz ve verilen teşvikler hakkında Ticari Ataşelerimiz tarafından bilgilendirildiğiniz bu turlar ve yatırım fırsatları hakkında daha detaylı bilgi için info@miraclesdoo.com ve/veya okayesra@gmail.com adreslerinden iletişime geçebilirsiniz.

Hepinize tüm hayallerinizin gerçekleştiği, sağlık, keyif ve bereketli bir yıl diliyorum.

Serkan GÜL

1996 mezunu

14 Ocak 1981 yılında Ankara'da doğan Serkan Gül, 1996 yılında Arı Ortaokulundan ve 2005 yılında da halen danışma kurulu üyesi olduğu Çankaya Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümünden mezun oldu. Kalite yönetim sistemleri alanında farklı firmalarda yönetici, danışman ve denetçi olarak çalıştı. Evli ve bir çocuk babası olan Serkan Gül şu anda Güriş Holding'de entegre yönetim sistemleri sorumlusu olarak çalışmalarına devam ediyor.

5S KURALI

5S kuralı, 1950'lerde Japonya'da ortaya çıkmış, düzenli ve temiz bir çalışma ortamı oluşturmak ve bu ortamın sürekliliğini sağlamak için geliştirilen bir tekniktir.

5S, organizasyonlarda düzensizlik, temizlik eksikliği ve standartsızlık yüzünden oluşan kayıpları ortadan kaldırmak ve verimli bir çalışma ortamı yaratmak amacıyla geliştirilmiştir. 5S kuralını sadece çalışma ortamlarında değil ayrıca evde kendi kişisel alanlarımızda da rahatlıkla uygulayabiliriz. Yazımın devamında bununla ilgili de bir uygulama örneği vereceğim.

Japonca Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke kelimelerinin baş harflerinin bir araya getirilmiş halidir. Bu kelimeler sırasıyla ayıklama, düzen, temizlik, standartlaştırma ve disiplin anlamlarına gelmektedir.

AYIKLAMA-SINIFLANDIRMA-TOPARLAMA (SEİRİ)

Gerekli ve gereksiz malzemelerin birbirinden ayrıldığı adımdır. Kullanılmaz durumdaki unsurlara, malzemelere, güncelliğini yitirmiş doküman ve kayıtlara ne yapılacağına karar verilir. Gereksiz malzemeler ise çalışma alanından uzaklaştırılır ve kullanım sıklıklarına göre sınıflandırılır. Sınıflandırma işlemi işletmedeki her malzemenin doğru yerinde bulundurulması amacıyla yapılan düzenlemedir. İhtiyaç olmayan malzeme ve aletlerin ortadan kaldırılması ile iş güvenliğini sağlamak kolaylaşır, verimlilik ve ürün kalitesi artar. Ayıklama adımının iyi yapılması diğer adımların etkili olması açısından çok önemlidir.

DÜZENLEME (SEİTON)

Sürekli ihtiyaç duyulan malzemelerin/eşyaların bulunmasını ve kullanılmasını kolaylaştırmak amacıyla yapılan dizme, düzenleme ve tertip adımıdır. Amaç gerektiğinde kullanılmak üzere aranan malzemelere anında ulaşmaktır.

Sınıflandırma aşaması aşağıdaki adımlardan oluşur:

1. Kullanılan malzemeler yerleştirilir,
2. Etiketleme-işaretleme yapılır, bölgeler, dolaplar ve dolap rafları numaralandırılır, yerlerine konan eşyaların isimleri etiketlenir.

TEMİZLİK (SEİSO)

Çalışma alanının her türlü tozdan, yağdan ve kirden arındırıldığı ve temiz tutulduğu adımdır.

Temizleme aşaması aşağıdaki adımlardan oluşur:

1. Temizlenecek yerler belirlenir,
2. Sorumlular belirlenir,
3. Temizlik, kontrol ve bakım yöntemleri listelenir,
4. Araç ve malzeme sağlanır, temizlik yapılır

Çalışma ortamının temiz olmaması çalışanların moralini bozarak psikososyal yönden risk oluşturur. Ayrıca iş hijyenini olumsuz etkileyerek bulaşıcı veya kısa süreli sağlık problemlerine neden olabilir. Toz ve kirlilik var olan problemleri gizler, kullanılan ekipmanları bozabilir ve iş kalitesini düşürerek iş kazalarına neden olabilir.

STANDARTLAŞTIRMA (SEİKETSU)

Standartlaştırma adımı, diğer adımların sürekliliğinin sağlanması için oluşturulması gerekli olan standartlar, kontroller ve iyileştirmelerin bütünüdür. Diğer 3 adımın etkili yürütülmesini sağlar.

Standartlaştırma ile her bir adımda yapılacak işler standart hale getirilerek kontrolü kolaylaşır ve hataların bulunması sağlanır. Ayrıca iş güvenliği sağlanmış, çevre kirliliğinin olmadığı, düzenli ve temiz bir çalışma ortamının sürekliliği oluşur.

DİSİPLİN (SHİTSUKE)

Diğer adımların sürekliliğini sağlamak için standartlaştırma adımı ile belirlenen standart ve kuralların düzenli olarak kontrol edildiği adımdır. Disiplin adımı, diğer 4 adımı birbirine bağlayan ve başarılması zor bir adımdır. Kişisel disiplin gerektirir. 5S'i sürekli gündemde tutmak için ortam, denetleme ve yöntemler belirlenir ve sürekliliği eğitimlerle sağlanır.

Evde 5S Kuralını Uygulama

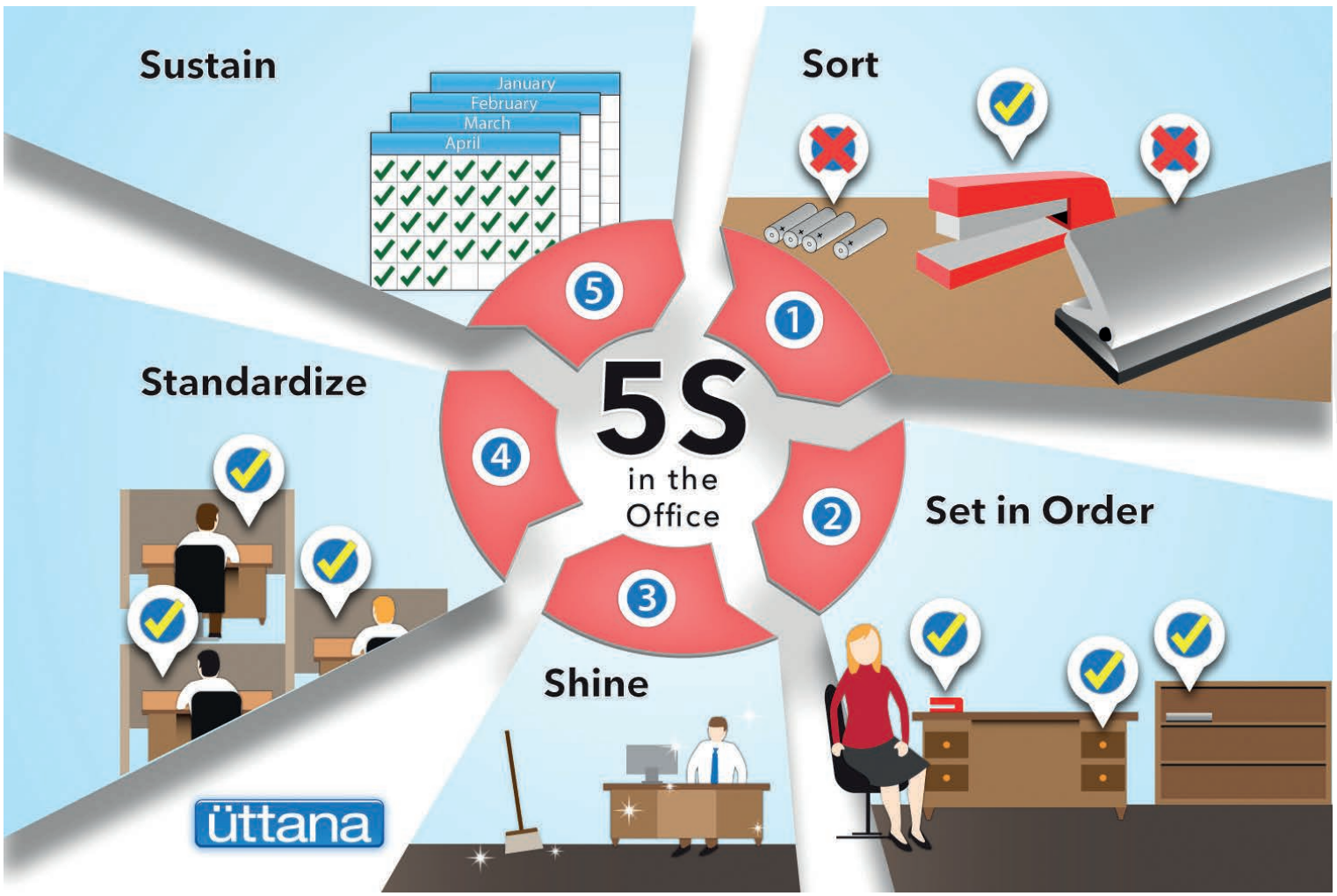
Eğer kendinizi teorik olarak bu yolculuğa hazırladıysanız pratiğe gardırobumuzdan başlayacağız. Bunu yaparken 5S kuralını uygulayacağız. Daha çok iş hayatında kullanılan 5S tekniğinin gardırop düzenlemede, hatta tüm yaşamımızda büyük katkısı olduğuna inanıyorum. Tüm kıyafetlerimizi bu yöntemle yeniden düzenleyeceğiz ve uygulayabilirseniz eğer size hiç dağılmayan bir gardırobun sözünü verebilirim.

İlk olarak tüm kıyafetlerinizi (yazlık ve kışlıkların tamamı) geniş ve boş bir alanda toplayın. 2 yıldır hiç giymediğiniz, bedeni artık size olmayan, tarzınızı yansıtmadığını düşündüğünüz ya da iyi hissettirmeyen tüm kıyafetlerinizle bugün vedalaşın. Seiri yani ayıklama aşaması temiz ve düzenli bir gardırop oluşturmak için büyük önem taşıyor. Artık sizinle olmasını istemediğiniz kıyafetlerinizi 2. el ürünlerin satıldığı sitelere ekleyebilir, ihtiyaç sahipleri ile paylaşabilir ya da kıyafet kumbarasına atarak geri dönüşüme gönderebilirsiniz.

Seiton, yani düzen aşamasında ise henüz tanışmadıysanız sizi KonMari tekniği ile tanıştıracağım. Evinizi temizleyip düzenledikten kısa bir süre sonra yine eski dağınık haline geri dönüyor ve sizi kısır bir döngünün içine itiyorsa bir şeyleri yanlış yapıyorsunuz demektir. Marie Kondo tarafından geri tepme etkisini ortadan kaldırmak için ortaya atılan bu fikir sayesinde hem alandan tasarruf edip hem de kendi düzenimizi oluşturacağız.

Konmari tekniği size kıyafetlerinizin tamamını değil, yalnızca katlanmayacak kadar büyük olan ya da ütülenmesi zor giysilerinizi askıya asmanızı önerir (takım elbiseler, ipek bluzlar, mont ve kabanlar) . Geriye kalan tüm kıyafetlerinizi ise katlamanızı ve dik bir şekilde yan yana yerleştirmenizi söyler. Bu yöntemle ilgili daha detaylı bilgiyi bir sonraki yazımda bulabilirsiniz. KonMari tekniği, her ne kadar ev düzenleme sanatı olarak açıklansa da aslında hayatın tüm alanlarına uygulanabilecek bir felsefeye de sahip. Bu doğrultuda evinizi düzenlemenin yanı sıra dilerseniz insan ilişkilerinizi de bu metoda göre yeniden ele alıp perspektifinizi genişletebilirsiniz.

Seiso yani temizleme aşamasında katladığınız kıyafetleri gardırobunuza yerleştirmeden önce rutin temizliğinizi gerçekleştirin. İç çamaşırlarınız ve çoraplarınız için bölmeli kumaş kutulardan faydalanabilirsiniz. Oluşturduğunuz düzeni korumak için etkili



olacaktır.

Buraya kadar geldiyseniz büyük bir yol kat etmişsiniz demektir. Yapmanız gereken tek şey Seiketsu ve Sheitsuke aşamalarını uygulamak, yani devamlılığı sağlarken bunu bir disiplin haline getirmek.

Unutmayın, size bugün iyi hissettirmeyen giysileriniz yarın da aynı olacak. "Belki bu kış giyerim" diye tuttuğunuz kazağınızı yine giymeyeceksiniz. Size hediye edilen ama bir kez olsun giymediğiniz o elbiseyi oradan oraya taşıyıp kendinize yük etmekten kurtulun. Etiketi bile çıkarılmadan aylarca dolabınızda duran kıyafetinize teşekkür edip onunla vedalaşın. Gündelik hayat temponuzu düşünün. Sade bir gardırop berrak bir sizin, kendinize ayırdığınız daha kaliteli zaman demektir. Tüm kıyafetlerinizi tek seferde karşınızda görebilirseniz ne giyeceğinize daha hızlı karar verir, işe ya da okula yetişememe kaygısından sıyrılırsınız.

The 5S rule is a technique that emerged in Japan in the 1950s and was developed to create and maintain an orderly and clean working environment. 5S has been developed in order to eliminate the losses caused by irregularity, lack of cleanliness and lack of standards in organizations and to create an efficient working environment. We can easily apply the 5S rule not only in work environments, but also in our own personal spaces at home. In the rest of my article, I will give an application example about this.

Röportaj

EROL BUYURGAN

1994 mezunu

Nurol Holding Hazine Bölüm Başkanı 1994 mezunumuz Erol Buyurgan'la iş yaşamına dair yönetişim, sürdürülebilirlik, başarı gibi kavramlara ve özel yaşamına dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

- Öncelikle sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

1994 yılında Arı Lisesinden mezun olduktan sonra Çukurova Üniversitesi İktisat bölümünü kazandım ve lisans eğitimim sonrasında MBA yapmak üzere Amerika'ya gittim. The American University'de MBA'imi tamamladıktan sonra Amerika'da gerçekleşen 11 Eylül saldırıları sonrasında iş bulmak konusunda yaşanan sıkıntılar neticesinde Türkiye'ye dönme kararı aldım ve 2001 yılının sonlarında Nurol Holding Finans Bölümünde uzman olarak iş hayatıma başladım. 2003 yılında kısa dönem olarak askerlik görevimi tamamladıktan sonra 2004 yılı Mayıs ayında İstanbul'a taşınma kararı aldım. İstanbul serüveninde 11 yıl boyunca Orjin Grup bünyesinde farklı gayrimenkul projelerinin geliştirilmesi ve işletilmesi konusunda finansmandan sorumlu olarak görev aldım. Herkes tarafından bilinen ve benim de iş hayatı konusunda çok şey öğrendiğim proje İstinyePark projesidir. Bu proje'nin "0" noktasından başlayarak işletme döneminde dahil içinde bulunmak çok ayrı bir haz ve mutluluk benim için hala hayatımda gerek İstinyePark'ın gerekse Orjin Grubun yeri ayrıdır.

- Nurol Grubuna ne zaman dahil oldunuz? NUROL gibi güçlü bir grubun bünyesinde olmak size ne ifade ediyor?

