

BEE LIFE



İSYANLA GELEN
DEVİRİMİN
RENKLİ ÇİÇEKLERİ

SADECE GELİNLER Mİ
BEYAZ GİYER?

KOMŞU'DA SAKLI
TARİH: **ATİNA**

RÖPORTAJ:
OTİZM'E İLGİ

DOSYA HABER:
**SÜRDÜRÜLEBİLİR
TURİZM**

ÜÇÜNCÜ KEZ
KARADAĞ

Temmuz / Ağustos / Eylül / Sayı. 32
2022

ISSN. 2148 - 9106



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



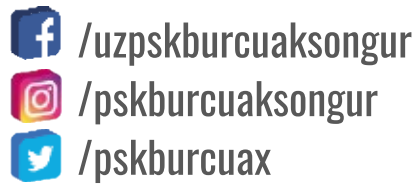
*Aile Danışmanlığı,
Evlilik ve Çift Terapisi,
Bireysel Terapi,
Cinsel Terapi*

Huzurlu Bir Hayat Mümkün...

Hayatta her an sıkıntı, stress ve sorun ile karşılaşırız. 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



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



BARF & MORE

Patili Dostunuzun Ne Yediğini Bilin!

Biyolojik Olarak Uygun Görülmüş Çiğ Beslenme



barfmore.com



siparis@barfmore.com



0312 235 77 04



0532 567 82 80

barfandmore

OFİS'İN ACISI EVDE ÇIKAR



OFİSTEKİN
standart / exclusive



Ofistekin

Sirma Sokak
18-C
Siteler - Ankara

0312 353 17 17
0541 831 52 42

www.ofistekin.com

merkez@ofistekin.com



İÇİMDEKİ GEZGİ N

Rehber Gezi Sitesi



www.icimdekigezgin.com

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



OKULLAR ARASI YARIŞMALARDA;

Yıldız Kız Basketbol Takımı

Ankara ve Türkiye Şampiyonu

Genç Kız Basketbol Takımı **Ankara
Şampiyonu ve Türkiye 4'üncüsü**

Genç Kız Masa Tenisi Takımı
Ankara Şampiyonu

Genç Erkek Basketbol Takımı
Ankara 2'ncisi

Yıldız Kız Satranç Takımı
Ankara 2'ncisi

Genç Erkek Masa Tenisi Takımı
Ankara 3'üncüsü

Yıldız Erkek Masa Tenisi Takımı
Ankara 3'üncüsü

Küçük Erkek Basketbol Takımı
Ankara 3'üncüsü

Genç Erkek Yüzme Takımı
Ankara 4'üncüsü

Yıldız Erkek Basketbol Takım
Ankara 4'üncüsü

Minik Kız Artistik Jimnastik A Takımı
Ankara 4'üncüsü



OKULLAR ARASI BİREYSEL YARIŞMALARDA;

Genç Erkek Artistik
Jimnastik Bireysel
**Ankara Şampiyonluğu
2021-2022**



Genç Kız Buz Pateni
**Ankara Şampiyonluğu
2021-2022**



Genç Kız Okçuluk
**Ankara Şampiyonluğu
2021-2022**



*Kazanmak Başarılı
Olmayı Gerektirir*

**ÖZEL ARI OKULLARI
2021-2022
OKULLAR ARASI
TAKIM VE BİREYSEL
SPOR BAŞARILARI**



/ariokullari



/AriOkullari



/ariokullari

ariokullari.k12.tr



2021 - 2022

YILDIZ KIZ BASKETBOL
TAKIMIMIZ 4. KEZ

TÜRKİYE ŞAMPİYONU



2018-2019 Türkiye Şampiyonu

2017-2018 Türkiye Şampiyonu

2016-2017 Türkiye Şampiyonu

RIYETİN KAZA
HOSGELDİNİZ



AFYONKARAHİSAR
GENÇLİK VE SPOR MÜDÜRLÜĞÜ
OKUL SPORLARI



ŞAMPİYON



[f /ariokullari](https://www.facebook.com/ariokullari) [/AriOkullari](https://www.instagram.com/AriOkullari) [/ariokullari](https://www.instagram.com/ariokullari)
ariokullari.k12.tr



Yayın Sahibi

Arı Eğitim Öğretim Tesisleri
Sanayi Ticaret AŞ adına
Sıtkı ALP

Genel Yayın Yönetmeni

Ali GÜLEÇ

Sorumlu Yazı İşleri

Elif ŞANLI

Editör

Seda TARMAN

Reklam Tanıtım Koordinatörü

Cihan AYDOS

Hukuk Danışmanı

Coşkun SAMANCI

Finans Sorumlusu

Nurullah ÇELEBİ

Dijital Yayın

İlhan TOPÇU

Yayın Türü

Sürelî Yayın / 3 Aylık

Dili

Türkçe-İngilizce

Katkıda Bulunanlar

Aslı CÖMERTPAY,
Begüm BAŞTAĞ,
Beyza BAŞAR,
Burcu AKSONGUR,
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ,
Deniz KÜZECİ TURA,
Elif Güliz BAYRAM,
Elif KOCA,
Gürhan KARA,
Hande GÜNGÖR,
Keiko Belir YARAR,
Nurullah ÇELEBİ,
Onur BAYER,
Özlem ERGON CERİT,
Senem ÇETİN,
Yelda ÖZTÜRK,
Zeynep KOLTUK

Yayın İçeriği

Ticari, İktisadi, İlmî,
Siyasi, Akademik

Dağıtım

Kurye

Dergi ve Kapak Tasarımı

Asena KAYA

Basım Yeri ve Tarihi

Ankara, Temmuz 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

14

İSYANLA GELEN DEVRİMİN RENKLİ ÇİÇEKLERİ
ELİF KOCA

18

SADECE GELİNLER Mİ BEYAZ GİYER?
BURCU KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

34

RÖPORTAJ: OTİZME İLGİ
KEİKO BELİR YARAR

44

ÜÇÜNCÜ KEZ KARADAĞ
GÜRHAN KARA

54

KOMŞU'DA SAKLI TARİH: ATİNA
DENİZ KÜZECİ TURA

64

DOSYA HABER:
SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM

70

BİR KÂSE MUTLULUK 'BOWL'
HANDE GÜNGÖR

78

RESİM, HEYKEL VE MİMARLIK
ONUR BAYER

82

HABER: CEVHERİ İÇİNDE SAKLI
'DÜŞ SERİSİ'





Seda TARMAN

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

hukuktan maliyeye, sanattan çocuk gelişimine güncel konular...

Merhaba,

ARIMED 15.YAŞINDA...

Arı Okulları kurulduğu günden bugüne her zaman öğrencisi, öğretmeni ve mezunu ile birlikteliğe önem veren bir eğitim kurumudur. Dünyanın her yerinde mezunu bulunan okulumuz, nitelikli eğitime sahip üstün sportif ve sanatsal başarılarla donanmış dünya vatandaşı olan öğrencilerini mezun etmeye devam ediyor. Ön okuldan liseye dünya okulu olan okulumuzu gururla temsil eden mezunlar derneğimiz ise bugün 1100'ün üzerinde üyesi ile istikrarlı çalışmalarına devam etmektedir. K12 segmentinde olan Arı Okulları Mezunlar Derneğimiz, ülkemizde aktüel süreli yayına sahip tek dernektir. Yarattığı 2052 ağaçlı hatıra ormanının yanı sıra Eğitim için El Ele yardım kampanyasının ana sponsorluğunu yapmaktadır. Ayrıca her yıl okulumuzla iş birliği içinde mezunlar buluşması olan GELENEKSEL BAL GÜNÜ etkinliğini gerçekleştirmektedir. 2007 yılından beri derneğimize emek veren tüm mezunlarımız sayesinde 15. yılını tamamlayan ARIMED, yolun açık olsun... Her yıl mezun olan yüzlerce Arılı ile daha da büyüyen, güçlenen Arı camiası ile nice yıllara...

Dosya Haber: Sürdürülebilir Turizm

Sürdürülebilir turizm, turizmin günümüzdeki ve gelecekteki ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerini tüm detaylarıyla göz önünde bulundurur. Bu; ziyaretçilerin, ekolojik dengenin ve ziyaretçileri ağırlayan toplulukların ihtiyaçların doğrultusunda tespit edilen durumlara cevap veren bir turizm yaklaşımıdır. Turizmin gelişmesinde kilit rol oynayan çevresel kaynakların en doğru şekilde kullanımını savunurken ekonomik dengeyi, doğal mirası ve biyolojik çeşitliliği gözetir. Ev sahibi toplulukların sosyokültürel yapısına saygı duyar, kültürel mirası ve geleneksel değerleri korur, kültürler arası hoşgörü ve anlayışa destek olur. Ülkemiz için turizmin, Dünyamız için iklim ve ekolojik sistemin önemi yadsınamaz. Dosya haberimizin amacı bu süreçteki farkındalığı artırmaktır.

Yine bu sayıda aramıza katılan iki yeni yazarımız, 1997 mezunları Beyza Başar ve Özlem Ergon Cerit aramıza hoş geldiniz. Yeni mezunlarımızla farklı sektörlere ulaşmak ve BeeLife okurlarına daha nitelikli bir sayı hazırlamak bizleri mutlu ediyor. Röportaj bölümümüzde 1995 mezunumuz Keiko Belir Yazar’la İLGİ Otizm Derneği ve yürüttüğü çalışmalarla ilgili keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Ayrıca sevgili Gürhan Kara ile üçüncü kez Karadağ’a bir yolculuğa çıkarken, son zamanlarda hayatlarımıza giren kocaman kâselerde çarpışan lezzetlerle ilgili Hande Güngör’ün tarifleri ile mutfaklarımızda restoran ayrıcalıklarını yakaladık. Nurullah Çelebi ile devreden KDV sorununa ışık tutarken Sevgili Zeynep Koltuk sevdiğimiz işleri icra etmekle ilgili tavsiyelerini paylaştı. Diyetisyen Begüm Baştağ bizler için aralıklı oruç diyetlerini anlattı. Tüm bu nitelikli makaleleriyle birlikte her sayıda bizlerle olan ARIMED Yönetim Kurulu üyelerimize ve kıymetli yazarlarımıza gönülden teşekkür ederiz.

Bal Günü

Pandemi nedeniyle son 2 yıl yaşanan ertelemelerden dolayı derneğimiz tarafından Eylül 2022’de organize edilecek Bal Günü’nde 10, 20, 25 ve 30. yıllarını kutlayacak mezunlarımızla da bir arada olacağız. Sembolik diploma töreni ile okul sıralarındaki anılarımızı hatırlarken tüm mezunlarımızla birlikte derneğimizin 15. yılını da kutlayacağız. Geleneksel Bal Günü’nde görüşmek dileğiyle...

Keyifli okumalar,
Sevgiler



mezunlarımızın fikirlerine ihtiyacımız var...

Bir eğitim ve öğretim yılı daha bitti. Bu vesile ile tüm öğretmen, idari kadro ve öğrencilerimize güzel bir tatil ve hazırlık dönemi geçirmelerini dilerim. Yeni mezun olmuş öğrencilerimize de aramıza hoş geldiklerini iletirken üniversite hayatlarında başarılar diliyorum.

Ali GÜLEÇ

ARIMED

Yönetim Kurulu Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Zorlu geçen bir yılın ardından aşılanmanın da yaygınlaşmasıyla Covid-19 faciasından uzaklaşmanın derin sevinci içerisindeyim. Zira sevdiklerimizden uzak kalmak zorunda kaldığımız bir dönemi şükürler olsun ki bitiriyoruz. Bu süre zarfında birçok aktivitemizi ertelemek ya da iptal etmek durumunda kaldık. Ancak 2022 Eylül ayında geleneksel BAL GÜNÜ kutlamamızı yapmayı planlıyoruz. Tarih ve detaylar belirlendikçe sizlerle paylaşacağız. Tüm dönem mezunlarımızın katılımlarını heyecanla bekliyor olacağız.

Dergimiz pandemi süresince ve sonrasında sekteye uğramadan yayınlanmaya devam etmiştir. Bir nebze olsun bu süreçte keyifli anlar yaşamamıza sebep olmuştur diye umuyorum. Dergimize yazılarıyla değer katan siz değerli mezunlarımıza en içten selam ve saygılarımı iletmeyi borç bilirim. Bu vesile ile de dergimizde yazmak isteyen tüm mezunlarımıza kapılarımız sonuna kadar açıktır, belirtmek isterim.

Mezunlarımızın açılışlarında, tanıtımlarında derneğimiz yönetimi ile yakın çalışmaları, bizleri haberdar etmeleri, bu vesile ile diğer mezunlarımıza ulaşmaları ve mezunlarımızın katılımları bizleri oldukça memnun etmektedir. Bu çalışmaların etkinliklerini daha da fazla artırmak adına tüm mezunlarımıza bir çağrıda bulunmak istiyorum. Lütfen derneğe üye olmayan bir mezunumuzu derneğimize üye etmeye ikna ediniz, gerçek gücümüze ulaşalım ve sizin de bu şıarda katkınız olsun.

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



**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 Hizmetleri'nde Türkiye Kurumsal İletişim Müdürü olarak sürdürüyor.

İSYANLA GELEN DEVİRİMİN RENKLİ ÇİÇEKLERİ

Dünyada ilk isyan neden çıkmıştır sizce?

Google’a sorduğunuzda mitolojiden tarihe kadar bir dolu cevap bulabiliyorsunuz. Kültür, zaman, mekân, tecrübe, hiç fark etmeksizin, her yerde benzer sebeplerden dolayı isyanlar çıkmış. Geçmiş yillardan günümüze adaletsizlik ve mutsuz eden düzene karşı bir hamle yapma isteği hep vardı ve var olmaya da devam edecek, gerek bireysel gerek kitlesel isyanlar değişimin süregelen bir parçası olarak hayatımızda olacaklar. İsyen kelimesinin akla gelen ilk karşıılığı otoriteye karşı başkaldırı oluyor nedense. Yakıp yıkmalar, bağırıp çağırmalar vb. peşinde devrimi getiren isyanlar planlı, öncesinde derin bir sessizlik, sonrasında fısıltılar ve başlasın bağırışmalar.

Türk Dil Kurumuna baktığımızda çoklu anlamlara hiç girmeden tanımlamış isyan kelimesini. İsyen: Başkaldırı demiş ve bitirmiş.

Hiç başka yerlere çekmemiş kelimeyi. Kime, neye, neden, nasıl bir başkaldırı konularına hiç girmemiş, anlamın derinliğini bırakmış okuyucuya.

Biz kitleleri peşinden sürükleyen, tarih kokan isyanların biraz dışında kalacağız bu yazıda çünkü kişinin kendi kendine isyanı ve içsel devriminin dışı yansıması, belki de dünyanın da değişmesine vesile oluyordur. Ya da saman alevi gibi yanıp sönen, kimsenin bilmediği ve bilemeyeceği... bir serzenişle kalıveriyordur kendi içinde.