Nurol Grubuna aslında doğduğum gün dahil oldum diyebilirim. Babam iş hayatına Nurol'da 1972 senesinde Nurol İnşaat bünyesinde başladı ve hala Nurol İnşaat ve diğer pek çok grup firmasında Yönetim Kurulu Üyesi olarak görevine devam etmektedir. İş hayatımın ilk yıllarında uzun yıllar gruba hizmet etmiş bir babanın oğlu olmak ve "Mehmet Bey'in oğlu" sıfatının yaptığınız işin önüne geçmesi neticesinde babamın oluru ile 2004 yılında Nurol'dan ayrılma kararı aldım. Sonrasında 11 yıl boyunca çalıştığım Orjin Grup içerisinde finansman uzmanlığından genel müdür yardımcılığına uzanan bir serüven sonrasında 2015 yılında ayrılma kararı aldım. Aynı dönem içerisinde Nurol İnşaat'ın merkezi İstanbul'a taşındı ve Nurol tarafından Nurol İnşaat Genel Müdür Yardımcılığı teklif edildi. Hiç düşünmeden söz konusu teklifi kabul ettim. Artık Mehmet Bey'in oğlu Erol olarak ayrıldığım gruba Erol Buyurgan olarak dönme şansına sahiptim. 6 yıl boyunca Nurol İnşaat Genel Müdür Yardımcılığı görevine devam ettirdikten sonra 2021 yılı Haziran ayında Nurol Holding bünyesinde Hazine Bölümünü kurmak üzere görevimi grup içerisinden bir arkadaşıma devrederek kariyerimde yeni bir sayfa açtım. Nurol benim için bünyesinde çalışmaktan ve bir parçası olmaktan gurur duyduğum bir aile. Şirket olarak tanımlamıyorum çünkü gerçekten bir ailenin üyesi olarak hissediyorsunuz. Bugün grubun ikinci kuşak temsilcileri ile beraber grupta yıllar boyu görev yapmış ve yapmaya devam eden bir profesyonelin oğlu olarak böyle bir pozisyonda görev almak gurur verici.

- Sürdürülebilirlik büyük şirketler ve elbette Nurol Şirketler Topluluğu için önemli bir kavram. Bu alanda size ne gibi sorumluluklar düşüyor?

Nurol Grubu İnşaat'tan, Savunma Sanayii'ne, Madencilikten, Bankacılığa ve Turizm'e kadar uzanan geniş bir yelpazede faaliyetlerine devam eden bir gruptur. Grup olarak yarım asrı aşkın geçmişimizde başarılı projeleri gerçekleştirirken geleceğe yönelik sürdürülebilir koşullar sağlamaya her zaman özen gösterdik. Bu kapsamda 2018 yılında Birleşmiş Milletler Küresel İlkeler Sözleşmesi'ni imzaladık. Sözleşme gereği olan Sürdürülebilirlik Raporu hazırlandı ve söz konusu rapor içerisinde grubumuzun sosyal, çevresel, ekonomik ve yönetim performansı hakkında bilgiler paylaşılmaktadır. Bu raporlar hazırlanırken çalışma grupları oluşturuldu ve Nurol İnşaat'ta görev aldığım süre içerisinde bu çalışma gruplarında yer aldım. Yeni görevimde de Nurol Holding bünyesinde söz konusu çalışma grubunda yer almaya devam edeceğim. Kendi görev alanım içerisindeki paydaşlarımız ile düzenli aralıklarla bir araya gelerek grubumuz hakkında bilgileri paylaşmakta ve onlardan gelen bilgi taleplerini en kısa süre zarfında eksiksiz ve tam olarak cevaplamaya özen göstermekteyiz.

Röportaj

EROL BUYURGAN

1994 mezunu

- Hızla değişen dünyada yaşamımızda da kavramlar farklılaşıyor. Bu kapsamda üst düzey bir yönetici olarak "Yönetişim" kavramına bakış açınız nedir?

Yönetişim veya bir başka deyişle ortak yönetim, etkileşim ve iletişim kavramlarının bir arada bulunmasını gerekmektedir. Günümüz şartlarında birlikte çalıştığımız arkadaşlarımız ile sürekli etkileşim ve iletişim halinde olmak çok önemli ve çalışma arkadaşlarımızın takımın bir parçası olduklarını hissetmeleri için fikirlerinin ve görüşlerinin değerlendirildiğini bilmeleri onları daha paylaşımcı ve daha çok katılımcı bir hale getirecektir. Ancak bir yönetici olarak göreviniz tüm bu etkileşim ve iletişim sonrasında tüm görüşleri değerlendirerek bir karara varmak durumundasınız. Burada alınan kararın gerekçelerini ayrıca tüm çalışma arkadaşlarınız ile paylaşmanız çok önemli bir konu ki böylece onlara geri bildirimide sağlamış olursunuz. Kendi çalışma prensiplerimde her zaman bu konuya azami özeni göstermekteyim. Çalışma ilkelerimde her zaman 5 temel esasa azami özen göstermekteyim. Bunlar sırasıyla hesap verilebilirlik, dürüstlük, doğruluk, açıklık ve saygıdır.

- Okulumuzun adının da içinde yer aldığı "Başarı" kelimesi size ne ifade ediyor?

Başarı, bence mutluluktur. Önce insanın yaptığı şeyden mutu olması gerekir ki başarı gelsin. Mutluluk olmadan yapılan işin sonunun başarı olması bence imkansızdır. Bunu sadece iş hayatı olarak ele almamak gerek örneğin keyifsiz bir şekilde yapılan yemeğin bile tadı olmaz. O yüzden başarının ön koşulu severek o işi yapmak.

- Erol Buyurgan iş yaşamı dışında nasıl biri? Hobileriniz var mı?

Pandemi öncesinde eşimle beraber seyahat etmeyi çok severdik ancak pandemi ile beraber ne yazık ki bu hobimiz rafa kalktı temennimiz 2022 yılı yazında tekrar seyahat edebilir hale gelmek. Bunun dışında haftanın dört günü iş öncesi spor yapıyorum.

Bu artık rutinim halime geldi ve çok keyif alıyorum. Her erkekte olduğu gibi araba merakım var. En son kendime 1973 model bir Land Rover aldım ve uzun bir süre sanayii de ustalar ile cebelleştikten sonra restorasyonunu tamamladım ve hava güzel olduğu günler onunla gezmekten ve ne yazık ki hala sanayii de zaman geçirmekten keyif alıyorum.

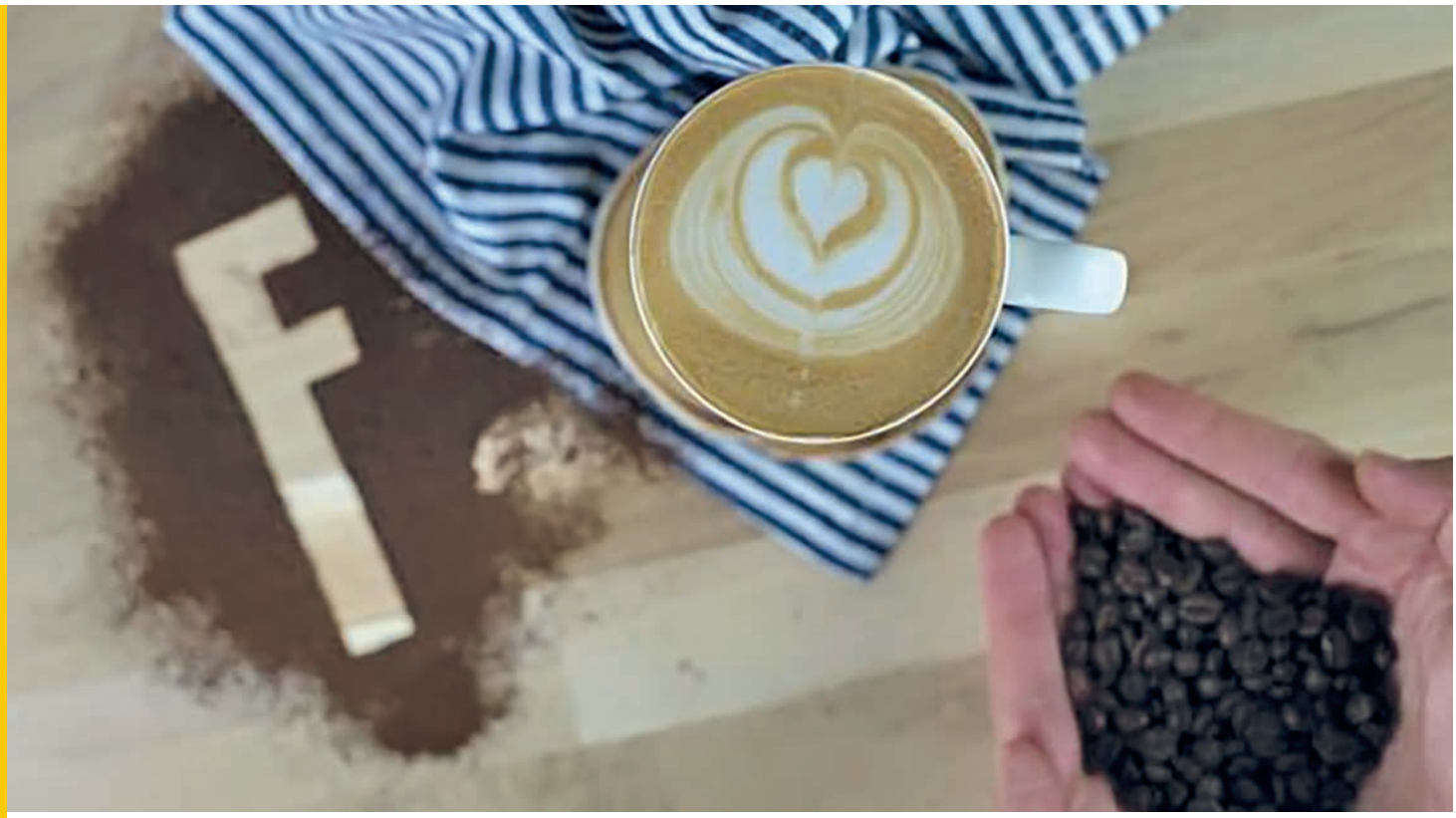
- İş yaşamında "ondan çok şey öğrendim" diyebileceğiniz isimler var mı? Size ne gibi katkıları oldu?

İş hayatında ilk öğretmenin babamdır, asla unutmayacağım ve bana yol gösteren sözü "Yetki verilmez alınır" olmuştur.İşimi inanarak ve laiki ile yaptığım sürece inisiyatif kullanmaktan hiçbir zaman çekinmedim. Tabii ki hatalarım oldu ama önemli olan hatalardan ders alıp o hataları tekrarlamamaktır. Orjin Grup'ta çalıştığım süre içerisinde patronlarımdan çok ama çok şey öğrendim. Özellikle ticaret dünyasını onlardan öğrendim diyebilirim. Hızlı karar vermenin ve aksiyon almanın neler kazandırdığını onlardan öğrendim. Hayat risk almadan çok sıkıcı o yüzden kontrol edilebilir riskleri almadan insan çekinmemelidir. İş hayatından ben her şeyi öğrendim diye bir olgunun olduğuna inanmıyorum. Her gün yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat özellikle bizim jenerasyondan sonra Dünya'ya gelen z jenerasyonu ve sanırım sonrakilere milenyum jenerasyonu deniyor yeni şeyler öğrenmeye devam ediyoruz. Özellikle dijital dünya ve bunun getirdiği yenilikler hakkında şimdi de hayatımıza metaverse diye bir tanım girdi. Öğrenmeye ve öğretmeye devam.

- Son olarak "Arı Ailesi" ve okul arkadaşlarınıza neler söylemek istersiniz?

Mezuniyet sonrasında üniversiteyi Ankara dışında okumam ve sonrasında yurtdışı vs derken ne yazık ki okul arkadaşlarımdan ister istemez uzaklaştım. Yıllar sonra tekrar sizler ile bir araya gelmek için niyetlendiğim zamansa pandemi ortaya çıktı. İnşallah bu sene bahar ve yaz başında yapılacak bir organizasyon ile tüm eski dostlar ile bir araya gelmek isterim.

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.

EVDE KAHVE KEYFİ...

İyi bir fincan kahve ister sade, ister sütlü, ister şekerli veya başka aromalarla olsun keyif vermelidir.

Sizde sütlü kahveyi sevenlerdenseniz eğer, bu yazıyı okuyup evde kendi harikalarınızı yaratabilirsiniz. İşte sizlerle tüm şeffaflığıyla püf noktalarını paylaşıyorum.

Milyonlarca insan için kahveye en çok süt yakışır. Sütü sıcak köpürtmek, doğal hoş tadını daha da öne çıkarır. Tam yağlı, yarım yağlı veya yağsız olsun tüm süt tiplerini elbette köpürtebilirsiniz. Ancak lezzet bakımından farklılık göstereceklerdir. Az yağlı sütler çok iyi köpürür fakat tadı biraz kuru ve buruktur. Tam yağlı sütler daha az köpürür fakat tadı daha yoğun ve kremamsıdır. Soya sütü, badem ve fındık sütleri de köpürür. Bu sütlerden bazıları daha çabuk ısınır. Köpükleri daha az kalıcıdır. Ya da hayvansal sütten daha yoğundurlar.

Köpürtme Önemli…

Öncelikle içeceğinizi hazırlarken ihtiyacınız olandan daha fazla süt köpürtün. Böylelikle ısı gerekenden çok daha yükseğe çıkmadan zaman kazanmış olursunuz. Bir litrelik pitcherın (süt köpürtme kabı) yarısını sütle doldurup kap ağzına kadar köpük dolana kadar işleme devam edin. Başaramazsanız 500 ml.lik pitcher deneyin. Daha küçük pitcher kullanmak zordur çünkü süt istediğiniz köpüğe ulaşamadan çok ısınır. Eğer kahve makinenizin süt köpürtme özelliği varsa aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz.

1.Yukarı doğru hafif daralan bir pitcher tercih edin. Böylelikle dışarı sıçramadan, sütün rahat hareket ederek köpürmesine yer kalır. İşe soğuk ve taze sütle başlayın, kabı yarısına kadar doldurun.

2.Buhar kolundan temiz buhar çıkana kadar makineyi çalıştırın, gelen su veya sütü temizleyin.

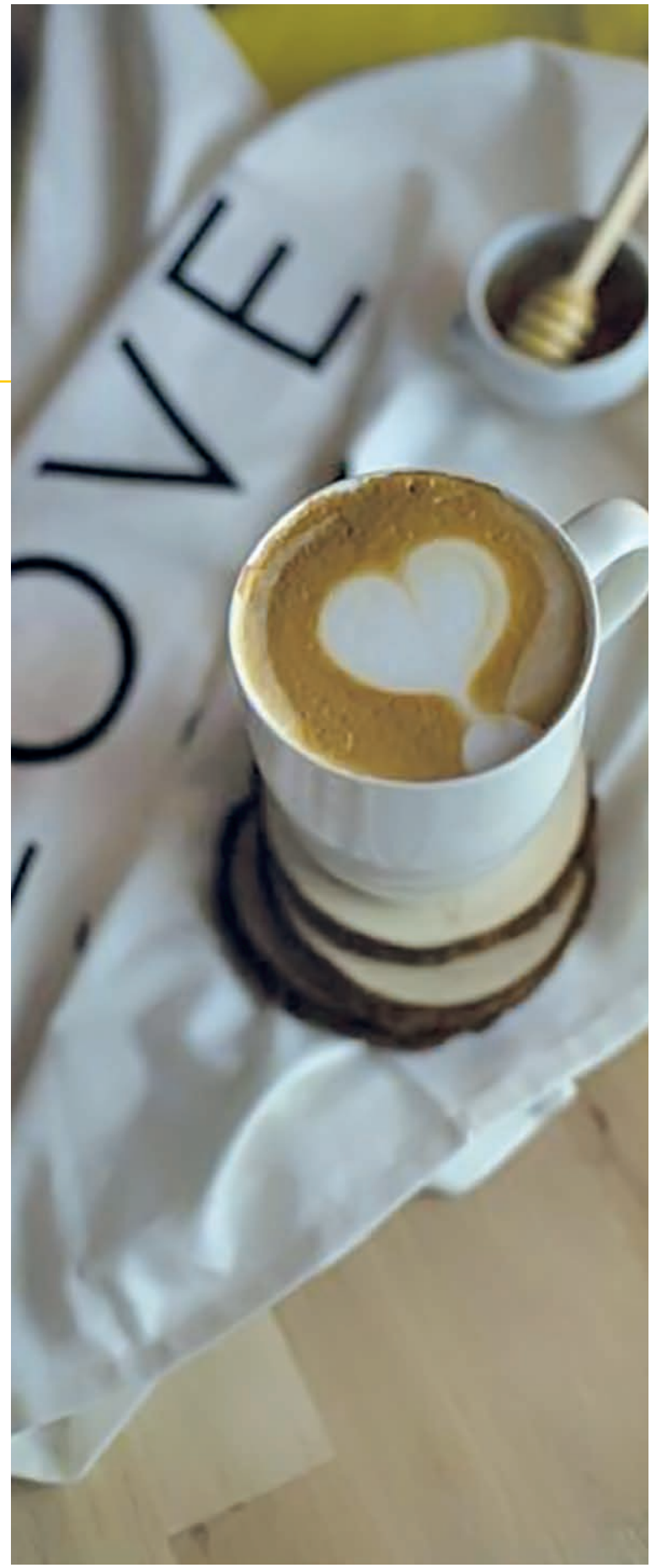
3.Kabı yukarı kaldırıp buhar koluna hafif açıyla yaklaştırın. Kol merkezden biraz uzak olup kenarlara dokunmasın.

4.Sağ elinizi kullanıyorsanız kabı onunla tutup buhar düğmesine sol elinizle basın. Yüksek hızda açmaktan çekinmeyin. Uygun buhar basıncı kullanmazsanız yeterli köpük elde edemezsiniz.

5.Buhar basıncı sütü daireler halinde döndürür. Makineden ne kadar uzun süre gürültü çıkarırsanız o kadar köpük elde edersiniz. Köpük arttıkça makinenin sesi azalır.

6.Büyük balonlar ortadan yok olduktan sonra sütü pitcherin içinde hafifçe çevirerek parlak dokuyla köpüğün karışmasını sağlayın.

7.Yuvarlak hareketlerle sütle köpüğü kahveye ilave edin. Sütü fincana dökmek için kaşık kullanmayın.



Sütü Saklama

Süt taze olduğu ve doğru teknik kullandığı sürece köpük elde edilir. Aldığınız sütün son kullanma tarihi geçmese de gerekli olan köpük dengeleme proteinleri bozulmuş olabilir. Günışığı da sütün yapısını bozar. Sütünüzü mümkünse opak şişelerde alın. Ve mutlaka buzdolabında saklayın.

Sütü en iyi şekilde köpürtmeyi öğrendiğimize göre şimdi kahveyle buluşturup latte sanatı yapmaya göz atalım ne dersiniz?

Latte sanatı üzerinde uzmanlaşmak yıllar gerektiriyor. 1980'li yıllarda Seattle'da ortaya çıkan Latte köpüğüne şekil verme işi David Schomer isimli kişi tarafından popüler hale getiriliyor. Amerika'da bu süsleme işi o kadar çok tutuluyor ki, sonrasında dünya çapında yarışmalar bile düzenlenmeye başlanıyor.

Latte üzerine sanat yapmanın şu anda iki tekniği var. Birincisi "Free Pouring" diğeri ise "Etching". İlk yöntem ile şekil 1-2 dakika içerisinde hazırlanabiliyor ve genelde kalp, çiçek ve benzeri basit şeyler bu teknikle yapılıyor. Etching'de ise 2-10 dakika arası çalışılıyor ve görselin çok kısa bir sunum ömrü oluyor. Ancak bu tekniği kullanan sanatçılar geometrik şekiller ve daha komplike çizimler yapabiliyor.

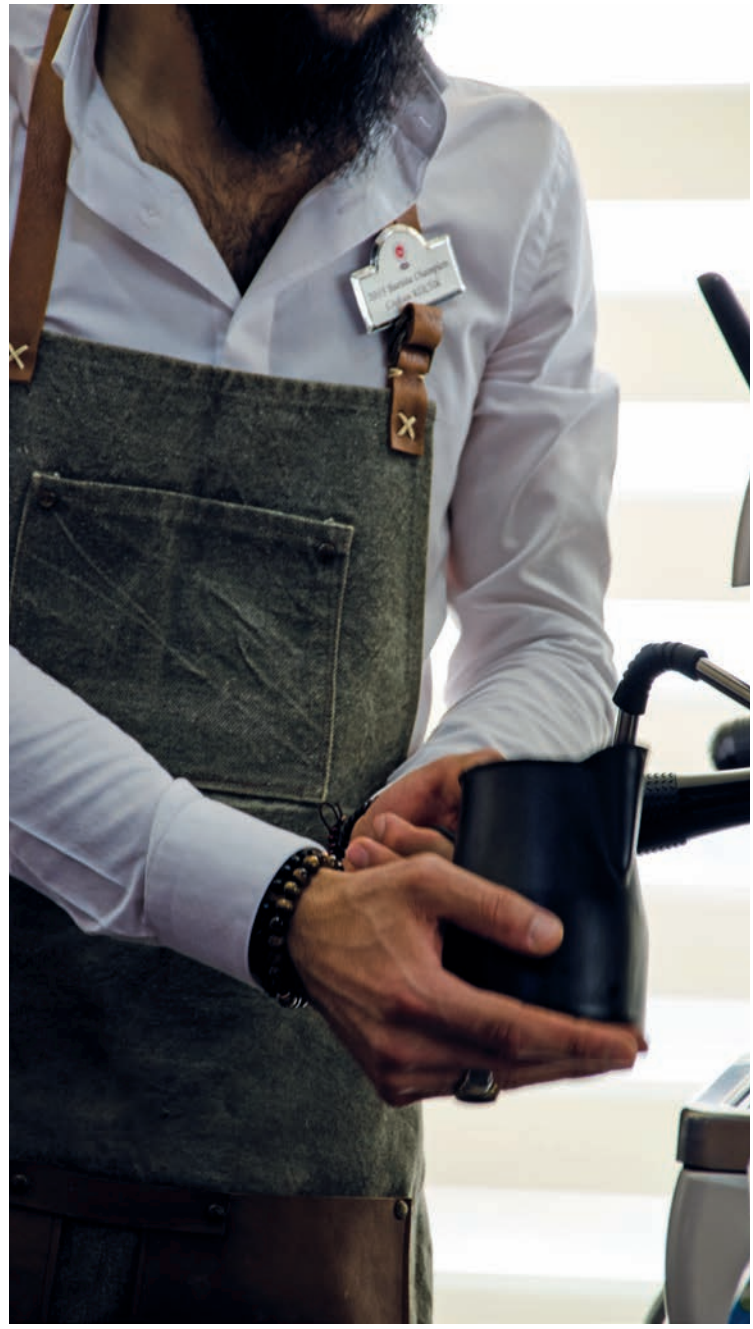
Modellerin temel şekli kalp şeklidir. Sizde bununla başlayın arkası gelecektir. Bu model biraz daha kalın bir tabaka süt ister. Bu nedenle cappuccino'larda denemek en iyisidir.

A good cup of coffee should give pleasure whether it is black, milky, sugary or with other aromas. If you prefer your coffee with milk, when you read this article, you will be able to create your own wonders. Here is all the tricky points for you.

1.Köpürtülmüş sütü kahvenin tam ortasına dökerek işe başlayın. Sütü dökmeye 5 cm yüksekliğe ulaşana kadar devam edin. Köpüğün yükselmesine izin verin.

2.Fincanın yarısı dolduğunda süt kabını fincana yaklaştırın. Sütü fincanın merkezine dökmeyi sürdürün. Ortada yoğun bir beyazlık, dışa doğru ise kahve ağırlığı olsun.

3.Fincan neredeyse dolduğunda süt kabını fincandan uzaklaştırın. Ortadaki yuvarlağın çevresine ince bir hat süt dökerken, yuvarlağı kalbe dönüştürün.



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

Zeynep KOLTUK

1998 mezunu

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

ROL YAPMADAN YAŞAYAMAYIZ

Rol yapmak denince akla ilk oyuncular geliyor olsa da rol yapmak aslında yaşamın ta kendisi.

Hayat rol yapmadan geçmiyor desem yeridir hatta. "Nasıl yani kimse kendi gibi değil mi?" diye düşünebilirsiniz ama demek istediğim yaptığımız roller bize yani hayata ait roller. Kısacası toplumsal rollerimiz.

Çünkü hayat ne kadar istesek de dümdüz değil, karmaşık bir yapıya sahip. İnsan başlı başına komplike bir varlık zaten. Hal böyle olunca sosyal yaşantımız da inişli çıkışlı ve herkesle farklı bir dinamikte yaşanıyor. Fazla karmaşık anlatmış olabilirim o yüzden basitçe hayattan bir örnek verelim;

Bir birey aynı zamanda bir evlat, bir ebeveyn, bir işçi/işveren, bir kardeş, birinin dostu ve bir başkasının düşmanı olabilir. Hem de hepsi aynı anda olabilir. Anne babamızın evladıyız, onlara büründüğümüz rol evlat rolü. Bir evladın üstlenmesi gereken role bürünüyoruz onlarlayken. Ancak ebeveyn olduğumuzda ise üstlendiğimiz rol anne babamızın bize yaptığı gibi analık babalık rolü oluyor.

Annemize evladımız, evladımıza bir yabancı, yabancı birine akrabamız gibi davranamayız. Her biriyle bir araya geldiğimizde başka rollere bürünüyoruz. En yakın arkadaşımızla sohbet ederken bazen araya argo kelimeler bile karışabilir mesela (özellikle eğlenceli ve maç izlerken ki gibi heyecanlı zamanlarda) ama ailemizin yaşı büyük bir ahbabı geldiğinde saygılı bir şekilde konuşuruz. Bu illa ki yalandan bir kibarlık demek değildir, orada üstlenmemiz gereken rol başkadır ve biz o rolü hayatın bize getirdiği sosyal ilişkiler çerçevesinde şekillendiririz.

Çoğu kişiye onu tanımadan ne kadar soğuk zannettiğimizi meğerse ne kadar da sıcakkanlı biri olduğunu tanıdıktan sonra anladığımızı itiraf etmişizdir. Bunun sebebi insanların tanımadıklarına başka tanıdıklarına başka şekilde davranması ona göre bir role girmesindendir.

Rol ile bahsedilen anladığınız üzere; üstlenilen görev hal davranış. Biz de bu sosyal hayatın içinde bize verilen yahut kendi üstlendiğimiz sıfatların görevlerin gereğini yerine getiriyoruz aslında gün içinde rolden role bürünerek.
İnsan, ben her zaman herkese aynıyım diyebilir kendi kendine. Peki, dostlarınızla paylaştığınız sırlarınızı yabancılara anlatabiliyor musunuz? Yoksa yabancıların yanında ketum bir role mi bürünüyorsunuz? Herkese sevdikleriniz kadar güler yüzlü ve esprili hoş sohbet misiniz yoksa yolda tek başına yürürken insanlarla muhatap olmamak için kulaklık takıp daha cool umursamaz bir role mi bürünüyorsunuz?

İşte bu şekilde bir kişisel analiz yaptığımız zaman anlıyoruz ki her gün rolden role giriyor ve hepsini de "Oscar"lık bir performansla sergiliyoruz. Ünlü yazar Shakespeare boş yere demeyiş "Bütün dünya bir sahnedir ve kadın erkek ancak birer oyuncu" diye.

O yüzden demem o ki, rol yapmadan yaşayamayız.

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.

BODRUM'DA GİDİLMESİ GEREKEN MEKANLAR:

Önümüzde koskoca bir yaz var. Yazlık yerler yavaş yavaş hareketlenmeye başlayacak.

Bodrum bu yaz da en popüler destinasyonlardan biri olacak. Gerçi artık Bodrum yaz kış hareketli. Mekanların çoğu artık yıl boyunca açık. Son iki senedir Bodrum'a gidiyorum. Haliyle müdavimi olduğum yerler var artık. Bu mekanları bir araya getirdiğim bir liste yaptım. Merkezde yer alan, her zevke ve lezzete göre bir yer eklemeye çalıştım.

Keçi:

Farklı mezeleri ile gitmekten büyük keyif aldığımız küçücük bir mekan. Merkezde yer alan Keçi'nin yabanmersinli mantarı, sübye ve ahtapolu pilavlarından mutlaka deneyin. Rezervasyon yaptırırken bu yemeklerden sipariş etmeyi unutmayın.

Keçi

Müdavim:

Bodrum'un en güzel manzaralı mekanlarından bir Müdavim. Meyhane konseptli mekanda manzaralı masalar için mutlaka birkaç gün öncesinden arayıp rezervasyon yaptırın. Mezeleri çok çeşitli ve lezzetli.

Müdavim

Zazu:

Bodrum marinada yer alan Zazu'nun hem yemekleri çok lezzetli hem de atmosferi çok keyifli. Özellikle Yunan şarkıları söyleyen soliste denk gelirseniz çok eğleneceğiniz garanti. Deniz ürünleri salatası çok başarılı.

Surfer Caravan:

Merkezde Bodrum kalesinin hemen yanı başında yer alan Surfer Caravan'a mutlaka gün batımında gidin ve bir şeyler içerek manzaranın keyfini çıkarın.

Surfer Caravan

Arka Pizza:

Hem merkezde hem de Yalıkavak'ta şubeleri bulunan Arka Pizza'nın pizza ve makarnaları çok lezzetli. Fiyat performans bakımından da oldukça uygun. Deniz mahsüllü pizzası ve somonlu tagliette'si denenmeli.

Arka Pizza

Trastevere:

Tam bir tipik İtalyan restoranı Trastevere. İtalyan ve Türk evliliğinden doğmuş bir aile restoranı. Izgara sebzeli pizzaları ve şarküteri tabakları denemeye değer.

Yula:

Merkezin en dikkat çeken dekorasyonuna sahip mekanlarından biri Yula. Surfer Caravan ile arasında yer alan dar sokak belki de Bodrum'un en çok fotosu çekilen sokaklarından biri. Burası hem gündüz gidip denize girebileceğiniz hem de gün batımında keyifle bir şeyler yiyip içebileceğiniz bir yer.

Yula

Raat:

Bodrum'un en yeni mekanlarından biri olan Raat bir mahalle pub'ı ve sıcacık, samimi bir mekan. Bir şeyler içip sosyalleşmek için birebir.

Güzelgün Bahçe:

Canınız et yemek isterse Bitez'de bulunan Güzelgün Bahçe'ye mutlaka gidin. Burası hem kasap hem de bir steakhouse. Ayrıca kahvaltıları da çok başarılı. Özellikle bahçesi çok keyifli.

Güzelgün Bahçe

Daş Mutfak:

Antep mutfağının Bodrum'daki temsilcisi Daş Mutfak. Beyran çorbası, Antep mezeleri ve kebapları, kısacası her şeyi çok lezzetli. Ayrıca salça, pul biber gibi yöresel ürünler de satıyorlar.

İki Lokma:

Bodrum'un en iyi esnaf lokantalarından biri İki Lokma. Yunan usulü musakkası ve kuzu incik'i en sevdiğim lezzetlerinden.

Ixır:

Marina'da yer alan İxir bir kokteyl bar. Kokteyllerinin yanında atıştırmalık menüsünde yer alan lezzetlerden de mutlaka deneyin. Özellikle tacoları çok leziz.

Hey Joe:

Hem kahve içmek hem de lezzetli bir şeyler atıştırmak isterseniz Hey Joe'ya gitmelisiniz. Avocado tostlarını mutlaka deneyin.

Hey Joe

We have a great summer ahead of us. Bodrum will be one of the most popular destinations this summer. Although Bodrum is lively in both summer and winter. Most of the venues are now open year-round. I have been going to Bodrum for the last two years. I made a list of these venues. I tried to add places located in the center, for every taste.

Kurul:

Modern ocakbaşı Kurul'un meze ve kebapları kadar dekoru ve ambiyansı da çok farklı ve kendine özgü. Gitmeden önce mutlaka rezervasyon yaptırın.

Kurul

Vamos:

Kurul'un kardeş mekanı Vamos bir pizzacı ve yine dekoruyla insanın içini açan yerlerden biri.

Fika:

Yeni nesil kahveci Fika Bitez'de yer alıyor ve küçük ve sıcacık bir mekan. Mutlaka bir kahve için uğrayın.

Fika

HABER

"EĞİTİM İÇİN ELELE" Projesi Yüzleri Güldürmeyi Sürdürüyor

Eğitime destek olmak, köy okullarında zor koşullarda, eksik eğitim araç ve gereçleri ile eğitim alan öğrencilere ve bu eğitimi en iyi biçimde sunmak isteyen değerli öğretmenlere yardım etmek amacıyla Arı Okulları Genel Müdür Yardımcısı Seda Tarman ve ARIMED öncülüğünde yürütülen "Eğitim için El Ele" projesinin bu yıl 17.si gerçekleştirildi.