İsyen ne zaman çıkar? Bittiğin zaman, usandığın zaman, bir şeyleri değiştirmek, düzeltmek istediğin zaman, sabrın taşıdığı zaman. Nasıl çıkar? Bu bir iç isyansa kendi kendine çıkar, arada sesini duyurmak için yakın bulunan birkaç kişiye bu isyandan bahsedilir ve destek beklenir. Destek alınırsa yola daha sert bir tarzda, daha inançlı, daha “oldu bu iş” diyerek devam edilir. Destek alınamazsa, işte orada içindeki başkaldırışın derecesine göre durum değişir çünkü bu isyanın ne kadar gereksiz, yersiz ve manasız olduğunu duyduğun anda ya “Hadi ya, gerçekten mi? Peki...” diyerek eski günlere dönüş gerçekleşir ya da “Ama iyi de!” diyerek cümleye başlayıp o isyan sebeplerine daha da sıkı sıkı bağlanılır. İçten içe de bilirsin bunun beyaz bayrak öncesi kazanılan zaman olduğunu. Peki illa bir destek gerekli midir bu başkaldırıları? Kendi iç devrimimizde diğerlerinin desteği o kadar gerekli midir gerçekten? Kendi kendimize verilen savaşlar bizi daha da güçlü yapmaz mı? En azından motive edici değil midir? Tabii ki birileri sırtımızı sıvazlasa, harikasin, çok iyisin, hadi yaparsın dese güzel olur ama olmasa da olur bence.



Ne tarz isyanlarınız oldu bugüne kadar? İç isyan olarak soruyorum, dışı sorsam say say bitmez. Peki kaç tane içsel devriminiz oldu ve dünyanız değişti?

Değişmesine değer miydi? İyi ki dediniz mi? Nasıl güzel bir şey değil mi insanın bir zaman sonra dönüp geçmişine baktığında "İyi ki!" dediği kararlarının olması. Nasıl harika bir şey. Değiştirmek istenilen bir gidişatta frene basmak ve o araçtan inip gitmek veya gaza sonuna kadar basıp, virajı alamayıp o yoldan çıkmak ve o yolculuğun seyrini değiştirmek... Devrim: belirli bir alanda hızlı, köklü ve nitelikli değişiklik. Hayatımızın rengini değiştiren ve sonuç kötü gibi görünse de aslında içinde iyi şeyleri saklayan köklü değişiklikler...Her devrimin ilk adımı bir isyanla atılmaz mı?

Bazen değiştiremeyeceğimiz şeyler için isyan ederiz; kabullenemediğimiz, sebebini anlayamadığımız, bilmediğimiz bir şeye başkaldırma isteği duyduğumuz şeyler için. Bazen tüm köşeleri keskin ve can yakıcı şeyleri koyar hayat avucumuzun içine, kanatır ama biz atamayız onu elimizden. Bir süre sonra içimizdeki o sorgulayıcı yanı çıkartır, isyan ettirir ve kısa ya da uzun vadede içsel devrimin ateşini yakar o kesici, kanatıcı şey.

İşte genelde isyan, karanlığa alışan gözlerin hiç beklenmedik bir anda ışık aramasıyla başlar, birden bir ışık yanar, gözler kamaşır, kısılr ve yavaş yavaş açıldığında artık her yer aydınlıktır. Renkler vardır, şekiller, desenler vardır çevrede, içinde bulunduğumuz yer daha anlamlıdır. Karanlıktan aydınlığa çıkmanın tadına varmak da budur belki de. Ne kadar alışılsa da can yakarı, rahatsız edeni fark etmek ve gerçekten istenileni bilip gerekli adımı atmaktır yapılması gereken... İç dünyamızdaki isyanla gelen devrimin renkli çiçeklerinin her yeri sarması ve mis kokusuyla yüzümüzü aydınlatıp, gülümsetmesi dileğiyle.

Bu yazımı kendi iç devriminde yeşerttiği rengarenk çiçeklerini tüm çevresine dağıtan, sadece kendi dünyasına değil, sevdiklerinin dünyasında da devrimlere sebep olan güzel arkadaşım Didem'e armağan ediyorum. Aden'de bir gün buluşmak üzere.





HABER

Bilimin Üretilerek Öğrenildiği “7. Fen Oyunları” Coşkusu

Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerinin bilimsel ve algoritmik düşünme becerilerinin ürüne dönüştüğü geleneksel “7. Fen Oyunları” etkinliğinde bilimi gerçek yaşamla ilişkilendirmeye yönelik birbirinden renkli deneyler ve STEAM çalışmaları paylaşıldı.

Fen okuryazarı olarak yetişen öğrenciler; fizik, kimya, biyoloji, STEAM, kodlama ve robotik alanlarında öğretmenleri rehberliğinde özveriyle hazırladıkları çalışmalarını, ortaokul 7, 8. sınıf öğrencileri ile lise öğrencilerine sergilediler.





**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

SADECE GELİNLER Mİ BEYAZ GİYER?

Bana göre düğünde sadece ve sadece gelin hanım beyaz giymeli. Bir sürü renk arasından gidip de beyazı seçip düğüne gelenin niyetini bir sorgulamak gerekir bence.

Ama güzel bir haberim var bunun yanında. Beyaz giymeyin dedik de, beyazı başka bir şekilde patlatma şansınız var. Hele ki şimdilerin meşhur sözlerinden biri de bizi onaylıyor; ‘En güzel kıyafet gülümsemenizdir.’. O zaman siz düğünlerde gelin, gülüşünüze beyaz giydirin...

Yaz ayları plaj ayı, yaz ayları düğün ayı... Her ortam bir fırsattır unutmayın, gülüşünüzün ne zaman işe yarayacağını bilemezsiniz. Bir düğünde gönlünüzün efendisini bulabilir, bir plajda hayalinizdeki işin CEO’su ile tanışabilirsiniz. Bembeyaz, öz güvenli bir gülümsemenin her kapıyı açtığını daha önceki yazılarımda belirtmiştim biliyorsunuz. O zaman ne duruyoruz, haydi beyazlatalım dişleri. Ben de siz diş hekiminizden randevunuzu alırken, bu satırlardan biraz diş beyazlatma ile ilgili bilgi vereyim.

Diş beyazlatma tedavisi, hekim kontrolünde yapıldığında, güvenilir bir tedavi seçeneğidir. Diş ve diş etlerine zarar vermediği yapılan çalışmalarda da kanıtlanmıştır. Doktora bitirme tezi beyazlatma olan biri olarak da, kendine de bu tedaviyi yaptırmış biri olarak da bu konuda rahat konuşabiliyorum.



Dişinizin rengi ile alakalı bir şikâyetiniz var ise, kısa sürede sonuca ulaşabileceğiniz bir yöntemdir.

Klinik ortamda, evde veya hem ev hem de klinikte yapılan tipleri vardır.

Maliyetli gibi görünse de, kurallara uyduğunuz takdirde, 2 yıl kadar dişlerinizin bembeyaz olmasına değer bir maliyettir.

Sigara kullanan hastalar beyazlatma yaptırdığında geriye dönüş hızlı olabilir, aynı şey çok fazla çay / kahve içenlerimiz için de geçerlidir.

Dişlerde 4 ila 6 tona kadar açılmayı sağlar, burada ne kadar beyazlayacağını sizin dişinizin yapısı belirler. Ama öncekinden daha da beyaz olacağı kesindir.

Işık teknoloji ile beyazlatma tedavinizin, koltuk süresi azaltılır ve kalıcılığına destek olunur.

Başta da söylediğim gibi, tedavi 3 şekilde yapılabilir.

Klinikte: Klinikte 45 dakika ile 1 saat arasında bir randevunuz olur. Gerekli görülürse 4 veya 5 gün sonra ikinci bir seans daha tedaviye eklenir ve beyazlatma tedaviniz tamamlanır.

Evde: Hekiminiz dişlerinizin ölçüsünü alıp size özel plak hazırlar ve beyazlatma jeli ile birlikte size verir. Gece yatarken mercimek büyüklüğü kadar jel plağa, her dişin geleceği yere olacak şekilde

sıkılır. İlk gece 4 saat olacak şekilde takip eden gecelerde, hekim önerisi ile saatler artırılır. Burada kullanılan beyazlatma jeli ile klinikte kullanılan jel, içerik açısından farklıdır.

Klinik+Ev: Bu yöntem yukarıdaki iki yöntemin birleştirilmesi ile oluşmuştur. Klinikte uygulanan tedavi, ev ile desteklenir.

Her hekimin kullandığı jel, içerik yüzdeleri, marka farklı olabilir ve her tedavi, uygulama farklılıkları içerebilir. Güvendiğiniz kliniklerde, güvendiğiniz diş hekimlerinize bu tedaviyi yaptırmamız önemlidir. Geriye dönüşü olmayan durumlar olmaması için dikkat edilmesi gerekir.

Son yıllarda kliniklerimizde 'biyolojik beyazlatma' da yapmaktayız. Burada kullanılan beyazlatma jeli, hassasiyet oluşumunu minime indirdiği için hastalar tarafından daha da çok tercih edilmektedir. Beyazlatma oranı da diğer beyazlatma jelleri ile aynı oranlardadır. Tedavi esnasında diş hassasiyeti, sızlama minimal olduğu için hastaların sevdiği bir yöntemdir.

O zaman ne yapıyoruz; binbir çeşit renk ve ton arasından kendimizi en iyi anlatan rengi seçiyor, düşünlerde o renk giyiniyor, beyaz giymiyor, beyaz ışıltısını dişlerimizde gösteriyoruz.

İyi tatiller, evlenecek arkadaşlara bir ömür mutluluklar, hepimize neşe dolu bir yaz dilerim.





HABER

“Bee Show” Etkinliğinde “The Lion King”

Bee Show Kulübü Öğrencileri'nin İngilizce kazanımlarını drama ile performansla dönüştürdüğü geleneksel “Bee Show” etkinliğinde bu yıl “The Lion King” adlı oyun sergilendi.

Öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun olarak yansıttıkları sahne performansları ile koro, orkestra, dans ekibinin performanslarının bütünleştiği etkinlikte öğrenciler farklı becerilerini de keşfetme olanağı buldu.



**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...”

**PANDEMİ BİTTİ...
GELSİN SIRADAKİ
ALT EDECEĞİMİZ
CHALLENGE...**



2020 yılının Mart ayında hepimizin hayatının ortasına gelip bomba gibi düşen COVID-19 pandemisi nihayet sona erdi.

Bu ifade doğru mu tam emin değilim. Ama gerek küresel tedbirlerin gerek ülkemizdeki tedbirlerin [tabii müzik yasağı dışında] kaldırıldığı düşünülünce “büyüklerimizin” bir bildiği vardır, pandemi bitmiştir demekle sakınca yok sanırım.

Pandemi bitti ama peşinden gizemli hepatit ve maymun çiçeği hastalığı geldi. Ülkemizde görülüp görülmediğini henüz bilmediğimiz bu iki hastalığın ise pandemiye dönmeyeceği söyleniyor. Umarım dönmez çünkü biz Türklerin zaten son dönemde karşı karşıya olduğumuz pek çok “challenge” var. İtiraf ediyorum, son dönemde en zor yazdığım yazı bu oldu. Çünkü insan hayatın sorunlarına bu denli dalmışken, hatta siyasi, ekonomik, kültürel pek çok sorun artık yaptığı işin bir parçası haline gelmişken, ne yazık ki uçan kuşlar, açan çiçeklerin de keyfine yeterince varamıyor ve mutlu mesut yazılar yazamıyor. Ama mutlu olmanın yollarını arıyor o ayrı.

Beni düzenli okuyanlar bilir aslında, hep hayata dair keyifli şeyleri yazmayı severim. Çünkü inanırım ki hayata neşeli yüzümüzle bakarsak her şeyin üstesinden gelmemiz mümkün olur. Ama bu aralar bu inancım o denli zorlanıyor ki...

Ülkemize bakıyorum. Eski güzel günler adeta bir yerlere saklanmış gibi. Siyaset gerginlikler, sertlikler, kavgalar üzerine kurulu adeta. Umut vadeden politikaları geliştirme çabası veren muhalefet bir yanda, halkın sorunlarını görmezden geldiklerini açıklamalarıyla ortaya koyan iktidar diğer yanda. Hangimizin hangi partiye oy verdiğinden bağımsız olarak, gerçekten objektif olabilsek itirafımız şu olurdu sanırım; siyaset artık bizim sorunlarımızın çözümünde yetersiz kalıyor. Peki biz ülkenin sorunlarını çözmek için ne yapabiliriz ki? Giderek

çok çalışsa da fakirleşen insanlar haline geldik. Her geçen gün borcumuz artarken gelecekte umudumuz azalıyor. Bakıyorum sağlıkçılarımız yorgun, hukukçularımız yıldı, işçiler bezgin... Gerçek anlamda mutlu kaç insan var bilemiyorum. Çocukların bile dilinde pahalılık, zamlar, enflasyon var. Oysa bizim çocukluğumuzun dertlerini düşünüyorum da. Hangi kokulu kalem daha güzel, hangi defteri alsam, saçımı nasıl yapsam, Burlington çorabın hangi rengi daha güzel, Sebagoma hangisi uyar. Keşke şimdiki çocukların da böyle dertleri olsa. Son dönemde zengininden fakirine, 7’sinden 70’ine, çalışanından işçisine herkesin derdi ekonomi.

Yani işin özeti pandemiden sağlığımızı kurtardık da bakalım kötü giden ekonomiden kendimizi, hayallerimizi, umutlarımızı kısacası ruh sağlığımızı nasıl kurtaracağız? İşte önümüzdeki yeni “challenge” budur bence.

Hayallerimizi, umutlarımızı ve ruh sağlığımızı korumak için yapmamız gereken en doğru şey keyif aldığımız şeyleri yapmak sanıyorum. Aslında bu konuda psikologların da önerisi bu yönde. O halde gelin tüm sıcaklığı ile gelen yaz aylarında neler yapabileceğimize odaklanalım. Yurt içinde gezilip görülecek o kadar güzel destinasyonlar var ki oralarda yeni keşifler yapabiliriz. Ankara’nın yakınlarında keşfedilmeyi bekleyen doğal güzellikleri, tarihi bölgeleri de gezi programımıza katabiliriz... Ankara’da DOB’un, CSO’nun ve Bilkent Senfonî’nin etkinliklerini takip etmek iyi olabilir. Nitekim her ne kadar pandemi ile mücadelede halen kalkmayan tek yasak o olsa da müzik ruhun gıdası... Hatta bir ay sürecek Başkent Kültür Yolu Festivali kapsamındaki etkinlikler hem şehrimizi tanıma fırsatı veriyor hem de sanatla bizi buluşturuyor... Bir dahaki yazımda “ben neler yaptım”ı sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyacağım... Elbette bu yazımdakiler benim naçizane önerilerim. Sonuçta hayatın bize sunduğu “challenge”larla biz de kendi “silahlarımızla” mücadele etmenin yollarını buluyoruz... Herkese harika bir tatil ve güzel bir yaz diliyorum...



Aslı KARABOĞA CÖMERTPAY 1997 mezunu

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

YAZ VE ÇOCUK, NELERE DİKKAT EDELİM?

Çocuklar için yaz mevsimi demek havuz, deniz, tatil, açık havadaki oyun mekânlarında özgürce oynamak, bahçelerde zaman geçirmek demek.

Buraya kadar her şey kulağa çok hoş geliyor. Peki ya yazın getirdiği hastalıklar? Biz anne babalar için bazen yaz hastalıkları kâbusa dönüşebiliyor. Hazır mevsimi gelmişken sizlere de bu süreçte bir rehber olması açısından bu yazıyı derledim. Yaz kâbusumuz olmasın diye...

Yazın çocukluk çağında sıklıkla bağırsak enfeksiyonları, güneş çarpması ve güneş yanıkları, havuz-deniz enfeksiyonları, idrar yolu enfeksiyonları, böcek-sinek sokmaları ve buna benzer durumlar görmekteyiz. Alerjik reaksiyonlar da her sezon olduğu gibi yazın da kendini sıklıkla gösteriyor. Bu hastalıkların bulguları ve çocuklarımız için almamız gereken önlemleri hatırlayalım...

Burun Kanaması (Epistaksis)

Yazın daha çok sıcaklığın etkisi ile kuruyan mukozadaki kılcal damarların yırtılması, çatlaması sonucu ortaya çıkıyor. Bu tabloda hemen ılık-soğuk su ile burun yıkanmalı, kafa öne doğru eğilmeli ve burun alt köküne mekanik baskı kuvvetlice uygulanmalı. Burun köküne yapacağımız buz ile soğuk kompres de etkili olacaktır. Kontrol altına alamıyorsak ve de bu durumu çok sık yaşamaya başlamışsak mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvuralım.



Yaz İshalleri

Yaz aylarında gıdaların hızlıca bozulması ile üzerinde bakteri-virüs üremesi kolaylaşır. Hem bu bakteri virüslerin kendileri hem de salgıladıkları toksinler ile yazın ishaller en sık gördüğümüz hastalıklardandır. En sık görülen E.Coli basilinin etken olduğu turist diyaresidir. Klinikte kendini kusma, ateş, yoğun ishal tablosu ile gösterir. İshal vakalarında hastalığın şiddetini belirleyen en önemli unsur dışkılama miktarı ve sıklığı yani sıvı kaybının şiddetidir. İshalin en önemli istenmeyen etkisi dehidratasyon dediğimiz vücudun sıvı dengesinin bozulma halidir eğer uzun süren ve sıvı kaybının çok olduğu bir ishal durumu varsa dehidratasyon riski de artmaktadır. İshallerde esas olan tedavi şekli vücudun kaybettiği sıvıyı ağız yolu ile geri alabilmektir. Çocuğun genel durumuna göre sıvı kaybı fazla ise ağızdan ishal diyeti uygulanmalıdır.

İshal diyetinde; öncelikle bol su, ayran, yoğurt, yoğurt çorbası, patates haşlaması, az yağlı makarna, pirinç lapası, muz, elma yedirilebilecek gıdalar arasındadır. Kola içirilmesi vücut ozmolaritesini bozduğu için önerilmemektedir. Bunları alamayan çocuklarda özel olarak hazırlanmış tuzlu şekerli ishal karışımları da kullanılır.

Sıvı kaybının çok ve ağızdan gıda alımının tolere edilemediği durumlarda mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.



Nasıl Korunalım?

İçeceklerin ve yiyeceklerin yıkandığı suların temiz olduğundan emin olalım.

Yazın mümkün oldukça dışarıdan gıda alımını kısıtlayalım veya emin olduğumuz yerlerden tüketelim [açıkta satılan dondurmalara dikkat].

İshal etkenlerinin çoğu ağız yolu ile alındığından ellerimizin temizliğine dikkat edelim. Bu konuda çocukların bizleri örnek aldıklarını unutmayalım.

İshalin bir diğer kaynağının kirli havuz sularının yutulması olduğunu unutmayalım.



İsilik

Özellikle yaz aylarında ve çocuklarda gördüğümüz isilik [temerarius], aşırı ısıya ve ter salgısının artmasına bağlı ter bezleri kanallarının tıkanması sonucu daha çok boyun ve omuzlarda ortaya çıkan kızamık kaşıntılı lezyonlardır. Yeni doğmuş bebeklerde görülme olasılığı fazladır. Sarışın ve açık tenli bebekler daha fazla risk altındadır. Omuz ve sırt başta olmak üzere, alın, göz kapağı, burun, diz kapağı arkası gibi bölgelerde daha sık görülür.

Bebek ve çocuklara yazın kalın ve sıkı kıyafetler giydirmek, nemlendiricinin cildin hava almasını

engelleyecek şekilde bir katman şeklinde fazlaca yoğun kullanılması ve sabun, şampuan gibi maddelerin kalıntıları da isiliğe neden olmaktadır. Unutmayın, hava almayan terli bir ten sıklıkla isilik sorunu yaşar. Tehlikeli bir tablo olmasa da oldukça konfor bozucu, huzursuz edici bir tablodur ve kaşıntı sonrası cilt enfeksiyonlarına tablo dönüşebilir.

Nasıl Önleyelim?

Yaz aylarında bebeklere ve çocuklara dar olmayan, ferah teri emecek ve serin tutacak pamuklu kıyafetler giydirelim. Her gün veya gün aşırı duş aldirmek ile bu sorunu kolayca çözebiliriz. İnatçı isilik vakalarında doktorunuzun önerdiği krem ve losyonlar tercih edilmeli. En doğal ve güzel yöntemin temiz deniz suyu olduğu da bir gerçek.



Güneş Yanıkları

Yazın en sık karşılaştığımız tabloların başında gelmekte. Özellikle sarışın, açık tenli, çilli çocuklarda gelişebilecek cilt lezyonlarının şiddeti hem daha ağır hem de daha kalıcı olabilmektedir. Çocuklarda SPF 50 faktörlü kremler düzenli aralıklarla [2-3 saat] tekrarlanmalı ve güneşin altında olduğu süre içerisinde çocuğun bol sıvı almasına dikkat edilmelidir. Suyun içinde de güneş ışınlarından etkilenildiği unutulmamalı. Güneş ışınlarının dik geldiği saat olan 11.00 - 16.00 saatleri arasında güneşin altında direkt durmamalıdır.

1. derece yanık, sadece deride kızarıklık ve hafif ağrı hissi ile kendini gösterir. Deride gerilme, yanma ve acıma hissi olur. Losyonlar kullanılabilir, bol su içilmelidir. Çok ağır tarif edilirse ağrı kesici verilebilir. Bül [içi şeffaf sıvı dolu ciltte gördüğümüz baloncuk] cilt ve cilt altının da etkilendiği bir tablodur. İkinci derece yanıklarda olur. Çok ağrılıdır ve ödem de eşlik edebilir. Ateş ve titreme varsa, baş ağrısı, bayılma varsa, his kaybı varsa, genel durumu bozukluğu bilinç değişikliği varsa hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



Sıcak Çarpması

Boyun, ense ve kafanın uzun süre ve yoğun güneş etkisine maruz kalması durumunda oluşan, şiddetli sıcaklığın yol açtığı doku hasarı halidir. Ter bezleri salgıladıkları tuzlu ter salgısı ile vücut ısını dengelemeye çalışır ama yapamaz. Isı vücutta hapsolür ve hararete dönüştür. Aşırı su kaybından dolayı kan koyulaşır. Bu durumdan genel metabolizma dengesi etkilenir.

Yaz aylarında uzun süre doğrudan güneşe maruz kalmış çocuklarda mide bulantısı, şiddetli baş ağrısı, baş dönmesi, kusma, huzursuzluk, çarpıntı, yüksek ateş, kas krampları, halsizlik, bilinç değişiklikleri gözlenebilir. Güneş çarpması durumunda hasta hemen serin ve gölge olan bir yere taşınmalı, kafası ve göğüs kısmı daha yukarıda olmalı, vücutu sıkı kıyafetler çıkarılmalı, bilinç bozukluğu varsa hemen tıbbi yardım gelene kadar ıslak bezlerle vücut serinletilmelidir.

Nasıl Korunalım?

- Çok miktarda su tüketilmeli.
- Güneşli günlerde baş bir şapka, eşarp veya şemsiye ile korunmalı.
- Teri emen, pamuklu kıyafetler tercih edilmeli.
- Yüksek faktörlü güneş koruyucuları tercih edilmeli [spF 50].
- Güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde güneşe çıkılmamalıdır.

Kulak Enfeksiyonları

Özellikle kirli havuz sularından kaynaklı dış kulak yolunda kaşıntı, pis kokulu akıntı, ağrı ve hafif ateşin olduğu yüzücü kulağı olarak da adlandırılan tablodur. Bu gibi bir durumda hastaneye başvurulmalı ve medikal tedaviye başlanıp havuz ve denize girmek bir süreliğine durdurulmalıdır.



Burcu AKSONGUR

1993 mezunu

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

HİÇBİR SINAVDAN KORKMUYORUM!

"Gerçek başarı, başarısızlık korkusunu yenebilmektir."

Öğrenim, ardından da iş yaşantısı boyunca sınavlar ile bilgilerin ölçüldüğü bir sistemin içerisinde yer alırız. Sınav süreci kolay kolay bitmez. Örneğin, bir süre öncesine kadar sadece birer “üniversite öğrencisi adayı” olan, fakat zor bir sınavın ardından “üniversiteli” olmaya hak kazanan gençler, okuldan içeri adımlarını attıkları an daha birçok sınavdan geçeceklerini ve üniversiteyi bitirmenin de en az kazanmak kadar zor olacağı gerçeğiyle yüzleşirler.

Peki, hayatın büyük bölümünde karşılaşılan sınav nedir? Sınavlar nasıl algılanır ve yorumlanır? Sınavlardan korkulmaması ve bu korkunun sınav başarısını etkilememesi için neler yapılmalıdır?

Sınavlarla ilgili düşünce ve algılar kişiden kişiye değişiklik göstermekle birlikte, geniş bir çoğunluk sınavları kaygı verici bulmaktadır. Özellikle sınavlar yaklaştıkça çeşitli etkenler nedeniyle kaygı artar.

“Eksikler nasıl tamamlanacak, konuların tekrarına yetecek zaman var mı, ne yapmak gerekir, sınavda başarılı olabilecek miyim, başarılı olamazsam / kazanamazsam ne olacak?” gibi pek çok soru iç ses ile dile getirilir.



“Her davranışın atası bir düşüncedir.”(Emerson)

Sınava ilişkin üretilen tüm bu olumsuz düşünceler, sınavdan önce sınavın sonucuyla ilişkili olumsuz tahmin yürütmeler, karşılaşılan herhangi bir güçlükten sonra sınavın başarılı geçmeyeceğini ifade eden sözler, sınav sonucunu maalesef ki olumsuz etkiler. Sınavın bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkalarıyla karşılaştırma yapılması, sınavda yeterli başarı elde edilemezse “Ben yetersiz biriyim.”, “Başkaları ne düşünür?”, “Ya rezil olursam!” gibi anlamlar yüklenmesi kaygıyı artıran etmenlerdir. Bu gibi düşüncelerin iç sesimiz ile tekrarı kendimiz hakkında, motive edici veya umudumuzu kırıcı pek çok yorum yapmaktadır. Sınav öncelerinde ve anında yaşanan kaygı da bu iç seslerden fazlasıyla etkilenir.

Her yönüyle sınava hazır olan kişinin başarısının önüne geçen olumsuz düşünceler aynı zamanda sınava hazırlanma sürecini de etkiler. Doğru çalışma metotlarını bilmenize rağmen, “Zaten başarısız olacağım, ben hep başarısız olurum.” gibi düşünceler, kendinize olan inançsızlığınızı tetikleyerek sınavlara hazırlık aşamasında motivasyonunuzu olumsuz etkiler. Tıpkı çok hoşlanmadığınız bir arkadaş ortamına giderken türlü bahaneler üretir ve ayaklarınız nasıl geri geri giderse, olumsuz bir sonuç alacağınıza inandığınız bir sınava da hazırlanmak zorunda olduğunuzu bilirsiniz ama doğal olarak çalışmak istemezsiniz.



Pozitif düşüncenin gücü

Sınavlar ile ilgili bu olumsuz düşüncelerin engelinden nasıl kurtulabiliriz? Sınava ilişkin tutum ve düşünceleriniz, ilk ele almanız gereken konu olmalıdır. Aylardır sınava yönelik çalışmalarınızı kararlılıkla sürdürüyorsunuz, elinizden gelen çabayı gösteriyorsunuz. Hazırlık aşamasında doğru ve etkin çalışmış bir kişi olarak şimdi yapmanız gereken, sınavla ilgili düşüncelerinizi pozitifleştirmektir.

Sınav aklınıza geldiğinde, beyninizde uçuşan düşünceler eğer olumsuzsa aylardır göstermiş olduğunuz çabalar boşa gidecektir. Unutmayın, yaşam bir seçimler bütünüdür. Yaşamınızla ilgili birçok tercihi siz belirlediğiniz gibi, sınava ilişkin düşüncelerinizi de siz belirliyorsunuz. En kötüyü beklerseniz, başınıza o gelecektir. Sınav hakkındaki düşünceleriniz, sınava girerken yapacağınız davranışlarınızı da belirleyecektir. Olumlu düşünceler içine girer, olumlu eylemlerde bulunursanız, başarının yarısını elde etmişsiniz demektir.

Sınava hazırlanan kişiler çoğunlukla, olumsuz düşünceleri kafalarından atamadıklarını söylerler. Neyi düşünmek istiyorsanız onu düşünürsünüz. Eğer sınavı, istediğiniz puanı almak ve istediğiniz sonucu elde etmek için araç olarak görüyorsanız ve böyle düşünüyorsanız doğru yoldasınız demektir. Ama sınav aklınıza geldiğinde, gözünüzün önüne aşılmaz engeller geliyorsa, düşüncenizi değiştirmeniz gerekmektedir. Olumsuz düşünceler bir anda gelip, zihinden bir anda uzaklaşmaz. Bir duruma şartlanmanın yolu onu tekrar tekrar yapmaktan geçer. Bu sınav ya da hayatınızda değiştirmek istediğiniz her konuda böyledir. Eğer sınav sizin için bir kâbus haline gelmişse ve bunu devamlı zihninizde tekrarlıyorsanız, buna şartlanırsınız ve bu düşünceden kolayca kurtulamazsınız. Oysa başarmak için bir an önce olumsuz düşüncelerden kurtulmanız gerekir. Eğer olumlu düşünce pratiklerini tekrar tekrar yaparsanız, olumsuz düşünceleriniz yerleştikleri o yerden kısa bir süre sonra ayrılmak zorunda kalacaktır. Olumsuz hiçbir düşünce zihinde kalıcı bir özelliğe sahip değildir. Önemli olan, o düşünceyi değiştirme çabası içine girmektir ve o düşüncenin değişeceğine inanmaktır.

“Gerçek başarı, başarısızlık korkusunu yenebilmektir.”