2006 yılından beri sürdürülen projede, eğitime değer veren, destek olmayı önemseyen çok sayıda yardımseverin katkısı ile toplam 15 okulun eğitim etkinliklerini sürdürmesine katkı sağlanırken 363 öğrenci, 15 öğretmene ulaşıldı. Kampanya şimdiye dek Diyarbakır, Batman, Adıyaman, Ağrı, Van, Erzurum, Malatya, Mardin, Muş, Adana, Çorum, Balıkesir illeri ve ilçelerindeki okullarda uygulandı. Bugüne dek öğrencilere ulaştırılan kitap, kırtasiye, kişisel hijyen malzemeleri, zeka oyunları, okul çantaları, spor ekipmanları, giyim malzemeleri gibi ihtiyaçların yanı sıra okullara da genel hijyen malzemeleri, kütüphane materyalleri ile destek olundu.

Bu yıl proje kapsamında, Afyonkarahisar, Gebeceler Kasabası, Gebeceler İlkokulu 3.sınıf öğrencileri yardımlarla buluşurken bu yardımlar Atatürk'ün çocuklara armağanı olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda öğrencilere ulaşacak. Sonraki sayımızda öğrencilerin mutluluğunu sizlerle gururla paylaşacağız.

Eğitime destek olmak amacıyla yürütülen projeye katkıda bulunan herkese miniklerin yüzlerinde oluşacak gülücük için içtenlikle teşekkür ederiz.

EĞİTİM İÇİN EL ELE YARDIM KAMPANYASI 2022

AFYONKARAHİSAR, GEBECELER KASABASI, GEBECELER İLKOKULU 3. SINIF ÖĞRENCİLERİ

Kampanyamız 31 Mart 2022 tarihinde tamamlanmıştır.
Katkıda bulunan tüm mezunlarımıza teşekkür ederiz.

KAMPANYAMIZA YAPACAĞINIZ YARDIMLAR İLE EĞİTİM HAYATLARINA DESTEK VERECEĞİZ.
9 KIZ, 9 ERKEK ÖĞRENCİ İÇİN TALEP EDİLEN YARDIM MALZEMELERİ;

** ZEKA OYUNLARI, * HİKAYE KİTAPLARI, * OKUL ÇANTASI * KALEM KUTUSU*
** KIRTASİYE MALZEMELERİ, (KALEM, SİLGİ, PASTEL BOYA, KURU BOYA, YAPIŞTIRICI, MAKAS)*
ÇİZGİLİ VE KARELİ DEFTER,
** KİŞİSEL HİJYEN MALZEMELERİ, (DİŞ FIRÇASI, DİŞ MACUNU, ŞAMPUAN, KOLONYA, ISLAK MENDİL, SABUN)*

(Yardım Malzemelerinin **kullanılmamış**, ilk el olanları gönderilmek üzere kabul edilecektir.)

ARIMED 2007
www.arimezunlari.org.tr

BEE LIFE

PETEK
kız öğrenci evi

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.

SOSYAL MEDYA VE ÇOCUK

Günümüzün vazgeçilmezi teknoloji... Sınırsız erişim imkânı, hemen hemen her yerde mevcut kapsama alanları; günlük, aylık hatta saatlik kullanım oranlarının artışlarıyla elimizden, dilimizden, kafamızdan düşüremediğimiz internet... Ve tabi bu imkânların bize sunduğu sosyal medya.

Artık günümüzde medya ve bilgi erişimi için ilk kaynak olarak sosyal medya kullanılmakta. Genel konular, araştırmalar, eğlence, alışveriş, ülke gündemi, anlık iletişim hatta yardımlaşma ve kenetlenme sosyal medyanın hayatımıza kazandırdığı olumlu katkılardır. Bununla beraber vaktimizin de büyük bir kısmını çalan sosyal medya özellikle gençlerde çeşitli deformasyonlara sebep olmaktadır.

Sosyal becerileri, iletişimi azaltan sosyal medya; gençlerde eksiklik duygusu, rekabet, özgüven, kaygı ve psikolojik sorunlara da neden olabiliyor. Hatta ve hatta güzellik ve çekicilik algısı, yeme bozuklukları, uyku eksikliği, aileye ayrılan zamanda eksiklik, gerçek hayata olan ilginin azalması gibi tehlikeler de doğurabilmektedir. Bunun yanı sıra siber zorbalık da gençler üzerinde ciddi bir kaygı sorunu oluşturmaktadır.

Çocukların ve gençlerin, kimlik gelişimleri dönemlerinde kendilerinde sevmedikleri ve memnun olmadıkları birçok özellikleri olabilmekte. Bunların üzerinde farkındalıklarını geliştirmek ve mücadele etmeleri gereken dönemde sosyal medyada oluşturdukları sahte hesaplarla ya da fiziksel görünümlerini değiştiren çeşitli filtrelerle, kendilerini olmadıkları biri gibi gösterebilmektedirler.

"Artık ben büyüdüm ve kafam çalışıyor, her şeyi biliyorum" havasında olan gençler, kendilerini kolayca bambaşka birisi olarak sunabilir ve tanıtabilirler. Bu da gelişmekte ve olgunlaşmakta olan kimlik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir.
Sosyal medya kullanımı birçok gençte, sohbet etme yerine yazışmayı tercih etmelerine neden olmaktadır. Hatta aynı kafede, restoranda saatlerce oturup, birbirinin yüzüne bakmadan, akıllı telefonunda sadece yazışarak, video izleyerek ve oyun oynayarak zaman geçiren gençlerin sayısı oldukça fazla.

Ergenlik dönemiyle birlikte mahremiyet duygusu da gelişmektedir.

Yani gençlerin kendilerine ait sırları oluşur. Ancak, konuşmayı değil de yazmayı tercih eden gençler, özel ilişkilerini, konuşmalarını sosyal medya üzerinden yaparak mahremiyet duygularının oluşumunu engellemektedirler. Kendilerini birer yetişkin olarak kabul ettirmek isteyen gençler, bu istekleri kabul görmediğinde, sosyal medya üzerinde uygun olmayan ilişkilerin içinde kendilerini bulabilir ve kolayca suistimal edilebilirler. Yani kandırılmaları kolaydır.

Son yıllarda blog yazarlığı, fenomen, youtuber gibi kavramlarla tanıştık. Popüler olma isteği gençlerde oldukça yoğundur. Meşhur insanlara özenen gençler kendisiyle örtüşmeyen davranışlar sergileyebilir, yalanla bulaşabilirler.
Sosyal medya, ismi sosyal medya olsa da aslında gençleri yalnızlaştırır. Dışarıda arkadaşlarıyla birlikte olması, spor yapması, ailesiyle vakit geçirmesi gereken zamanı sosyal medyada geçirmek, gençlerin toplumdan uzaklaşmasına neden olur. Teknoloji başında geçirilen zaman ne kadar fazla olursa, genç de o kadar hareketsiz kalır. Bunun sonucunda da kilo alımı ve sağlıksız bir yaşantı için zemin oluşmuş olur.

Sosyal medyayı sık kullanan gençler, takip ettikleri arkadaşlarının paylaşımlarından; eğlendiğine, iyi zaman geçirdiğine hatta yediklerine içtiklerine bile tanık olur. Herhangi bir sebeple bunu yapamıyor olması kendisinde eksiklik duygusu yaratır. Zaten kendisine güven sorunu yaşayan ve kafası karışık olan genç bu durumda kimi zaman kendisini yetersiz kimi zamanda eksik ve dışlanmış hissedebilir.

hayret vericidir... Çocuklarımıza daha güzel hayaller kurmaları için yardımcı olalım. Çünkü bir gün onlar da büyüyecekler...

Nasıl ki yaşamın her alanında çocuklarımızı koruyor ve kolluyorsak sosyal medyada da gençlerimizi korumak bizim görevimiz. Peki, bunu nasıl yapacağız?

- Öncelikle gençler üzerinde "yasak" kelimesinin ve yasaklama fiilinin olumlu hiçbir etkisi olmadığını kabul etmemiz gerek. "Telefonunu alırım", "Bilgisayarına şifre koyarım", "Sana üç gün internet yasak" gibi cümleler onları hem yalana teşvik eder hem de bundan hoşlanmazlar. Örneğin; "Cezalısın, git kitap oku" gibi iyi bir olguyu ceza aracı olarak sunmak yapacağımız en önemli hatadır.

- Sadece gençler değil, tüm yaşta insanlar hayatlarının belli dönemlerinde kendileriyle ilgili endişelere kapılabilirler. Özellikle ergenlik dönemi bu endişelerin daha sık yaşandığı bir dönemdir. İyi ve yeterli hissetme, beğenilme, kabul görme ihtiyaçlarını sosyal medyada değil de başka mecralarda karşılayabilecekleri aktiviteler ile onları desteklemeliyiz.

- Eğer bir sosyal medya kullanıcısıysak, bu alanı doğru kullanarak onlara örnek olabiliriz. Özellikle mahremiyet ile ilgili sınırlar, sosyal medyanın riskleri gibi konuları çocuklarımızla konuşmalıyız. "Benim sosyal medyam yok, çok gereksiz ve aptalca bir şey, senin de olmasın" gibi bir yaklaşım onları gizlemeye ve yalan söylemeye teşvik eder.

- Çocuklarımızı elbette takip edeceğiz ama bu konuda onlarda baskı oluşturmamalıyız.

- Mobbing ya da siber zorbalık gibi bir durum yaşayacak olurlarsa, bunu bizlerle paylaşmaları konusunda onlara güven vermeliyiz. Kendisini yalnız hissetmemeli.

- Eğer gerçekten ciddi ve zor bir durumla karşı karşıya kaldıysak, sosyal medyada çok fazla zaman geçirdiğini düşünüyor ve uzaklaştıramıyorsak; çocuklarımızın davranışlarına ve psikolojik durumuna olumsuz etkilerini gördüysek, profesyonel bir yardım almanın çok önemli olduğunu unutmamalıyız.

Today's indispensable; technology... And of course, these possibilities offer us; social media. The use of social media causes many young people to prefer texting instead of talking. In fact, the number of young people who spend hours sitting in the same cafe or restaurant without looking at each other, just texting, watching videos and playing games on their smartphones is quite high.

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.

TAŞINMAZ SATIŞ VADİ SÖZLEŞMESİNİN ADİ YAZILI ŞEKİLDE YAPILMASININ SONUÇLARI

Bilindiği üzere taşınmaz satış vaadi sözleşmesi bir ön sözleşme niteliğindedir. 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu'nun 29. maddesi ön sözleşme hakkındadır.

Madde metninde, bir sözleşmenin ileride kurulmasına ilişkin sözleşmelerin geçerli olduğu ve ön sözleşmenin geçerlilik şeklinin, ileride kurulacak olan sözleşmenin geçerlilik şekline tabi olduğu belirtilmiştir.

Türk Hukuk sisteminde tapuda kayıtlı bir taşınmazın devri resmi yazılı şekle tabi tutulmuştur. Buradan hareketle taşınmazın ileride devrini vaat eden sözleşme tipinin de geçerlilik şekli resmi yazılı şekilde olmaktadır. Olağan şekilde taşınmaz satış vaadi sözleşmeleri resmi senet şeklinde düzenlenmesi ve noter huzurunda iki tarafça imzalanması suretiyle geçerlilik kazanır. Şekil şartının amacı bazen taraflardan birinin veya her ikisinin, bazen de üçüncü kişilerin yahut kamunun yararını korumak, hukuki güvenliği sağlamaktır.

Öncelikle belirtmeliyiz ki noter huzurunda olmayıp adi yazılı şekilde yapılan taşınmaz satış vaadi sözleşmeleri geçersizdir. Kural olarak geçersiz bir sözleşmeden dolayı taraflar, ancak verdiklerini geriye alabilirler. Fakat Türkiye gibi enflasyonun çok yüksek olduğu bir ortamda verilen paranın geri alınması, alıcı için çok adaletsiz sonuçlar doğurabilmektedir. Bundan dolayı da şekil şartının bazı istisnaları kabul edilmektedir.

Hukukumuzda mevcut olan şekil şartlarının çeşitli amaçları bulunmaktadır. Resmi şekildeki sözleşme belirli bir kamu görevlisi tarafından düzenleneceği için sözleşmede tarafların irade beyanları açık ve kesin olarak belirlenir. Özellikle taşınmazlarda şekil kuralı sayesinde tapu siciline yapılacak olan tescil işlemi için sağlam ve güvenilir dayanak elde edilmiş olur. Fakat uygulamada bazı durumlarda şekil şartının doğrudan olaya uygulanması açık hak ihlallerine sebep olabilmektedir. Bu durumların başında ise "dürüstlük kuralı" ihlali gelmektedir. Dürüstlük kuralı veya dürüst davranma ilkesi, "bir hak sahibinin hakkını kullanırken veya bir borçlunun borcunu yerine getirirken iyi ve doğru hareket etmesi yani dürüst, namuslu, makul, fiilinin neticesini bilen, orta zekalı her insanın benzer durumlarda takip edecek olduğu yolda hareket etmesi" anlamını taşımaktadır. Bir hak sahibi hakkını kullanırken veya bir borçlu borcunu yerine getirirken yukarıda

belirtilen ilkelere uygun hareket etmek durumundadır; aksi halde haklarını kötüye kullandıkları sonucuna varılabilecektir. Burada önemli olan başkasına zarar vermek kastı değil; hakkın dürüstlük kurallarına aykırı olarak kullanılması sonucunda başkasının zarar görmüş olmasıdır. Türk Medeni Kanunu'nun 2. maddesinde yer alan dürüstlük kuralı, "hakların kullanılması" ve "borçların yerine getirilmesinde" söz konusu olmaktadır. Yukarıda da değindiğimiz üzere kanun koyucu şekil şartlarını belirlerken hukuki güvenliği korumayı amaçlamıştır. Fakat belli bazı şartlar bir araya geldiğinde, dürüstlük kuralı gereğince şekil şartına aykırı imzalanan taşınmaz satış vaadi sözleşmesinin geçerli olacağı kabul edilmiştir. Çünkü kanun koyucu nasıl şekil şartını koyarken hukuka olan güveni korumaya çalıştı ise bazı hakların kullanılması ve borçların yerine getirilmesi amacıyla bu şekil şartlarının istinasını da oluşturmuştur. Aşağıda alıntıladığımız Yargıtay İçtihadı Birleştirme kararında adi yazılı taşınmaz satış vaadi sözleşmesinin tescile zorlama imkânı tanıdığı istisnai haller ve şartlar açıklanmıştır.

...İçtihadı Birleştirmenin konusu olayların özelliğine gelince: 1965 yılında Kat Mülkiyeti Kanununun yürürlüğe girmesinden sonra ülkemiz inşaat sektöründe hızlı bir ilerleme kaydedilmiş, eskiden hiç görülmeyen "kat karşılığı inşaat sözleşmesi" olarak adlandırılan yaygın bir sözleşme türü doğmuştur. Bu sözleşmelerle müteahhit (yüklenici), arsa (iş) sahibinin arsası üzerinde inşaat yapmayı üstlenmekte, buna karşılık inşaat bitince kendisine devredilecek olan bazı daireleri (bağımsız bölümleri) bedel olarak almaktadır. Ancak, müteahhit daha inşaata başlar başlamaz ileride mülkiyeti iş sahibi tarafından kendisine devredilecek olan bağımsız bölümleri, yapacağı inşaatın finansmanı için üçüncü kişilere geçersiz sözleşmelerle satmaktadır. Veyahut da bazı müteahhitler mülkiyeti kendilerine ait bulunan taşınmaza Kat Mülkiyeti Kanununa tabi olmak üzere inşaat yapımı sırasında inşaatı tamamlayabilmek için gerekli parayı temin amacıyla aynı şekilde geçersiz sözleşmelerle ve ileride satışa konu bağımsız bölümün tapusunu vereceği hususunda karşı tarafta tam bir güvence yaratarak satışlar yapmaktadırlar.

İşte bu şekilde Kat Mülkiyeti Kanununa tabi olmak üzere yapımına başlanılan taşınmazdan bağımsız bölüm satımına ilişkin geçerli bir sözleşme olmadan tarafların bağımsız bölüm satımında anlaşarak alıcının tüm borçlarını eda etmesi ve satıcının da bağımsız bölümü teslim ederek alıcının onu malik gibi kullanmasına rağmen satıcının tapuda mülkiyetin devrine yanaşmaması; genellikle, aslında bağımsız bölümün satış bedeli satım tarihi itibariyle uygun bulunduğu ve satıcı satış bedelinden inşaat sırasında yararlandığı halde, bu arada alıcının ödemiş olduğu para değerinin enflasyon nedeniyle oldukça düşmesinden, buna mukabil satılan bağımsız bölümlerin değerlerinin tapuda devir edileceği zamanda ciddi oranda artmış bulunmasından ileri gelmektedir. Başka bir anlatımla, bunları düşünen satıcı (müteahhit) sözleşmeden sıyrılmanın yollarını aramakta ve yasanın öngördüğü resmi şekil şartına sığınarak mülkiyeti devir borcundan kaçınmaktadır. Satıcının bu tutumu ise; açıkça, şekil mecburiyeti koyan yasa hükmünden bu hususta korunmaya lâyık bir yararı olmaksızın yararlanmaya çalışma teşkil eder ve onun hakkın kötüye kullanılması yasağı kuralını duraksamaya yer

vermeyecek şekilde ihlâl ettiğini gösterir. Oysa Medeni Kanun'un 2. maddesinin ikinci fıkrasıyla, suiistimal karakteri doğrudan doğruya aşikâr olan hallerde hakların istimali kanuni mayeden mahrum bırakılmıştır. Böyle uyuşmazlıklarda, hakkın kötüye kullanılması yasağı kuralı değil, şekil şartı kuralı ihmal edilebilir. Zira İsviçreli Prof. MERZ'in de dediği gibi (Medeni Kanun Şerhi art. 2, Nr.21), şekli hukuktaki hakkı maddi adalet düşüncesi ve gerekleri sınırlar onu gerçek ölçülerine götürebilir, gerçek hak korunur, şekli veya görünen hak korunmaz. Gerçekten şekle ilişkin hükmün gayesi dışında menfaat temini yoluna gidilmek istenildiği durumlarda yargı hassas olmaya mecburdur. Zira hukuk ancak, meşru menfaatlerin tatminine yarar; başka bir şeye yaradığı takdirde ise mevcudiyet sebebini kaybeder. Öte yandan Medeni Kanun'un 4. maddesi hükmüyle de hâkim, adalete uygun karar vermeye çağrılmaktadır. O, menfaatlerin doğru ve adil bir muvazenesini yapmak ve gerçekleri gözetmek zorundadır.

Açıklanan nedenlerle, içtihadı birleştirmenin konusu uyuşmazlıklarda ve onunla sınırlı olmak üzere, olayın özelliğine göre hâkimin Medeni Kanun'un 2. maddesini gözeterek açılan tescil davasını kabul edebileceği sonucuna varılmıştır. Bu İçtihadı Birleştirme Kararıyla Eşya Hukukuna hâkim olan prensiplerin büyük ölçüde değiştirildiği iddiasına da katılmak mümkün olamaz. Cebri tescil istemi, aynî değil, kişisel bir haktır. Geçersiz sözleşmeye dayanarak tescil talebinde bulunan kimsenin bu davasının kabul edilebilmesi, dava açılmadan veya tescil kararı verilmeden önce taşınmazın mülkiyetinin üçüncü şahsa geçmemiş bulunması şartına da bağlıdır. Başka bir anlatımla, kural olarak ifa (tescil) davası geçersiz sözleşmenin tarafları arasında rüyet edilecektir. Tapu sicilindeki kayda güvenen iyi niyetli üçüncü şahsa tescil kararından önce taşınmazın mülkiyeti geçirilmiş ise elbette geçersiz sözleşmeye dayanan kişi olarak satın alanın tescil isteminin de yasal dayanağı kalmaz (MK.md.931).

Tapuda kayıtlı bir taşınmazın mülkiyetini devir borcu doğuran ve ancak yasanın öngördüğü biçim koşullarına uygun olarak yapılmadığından geçersiz bulunan sözleşmeye dayanılarak açılan bir cebri tescil davasının kural olarak kabul edilemeyeceğine; bununla beraber Kat Mülkiyeti Kanununa tâbi olmak üzere yapımına başlanılan taşınmazdan bağımsız bölüm satımına ilişkin geçerli bir sözleşme olmadan tarafların bağımsız bölüm satımında anlaşarak alıcının tüm borçlarını eda etmesi ve satıcının da bağımsız bölümü teslim ederek alıcının onu malik gibi kullanmasına rağmen satıcının tapuda mülkiyetin devrine yanaşmaması hallerinde; olayın özelliğine göre hâkimin Medeni Kanun'sun 2. Maddesini gözeterek açılan tescil davasını kabul edebileceğine ilk iki toplantıda üçte iki çoğunluk sağlanamadığından 30.9.1988 günlü üçüncü toplantıda salt çoğunlukla karar verildi."

Yargıtay'ın yukarıda yer verdiğimiz içtihadı birleştirme kararında, adi yazılı taşınmaz satış vaadi sözleşmesinin geçerli olması için 2'si olumlu bir tanesi olumsuz 3 şartın bir araya gelmesi gerektiği belirtilmiştir.

a) Alıcının edimlerini yerine getirmiş olması.
b) Taşınmazın fiili olarak alıcı tarafından kullanılması.
c) İyi niyetli üçüncü kişilerin taşınmazda hak sahibi olmaması.

Bu hususlar Yargıtay Hukuk Genel Kurulunun 19.02.2019 tarih ve 2017/2036 Esas 2019/161 Karar sayılı kararında da tekrar vurgulanmıştır.

Yargıtay istikrar kazanmış içtihatlarında, yüklenicinin korunmaya layık bir yararının olmaması hali göz önünde bulundurularak, iyi niyetli üçüncü kişiler koruma altına alınmıştır. İki olumlu bir olumsuz şartın birlikte gerçekleşmesi halinde yüklenicinin tescile zorlanabileceği kabul edilmiştir.

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.

Deniz KUTLU

1993 mezunu

SPORDA CİNSİYET EŞİTLİĞİ

*** Buradaki eşitlik insan haklarının ihlal edilmemesi için kişilerin şiddete ve ayrımcılığa uğramamasına işaret etmektedir.**

Spor temelli cinsiyet eşitliğini ele almadan önce toplumsal cinsiyet eşitliğinin ne ve neden gerekli olduğundan bahsetmenin konuyu kavramamız açısından gerekli olduğu kanaatiyle aşağıdaki tabloyu bilgilerinize sunarak yazıma başlıyorum. Toplumsal cinsiyet eşitliği (gender equality), bireyin fırsatları kullanmasında, kaynakların ayrılmasında ve kullanımında, hizmetlere ulaşmada cinsiyeti nedeni ile ayrımcılığa maruz kalmaması ya da ayrımcılık yapılmaması anlamına gelir. Bir toplumun hemen hemen her alanda gelişmesi ancak kadın ve erkeklerin eşit haklara sahip olmaları ile sağlanabilir. Bu haklar uluslararası düzeyde ve ülkemizde yasalarca teminat altına alınmıştır. T.C. Anayasası 10. Maddesine göre kadınlar ve erkeler eşit haklara sahiptir. Devlet bu eşitliğin hayata geçmesini sağlamakla yükümlüdür. Bu maksatla alınacak tedbirler eşitlik ilkesine aykırı olarak yorumlanamaz.

Toplumsal cinsiyet eşitliği, kadın ve erkeğin eşit haklara, sorumluluklara ve fırsatlara sahip olmasıdır. Ama bu herkese aynı davranma olarak algılanmamalı, herkesin farklı ihtiyaçlarıyla eşit derecede ilgilenmek olarak değerlendirmektir.

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ NEDİR?

Aynılık Eşitliği

Kadın ve erkeğin eşit insan olmaları nedeniyle, eşit muamele görmeleri fikrine dayanır.

- Eşit durumda olanların eşit muamele görmesi,
- Fırsat eşitliği

Farklılık Eşitliği

Eşitsiz konumda olanın eşitlik sağlanıncaya kadar, geçici tedbirler aracılığı ile farklı muamele görmesi.

- Farklı durumdakilerin farklı muamele görmesi
- Fırsatlarda ve sonuçlarda eşitlik

Bu bağlamda, spora katılım da yasalarla düzenlenmiş temel bir haktır. Aynı zamanda da eşitsizliğin en çok görüldüğü alanlardan biridir. Spor sağlıklı yaşamın en önemli bileşenlerindendir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2020) verilerine göre fiziksel inaktivite (aktivitesizlik) dünyadaki ölümlerin ve bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önemli risk faktörlerinden biridir. Dünya Sağlık Örgütü 2012 tahminleri her yıl küresel düzeyde meydana gelen beş milyondan fazla ölümden, mevcut fiziksel aktivite önerilerini karşılayamamanın sorumlu olduğunu göstermektedir. (Kaynak: Prof Dr Canan Koca)

Eşitsizliğin en çok görülen alan olmasına karşın spor aynı zamanda da toplumda eşitliğin sağlanabilmesi için de en güçlü araçlardan birisidir. Spor; medyada en görünür olan etkinliklerden biri olabilmekte ve iyi kadın sporcularımızın TCE (toplumsal cinsiyet eşitliği) konusundaki bir mesajı, akademik olarak verilmek istenen mesajlarla yarışamayacak kadar güçlü, etkili, sonuç odaklı olabilmektedir. (Prof.Dr. Cana Koca röportajından)

Cinsiyet Eşitliği İzleme Derneği'nin Aralık 2018 de yayınladığı verilere göre ülkemizde buz pateni, voleybol, binicilik, jimnastik ve dans sporları dışında lisanslı kadın sporcu sayısı erkek sporcu sayısının çok altındadır. (%71.4 erkek / %28.6 kadın) Ayrıca Türkiye'deki üniversitelerin çoğundaki beden eğitimi ve spor bölümlerinde kadınlara erkelerden daha az kontenjan ayrılmaktadır. (%31/ % 69)

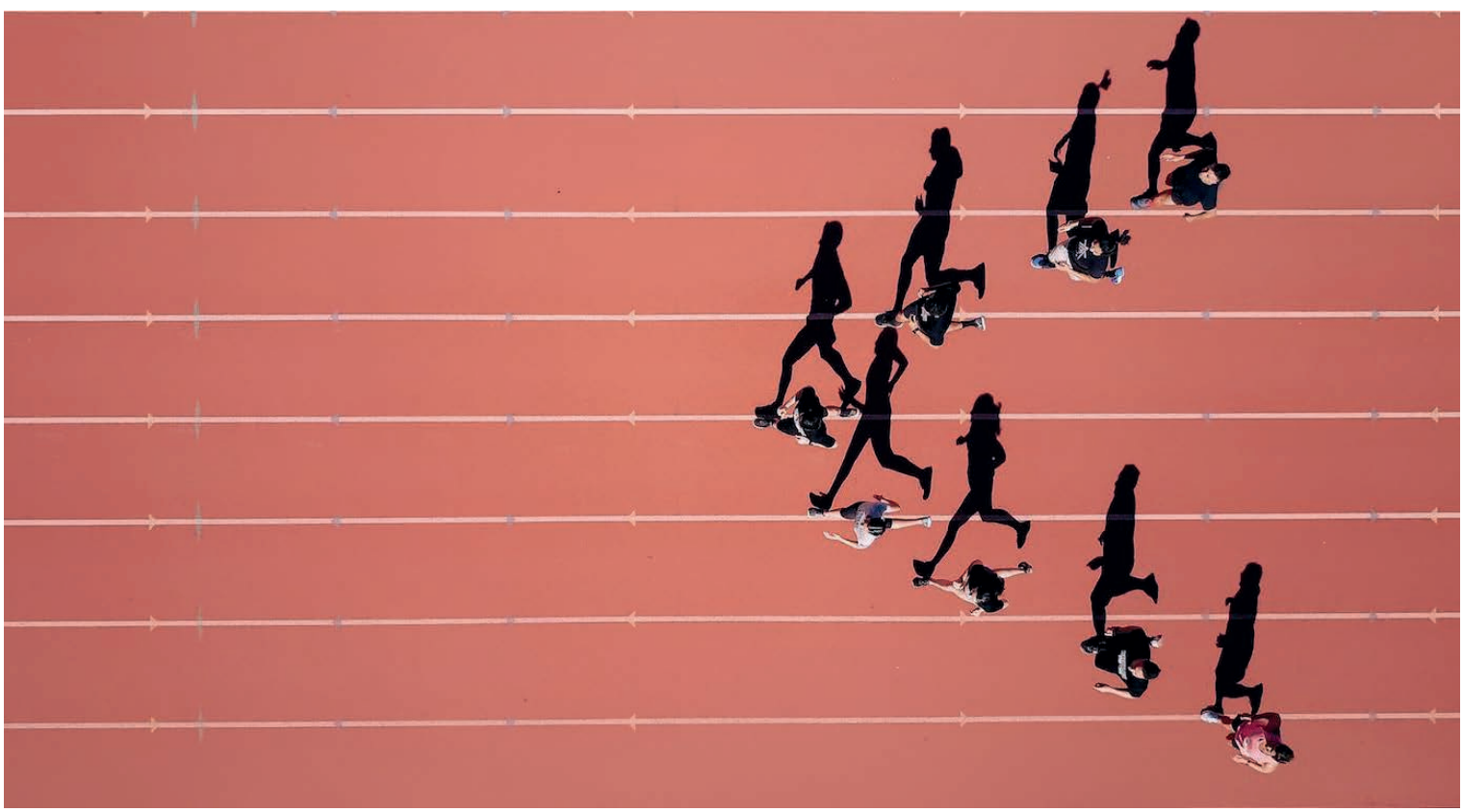
Antrenörlükte de kadınların erkelere oranı ¼ kadardır. Hakem oranı da kadınlarda %29.5 iken erkelerde %70.5'dir. Spor kurumlarının karar alama mekanizmalarında yer alan kadınların sayısı da oldukça azdır. [% 97 erkek /%3 kadın] Spor medyasının yayınlarında da kadınlara çok az yer verilmekte ve cinsiyetçi bir dil kullanılmaktadır. [12 dev adam, potanın perileri, filenin sultanları gibi…] Sporda sorunlu alanlardan bir diğeri de cinsiyet temelli şiddettir. Sporcular antrenör, yönetici, takım arkadaşı ve seyircinin cinsel taciz ve saldırılarına maruz kalabilmektedir.

Yine Cinsiyet Eşitliği İzleme Derneği tüm bu durumlara Avrupa Birliği destekli projeleri ile çözümler sunmaktadır (2018):

- Sporun tüm dallarında lisanslı ve aktif kadın sporcu sayısının arttırılması için kurumsal çalışmalar yapılmalıdır.
- Spor eğitimi veren kurumların, kadın ve erkelere eşit kontenjan ayırması sağlanmalıdır.
- Spor kurumlarının karar alma mekanizmalarında cinsiyet kotası gibi kadın oranını arttırıcı çözümler getirilmelidir.
- Medyada kadınlara eşit yer verilmeli, örnek programlar yapılmalı, kullanılan dile önem verilmelidir.
- [Örnek spor adamı yerine sporcu](Enhancement of Participatory Democracy in Turkey : Monitoring Gender Equality December 2018)

Haklar temelinde bir eşitliğin sağlanabilmesi için bireylere de görevler düşmektedir. Anne ve baba veya ebeveynlik görevini üstlenmiş kişilerin çocuklarına biyolojik cinsiyet ile toplumsal cinsiyet kimliklerinin farklı olduğunu öğretmeleri ile mümkündür. Çocukları toplumsal cinsiyetin insan hakları ihlalleri yaratmadan sosyalleştirmeleri önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren kız ve erkek çocuklarını toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı bir anlayışla yetiştirmeyi sağlamak ebeveynlere düşen önemli bir görevdir. Spor ve aktivite de sosyalleşmenin büyük bir parçasıdır.