Olumlu düşünen ve zorluklarla mücadele etmeyi seven “survivor ruhlu” biriyseniz, başarı sizin için kaçınılmazdır. Doğru bir tutuma sahip olursanız, amaçlarınızı gerçekleştirmenizi hiçbir güç engelleyemez. Bunu yapabilen, başarabilen kişilerin hikâyelerini duymuşsunuzdur. Bu tür örnekler hayranlıkla karşılanır. Nasıl yapabildikleri merak konusudur. Oysaki sizin de bunu başarabilen insanlardan farkınız yok. Başarı ve başarısızlık arasındaki farkı oluşturan ve sizi o kişilerden ayıran tek şey tutumunuzdur. Olumlu tutum olmadan hedeflerinize ulaşmanız zorlaşacaktır. Olumlu tutumlar sizi motive eden içsel gücünüzdür. Tekrar belirtmekte fayda var; bu durum, yalnız sınav için değil, yaşamdaki bütün amaçlar için geçerlidir. Yaşamda olumlu tutumları olanlar, hep olumlu adımlar attıkları gibi çevrelerindekiyle de bu anlamda pozitif bir enerji vermişlerdir. Başarılı olmamızda bizim için birer motivasyon kaynağı olmuşlardır.

O halde bu noktada, varsa, sınav ile ilgili olumsuz tutum ve düşüncelerimizi değiştirmeli, tercihlerimizi pozitif düşünmekten yana koymalı ve başarılı olma yolunda sağlıklı adımlar atmamızdır.



As many preferences that you set about your life, you determine your thoughts on the exam. If you expect the worst, it will occur. Your thoughts on the exam will specify your behaviors. If you enter into positive thoughts, if you act positive, this means you have achieved half of success.



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 Bölümü'ne 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.

ARALIKLI ORUÇ

**Intermittent fasting /
If diyetleri nedir, ne değildir?**

Son yıllarda üzerinde çok fazla durulan beslenme şekillerinden aralıklı oruç diyetleri [intermittent fasting] yeme – içme [enerji içermeyen sıvılar dışında] davranışının sadece belirli zaman aralığında sürdürüldüğü ya da belirli günlerde enerji alımında kısıtlamaların olduğu beslenme programlarıdır. Yani yeme içmenin zaman aralığını kontrol eder.

Birkaç çeşidi vardır. Bunlardan en çok tercih edilenler;

Zaman sınırlamalı açlık: Günün belirli saatlerinde besin tüketimi ve diğer saatlerinde uzun süren açlık periyotları vardır.

Gün aşırı tam açlık: Gün aşırı açlık [enerji içeren yiyecek-içecek tüketiminin olmadığı] ve gün aşırı yemek yeme günü vardır.

Yenilenmiş / değiştirilmiş açlık türleri: Açlık günlerinde ihtiyaç duyulan enerjinin % 20-25'inin alımına izin verilir. Haftada birbirini takip etmeyen 2 gün açlık ve diğer 5 günde besin tüketimi [5:2 diyeti diye de geçmektedir.] olur.

En sık tercih edilen ve benim de sıklıkla uyguladığım 16:8 [zaman sınırlamalı] yöntemidir. Kişi, günün 8 saati beslenirken, geri kalan 16 saatte sadece kalorisiz sıvılar tüketebilir. Yeme aralıklarında sağlıklı yiyecek-içecekler de seçmek oldukça önemlidir. Yemek yenilebilen saatlerde sınırsız yemek, paketli-katkı maddesi içeren yiyecek içecekler, sadece karbonhidrat ağırlıklı öğünler tercih etmek tabii ki doğru değildir. Su tüketimi de oldukça önemlidir ve saat kısıtlamasına dahil değildir.

Yöntem ve içeriği, bir beslenme uzmanı eşliğinde kişiye özel planlanmalıdır.

Herkes bu yöntemle de beslenmek zorunda değildir...

Örneğin ATG16L1 geninde değişikliğe sahip kişilerde bu diyetler inflamatuvar bağırsak yatkınlığına neden olabileceğinden yapılması uygun değildir. Gebe ve emziren annelerin de beslenme programları mutlaka onlara özel planlanmalıdır. Aralıklı oruç diyetlerini uygulamalarını önermem.

Size özel beslenme ritminin yakalanması oldukça önemlidir.

Doğru uygulanan aralıklı oruç diyetleri;

- Kilo kaybını destekler,
- Açlık hissini bastırır,
- Kan şekeri dengesini sağlar.
- Growth hormon [büyüme hormonu] seviyelerinde artış sağlayarak egzersizle birlikte kas hacminin artmasını destekler.
- Uyku kalitesini artırıp daha enerjik olmanızı, sağlıklı yaş almanızı, vücudun bağışıklık sistemine ayırdığı enerjinin fazla olmasını sağlar.
- Triglicerit düzeylerinde düşmeyi sağlar.
- İnsülin direncinde de etkili sonuçlar sağladığı görülmüştür.

Mutlaka uzman kontrolünde uygulamanızı öneririm...



Intermittent fasting, which is one of the nutrition styles that has been emphasized in recent years, are nutrition programs in which eating and drinking (other than liquids that do not contain energy) behavior is maintained only for a certain period of time or there are restrictions on energy intake on certain days. That is, it controls the time interval of eating and drinking.

Röportaj



**Keiko Belir
YARAR**
1995 mezunu

İLGİ Otizm Derneği Yönetim Kurulu Başkanı 1995 mezunumuz Keiko Belir Yazar'la dernek çalışmaları hakkında keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.



- Öncelikle kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

Merhaba, ben Keiko Belir Yazar. 1995 Arı Lisesi, 1999 Bilkent Üniversitesi MSSF Tiyatro Bölümü mezunuyum. 2002 yılından bu yana Devlet Tiyatroları sanatçısıyım. Bu süreçte çeşitli dizi ve filmlerde rol aldım. Haziran 2021'den bu yana da İLGİ Otizm Derneği Yönetim Kurulu Başkanlığı görevini yürütmekteyim.

- Derneğinizi kuruluş hikâyesinden biraz bahseder misiniz?

Derneğimiz 1988 yılında otizmlili çocukların aileleri tarafından kurulmuş. Türkiye'de otizm alanında kurulan ilk derneğiz biz. 1996 yılında Bakanlar Kurulu kararıyla Kamu Yararına Dernek statüsü kazandık. Ayrıca derneğimiz bünyesinde 1992 yılında kurulan bir de okulumuz var.

- İlgİ Otizm Derneğinin faaliyet alanları nelerdir?

Derneğimizin amacı otizm tanısı almış çocukların ve ailelerin yanında olmak. Otizm tanısı alan çocukların bilimsel temelli özel eğitim alabilmesini çok önemsiyoruz çünkü otizm tanısı alan çocuğun eğitim maliyeti çok yüksek ve yıllar sürüyor bu eğitim. Sadece okulda biten bir eğitim değil. Evde ailesiyle beraberken de devam etmeli bu eğitim. İşte biz ailelere de eğitimler veriyoruz. Yani bizim dernek olarak öncelikli amacımız çocuklara ve ailelere destek olmak. Tabii toplumda otizmin farkındalığını artırmak için de çalışmalar yapıyoruz. Ayrıca eğitmen eğitimleri yapıyoruz. Örneğin Avrupa Birliği projelerimizden birinde anaokulu öğretmenlerine otizm konusunda çok kapsamlı bir eğitim verdik. Çünkü otizmin erken tanı almasında öğretmenin yeri çok değerli.

- İlgİ Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde nasıl çalışmalar yürütüyorsunuz?

Otizm tanısı almış çocuklarımıza uygun bir eğitim programı hazırlayıp çocuğun ihtiyacına yönelik bilimsel temelli ve başarısı ispatlanmış yöntemlerle eğitime başlıyoruz. Özel eğitim, ergoterapi, hareket terapisi ve konuşma terapisi dersleriyle çocuğumuzun hayata ve eğitim hayatına hazırlanması için çalışıyoruz.



Röportaj



**Keiko Belir
YARAR**
1995 mezunu

- Dernek olarak nasıl projeler içinde yer alıyorsunuz?

Bizim şu ara yoğunlukla yürüttüğümüz iki Avrupa Birliği projemiz var. İki tanesini de başarıyla tamamladık. Bu projelerin hepsi de otizmin farkındalığı ve erken tanısı için hayati değerinde projeler. Bir çocuk ne kadar erken tanı alır ve özel eğitime başlarsa, onu hayata dahil etmek ve olağan gelişim gösteren akranlarını yakalamasını sağlama şansı o kadar artar. Bu sebeple anaokulu öğretmenlerinden sonra, kaynaştırma sınıfı öğretmenlerini de otizm konusunda eğitmek üzerine yeni bir projeye başladık.

Bunların dışında otizm hakkında bilinen yanlışları düzeltebilmek, otizmlili bireylerin ve ailelerin yaşadıkları zorluklar ve bunlara çözüm üretebilmek için toplumsal farkındalık yaratmanın yanı sıra kurumlara da giderek konuyu anlatıyor ve destek talep ediyoruz.

- Son olarak otizmlili bireyler ve ailelerinden nasıl tepkiler alıyorsunuz? Bu aileler için neler yapılabilir?

Otizm tanısı almış her aile için derneğimizin ve okulumuzun kapısı her zaman açıktır. Biz onlar için 1988 yılından beri durmak bilmeyen bir ekiple canla başla çalışıyoruz. Bu ailelerin hissettiği çaresizliği her zaman kalbimizde hissediyor ve onların kabullenme sürecinde ve devamında her zaman yanlarında oluyoruz. Maddi yetersizlikler sebebiyle eğitimi eksik kalan çocuklarımıza eğitim bursu vererek daha fazla ders almalarını sağlıyoruz. İşte bu noktada bağışların bizim için ne kadar değerli olduğunu belirtmek isterim. Bu ailelere de çocuklara da destek olmanın en güzel yolu özel eğitim desteği bursu. Çocuğum tanı aldı ama benim ona ders aldırarak maddi gücüm yok diye düşünen, zaten otizm tanısı aldığı için zor zamanlar geçiren ailelere destek olmak çok değerli. Bu aileler için yapılacak en büyük şey çocuklarının eğitim bursu ve onların da neler yapabileceklerini onlara anlatmaktır. Aile eğitimleriyle ailelere destek olup, çocuklarımıza da eğitim vererek kimsenin kendisini yalnız ve çaresiz hissetmemesi için çalışıyoruz.



SİZ DE OTİZMLİ ÇOCUKLARA DESTEK OLUN!

Derneğimize yapacağınız bağışlarınızla, otizm tanısı almış bir çocuğun toplumda farkedilmesine, eğitim ve gerekli hizmetlerden üst düzeyde faydalanmasına ve olağan gelişim gösteren akranlarına bir adım daha yaklaşmasına vesile olmaktadır.

**OTİZMİN FARKINDAYIM,
ONLARIN YANINDAYIM!**



BAĞIŞ YAP:

- Havale/Eft İş Bankası İban:
TR74 0006 4000 0014 2070 7836 30
- Online:
www.ilgiotizm.org.tr/bagis



www.ilgiotizm.org.tr - 0 312 436 35 43





Beyza BAŞAR

1997 mezunu

1980, Eskişehir doğumlu Beyza Başar, ilköğrenimini Çankaya İlkokulunda, Ortaokul ve Fen Lisesi eğitimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 1997 yılında Özel Arı Fen Lisesini bitirip Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi'ne başladı. Ortaokul dönemlerinde başlayan resim sevdası, lise ve üniversite yıllarında da artarak devam etti. Üniversite hayatı boyunca resim eğitimi de aldı. 2002 yılında mezun olduktan sonra iki yıl klinisyenlik yaptı, gıda alanında uzmanlaşıp HACCP Danışmanı olarak çalışmaya başladı. Finlandiya, Estonya, St. Petersburg ve İsveç'e gidip Gıda Hijyeni ile ilgili eğitim ve sertifikalar aldı, halen ISO Kalite Yönetim Sistemleri ile ilgili baş denetçilik yapmakta, özel bir şirkette veteriner hekim olarak çalışmakta. Eş zamanlı olarak resim ve ebru hocalığı yapan mezunumuz sergiler de açıyor. Özel bir kanalda "Resim Öğreniyorum" programını yürütüyor ve sosyal medyada kurduğu bir kuş evi sitesini yönetmekte, ayrıca "Gözlerin" adlı şiir kitabı bulunmaktadır. 14 yaşında bir kız çocuğu annesi mezunumuz, ressam veteriner olarak çalışmalarına devam etmekte.

AYNADAN YANSIYAN

Merhabalar tüm dostlara,

Ben 1994 ortaokul, 1997 fen lisesi mezunlarından Ressam ve Veteriner Hekim Beyza Başar. Dile kolay, yirmi beş sene geçmiş lise mezuniyetimizin üzerinden. Bu güzel dergideki ilk yazımda, biraz bu süreçte yaptıklarımın bahsetmek istedim.

O sıralarda oturup gelecekle ilgili hayaller kurarken, hani o yaşlarda her şey daha pembedir ya, hayatın bu kadar mücadeleye gerektiren bir yer olduğunu çok da bilmiyormuşuz. Sanki her istediğimiz, gümüş tepsilerde önümüze gelecek, sanki ailelerimiz hiç yaşlanmayacak, kayıplarımız, savaşlarımız, düşmelerimiz hiç olmayacak gibiydi. Evet, birçoğumuz gibi ben de başarının öyle kolay olmadığını, çalışmadan, yorulmadan, emek vermeden bir yere gelinemeyeceğini yaşayarak öğrendim. Üstelik altını çize çize...

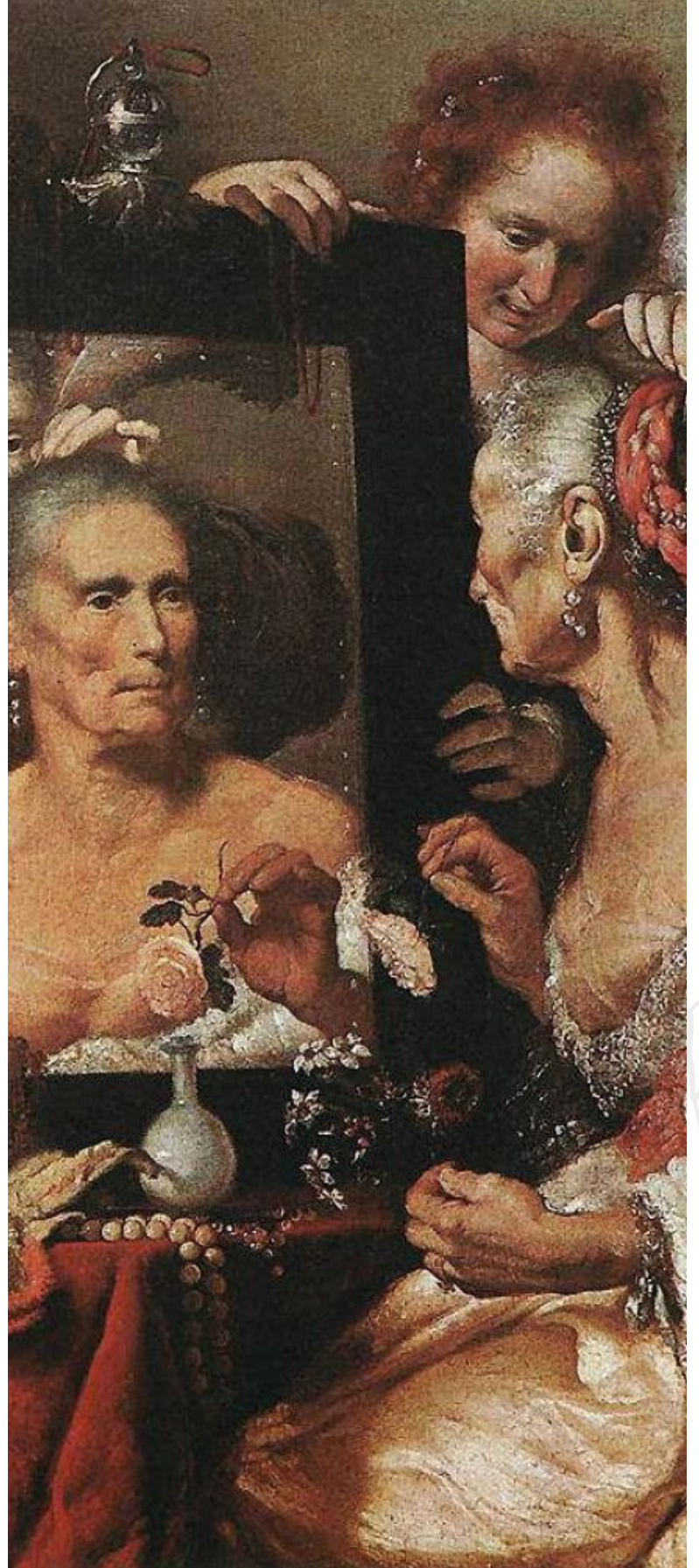
Ortaokul yıllarımda başlayan resim aşkı, fen lisesinde de peşimi bırakmadı. Benim dönemimde o meşhur "Altın bileziğin olsun da, sen yine hobi olarak yaparsın." cümlesi, ailelerin diline pelesenk olmuştu. Kendimi bildim bileli sanatla iç içe olan bir çocuktum. Liseye gelene kadar, kıymetli öğretmenlerimin desteği ve güveniyle, şiir okuma ve yazma ile kompozisyon yarışmalarında kendimi göstermeye başlamış, resim yarışmalarında dereceler almıştım. Fen lisesi eğitimi alırken, bir yandan sürekli eskizler çizen, ders notlarının aralarına bile resimler, şiirler serpiştiren ben, mezun olunca, yine arada derede kalmış, seçim hakkı çok da olmadan, veteriner hekim olma yolunda ilerliyordum artık. Öğrenim hayatına benim gibi beş yaşında başlayanlarla ortak kaderim, üniversitenin ilk yıllarında reşit olmamaktı. Her zamanki gibi boyumdan büyük işlere kalkışıyor, iki eğitimi birden almaya çalışıyordum. Annemin, resim konusundaki ilgimi desteklemesi, eğitim almam için teşviki ile ilk resim sergimi açtığımda ise yirmi yaşındaydım. İlk şiir kitabım da o yıllarda geldi. Yıllar içinde kendimi iki mesleğimde de geliştirip kariyerime, HACCP Danışmanlığı, köşe yazarlığı ve ebru sanatı hocalığı da ekledim. Pandemi başlarında sosyal medyada kurduğum, kuş evlerine resimler yapıp ülkemizin dört bir tarafına gönderdiğim bir de ufak işletmem var. Geçenlerde 11. kişisel resim sergimi açtım ve bu süreçte kırka yakın karma sergide yer aldım. Yaklaşık on beş senedir de hem çocuklara hem yetişkinlere resim dersleri vermekteyim. Hayat bana çok güzel bir de evlat verdi, şimdi kocaman bir genç kız olan, akli başında, merhametli, yetenekli, annesinin yaşama sevinci olan bir evlat. Tıpkı bizlerin o yaşlardaki halleri gibi hayalleri, umutları, beklentileri var. Tıpkı bizler gibi düşe kalka, bazen emekleyerek, bazense koşarak geçeceği yollar var önünde. Anne yüreği işte, yolun sonunu bildiğimiz virajlardan geçmesin, ayağına taş değmesin istiyorum ama nafiye...



Bugün, geriye dönüp baktığımda, hem öz eleştiri yapıp hem de hayatla hesaplaştığımda, heybemin ne kadar dolu olduğunu görüyorum, ufaktan bir de gururla. Okumakla, yazmakla, çizmekle, sanatla ve bilimle geçen onca yılın ardından, iyi bir eğitimin ve sevgi dolu bir ailenin oluşturduğu temelin yerini tutabilecek hiçbir şey olmadığını söyleyebiliyorum.

Aynadan yansıyan bir kadın var artık karşımda. Yılların getirdikleriyle, yaşadığı sağlık sıkıntıları, tek başına evlat büyütmenin sorumlulukları, yükleri, renkleri, kahkahaları ve hüznleriyle, kırklı yaşlarının başında, kızıl saçlı, güçlü bir kadın. Bir elinde sıkı sıkı tuttuğu fırçalarıyla, yüzünde kocaman bir tebessümle nasıl da inatla gülümsüyor hayata. Biraz da kibirle "Gönder, gelsin!" diye atar bile yapıyor. En çok ne öğrendim bu büyüme, olgunlaşma sürecimde biliyor musunuz? En kıymetlilerimi seçmeyi, onlar için çabalamayı, bunun bana verdiği huzuru öğrendim, onlar için dünyayı yakarım mesela! Değer gördüğüm kadar insanları önemsemeyi ve huzursuzluktan kaçmayı öğrendim. Kim olursa olsun, canımı yakanı silmeyi öğrendim. İsteddiğin bir şey için, bu akademik başarı da olabilir, aşk da, mücadele etmeyi öğrendim hem de dişimle tırnağımla. Maddiyatın ne kadar önemli ve bir o kadar önemsiz olduğunu öğrendim. Manevi huzurun, evlat sevgisinin, anne kokusunun, bir kediyle uyumanın, yeşillikler arasında sevdiğin adamın elini tutup yürümenin, bir dostla kahve sohbetinin, kitap sayfalarında zamanı kaybetmenin, her fırça darbesinde yeniden doğmanın güzelliğini öğrendim.

Ben bugün aynadan yansıyan o küçük kıza gülümsemenin, güçlü olmanın anahtarı olduğunu öğrendim. İçinizdeki çocuğun hiç gitmemesi, renklerinizin hiç solmaması sizin elinizde dostlar. Sevgiyle, sanatla kalın.



R
E
L
I
A
B
L
E

A
T
T
E
N
T
I
V
E

E
L
E
G
A
N
T

S
P
A
R
K
L
I
N
G

L
U
M
I
N
I
O
U
S

M
A
G
N
I
F
I
C
I
E
N
T

E
N
E
R
G
E
T
I
C



 /ariokullari  /AriOkullari  /ariokullari
ariokullari.k12.tr





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.

SEVDİĞİNİZ İŞİ YAPMAK...

Hoş geldin yaz diyerek başlamak istiyorum.

Çoğumuzun beklediği gibi sonunda yaz geldi ve güneş insanoğlunun bataryası olduğunu tekrar bize kanıtladı. Açık bir hava, mavi bir gökyüzü ve ılık bir meltemin iyi gelmeyeceği hiçbir ruh hali olamaz diye düşünüyorum. Gezmelik bir hava, dostlarla buluşmalık geç kararan bir gökyüzü. Hal böyleyken insan da ister istemez kendini tatil moduna kaptırıyor. Ama çalışmak kaçınılmaz. İşte tam da bunun için bir sırrım var. Tam da sır denilemez aslında.

**Zeynep
KOLTUK**
1998 mezunu

Çoğunuz duymuşsunuzdur; “Sevdiği işi yapan bir kişi hayatı boyunca bir gün bile çalışmamış gibidir”. Ekonomi, dünyanın durumu ve hayat gailesi içinde pek çoğumuz istediğimiz işi değil de para kazanacağımız işi / mesleği tercih edip bunun ağırlığıyla her gün işe gidip geliyoruz.



Dolayısıyla da normalden daha büyük bir yorgunluk hissediyoruz. Hele ki yaz ayları gibi insanı gezmeye tozmaya tatil yapmaya iten zamanlarda. Aslında bu hissettiğimiz tam olarak bir ağırlık değil de daha çok bir bıkkınlık diyebiliriz.

Ne olmak istiyorum, nasıl yaşamak istiyorum, hayattan beklentilerim ne diye gözden geçirmeli yaptıklarımızı aslında. Öncelikler belirlenmeli. Olduğu yerden memnunsanız kişi, çalışmak bir külfet değil; hayattan aldıklarının bedeli olarak hesaplanmalı. Bir nevi alışveriş gibi.

Ben bir oyuncu olarak bunu şöyle düşünüyorum: Set saatleri uzun ve yorucudur, hafta içi hafta sonu ayrımı yoktur (ki çoğu arkadaşınız hafta içi çalıştığından çoğunlukla hafta sonları müsaittirler). Yazı, kış, sıcağı, soğuğu yoktur. Uyumaya hatta bazen iki set günü arası duş almaya bile vaktiniz yoktur... Amma velakin bana kamera karşısındayken yahut sahnedeysen verdiği hazzı düşününce bütün bu yorgunluklar, uykusuz geceler veya her gün çalışmak durumunda olmak bile zor gelmiyor. Tam tersi; dinç olmak, uyanmak, güne başlamak için bir motivasyon kaynağı oluyor adeta. O yüzden en azından kendimden yola çıktığım deneyimden söyleyebilirim ki insan sevdiği işi yaparken yorulmuyor, bıkmıyor, usanmıyor, motivasyonu düşmüyor ve en önemlisi stres yapmıyor. Neredeyse (en azından belli bir noktaya kadar) kazancın bile önemi kalmıyor.

O yüzden dünyaya sadece özel hayatımızda değil, iş hayatımızda da sevdiğimiz perspektiften bakabilirsek işte bu hem hayatımızın amacını bulmaya, hem de çalışırken bile hayattan zevk almamıza yardımcı olacaktır.

Güzel bir yaz olsun, sevgiyle kalın...



**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 anda 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 bulunmaktadır.

ÜÇÜNCÜ KEZ KARADAĞ

Balkanların hemen hemen her yerini gezdim.

Gezdiğim yerler arasında en beğendiğim ülkelerden biri Karadağ. Küçük ama doğasıyla büyüleyici bir ülke. Adını aldığı ihtişamlı yemyeşil dağları denizlerini çevreliyor. Yeşil ve mavi iç içe. Bana memleketim Karadeniz'i çok hatırlatan bir coğrafya burası.

Daha önce iki kere gittiğim Karadağ'a üçüncü kez gittim. Arkadaşlarımla ilk gittiğimde direkt başkent Podgorico'ya gitmiş, oradan da araç ile 1,5 saatlik yolculuğun ardından Kotor'a geçmiştik. İkincisinde ise arabayla Balkan turumuzda Kosova üzerinden karayolu ile Karadağ'a geçmiştik. O da farklı bir deneyimdi. Yüksek yüksek yemyeşil dağların arasından kıvrılarak Budva'ya ulaşmıştık. Son seferde ise İstanbul'dan uçağa bindik, 1 saat 20 dakika sonra Karadağ'ın en önemli turizm merkezlerinden olan Tivat'a indik.

Üçü de güzel seyahatlerdi ancak başkent Podgorico'dan kıyı şehirlerine ulaşmak çok kolay değil Karadağ'da, çünkü yollar çok virajlı ve gidiş geliş tek şeritli. 1,5-2 saate yakın yol gitmek gerekiyor tatilinize başlamanız için. Ama Tivat'a uçarsanız zaten kıyı şehrine uçmuş oluyorsunuz ve Kotor ile Budva gibi şehirler de en fazla 30 dakika uzaklıkta kalıyor. Daha önce Tivat'a direkt uçuş yoktu. Yeni kurulan Air Montenegro'nun iki yurt dışı uçuşundan biri Belgrad'a, diğeri ise İstanbul'a. O yüzden artık çok daha kısa bir yolculukla, büyüleyici Karadağ sahillerine kendinizi atabiliyorsunuz.

Tivat Turizm Ofisi'nin davetlisi olarak gittiğim Tivat'ta bulunan Porto Montenegro Avrupa'nın en önemli marinalarından bir tanesi. Karadağ'ın da en lüks yerlerinden bir tanesi. Bir önceki seyahatimde buraya uğrayıp etrafı gezmiş ve bir restoranda öğle yemeği yemiştik. Bu kez marinateda bulunan ve Avrupa'da açılmış olan ikinci Regent Hotel'de 2 gün konakladık. Şansımıza hava Tivat'a indiğimiz andan itibaren yağmurluydu. Biz dönene kadar da yağmur hiç eksik olmadı. Güneş de bizimle olsaydı harika olacaktı ama olsun. Ülke çok güzel.



Porto Montenegro

Tivat'ta kaldığımız süre çok kısıtlı olunca programımız da bir hayli yoğun oldu. Geldiğimiz gün odalarımıza yerleştikten sonra hemen Marina'da bulunan restoranlardan biri olan Marea'da akşam yemeğine gittik. Dört bir yanı denizlerle çevrili bir ülkenin mutfağında deniz ürünlerinin ağırlıkta olması kaçınılmaz. Daha önceki seyahatlerimde de bu kez de bol bol bu lezzetlerden yedik. Marea'daki yemeğimize nefis bir deniz ürünleri tabağı ile başladık. Tabakta neredeyse yok yoktu. Karadağ'ın çok iddialı oldukları zeytinyağları ile soslanmış ahtapot, ton balığı, levrek, karides carpaccio ve karides tartare damaklarımızı şenlendirdi. Yanında ise yine Karadağ'ın kendi şaraplarını denedik. Karadağ şarapçılık anlamında çok zengin olmasa da ürettikleri şaraplar seviliyor. Deniz ürünleri tabağının ardından ise ana yemek olarak levrek ızgara ile karidesli makarna yedik. İkisi de çok lezzetliydi. Taze taze, Karadağ denizlerinden soframıza gelmişlerdi. Yolunuz düşerse Porto Montenegro'daki bu restoranda mutlaka yiğın.



Porto Montenegro

İkinci gün otelimizde kahvaltı yapıp, turizm ofisinin bizler için hazırladığı gezi programına çıktık. Önce yağmur elverdiğince Tivat'ın efsane manzaraları eşliğinde kıyı boyunca turladık. Durduğumuz balıkçı köyleri o kadar güzeldi ki, fotoğraf çekmelere doyamadık. Henüz sezon başlamamış olduğu için her yer sakin ve sessizdi. Doğa da mis gibi tertemizdi.

Turun ardından çok ilginç bir yere doğru yola çıktık. İki müzisyen çiftin kurduğu Pony Garden adlı bir çiftliğe gittik. Çiftlikte at, eşek, keçi ve pony gibi hayvanların yanı sıra sebze ve meyve yetiştiriyorlar ve bu sebze meyvelerle gelen konuklarına ikramlarda bulunuyorlar. Biz de öğle yemeğimizi burada yedik. Çiftliğin kurucularından Gisele'in annesi mutfakta bizler için çok lezzetli yemekler hazırlamıştı. Yine kendi ürettikleri Balkan rakısı rakija ve ev yapımı şarapları ile birlikte çok şirin süsledikleri masanın etrafında gülüp eğlenerek güzel bir öğle yemeği yedik. Zeytinler, yöresel peynirler, turşular, bahçeden taze otlar, mükemmel risotto ve sote karidesten oluşan bir menü vardı. Karidesleri bile ev sahibi kendi yakalıyormuş. Burası dileyen herkese açık bir yer. Lokal bir Karadağ tecrübesi için mutlaka Pony Garden'a gidip bu deneyimi yaşamanızı tavsiye ederim.