Aileden başlayarak tüm eğitim kurumlarında, iş hayatında, sosyal alanlarda, organizasyonlarda, medyada, üniversitelerde kadının insan hakkının korunması için eşitlikçi sosyal politikalar oluşturulmalıdır. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması ancak kadın ve erkeğin birlikte çabalamaları ile gerçekleşebilir. Spor da bunu sağlayabilecek en önemli yollardan biridir.



Before After

Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi

Sağlıklı ve mutlu bir yaşam yolunda...

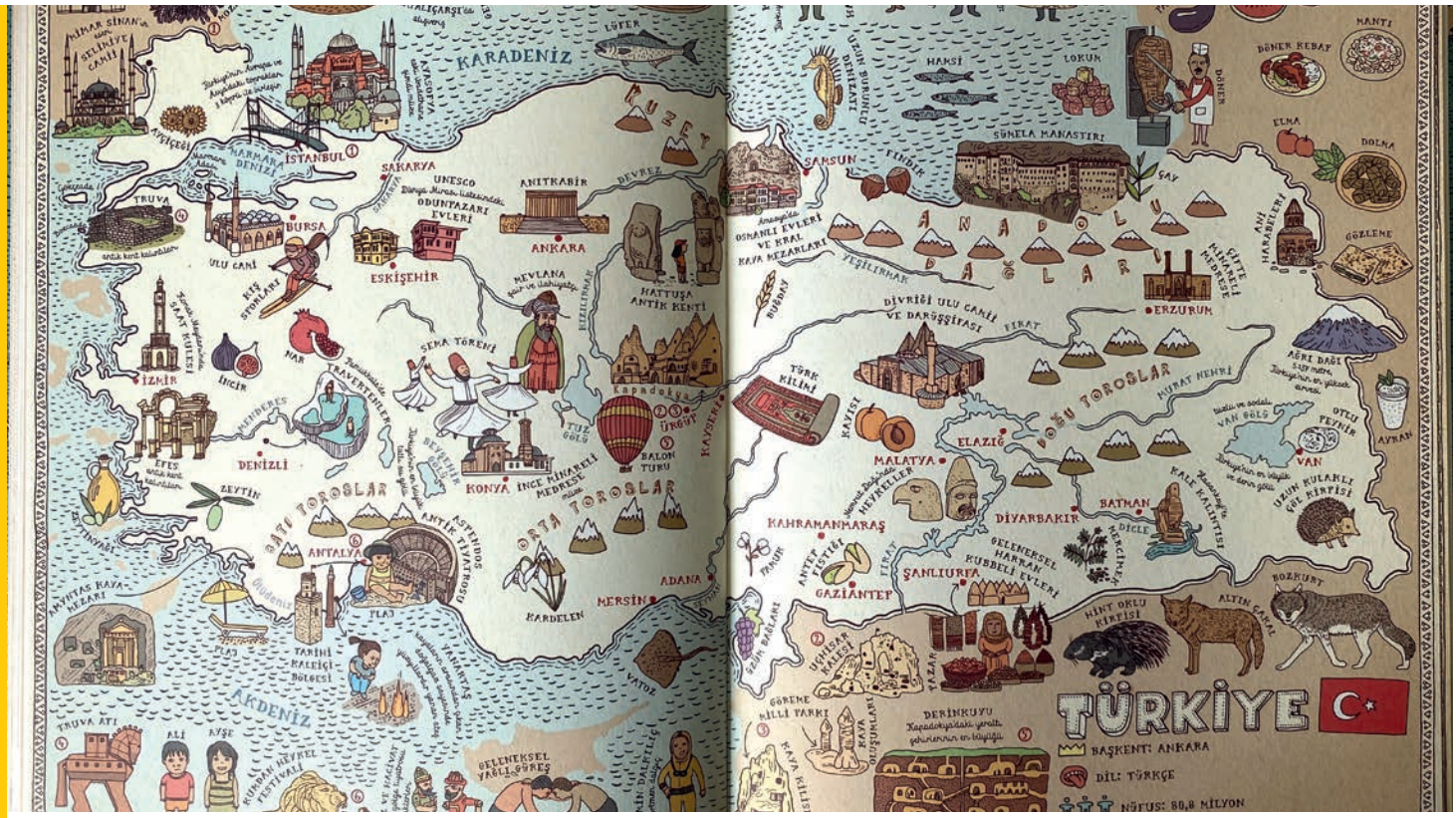
- PİLATES
- YOGA
- NEFESTERAPİ

ONLINE DERSLERLE HERYERDEYİZ

beforeafterpilatesyoga

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

0312 4423464



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.

Deniz KÜZECİ TURA
2001 mezunu

ÇOK OKUYAN MI? ÇOK GEZEN Mİ?

Sanıyorum ve umuyorum ki tünelin sonundaki ışık göründü. Pandeminin hayatımıza etkisi yavaş yavaş azalıyor. Ülkemizde ve dünyada kısıtlamalar gittikçe azalıyor; yeniden iç rahatlığı ile seyahat edebilmenin kapısı aralanıyor.

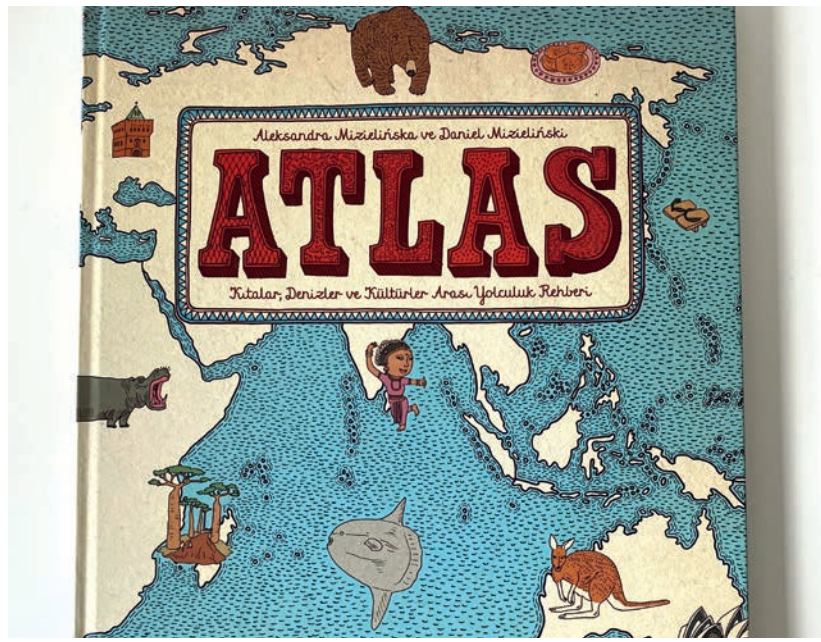
Çok uzun zamandır uzak kaldığım gezme tozma serüvenine yakın bir zamanda başlamayı ve yeni bir felaketle karşılaşmazsak bir sonraki sayıda taze taze gezilmiş bir lokasyonu anlatmayı ümit ediyorum. O zamana kadar biraz daha uzaktan plan yapmaya devam edeceğim.

Seyahat planlamak icin en efektif kaynağın internet oldugunun farkındayım ama hala kokusunu aldığım kitapları okumayı tercih eden biri olarak bu sayıda sevdiğim ve seveceğinizi düşündüğüm seyahat temalı kitap tavsiyesinde bulunmak isterim. Aslında bu listede yer alan kitapların tamamı için seyahat kitabı tanımını kullanmak pek doğru değil. Bu kitaplardan bazıları tarihin izlerine ve etkilerine, bazıları seyahat deneyimlere, bazıları ise sadece seyahat macerasına odaklanıyor.

Aşağıda yer alan alternatif kitap listesinin ortak özelliği ise, herhalükarda sizi zihinsel bir seyahate çıkaracak olması...

Atlas – Aleksandra Mizielinska & Daniel Mizielinski

"Kıtalar, Denizler ve Kültürler Arası Yolculuk Rehberi" olarak tanımlanan Atlas, özellikle çocuklu bir aileyseniz, evinizin bir köşesinde sabit durması ve her gözünüz iliştiğinde sayfaları karıştırılması gereken kitaplar kategorisinde. 52 haritanın yer aldığı atlasta, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 42 ülkenin coğrafi bilgileri, görülmeye değer yapıtları, tanımış kişileri, yemekleri ve diğer kültürel özelliklerini içeren bir çok bilgi yer alıyor. Görsel hafızayı da kuvvetlendiren, kapağını her açtığınızda yeni bir bilgi edineceğiniz Atlas, aile içinde tatlı yarışmalar yapmanıza da vesile olacak.

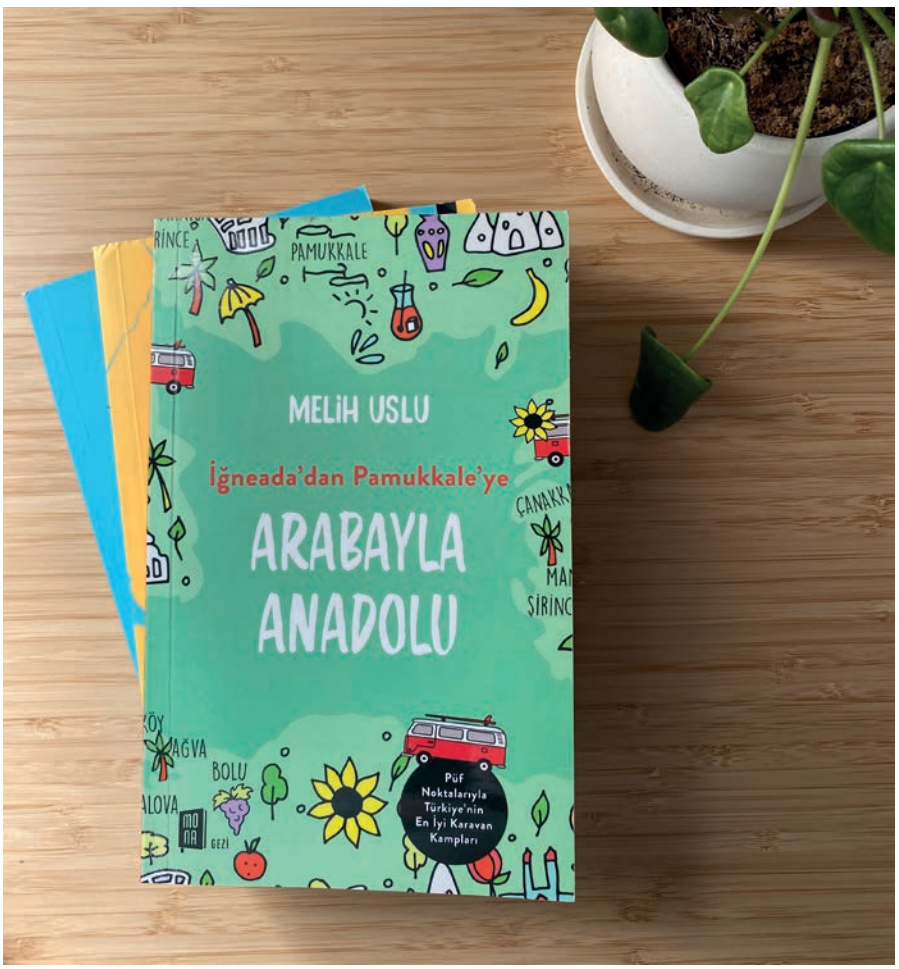


360 Bir Dünya turu Seyahatnamesi – Kerimcan Akduman

360, yazarın çeşitli seyahat deneyimlerinden sonra radikal bir karar ile çıktığı ve yaklaşık 1,5 yıl süren dünya turuna ilişkin tecrübelerini ve maceralarını anlatıyor. Nereye gitmeliyim, hangi coğrafya daha çok ilgimi çeker diye merak ediyorsanız aradığınızı bulabileceğimiz bir kitap. Birçok coğrafyanın kendine has özellikleri, güzellikleri ve zorlukları var. Bunları yaşamadan anlamak oldukça zor. Bir sonraki seyahatinizi dünyanın hangi noktasından başlatacağınızı bilemiyorsanız, yazarın tecrübelerinden yola çıkarak kararınızı verebilirsiniz.

İlber Ortaylı Seyahatnamesi – İlber Ortaylı

Gezmeden önce gideceğiniz yerin tarihini saatlerce araştıran, hatta gezi rotanızı tarihin izlerine göre belirleyenlerdenseniz, duayen tarihçi İlber hocanın seyahatnamesini seveceksiniz. Kendisinin ifadesi ile, Türkiye'yi anlayabilmek için çevre coğrafyasını, kuzeyindeki Güney Rusya, Kafkasya, doğusundaki İran, güneyindeki Mezopotamya ve Balkanlar ile Akdeniz ülkelerini anlamak gerekiyor. Seyahat ederken tarihten vazgeçmiyorsanız, günlük dilde, yalın bir şekilde kaleme alınan bu kitabı okumak hoşunuza gidecek. İlber hocanın buna benzer bir başka kitabı olan, günümüz dünyasını anlayabilmek için özellikle Balkanlar ve Ortadoğu'nun eski havasını koruduğu dönemdeki gezilerini içeren "Eski Dünya Seyahatnamesi"ni de deneyebilirsiniz.



Arabayla Anadolu - Melih Uslu

Malum sebeplerle hala yurtdışına mesafeli yaklaşıyorsanız, İğneada'dan Pamukkale'ye Batı Anadolu'da yer alan 22 farklı rotanın tek bir yerde toplandığı bu kitabı seveceksiniz. Kitabı okuduktan sonra ilk sıraya koyduğum rota Trakya bölgesi, özellikle tarihte önemli bir yeri olan Edirne. Siz de herhangi bir sebeple bölgeye yaptığınız bir seyahati, yolunuz üzerindeki güzellikleri es geçmeden yakalayabildiğiniz bir deneyime dönüştürebilirsiniz. Üstelik bu kitap yazarın tek kitabı değil. Benzer formatta yazılan "Ege'yi Gör ve Yaşa" ile Ege kıyılarının koylarını, köy pazarları gibi bölgedeki günlük yaşamın detaylarını öğrenebilir, "Yürüyerek İstanbul" kitabı ile de İstanbul'un yıldız bölgelerini tatlı bir cep rehberle gezebilirsiniz. Ben her İstanbul'a gittiğimde bu kitabının bir rotasını hayata geçiriyorum. İlgili rotanın sayfalarına kendi deneyimlerimi de ekliyor, bir anlamda kendi rehberimi oluşturuyorum. Bu üçleme şimdilik daha çok ülkemizin batı yakasını içerse de, yakın zamanda Anadolu'nun diğer bölgelerini de içerecek kitapların geleceğine işaret ediyor.

Harita Dışı – Alastair Bonnett

Kitapta, dünyanın dört bir köşesinden harita dışı 45 ayrı lokasyon anlatılıyor. Bunlar arasında, savaş zamanlarından kalan bir silah platformu üzerine kurulan ve kendi özerkliğini ilan eden Sealand Prensliği, Arne gibi savaş zamanı karşı tarafı tuzağa düşürmek için kurulan veya Kijong Dong gibi Güney Kore'den gelebilecek sığınmacıları cezbedebilmek için komünist düzenin ilerleyişini ve modernliğini göstermek için kurulan sahte şehirler yer alıyor. Çernobil Nükleer Santralinin yerleşim yeri olan Pripyat gibi artık ölü statüsünde olan veya hem Hollanda, hem de Belçika topraklarında olan ve ülke sınırı kavramına bambaşka bir uygulama kazandıran Baarle-Nassau ve Baarle-Herto kasabası dahil, dünyanın saklı kalmış ve alışılmışın dışındaki bölgeleri inceleniyor. Kitapta Türkiye'den Kapadokya Yeraltı Şehirleri de yer alıyor. Yaşam alanı veya ülke sınırlar kavramına farklı bir aıdan bakmak isterseniz bu kitap ilginizi çekecektir.