Pony Farm Tivat

Yemeğin ardından otelimize gelip biraz dinlendikten sonra kahve içmek için otelin pastanesine indik. Yağmur da biraz dindiği için dışarıda oturup nefis tatlılarımızı yiyip kahvelerimizi yudumladık. Sonrasında marinada biraz turladık. Dünyanın en büyük yelkenlilerinden birini gördük.



Regent Hotel Patisserie

Tivat Turizm Ofisi, akşam yemeğinde bizler için yine hoş bir sürpriz hazırlamıştı. Kişiye özel şef olan ve aynı zamanda Instagram'da yemek içerikleri üreten Damir Moskov [ig:gastrolomije.me] bizim için akşam yemeği yapacaktı. Otelin yakınlarında bulunan harika manzaraya sahip bir barın terasında sırf bizim için kurulmuş bir masada Damir'in hazırladığı balık pate ve midye salatası gibi nefis mezelerden, kendi yaptığı mis gibi ekşi maya ekmeklerden ve yine leziz deniz ürünlü risottosundan denedik. Bu da yine bizim için kesinlikle çok farklı bir deneyim oldu.

Karadağ'a bir sonraki seyahatim umarım daha güneşli bir havada olur. Vizesiz gidebildiğimiz bu küçük ülke gitmekten asla sıkılmayacağım, müthiş coğrafi güzelliklere, sıcacık insanlara ve güzel bir mutfağa sahip. Yazımın başında da belirttiğim gibi özellikle Tivat, Budva ve Kotor artık Tivat'a olan direkt uçuş sayesinde bize çok daha yakın.



Pony Farm Tivat

I have traveled almost all over the Balkans. Montenegro is one of my favorite countries among the places I have visited. It is a small but fascinating country. The majestic lush mountains, from which it is named, surround its seas. Green and blue are intertwined. This is a geography that reminds me of my hometown Black Sea.



Regent Hotel Patisserie



Marea Restaurant



HABER

1999 mezunu Mehmet Canpolat'ın ilk kitabı Norad

On yaşında başlayan basketbol tutkusu, üniversite eğitiminin sonuna kadar devam eden Mehmet Canpolat, on sekiz yıl süren basketbol kariyeri boyunca birçok madalya ve plaket kazandı. Özel Arı Ortaokul takımında Türkiye ikinciliği ve Özel Arı Lise takımında Türkiye üçüncülüğü elde eden mezunumuz, basketbol kariyerinin sonlarına doğru üniversite eğitiminin de etkisiyle kısa öyküler yazmaya başladı.

Gazi Üniversitesi Rus Dili ve Edebiyatı Bölümü'nü tamamlayan Canpolat, yazarlığın yanında çocukluktan beridir ilgi duyduğu yazılım sektörüne yöneldi ve kendi çabalarıyla geliştirdiği oyunlar ve web sayfaları ile tecrübe kazanarak özel bir teknoloji firmasında yazılım geliştirici olarak işe başladı, ardından da Hacettepe Yazılım Mühendisliği Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladı. Halen aynı firmada IT Yöneticisi olarak çalışıyor. Terapi olarak gördüğü yazarlığı, kariyeri boyunca sürdüren mezunumuz, farklı türlerde birçok kısa öykü kaleme aldı. "Sanal ve Gerçek Çıkmazı" adlı kısa öyküsü 19 Şubat 2011 tarihinde bilim kurgu, fantezi ve mitoloji alanlarında yayın yapan Kayıp Dünya platformunda yayınlandı.

Bilim kurgu ve fantezi türündeki ilk kitabı "Norad" 9 Aralık 2021 tarihinde Luna Yayınları tarafından satışa sunuldu. Mehmet Canpolat'ın ilk eseri Norad, Güneş Sistemi'nde ticaret, korsanlık, insan kaçakçılığının sıradanlaştığı bir dönemi konu alıyor. Henüz küçük bir çocukken köklerinden kopartılan, zihni hafıza deneylerinde harap edilmiş ve katil bir pilot olarak eğitilmiş Norad adlı anti kahramanın yolculuğuna eşlik eden eser, distopik bir atmosferde geçiyor. Şehirlerin inanılmaz boyutlardaki gökdelenlerle çevrildiği, hava kirliliğinin korkunç boyutlara ulaştığı, yer seviyesinin tamamen çöplük hâline geldiği Dünya'da; Güneş Sistemi'ne egemen olabilmek için korkunç bir istibdat dönemi yaşıyor.

Yakın bir tarihte
Yerli Bilim Kurgu
Yükseliyor.
2022 öykü
seçkisinde “Uzay
Tur Rehberi”
adlı öyküsü
ile yer alacak
mezunumuzun
ikinci bilim kurgu
romanı üzerindeki
çalışmaları devam
ediyor.





**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 Arılı 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.

EVLATKOLİK EBEVEYNLER

Anne ile çocuk arasında, hamilelik dönemi ile başlayan duygu bağı, emzirme ile daha da güçlü hale gelir. Doğumla birlikte anne-baba ve çocuk olarak aile bağı kurulmuş olur. Bu bağ, öyle dengeli olmalıdır ki, eksikliği de fazlalığı da zarardır. Eğer çocuğa karşı duyulan bu bağ kontrolden çıkarsa buna bağımlılık denir. Yani "evlatkoliklik".

Her anne-baba potansiyel olarak evlatkoliktir. Her çocuk da potansiyel olarak ebeveyn bağımlısıdır. Aslında toplumda ebeveyn bağımlısı çocuklar, evlatkolik ailelerden daha çok dikkat çekerler. Bu sorun vaktinde çözümlenmez ve önlem alınmazsa tüm ailenin hayatını olumsuz etkileyebilir.

Aşırı korumacı davranan anne-babalar, çocuklarına iyilik yaptıklarını sansalar da aslında çocuklarına zarar verir ve onları başkalarına da bağımlı hale getirirler.

Çocuğun, yaşam döngüsünde, hayatın zorluklarına alışması, mücadele etmesi, kendi benliğini bulabilmesi için, ebeveynleriyle sağlıklı bir bağ oluşturması gerekir. Eğer çocuk mücadele etmez, her şeyi ebeveynleri onun adına yaparsa ileriki hayatında da, başkalarına sığınır ve başka başka insanlara bağımlı hale gelebilir.

Anne-babalar, çocuklarına zarar gelmesin, hata yapmasın kisvesi altında onlara yardımcı olmaya çalışırken, hata yaparak tecrübe kazanıldığını unuturlar. Çocukların hata yapmalarına göz yumulmalıdır. Çünkü onlar hata yaptıkça tecrübe kazanır, tecrübe de başarıya giden yoldur. "Aman oğlum, aman kızım sen yapma, dur ben hallederim." diyerek çocukların tecrübe kazanmasına izin verilmezse, ileriki hayatlarında birilerine muhtaç olarak yaşayabilir, her adımlarında tereddüt eder ve kararsızlık yaşayabilirler.

Anne-babaların çocuklarına olan bağımlılığı, sadece ve kesinlikle kendi çocukları içindir. Onların yerine başkasını kabul etmezler. Ebeveyn bağımlılığı tek bir nokta ve hedefe kilitlenirken, çocuklar o an çevrelerindeki en yakın "güçlü"ye yönelirler.



Utangaç, çekingen çocuklar, evlatkolik anne babaların ürünüdür.

Çocuk adına her işi yapma çocuğu pısırik, çekingen yapar. Çocuk, anne ya da baba olmadan iş yapamaz, onlar olmayınca ayakta duramaz hale gelir.

Bir örnek vermek gerekirse, tabağındaki iki köfteyi yedikten sonra "Ben doyudum." diyen çocuğa "Hayır olmaz, tabağındaki diğer köfteleri de bitireceksin." dediğimizde çocuğun bilinçaltına verilen mesaj "Ben doyduma karar verecek güçte değilim, doyup doymadığıma annem veya babam karar verir." şeklinde olur.

Ama aileler çocuğun yiyeceği fazladan birkaç köfteden alacağı proteinden çok çocuğun öz güveninin gelişmesinden sorumlu olduklarını unutmamalıdır. Şefkatlerinden [evlatkolik olduklarından] doğan bu ısrarcı tutum ileride tamiri imkânsız kişilik tahribatlarına neden olabilir.

Bağımlı ebeveynlerin çocuğunu bekleyen tehlikeler şunlardır:

1. Bağımlı anne-baba, çocuğunun yapması gereken işleri de kendi yaptığı için çocukları hayata yeterince hazırlanamaz.

2. Çocuk aşırı sevgiden rahatsız olabilir, bu durumu suistimal edebilir ve sevgisizlik anında boşluğa düşebilir.
3. Çocuk bağımlısı anne-babalar çocuklarının kendi arzu ve isteklerine göre meslek seçmelerini ister. Çocuklarının istek, imkân ve kabiliyetlerini dikkate almazlar.
4. Bağımlı anne-baba çocuğunu evlendirse bile eşi tarafından ihmal edildiği ve gerekli değerin verilmediği endişesini taşır. Çocuğunun yeni hayatına da aşırı derecede müdahale eder.
5. Bağımlı anne-babanın çocuğu, yetişkin bile olsa her an hata yapacağı endişesini üzerinden atamaz. Bu hal, hem anne-babayı hem de çocuğu gergin bir bekleyişe iter.

Elbette sadece çocuklar olumsuz etkilenmez. Bağımlı anne-babanın hayatını da bekleyen birçok zorluk vardır. Mesela ölümle yaşanacak ayrılık gerçeğine hazır değildirler. Böyle bir anda ağır zihinsel travma geçirebilirler. Bağımlı anne-baba, kendi huzur ve mutluluğunu çocuğuna endekslediği için mutluluk ve huzur duyulacak asıl kaynakları ihmal edip anı kaçırabilir. Ayrıca böyle ebeveynlerin karşılaşacağı en büyük risk, ruhsal boşluğa düşme tehlikesidir.

Kontrol altına alınmış ebeveyn çocuk ilişkisine "bağlılık" denir ve sağlıklı anne-babanın çocuğuyla ilişkisi zaten böyle olmalıdır. Bu bağlılığın azalmasıyla "ilgisiz anne-baba", bağlılığın çoğalmasıyla da "bağımlı anne-baba" oluşur. Anne-babalar çocuklarına karşı bağımlı olma riski taşıyalar da çocukların bağımlılık potansiyeli ebeveynlere göre her zaman daha düşüktür. Yani "bağımlılık" kaos, "bağlılık" huzur getirir.





HABER

“Yansıma ve Dönüşüm” Temalı 23. Görsel Sanatlar Sergisi

Temel sanat eğitimi, özgün baskı, heykel-seramik ve grafik tasarım derslerinde öğretmenleri rehberliğinde 1093 Arı Okulları öğrencisi tarafından sekiz farklı teknik ile hazırlanan 613 ürünün yer aldığı ve Çankaya Üniversitesi Resim Sanat Bilim Dalı Başkanı Öğr. Gör. Dr. Elif Fatma Tolun'un değerli katkılarıyla akademik bakış açısı kazanan sergi; dijital art, tasarım, seramik ve tuval çalışmaları ile linolyum baskılarından oluştu.

“23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Haftası” içinde yer alan, 23 Nisan coşkusunu bir kat daha artıran sergi; öğrencilerin oluşturduğu gitar ve flüt orkestrasının çaldığı eserler, koronun söylediği eğlenceli şarkılar ve danslarla renklendi.



Deniz KÜZECİ TURA

2001 mezunu

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

KOMŞU'DA SAKLI TARİH: ATİNA

Hayatın gerçeklerinin yine hayallerimi yuttuğu ve planladığım yurt dışı seyahatlerini gerçekleştiremediğim birkaç ay sonunda hala ümidimi kaybetmiş değilim. Şeytanın bacağını kıracağımız, servet harcamadan yine doyasya gezebileceğimiz günlerin geleceğine olan inancım, eski defterleri karıştırdım ve yanı başımızda yer alan Atina notlarım ulaştım. Umuyorum seyahat hayallerimizi gerçekleştirebileceğimiz bir yaz olur.

Atina Yunanistan'ın en kalabalık şehri. 10 milyonluk bir nüfusa sahip ülkenin neredeyse üçte ikisi burada yaşıyor. Şehrin büyük bir kısmı dağlarla çevrili, ufak bir bölgesi ise deniz kıyısında yer alıyor. Bitki örtüsü açısından cılız bir dokuya sahip olan şehrin, en yüksek tepesi 350 metre yüksekliğinde. Ülke nüfüsüne olan oranına bakıldığında oldukça kalabalık olan şehirde ciddi bir trafik sıkıntısı yaşanıyor. Ancak özellikle 2004 yılında yapılan Olimpiyat Oyunları nedeniyle şehrin altyapısını güçlendirmek için gerçekleştirilen büyük yatırımların trafik sorununu rahatlatmış olduğu söyleniyor. Trafik sorunundan kaçmak için yapılan bir diğer uygulama ise şehir içinde tek-çift plaka ayırımının olması. Buna göre çift plakalı araçlar çift günlerde, tek plakalı araçlar ise tek günlerde Atina merkezine girebiliyor. Bu uygulama tüm yıl devam etmiyor; sadece kış dönemi denilebilecek, şehir yaşamının yoğun olduğu Ekim-Temmuz ayları arasında ve genel olarak çalışma günlerinde geçerli. Ancak araç kiralamayı düşünüyorsanız bu uygulamayı dert etmenize gerek yok, çünkü bu uygulama kiralık araçları kapsamıyor.

Ulaşımdan bahsetmişken Atina'da çalışan taksilerdeki farklılaşma konusunda sizi uyarmak istiyorum. Taksiler, üzerinde radyo kanalı işareti taşıyan ve taşımayan olmak üzere ikiye ayrılıyor. Radyo kanalı işareti taşıyan taksiler "telsiz taksi" olarak algılanıyor ve size maliyeti normalin iki katı. Şayet siz taksiye binerken bu işarete dikkat etmezseniz, taksici size bunu yolculuk süresince hatırlatmıyor ve fiyatı görünce şoke oluyorsunuz, tıpkı bizim olduğumuz gibi. Ayrıca, taksiye de her istediğiniz yerden rahatlıkla binemiyorsunuz. Taksiciler biraz keyfi hareket ediyorlar. Şehrin genelinde bir İstanbul taksicileri havası olduğunu söylersem daha net anlaşılacak sanıyorum.

Ülkenin en önemli geçim kaynaklarından biri zeytincilik. Hem şehrin içinde hem de dışında yoğun miktarda zeytin ağaçları ile üzüm bağlarına rastlamanız mümkün. Şehir içinde dolaşırken dikkatinizi çekecek noktalardan biri de sokak aralarında görebileceğiniz portakal ağaçları. Şehrin içinde, ağaçların dallarından sarkan portakallar genellikle marmelat yapımında kullanılıyor; yemek için yetiştirilen portakallar ise ülkenin güney bölgesinde yetiştiriliyor.