80 Günde Devrialem - Jules Verne

Jules Verne kitaplarına ilişkin olarak ilk söylenecek şey kesinlikle bir gezi veya seyahat kitabı oldukları değil elbette. Dünya klasikleri arasında yer alan kitaplar özellikle macera ve bilimkurgu sevenlere hitap ediyor. Ancak "80 Günde Devrialem"de dünya turunun incelikleri ile saat farkının nasıl kritik önemi olduğunu keşfetmediğimizi kim söyleyebilir. Bunun gibi "Balon ile Beş Hafta"da Afrika'nın veya "Dünyanın Ucundaki Fener"de ise gerçekten dünyanın ucundaki Arjantin kıyılarında yer alan o feneri korumak uğruna verilen ıssız bir adadaki yaşam mücadelesini ve zorlu deniz koşullarını deneyimlemek mümkün. Üstelik bunları şahane bir dil, sayısız teknik ve genel kültür bilgisi ile sürükleyici bir hikayeyle keşfettiğimizi düşündüğümüzde alternatif gezi kitapları yazımın bir parçası olmak zorundalardı. Bu vesileyle muhtemelen okul çağlarında okuduğunuz bu kitapların orijinal metinlerini tekrar okumanızı tavsiye ederim.

Okumak, araştırmak, notlar alıp, planlar yapmak seyahat etmenin ayrılmaz bir parçası. Ön araştırma olmadan yapılan bir yolculuk, dönüş yolunda keşkelerle başlayan cümlelere dönüşebilir. Ancak yolları arşınlamadan, o kültürün kokusunu duyup tadını almadan, farklı topraklardaki yaşamı tecrübe etmeden sadece okuyarak bir yeri keşfetmek de gerçek bir keşif olmayacaktır. Bu nedenle çok okuyan mı, yoksa çok gezen mi sorusunun cevabı çeşitli şekillerde verilebilir ancak benim cevabım her seferin her ikisi de oluyor. Bol bol okuyabildiğiniz ve okuyup planladığınız seyahatlere sağlıkla, huzurla çıkabilmeniz dileğiyle.

BONUS:

Seyahat konusu ile doğrudan bağlantısı olmasa da, internet, yapay zeka, blok zinciri gibi bilişim teknolojilerinin modern devleti oluşturan öğelere etkilerini merak ediyorsanız, tüm okul hayatını Özel Arı Okullarında geçiren, 97 Mezunu Elif Küzeci'nin son kitabı "Sayısal Fil"i, konuyla ilgilenen herkese tavsiye ederim. Çok yakın zamanda hayatımızı daha çok etkileyecek bu yeni ve sanal evrende, edebiyat, resim ve müzik eserleri eşliğinde dolaşmak isterseniz, bu kitabı seveceksiniz.

Yelda ÖZTÜRK

1999 mezunu

İlk, orta ve lise eğitimini Arı Okullarında tamamlayan Yelda Öztürk, 2006 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünden mezun oldu. Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi başta olmak üzere, Ankara Üniversitesi İbn-i Sina Tıp Fakültesi Cebeci Hastanesi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Ankara Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde fizik tedavi, yoğun bakım, ortez protez, yanık ve el cerrahisi ünitelerinde çalışarak çeşitli alanlarda çalışarak deneyim kazandı. Mezunumuz meslek yaşamını halen kurucusu olduğu Fitanatomi'de sürdürüyor.

POSTÜR DURUŞ BOZUKLUKLARI

Progresif spinal bozukluk olan "kifoz" omurganın üst kısmının anormal şekilde öne doğru eğilmesidir. Halk arasında kamburluk olarak bilinen kifoz sonucunda omurga 50 derecelik eğime kadar öne kıvrılabilir. Kifozite omurgada en sık karşılaşılan şekil bozukluklarından birisidir. Tek başına da görünebilir aynı zamanda skolyoz (omurga eğriliği) ile birlikte de görülebilir.

Skolyozdan farklı olmasının en temel nedeni omurgadaki eğriliğin sağ veya sol yönlü olmayıp diğer bir eksende geriye ve öne doğru olmasıdır. Yandan bakınca farkedilen sırt eğriliğinin normalden daha fazla olması durumudur.

KİFOZ ÖNLENEBİLİR Mİ? ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Kifozun önlenebilmesine yönelik egzersizler genelde duruş bozukluğuna bağlı olabilir. Kısa olan karın, göğüs ve bacak kaslarının uzatılması aynı zamanda omurga çevresindeki kasların da güçlendirilmesi gereklidir. Eğimin çok arttığı hastalarda ise cerrahi tedavi uygulanmalıdır. Cerrahi operasyon ile kamburluk düzeltilirken, eğikliğin ilerlemesinin de önüne geçilebilir.

Özellikle kadınlarda ciddi sırt ağrıları ve kamburluklar hem nefes alıp vermede zorluk hem de psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir.

Başlangıçta bu kamburluğun duruşa bağlı olduğu düşünülürse de zaman içerisinde ilerleyebilmekte ve kalıcı hale gelebilmektedir.

Bu şekilde geçmeyen ve uzun süreden beri de devam eden sırt ağrıları olanlar ve kamburluk şikayeti fazla olduğu durumlarda mutlaka bir dahakine başvurarak kamburluk ölçümü yapılması ve omzun takip altında olması oldukça önemlidir.

Bunun dışında hareketsiz yaşama bağlı olarak ortaya çıkan sırt ağrıları ve kamburluklarda yapılabilecek olan belirli basit önlemler vardır. Bunların başında sırt ve karın kaslarını güçlendirici egzersiz, yüzme, pilates ve yoga oldukça önemlidir.

Bununla beraber uygulanan manuel terapi teknikleriyle kifozun önlenmesi ya da derecesinin azaltılması mümkündür. Duruş bozuklukları için önce kötü duruşa neden olan etkenlerin belirlenmesi gerekir. Bununla beraber doğru duruş eğitimi küçük yaşlarda başlamasında fayda bulunmaktadır. Bu kapsam çocuklar ergonomik çalışma masaları ve destekli sandalyeler kullanmalı, sandalyeler sıraya ya da masaya mümkün olduğu kadar yaklaştırılmalıdır. Hem çocuklar hem de yetişkinler için ayaklar yere tam basacak ya da ayak dinlendirme platformu üzerinde olacak şekilde konumlanmalıdır.

Postür bozukluklarının sebepleri

- Yaşanan kazalar, yaralanma ve düşmeler
- Ayakta durma ve uyumanın hatalı biçimde olması
- Aşırı kilolu olma hali, eklem katılığı, vücut kondisyonun düşük olması
- Görme bozuklukları
- Kötü, uygunsuz ve sağlıksız yatak kullanmak

Sık rastlanan duruş bozuklukları

- Kamburluk (Kifoz)
- Çukur Bel (Lordoz)
- Kamburluk ve Çukur Bel (Kifolordoz)
- Boyun düzleşmesi
- Bel düzleşmesi
- Omzun öne veya aşağı düşüklüğü
- Skolyoz (C ve S şeklinde)
- Bacak boyları eşitsizliği (Pelvis dengesizliği)

SKOLYOZ NEDİR?

Normal ve sağlıklı omurgada, omurlar arkadan bakıldığında yukarıdan aşağıya yani boyun, sırt ve bel bölgelerinde düz bir hat şeklinde uzanır. Skolyozda ise omurlar sağa veya sola doğru yer değiştirir ve aynı zamanda kendi eksenleri etrafında döner. Bu nedenle üç boyutlu bir deformite (şekil bozukluğu) olarak tanımlanır. Skolyoz omurganın herhangi bir bölümünde tek başına görülebileceği gibi birden fazla bölümde de görülebilir.

Skolyozun Belirtileri Neler?

- Başın bir tarafa doğru eğimli olması
- Göğüs kafesinde asimetri
- Kürek kemiklerinden birinin diğerine göre daha tümsek şeklinde olması
- Kalçalar ve omuz seviyeleri eşit olmaması
- Kollar ile vücut arasındaki mesafenin eşit olup olmaması
- Bacak eşitliklerinin aynı olmadığından şikayet edilmesi

SKOLYOZDA TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Tedaviye karar vermede etkili; eğriliğin miktarı (derece), skolyozun tipi ve kemik büyümesinin hangi aşamada olduğu gibi birçok faktör vardır. Tedaviye erken başlama sonuçları olumlu yönde etkilediği için tanının erken konulması skolyoz hastalarının tedavilerinin başarılı olmasında oldukça önemlidir.

Skolyoz tanısı tüm omurgayı gösteren röntgen grafiği ile konur beraberinde başka bir sorun olup olmadığını araştırmak içi MR gereklidir. Tedavisinde her hasta için farklı olabilir fakat temel olarak skolyozun ilerleme hızına, eğriliğin derecesine ek patolojilerin varlığına göre değişebilir.

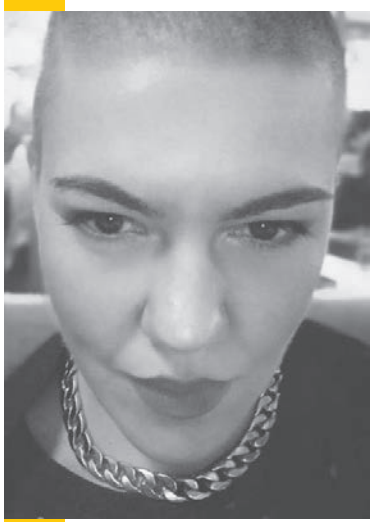
SKOLYOZ EGZERSİZLERİ

Egzersiz programları ile skolyozu durdurmak mümkün olabilir. Özellikle 7 yaşından itibaren, 15 derecenin üzerinde skolyozu bulunan çocuklarda bu egzersiz programları çok etkilidir. Ayrıca 40 derecenin üzerindeki skolyoz hastalarında da skolyoz egzersizleri iyi sonuç vermektedir.

Skolyoz tedavisinde öne çıkmış birçok fizyoterapi yaklaşımı vardır; vojta terapisi, akupunktur uygulamaları ve en çok üzerinde çalışma yapılan "Schroth" tedavisi gibi. Fizik tedavi detayları mutlaka çocuklara ve ailelere durumları ayrıntılı olarak anlatılmalı ve yapılması gerekenler konusunda gerekli işbirliği sağlanmalıdır. Bu programların bir kısmı yoğun olarak uygulanabildiği gibi haftada 3-4 günlük seanslarla da sürdürülebilir.

Eğriliğin yönüne ve kişiye göre düzenlenen yoğunlaştırılmış özel egzersiz programında amaç; sensorimotor ve hareket temellerine dayanan üç boyutlu skolyoz tedavisidir. Bu özel egzersizlerle, hastanın asimetrik duruşunun düzeltilmesi ve günlük yaşam aktiviteleri sırasında düzgün bir postüre sahip olması hedeflenir.

Egzersizlerin temelinde; solunum egzersizleri, proprioseptif uyarılar ile doğru postürü öğrenmek ve korumak, farklı denge ve hareket egzersizleri ile eğrilik tarafını düzeltmek ve tekrar denge ve normal hareketi sağlamak vardır. Tedavilere yardımcı olarak osteopatik yaklaşımlar, germeler, masaj ve yüzme programları, pilates ve yoga da ilave edilebilir.



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.

ANTAKYA MUTFAĞI

Herkesin mutfağa nasıl başladığı ile ilgili bir hikayesi vardır. Benim hikayeme başlama sebebim ise; Antakyalı, neşeli, çalışkan, disiplinli ve iyi bir lider olan İsa Ustam. Yanına görüşmeye gidip yeni mezun olduğumu, tecrübem değil ancak heves ve heyecanım olduğunu söylediğimde hiç düşünmeden beni ekibine katan muhteşem bir şef. Antakyalı olduğunu vurgulama sebebim ülkemizin çok kıymetli ve özel mutfaklarından biri olan Antakya mutfağını bu yazımda sizlere tanıtmak istemem.

Antakya mutfağı tatlıları, ekşileri, etleri, hamurları, dolmaları, reçelleri, ekmekleri, peynirleri, çorbaları, soğuk ve sıcak yemekleri ile hatırı sayılır bir mutfaktır.

Bir mutfak olabilmenin en önemli etkenlerden biri özgün ve sayısız reçetelere sahip olmasıdır. Antakya mutfağında 400'ü aşkın yemek tarifinden 200'ünün özgün yemek reçeteleri olması hatırı sayılır bir mutfak boyutunda olduğunu gösterir.

Antakya mutfağının tipik özelliklerine baktığımızda kendine has özeliklerinin yanında çevre mutfaklarından etkilendiği ve aynı şekilde bu mutfakları da etkileyebildiği görülmektedir. Tipik bir Akdeniz mutfağında kullanılan malzemelerin tümünü kullanır. Örneğin baklagiller ve tahıllar sıkça kullanılır. Zeytinyağı ve tereyağı yemeklerde kullanılan yağların başında gelir. Yeşilliğiyle Akdeniz kültürüne baharatlarıyla Arap kültürüne uzanan bu köklü mutfağın tatları yazmakla anlatılmaz mutlaka denemenizi tavsiye ederim. Antakya mutfağında ne yerseniz yiyin, kokusunu ve rengini etkileyen bir baharat ya da sosla harmanlandığını görebilirsiniz. En çok kullanılan baharatlar pul biber, zahter, reyhan, mahlep iken nar ekşili sosla da sık sık karşılaşırsınız. Zeytinyağı ise en az Ege mutfağındaki kadar çok kullanılan tatlar arasında bulunuyor.

Humus yapan lokantalarla Antakya'da her sokakta karşılaşabilirsiniz. Kabukları ayrılıncaya kadar haşlanan nohut tahinle karıştırılıyor, kimyon, toz biber, küçük turşu, domates parçacıkları ve zeytinyağı ile servis ediliyor. Arapçada nohut anlamına gelen humusun yapıldığı yerlerde yine Antakya'ya özgü olan bamya ezmesini de bulabilirsiniz.

Antakya'da sık sık karşınıza çıkacak lezzetlerden biri de biberli ekmektir. Bol baharatlı, salçalı, soğanlı ve tabii ki biberli olan ekmeği Antakyalılar özellikle sabah kahvaltısında tüketiyor. Bazı yörelerin peynir de ilave ettiği ekmeğe "biberli katık" da deniyor.

Domatesli bir tür çorba çeşidi olan Ekşi Aşı, Antakya sofralarının en çok tercih edilen çorbasıdır. Ekşili ve baharatlı olması sayesinde hastalıklara da şifa kaynağıdır. İçleri yağ ile doldurulmuş minik içli köftelerle yapılır ve sıcak servis edilir.
Antakya da yiyebileceğiniz en kusursuz şeylerden biri olan közde künefe yöreye ait muhteşem bir tatlıdır. Künefe aslında 1930lu yıllarda ülkemize Filistin'den gelmiş bir Arap tatlısıdır. Ancak yıllar boyu Antakya'nın usta elleri sayesinde Antakya mutfağı ile özdeşleşmiştir. Tel tel ayrılmış kadayıflar tereyağı ile buluşturulup bir güzel harmanlandıktan sonra kadayıflar tavaya güzelce seriliyor ve arasına özel künefe peyniri konulduktan sonra bir kat daha kadayıf seriliyor. Fırına verilen künefe nar gibi kızartılıp çıtır çıtır olduktan sonra şerbeti dökülerek Antep fıstığı ve kaymak ile servis ediliyor.

Bu muhteşem mutfağı bir yazı ile anlatmak mümkün olmadığı gibi yörede yetişen ürünler ile pişirilmesi ürünlere ayrı bir lezzet sağlamasına sebep olmaktadır.

Bir gün bir Hatay, Antakya sofrasınd buluşmak dileği ile…

Humus

- 2 su bardağı haşlanmış nohut,
- 2 yemek kaşığı tahin,
- 1/2 limonun suyu,
- 1/2 çay bardağı zeytinyağ,
- 1/2 çay bardağı su (nohutları haşladığınız sudan kullanabilirsiniz),
- 1 silme çay kaşığı kimyon,
- 2 diş sarımsak,
- Tuz,
- Üzeri için 2 yemek kaşığı zeytinyağı, birkaç dilim pastırma, 1 tatlı kaşığı toz biber, maydanoz ve pul biber

Hazırlanışı;

- Haşlanmış nohut, tahin, limon suyu, su, zeytinyağı, kimyon, sarımsak ve tuzu derin bir kaba alıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin,
- Karışımı servis tabağına yayın,
- Küçük bir kapta 2 yemek kaşığı zeytinyağı kızdırıp küçük parçalara böldüğünüz pastırmayı ekleyip kavurun,
- Toz biberi ekleyip karıştırın ve ateşten alıp humusun üzerine gezdirin,
- Kıyılmış maydanoz, pul biber gibi malzemelerle süsleyebilirsiniz.

BATIKENT'te ağız ve diş sağlığı alanında sürdürdüğümüz profesyonel hizmetin ikinci adresi 20. yılında ÜMİTKÖY'de sizlerle!

Toplamda **23 ünit** ve **3 sedasyon üniti** ile siz değerli hastalarımızı bekleyen her branştan uzman kadromuz ve güler yüzlü ekibimizle tanışmak için bizimle iletişime geçmeyi unutmayın.

Arı Okulları Mezunlar Derneği için

%20 İNDİRİM

- Uzman Diş Hekimi Muayenesi ve
- Panoramik Film ve Tomografi çekimi

ücretsizdir.

Batıkent Şubesi
İlkyerleşim, Başkent Blv. No: 204/45, 06730 Yenimahalle / ANKARA

Ümitköy Şubesi
Mutlukent Mh., Doğan Taşdelen Blv. No: 31 06810 Çankaya / ANKARA

0850 305 3113
0544 725 3113
0530 584 9403
kentklinik.com.tr

kentklinikitr

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.

GAYRİMENKUL SATIŞ KAZANCI İSTİSNASI

Adamın birine arkadaşları sormuşlar:

-Karından korkuyor musun?

"Ne korkucam yahu" demiş ve arkasından eklemiş "Çamaşırları yıkamışım, ütümü yapmışım, yemeği pişirmişim, bulaşığı yıkamışım, camları silmişim, tozu almışım, çocuğun altını bezlemişim... İşini yapmayan korksun."

Kurumlar Vergisi Kanununun 5'inci maddesinin birinci fıkrasının (e) bendinde belirtilen koşulların sağlanması halinde, kurumların en az iki tam yıl süreyle aktiflerinde yer alan taşınmazların satışından doğan kazançların %50'lik kısmı kurumlar vergisinden istisna edilmektedir.

Bu çalışmada, KVK ve Kurumlar Vergisi Genel Tebliği çerçevesinde, bu istisnanın sadece gayrimenkul satışından doğan kazançlara ilişkin istisna uygulamasının incelemesi yapılmış olup, istisna şartları ve önemlilik arz eden hususlar açıklanmıştır.

II. İstisna Uygulamasına Konu Olacak İktisadi Kıymetler

Gayrimenkul satış kazancı istisnası tam veya dar mükellef ayrımı yapılmaksızın tüm kurumlar vergisi mükellefleri açısından geçerlidir. Ancak, maddenin son fıkrasında belirtildiği üzere; taşınmaz ticareti ve kiralanması ile uğraşan kurumların bu amaçla, iktisap ettikleri ve ellerinde tuttukları değerlerin satışından elde ettikleri kazançlar istisna kapsamı dışındadır. Ancak, taşınmaz ticareti ile uğraşan kurumların faaliyetlerinin yürütülmesine tahsis ettikleri taşınmazların satışından elde ettikleri kazançlar istisna uygulamasına konu olabilecektir. Örneğin bir inşaat şirketinde idare binası olarak kullanılan binanın daha sonra herhangi bir nedenle satılması durumunda, kanundaki şartları taşıması şartıyla, söz konusu satıştan elde edilen kazancın %50'si için istisnadan yararlanılabilecektir.

Fiiliyatta cins tashihinin kurum adına tapuya tescilinin yapılmasıyla eleştiri konusu edilen adaletsiz uygulamaların önüne geçilmek amacıyla vergiye uyumlu olarak tanımların yapılmasında çeşitli nedenlerle gecikmeler olabilmektedir. Bu gibi durumlarda, taşınmazın işletme aktifinde iki yıl süreyle bulunup bulunmadığının tespitinde, işletmede iki yıldan fazla süreyle sahip olunarak fiilen kullanıldığının, yapı inşaatı ruhsatı, vergi dairesi tespiti veya resmi kurum kayıtlarından birisi ile tevsik edilebilmesi mümkün olabilecektir.

Kurumlar tarafından, inşaatı henüz tamamlanmayan, fiilen kullanma imkânı da bulunmayan binaların satılması halinde; kurum aktifinde iki tam yıl kayıtlı olması şartıyla, sadece binanın arsasının satış kazancına tekabül eden kısmı kurumlar vergisinden istisna olacaktır. Ancak, arsa üzerinde inşa edilen ve aktife kaydedilen binanın, kurum adına tapuya tescil edilerek satılması halinde, satılan binanın iki yıllık aktifte bulundurulma süresinin başlangıç tarihi olarak, inşaatın tamamlandığı ve bina olarak kullanılmaya başlandığı tarih esas alınacaktır.

21 Aralık 2021 tarihli Resmî Gazetede yayımlanan Genel Tebliğler ve 17 Aralık 2021 tarihli Resmî Gazetede yayımlanan Asgari Ücret Tespit Komisyonu kararıyla, 2022 yılında uygulanacak vergi ve cezalar ile vergi uygulamalarında esas alınan had ve tutarlar netleşti. İşte 2022 yılının bazı verileri.

Yeni gelir vergisi tarifesi

Gelir vergisi tarifesinin gelir dilimleri yeniden değerleme oranında arttı ve 2022 yılı gelirlerine uygulanacak tarife aşağıdaki Tablodaki gibi oldu.

Gelir dilimleri	Vergi oranı (%)
32.000 TL'ye kadar	15
70.000 TL'nin 32.000 TL'si için 4.800 TL, fazlası	20
170.000 TL'nin 70.000 TL'si için 12.400 TL, (ücret gelirlerinde 250.000 TL'nin 70.000 TL'si için 12.400 TL), fazlası	27
880.000 TL'nin 170.000 TL'si için 39.400 TL, (ücret gelirlerinde 880.000 TL'nin 250.000 TL'si için 61.000 TL), fazlası	35
880.000 TL'den fazlasının 880.000 TL'si için 287.900 TL, ücret gelirlerinde 880.000 TL'den fazlasının 880.000 TL'si için 281.500 TL), fazlası	40

Asgari ücretin vergisi

17 Aralık 2021 tarihinde TBMM gündemine giren ve 20 Aralık 2021 tarihi itibariyle Plan ve Bütçe Komisyonunda kabul edilen Gelir Vergisi Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Teklifiyle, ücretli olarak çalışanların, asgari ücret tutarından işçi sosyal güvenlik kurumu primi ve işsizlik sigorta primi düşüldükten sonra kalan tutara isabet eden ücretlerinin gelir vergisinden müstesna tutulması önerilmiştir.

Kanun Teklifinin aynen yasalaşması kabulüyle, yeni vergi tarifesi ve asgari ücret tutarında meydana gelen değişiklikler sonrasında, asgari ücret üzerindeki yükler ile asgari ücretin işverene maliyeti verileri aşağıdaki şekilde oluştu:

Brüt Ücret	5.004.00 TL
SSK Primi İşçi Hissesi	700,56 TL
İSP İşçi Hissesi	50,04 TL
Gelir Vergisi Matrahı	0 TL
Gelir Vergisi	0 TL
Damga Vergisi	0 TL
Toplam Kesinti	750,60TL
Net Ücret	4.253,40 TL
SSK primi işveren hissesi	775,62 TL
İşsizlik sigortası işveren hissesi	100,08 TL
Asgari ücretin işverene maliyeti	5.879,70 TL

Sigorta primi işveren payının hesabında, 5 puanlık indirim dikkate alındı.

Pasaport harçları

Yeniden değerleme oranında meydana gelen artış sonucunda, umuma mahsus münferit ve müşterek pasaportlar için yeni harç tutarları aşağıdaki gibi oldu:

6 aya kadar olanlar	309,40 TL
1 yıl için olanlar	452,30 TL
2 yıl için olanlar	738,40 TL
3 yıl için olanlar	1.049,00 TL
3 yıldan fazla süreli olanlar	1.478,30 TL

Veraset ve intikal vergisi tarifesi

2022 yılında ölüm veya bağışlar nedeniyle intikal eden varlıklar için uygulanacak veraset ve intikal vergisi tarifesi, matrah dilimlerinin yeniden değerleme oranında artması sonucu aşağıdaki gibi oldu:

Matrah	Veraset yoluyla intikallerde vergi oranı (%)	İvazsız intikallerde vergi oranı (%)
İlk 500.000,00 TL için	1,00	10,00
Sonra gelen 1.200.000,00 TL için	3,00	15,00
Sonra gelen 2.500.000,00 TL için	5,00	20,00
Sonra gelen 4.900.000,00 TL için	7,00	25,00
Matrahın 9.100.000,00 TL'yi aşan bölümü için	10,00	30,00

OoOOoOo
FAMEO TRENDYOL'DA!

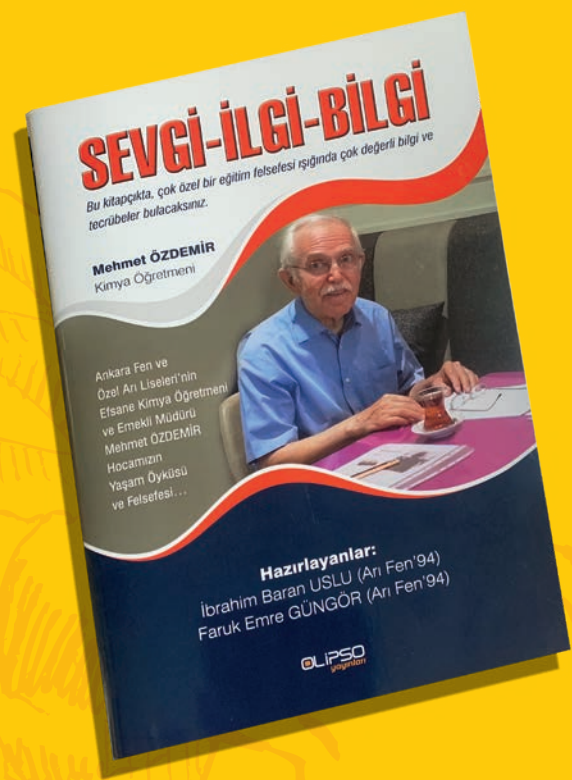
Fameo'nun nitelikli kahveleri ve kahve demleme ekipmanları trendyol.com'da seni bekliyor!

FAMEO
Caffè, sinonimo di fratellanza

fameocaffe.com

fameocaffe

trendyol.com

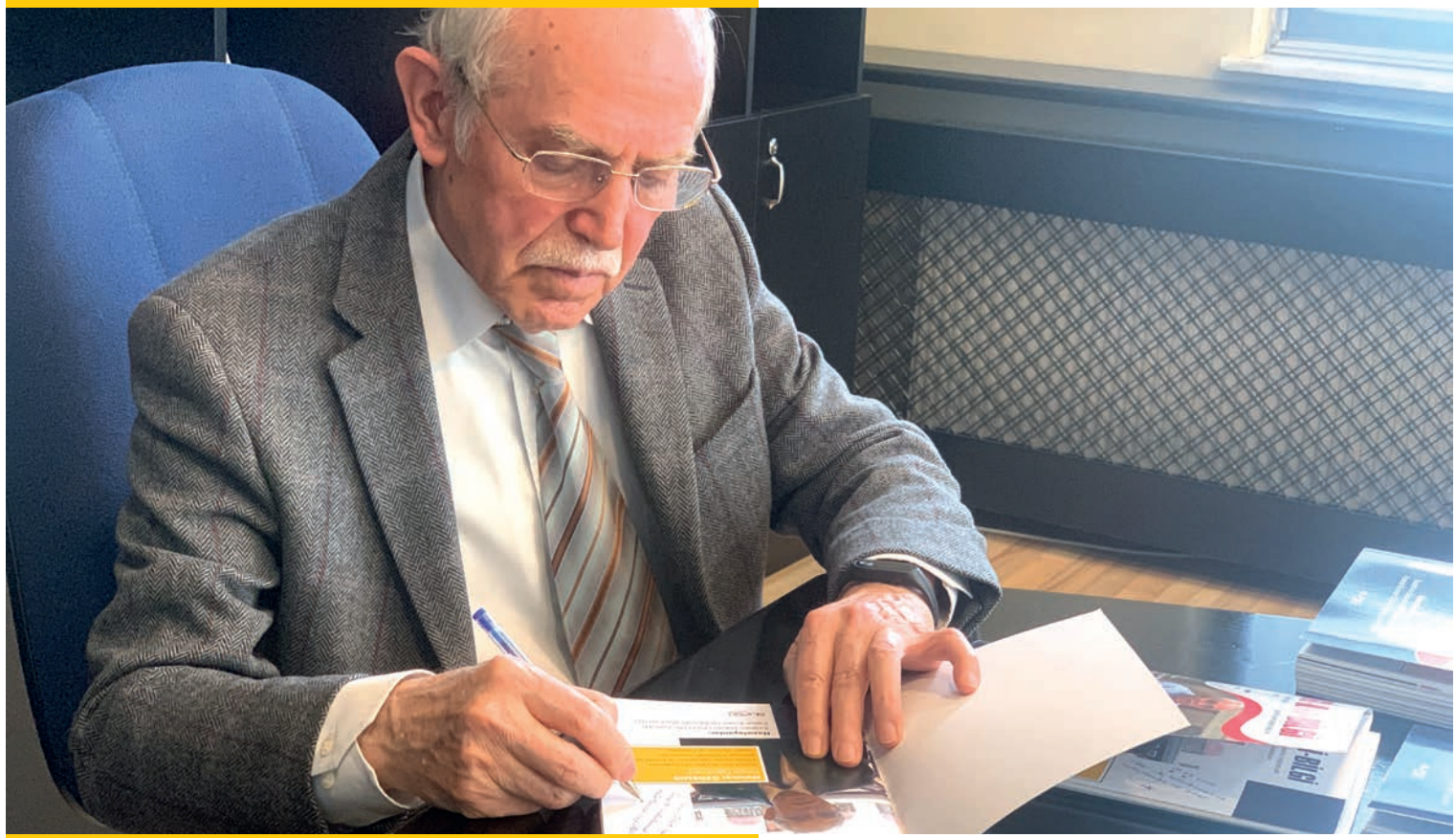


HABER

Üç Gizemli Sözcük: Sevgi – İlgi – Bilgi

Arı Fen Lisesi '94 mezunları 18 Mart 2022 tarihinde çok değerli kimya öğretmeni Mehmet Özdemir ile buluştular. Bu gün, aynı zamanda İbrahim Baran Uslu ve Faruk Emre Güngör öncülüğünde, Mehmet Özdemir ile yaptıkları sohbet buluşmaları ve Mehmet Özdemir'in yazdıkları sonucu ortaya çıkan Sevgi-İlgi-Bilgi adlı kitabın imza günü oldu.

Arı Okulları Genel Müdür Yardımcısı Dr. Seva Demiröz'ün de katıldığı buluşmada "Sevgi ile hatırlanmak ve hatırlamak çok değerli" mesajıyla kitabını imzalayan Mehmet Özdemir, otuz sene öncesine dönmenin heyecanını ve mutluluğunu yaşadığını belirtti. Çok keyifli geçen buluşmada geçmişten güzel anılar belleklerde canlandı. 1994 mezunlarını temsilen buluşmaya katılan Fikri Karaca, Erce Tümerk, Alper Tolgay ve Baran Uslu tüm dönem mezunları adına Mehmet Özdemir'e iyi dileklerini ilettiler.



2022
Temmuz July

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

Huzurlu Bir Hayat Mümkün...

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

Burcu AKSONGUR

Uzman Psikolog

Uzman Psikolog
Burcu Aksongur

/uzpskburcuaksongur
/pskburcuaksongur
/pskburcuax

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

Çeyrek Asırdır Eğitime Yön Veriyoruz

ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ
1997

25. Yıl "Çeyrek Asır"

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