Akropolis:

Atina'nın kuruluş yeri olan Akropolis, mitolojik öykülere bakılırsa Athena ile Poseidon'un kentin hâkimiyeti için mücadele ettiği yer. Kente ismini veren zafer tanrıçası Athena'ya adanan ve bugün Akropolis'in en önemli yapı kalıntılarını oluşturan kutsal mekânlar içinde üç önemli mabet bulunuyor. Bunlardan en önemlisi, güzellik tanrıçası Athena için M.Ö. 5. yüzyılda yapılmış olan Parthenon Tapınağı. Tamamı mermerden yapılmış olan bu tapınak, Akropolis'in en dikkat çekici eseri. Bu tapınak dışında, deniz tanrısı olarak bilinen Poseidon adına yapılan tapınak ile M.Ö. 5. yüzyılda İranlılara karşı kazanılan zaferi simgeleyen "Athena Nike" tapınağı Akropolis'in en önemli eserleri arasında yer alıyor. Kelime anlamı "zafer" demek olan ayakkabı markası Nike da ismini buradan alıyor. Yunanlılar Hristiyanlığı seçtikten sonra bu tapınaklar kiliseye dönüştürülmüş. Atina'nın ve barışın sembolü olan zeytin dalının da mitolojik olarak ilk çıkış yerinin burası olduğu söyleniyor. Akropolis'in hemen alt kısmında Dionysus adı verilen büyük bir amfi tiyatro göze çarpıyor. M.Ö. 4. yüzyılda yapılmış olan bu antik tiyatronun kapasitesi 5.000 kişi. Tıpkı Antalya'daki Aspendos Antik Tiyatrosu'nda olduğu gibi, her yıl yaz aylarında burada çok ünlü sanatçılar mikrofonsuz olarak konserler veriyorlar. Bu bölgede görülmesi gereken bir başka yer de, geçmişten bugüne kalan birçok eserin sergilendiği Akropolis Müzesi.

Akropolis, mevki olarak şehrin dört bir tarafını rahatlıkla seyredebileceğiniz ideal bir mekân. Şehri gezmeye buradan başlamanın avantajı olarak, gidip görmek isteyebileceğiniz başka yerleri buradan rahatça tespit edebilirsiniz. Akropolis haricinde Zeus Tapınağı ile Hadrianus Kapısı görülmesi gereken önemli noktalardan.



Olimpiyat Stadı:

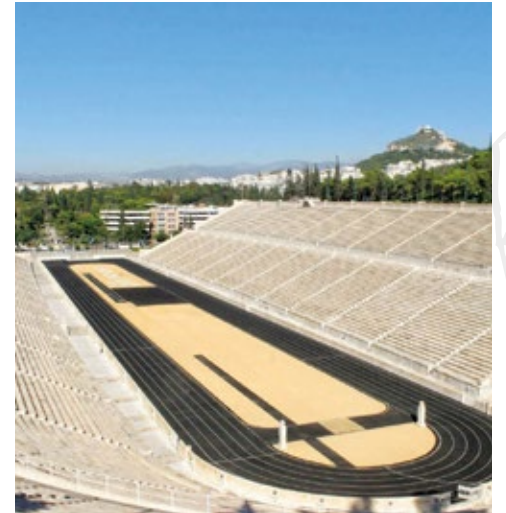
Şehrin içinde görülebilecek diğer önemli bir yapı da, 1896 yılında yapılmış olan ve ilk modern olimpiyatların gerçekleştirildiği eski Olimpiyat Stadı [Panathenic Stadium]. Bu stadın 69.000 kişi aldığı söyleniyor. Eski dönemde ilk Olimpiyat Oyunları yine Atina'da M.Ö. 5. yüzyılda yapılıyor, ancak Yunanlıların Hristiyanlığı seçmeleri sonrasında ise Olimpiyat oyunlarına 1896 yılına kadar ara veriliyor. Tamamı mermerden oluşan dünyadaki tek stadyum olan Olimpiyat Stadı, sade ama gösterişli yapısıyla Boston'daki Harvard Stadyumu'na da ilham olmuş bir yapı.

Monastiraki:

Osmanlı döneminde kentin merkezi olan Monastraki bölgesi, küçük ve sevimli oluşundan dolayı halk arasında Küçük Manastır olarak da anılan Pantanassa Kilisesi'nden adını alıyor. Türk usulü çarşısı, Fethiye ve Tzistarakis Camileri'yle kentin Osmanlı hâkimiyetinde olduğu dönemin izlerini taşıyan mahalle, şık alışveriş mekânları ve kafe hayatıyla kentin en popüler yaya güzergâhı olan Ermou Caddesi'ni de içinde barındırıyor. Pazar günleri Monastiraki'de bitpazarı kuruluyor. Antikalar, turistik eşyalar ve bir sürü ıvır zıvır burada alıcı buluyor. Yan yana dükkânları, askılarla dükkânların dışını kaplayan giysiler, esnaf lokantaları, börekçileri ve insanlarla omuz omuza yürümenin, İzmir'in Kemeraltı'sını hatırlattığı söyleniyor. Monastiraki, gece dışarı çıkmak için de ideal bir muhit. Plaka'yı turistlere kaptıran yerel halk bilhassa hafta sonlarında bu semti tercih ediyor. Hatta diyorlar ki şehirdeki mekânlar kepenkleri kapatırken gece Monastiraki'de yeni başlıyormuş. Sayısız restoran ve barları ile Monastiraki kesinlikle Atina'nın yükselen yıldızı.

Plaka:

Hemen hemen tüm alışveriş dükkânları ve restoranlar bu bölgede toplanmış durumda. Antikacıları ve tavernaları sayesinde turistler kadar Atinalıların da akınına uğrayan Plaka'nın daracık sokaklarından ve bahçeli küçük evlerinden oluşan sakin mahalle havasını koruyabilmiş olması ise dikkat çekici. Osmanlı döneminde bir tek burası varmış. Akşam yemeği için Plaka'da bulunan O Damigos önerilen mekanlardan. Burası bir evin bodrumunda kurulmuş ve Plaka'nın en eski lokantalarından.



Roma Agorası:

Plaka'nın aşağısında bulunan Roma Agorası, adından da anlaşılacağı gibi roma döneminde inşa edilmiş. Suriyeli bir astronomun yaptırdığı ve dünyanın ilk meteoroloji isyasyonu olarak kabul edilen Rüzgar Kulesi ile kulenin biraz ilerisinde yer alan ve Fatih Sultan Mehmet için yapılan Fethiye Camii Agora'da bulunan yapılardan en dikkat çekici olanları. Fethiye Camii'nin yanındaki sütunlar ise zamanında Agora'nın giriş kapısının ayakta kalan son sütunları.

Eski Agora:

İ.Ö. 600 yıllarından itibaren Atina'nın günlük ve politik hayatının kalbi olan Agora; şehir konseyinin demokratik kararlarını aldığı, yurttaşların toplanıp ticari, politik ve sanatsal aktivitelerini gerçekleştirdiği bir merkezdi. Sofokles ve Aristoteles'in burada ders verdiği söyleniyor. Ancak bugün, bu bölgeye ilişkin eserlerden fazla bir şey kalmadığı da söylenenler arasında.

Sintagma Meydanı:

Kentin en önemli kesişme yeri olan meydanda, parlamento binasının cephesinde yer alan Meçhul Asker Anıtı'ndaki Evzon Askerleri'nin nöbet değişimi görülmeye değer. Parlamento binasının önünde tatlı bir kalabalık gördüyseniz bir süre beklemenizi ve nöbet değişimini izlemenizi tavsiye ederim. Nöbet değişimi sırasında, askerlerin sol taraflarında durulmaması konusunda uzmanlar uyarıyor; zira ellerindeki tüfeklerinin kabzalarını kafanıza vururcasına yere vuruyorlar, aman dikkat!

Ulusal Arkeoloji Müzesi:

1891'de açılan müze, antik Yunan uygarlığının hemen her dönemine ait nadide eserleri bir araya getiriyor. İkinci Dünya Savaşı sırasında, müzedeki paha biçilmez koleksiyon, toprağa gömülerek bombardımanlardan korunmuş. Bu sayede 1946'da yeniden kapılarını açan müzenin her geçen gün yeni kazılarla zenginleşen koleksiyonunda, Miken eserlerinin sergilendiği bölüm özellikle ilgi çekici.

Limanlar:

Şehrin içinde dolaşılabilecek diğer yerler liman bölgeleri. Bu limanlardan Tourkolimano ve Paşalimanı, İstanbul'daki Fenerbahçe Parkı çevresini hatırlatıyor. Genellikle zengin kişilerin ziyaret ettiği café ve lokantalar piyasa yapmak isteyen gençler için bulunmaz mekânlar. Deniz ürünlerinin lezzetleri oldukça iyi olmasının karşılığında bu bölgede yiye içmenin maliyeti oldukça yüksek.

Restoranlar:

Önde gelen restoranların çoğunda, menülerin ünlü Fransız şefler tarafından denetlenip yenilendiği, dünyanın dört bir yanından başarılı şeflerin restoranlarda çalışmak için geldiği Atina, aynı zamanda modern Yunan mutfağını farklı boyutlarda taşıyan yeni nesil şefler de yetiştirmeyi başarmış durumda. Değişim rüzgârından geleneksel Yunan tavernası da nasibini almış. Tavernalara özgü rahat, samimi ve basit atmosferi koruyan ancak mutfak ve dekorasyon konusunda bir parça yenilikçi olan ve daha genç bir müşteri kitlesine hitap eden modern tavernalar, Atina'da moda haline gelmiş.

Gece Hayatı:

Yaz aylarında popüler gece mekânlarının, özellikle de dans kulüplerinin çoğu deniz kıyısındaki yazlık adreslerine taşıyor. Genellikle 30 yaşın altında bir müşteri kitlesini çeken bu kulüplere hafta sonlarında ulaşmak isteyen kalabalıklar, sahil caddesi Poseidonos boyunca kilometrelerce uzayıp giden bir trafik sıkışıklığı oluşturuyor.





**Yelda
ÖZTÜRK**
1999 mezunu

İlk, orta ve lise eğitimini Arı Okullarında tamamlayan Yelda Öztürk, 2006 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden 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 Hastanesi'nde fizik tedavi, yoğun bakım, ortez protez, yanık ve el cerrahisi ünitelerinde çalışarak çeşitli alanlarda deneyim kazandı. Mezunumuz meslek yaşamını halen kurucusu olduğu Fitanatomi'de sürdürüyor.

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 BELİRTİLERİ NELER?

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

Skolyoz Nedenleri

Skolyoz hastalarının %80'inde eğriliğin nedeni saptanamamaktadır. Ancak, skolyoza neden olan yapısal bozukluklara bakıldığında; doğumsal yapısal bozukluklar, sinir ve kas hastalıkları (serebral palsy, siringomiyeli, çocuk felci, kas hastalıkları vb.), omurga tümörleri, travma, omurga enfeksiyonları, metabolik hastalıkların neden olabileceği söylenebilir. Ayrıca duruş bozuklukları, bacaklardaki uzunluk farkı da skolyoz nedenlerindendir. Skolyoz nedenleri kısaca şöyle açıklanabilir;

- Doğumsal omurga kemik yapısı bozuklukları kaynaklı konjenital skolyoz
- Erken çocukluk çağına başlayan infantil ve juvenil skolyoz
- Nöromüsküler nedenlere bağlı, müsküler distrofi vb. kas hastalıkları kaynaklı skolyoz
- Marfan Sendromu, Ehler Danlos Sendromu gibi bağ dokusu hastalıklarına bağlı skolyoz
- Polio, inflamatuvar hastalıklar ve travmalara bağlı skolyoz
- Bacak eşitsizliği ve kalça, diz eklemi sorunlarına bağlı oluşan skolyoz

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 için MR gereklidir. Tedavisinde her hasta için fark 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 iş birliği 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.



Özlem Ergon Cerit

1997 mezunu

21 Ağustos 1979 Ankara doğumlu Özlem Ergon Cerit, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Gazi Üniversitesi Kamu Yönetimi'ni bitirdi. Renkli bir kariyer yelpazesine sahip olan Özlem Ergon Cerit kamu sektöründe ve özel sektörde çeşitli görevler yaptı. TSK'nde Personel Şube Müdürlüğü, Türk Kızılayı'nda Satın alma Direktör Yardımcılığı, radyo sunuculuğu, organizatörlük ve yaşam koçluğu bu görevler arasında. Bütüne hizmet etmenin ve yazmanın yaşam tutkusu olduğunu söyleyen arkadaşımız çeşitli sivil toplum örgütlerinde aktif olarak görev yapmakta. Yazılarına @ozlemgongocerit instagram adresinden ulaşabilirsiniz.

BİR DELİ SEVGİ

İnsan aşık olduğunda göz görmez kusurları. Oldum olası "Neden bu renkle ifade edilir ki?" diye sorguladığım toz 'pembe'dir her şey.

Sevgide ise pek çok şey aşikâr olduğu gibi kusurlar da tüm çıplaklığıyla arz-ı endam eder seven tarafın karşısında. Aşkta görünmez rolündekiler sahneyi sineye çekilenlere bırakır sevgide.

İşte tam da bu sebeple kendimi İstanbul aşığı değil de bir İstanbul sever olarak tanımlamayı daha uygun buluyorum sanırım. Ve yine sanırım "Trafik zaten feciydi, altyapı çalışmalarıyla tam bir ömür törpüsü oldu... Beton yığınınna döndü... Suriyeliden geçilmiyor... Çık İstiklal'e adres soracak Türk bulamazsın..." ve benzer minvaldeki serzenişleri de bu tanımlama sayesinde bertaraf etmiş oluyorum.

Otuz yıldır hayatımda bu sevgi. Her kavuşmamızda kelekler uçuşuyor adeta, her buluşmamız ilk randevu heyecanında. "Aman canım, sen de bayağı bayağı doruklarına çıktın mübalağa sanatının!" şeklindeki olası yaklaşımlar için, bir mecnun gibi algılanmayı göze alarak şunu samimiyetle ifade etmek isterim: Orada bulunduğu iki gün boyunca, boynunda asılı kamerası, gördüğü her yerini köşe bucak fotoğrafladığı bir şehir için "ağzını burnunu yerim ben senin" diyerek dolaşan birinin kaleminden çıkmadık okuduklarınız. Yazının başlığı için tercih edilen "deli" sözcüğü mecaz anlamında kullanılmamıştır yani.

Pandeminin başından beri ayrı kaldığımız süre zarfında İstanbul'a dair en büyük üzüntüm ve endişem; bir, bir buçuk sene öncesine kadar çoğumuzun varlığından bihaber olduğu, "Neydi o kelime? Je'li me'li bir şeydi yahu!" deyip, nihayetinde bir türlü doğru telaffuz edememenin yılgınlığıyla "deniz salyası canım işte" demeyi tercih ettiği "müsilaj" tehdidi olmuştu. Ekran karşısında ya da sosyal medyada Marmara Denizi'nin o içler acısı halini gördükçe, insanlığından utanma ve gelecekte korkma duygularıyla kol kola girmiş derin bir hüznün hali kaplıyordu içimi.

Neyse ki bir İstanbul klasiği olan tekne turunda bıraktığım gibi bulduğum boğazın mavisıyla her zamanki gibi gark olup gidince huzura, "Çok şükür!" dedim, "Mavi aynı mavi." Ve mırıldandım aşıkların aşığı Veysel'in dizelerini:

"...Ferah tut gönlünü serin İstanbul
Dünya güzelliği sendedir mevcut
Hususi özenmiş yaratmış Mabut..."

Fonda teknenin geride bıraktığı köpük köpük dalgalarla çığlık çığlığa martıların sesleri, karşıdaysa o çağ kapatıp çağ açan haşmetiyle sayısız şiire, romana, efsaneye konu olmuş, güzelliğine yedi tepesinin neresinden bakarsan bak kolaylıkla tanıklık edebileceğin canımın içi İstanbul... Şu koca dünyada var mı eşi benzeri!

Eşsizliğine vurgun olduğum bu şehre, dost ziyaretlerinin yanı sıra nispeten daha az ayak değmiş yerlerini görebilme arzusuyla giderim her defasında.

"Organize İşler Sazan Sarmalı" filminin çekim mekânı olduktan sonra kaç ayak değmiştir bilemiyorum tabii, ama arzumun adresi Eminönü'ndeki 'Kuveloğlu Han'dı bu kez.

130 yılı aşkın bir maziye sahip olan han nefis bir mimariye sahip ve aynı zamanda insanın ağzında su bırakmayan çok meşhur da bir tarihi pide fırınına... O kadar ki bendeniz gibi "navigasyon" yerine eski usul "sora sora bulma" yolunu tercih eden İstanbul dışı varlıklara, hanın adresini sorduklarında, şu değişmez soruyla yanıt veriliyor; "Pide yemeye mi geldiniz?" Hayır, o kadar kendinden emin ve o kadar "Sen yiylene ben doyacağım inan." tarzında bir samimiyetle soruluyor ki bu soru, "Eeee yok been.. aslındaaa...bir dostumu şey



edecektim de...yani ziyaret için şey etmiştim.” diyemiyor insan. Ben diyemedim vallahi.

Bana göre ‘Kuveloğlu Han’ın en etkileyici yeri, sevgili dostum Vildan Akbay’ın mekanı Noonuç’tu. Deri ustalarının atölyelerine ev sahipliği yapan Kuveloğlu Han’daki tek kadın zanaatkârdır sevgili Vildan. Atölyesinden içeri girer girmez, her biri birbirinden özel el emeği göz nuru tasarımlarla dekore edilmişinden mi, duvarlarına sinen naif yaşanmışlıklardan mı, sıradanlıktan uzak olduğu kadar samimi ve tanıdık da olan havasından mı yoksa neyzen dostumun gönül tellerini titreten enerjisinden mi bilemiyorum, bize “oturdum, daha da kalkmam buradan” dedirtti Noonuç.

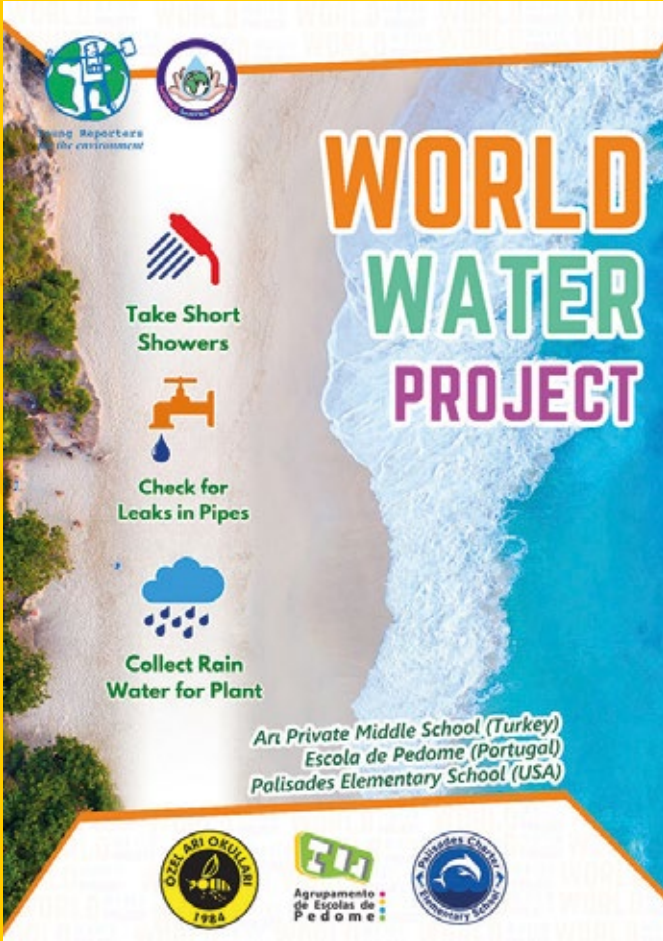
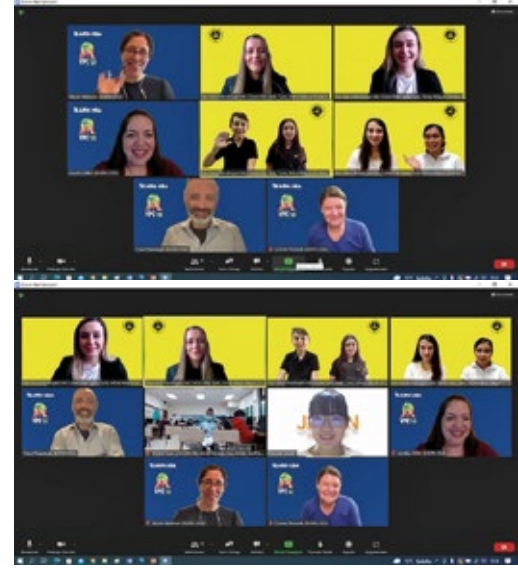
İstanbul severlere şiddetli tavsiyemdir; Eminönü civarına düşerse bir gün yolunuz, uğramadan geçmeyin ‘Kuveloğlu Han’a. Hem gözünüz hem mideniz bayram etsin, ama en çok da ruhunuz. “Biz birbirimizi ruhlarımızın kokusundan tanırız.” demiş ya hani usta, samimiyetse sizin de vazgeçilmez değeriniz, kokusu tanıdık ruhlarla karşılaşmanız kaçınılmaz bu mekanda.

- ...
- Nasıl olmuş? Objektif ol lütfen. Dergideki ilk yazım bu biliyorsun, eleştir, acımasız ol.
 - Olmam acımasız filan, ayrıca ben hep objektifim biliyorsun.
 - Geç onu, “hep objektif olmak” insana özgü bir meziyet değil bir kere biliyorsun bunu, zira nefis sahibiyiz.
 - Tamam tamam sustum başlama yine. Her zamanki sen gibisin işte, samimi ve içten. Ama illa eleştir diyorsaaan...
 - Hadi söyle, ölümü gör, ne?
 - İki gün dedin, tekmeden inip Eminönü’ne gittin bir tek, oradan öteye de geçmedin. Hani Rahmi Koç Müzesi, Atlas Sineması, Atatürk Kültür Merkezi, Bomonti filan, nerede onlar?
 - Canım benim kim dedi sana bunun bir gezi yazısı olduğunu? Bak başlığa “Bir deli sevgi” diyor “Bir dinazorun gezileri” değil.
 - Aaa bak Mina Urgan’ın en sevdiğim kitabıdır o.
 - Ben anılarını daha çok severim,. Dur şimdi ya konuyu dağıtma.
 - Demedim bir şey tamam.
 - Gönderiyorum o zaman.
 - Gönder hadi.

...

Basılmamış Kitap
Özlem Ergon Cerit





HABER

“iEARN Sanal Proje Sergisi”nden Arı Okullarına Ödül

Arı Okulları 6. sınıf öğrencileri ile Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kapsamında başlatılan “Dünya Su Projesi”, uluslararası katılımı ile çevrim içi düzenlenen “iEARN Sanal Proje Sergisi”nde yerini aldı. Öğrencilerin sundukları disiplinler arası proje; ABD, Endonezya, Pakistan, Hindistan, Japonya, Arjantin ve diğer uluslararası katılımcılardan oluşan iEARN ekibinin beğenisini topladı.

Uluslararası projenin yanı sıra su bilincini artırma ve su tüketimini ulusal ve küresel düzeyde azaltmaya yönelik olarak öğrenciler tarafından bir iklim eylemi olarak hazırlanan “Dünya Su Rap’i” uluslararası sergide katılımcılarla buluştu.

iEARN topluluğuna projelerini başarıyla sunan öğrenciler, Bülent Tuna Türesin, Mina Aydın, Nilgün Uludağ ve İpek Sözeri; üstün performanslarıyla dünyaca tanınan topluluk tarafından değerlendirilerek “Tanınırlık Sertifikası” ile ödüllendirildi.

Sürdürülebilir Turizm

Teknolojiyle birlikte ulaşım ve iletişim altyapılarının çokça geliştiği günümüzde, turizm giderek büyüyen bir sektör. Tatilin temel bir ihtiyaç olarak görüldüğü gelişmiş toplumlarda seyahat eden kişi sayısı da giderek artmakta. Doğal güzellikler, deniz ve kumsallar, outdoor aktivitelerine uygun doğal oluşumlar, tarihi eserler, kültürel miras ve mutfak kültürü gibi öğeler Türkiye'nin turizm sektörünün bel kemiğini oluşturuyor. Dolayısıyla ülke ekonomisi için çok büyük önem taşıyan turizm sektörünün devamı için bu kaynakların korunması da hayati öneme sahip. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de turizmin yaygınlaşması ve geniş kitleler tarafından benimsenmesi, çevresel kaynaklar üzerindeki etkisini de tartışmaya açarken sürdürülebilir turizm kavramını gözler önüne seriyor. İklim krizinin gezegenimiz için ciddi bir tehdit olduğunun anlaşılmasıyla birlikte her alanda sürdürülebilirlik büyük önem kazandı. Turizm de çevre bilincinin yüksek olduğu ve sürdürülebilirlik çalışmalarının yoğunlaştığı alanlardan biri olarak öne çıktı. Peki, sürdürülebilir turizm nedir?



DOSYA HABER

Sürdürülebilir turizm, turizmin günümüzdeki ve gelecekteki ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerini tüm detaylarıyla göz önünde bulundurur. Bu, ziyaretçilerin, sektörün, ekolojik dengenin ve ziyaretçileri ağırlayan toplulukların ihtiyaçlarını belirleyerek buna cevap veren bir turizm yaklaşımıdır. Turizmin gelişmesinde kilit rol oynayan çevresel kaynakların en doğru şekilde kullanımını savunurken ekonomik dengeyi, doğal mirası ve biyolojik çeşitliliği gözetir. Ev sahibi toplulukların sosyokültürel yapısına saygı duyar, kültürel mirası ve geleneksel değerleri korur, kültürler arası hoşgörü ve anlayışa destek olur.



Sürdürülebilirlik, uzun vadeli ekonomik operasyonları savunur, tüm paydaşlara sosyoekonomik fayda sağlar ve kaynakların adaletli dağılımını garantiler. İstikrarlı istihdam ve gelir fırsatlarının yanı sıra sosyal sorumluluk çalışmalarıyla ev sahibi topluluklarda yoksulluğun azaltılmasına katkı sunar.

Turizm, olumlu ekonomik sonuçlar doğurur, istihdam ve ekonomik kazançta dünyanın en önemli kaynaklarından birisidir. Öte yandan, karmaşık bir sektördür ve bazen çıkarları çatışan çok sayıda paydaş sektörde yer alır; bu da kaynakların doğru ve adaletli kullanımını gerektirir. Sürdürülebilir turizm destinasyonların sosyal, kültürel, ekonomik, çevresel ve politik gelişiminde pozitif rol oynar ve pek çok ülke ya da topluluk için önemli gelişme fırsatları doğurur. Kontrolsüz turizm gelişimiye doğal kaynaklar, tüketim davranışları, kirlilik ve sosyal sistemler bakımından yıkıcı etkiler yaratabilir. Sürdürülebilir planlama ve yönetim ihtiyacı sektörün ayakta kalması için yaşamsal değerdedir.

Tüm dünyada örnekleri giderek çoğalan sürdürülebilir turizm uygulamaları; ekonomik, kültürel, sosyal ve ekolojik etkileri beraberinde getirir. Sürdürülebilir turizmin ekolojik etkilerinin başında yerel ve doğal kaynakların verimli kullanımı gelir. Bu sayede enerji tüketiminde ve karbon emisyonlarında azalma sağlanır. Ayrıca sürdürülebilir turizm, toplumun farklı katmanlarında çevre bilincinin oluşmasını destekler.

İklim krizi ile etkili mücadele ve daha iyi bir çevre için sürdürülebilir turizm yaklaşımını desteklemek kaçınılmazdır.

Çevresel Etkiler:

Doğal ya da insan eliyle şekillendirilmiş çevrenin kalitesi turizm için vazgeçilmezdir. Turistler gidecekleri destinasyonları seçerken öncelikle doğal, mimari ya da kültürel güzelliğini göz önünde bulundurur. Öte yandan, turizmin çevreyle ilişkisi karmaşıktır. Sektördeki pek çok faaliyet çevre üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.

Yolların ve havalimanlarının yapılması, büyük oteller ve tatil köyleri gibi tesisler, restoranlar, golf sahaları ve marinalar turizmin en baştaki varlık nedeni olan doğal kaynaklara zarar verebilir. Sürdürülebilir turizm, bunlar gibi sektörel faaliyetler ile doğal ve sosyokültürel mirasın korunması arasında denge kurulmasını gerektirir. Turizm, doğru yönetildiğinde bu kaynakların tükenmesini değil en iyi şekilde korunarak gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlayabilir.



Sosyokültürel Etkiler:

urizmin sosyokültürel etkileri ev sahibi toplulukların turistlerle doğrudan ve dolaylı ilişkilerini ve turizm sektörüyle etkileşimlerini kapsar. Pek çok nedenden, ev sahibi topluluklar misafirler ve hizmet sağlayıcılarla ilişkilerde daha zayıf olan taraftır. Turizmin bu topluluklar üzerindeki etkisi her zaman doğrudan görünür olmayabilir ve ölçümü zordur.

DOSYA HABER

Turizmin ev sahibi topluluklar üzerindeki etkileri daha çok kültürel değişiklikler, yaşam tarzında ve geleneklerde farklılaşma ve kayıplar [bazı geleneklerin değişmesi veya unutulması, dilde farklılaşma vb.], hatta ahlaki değişimlerle görünür olabilir. Bazı paydaşlar bu değişimleri olumlu olarak algılayarak, bazıları yıkıcı olarak nitelendirebilir. Öte yandan, turizm doğru yönetildiğinde barışı korumak, kültürel gelenekleri gelecek kuşaklara aktarmak ve istihdam yaratarak göçü önlemek bakımından destekleyici bir güce dönüşebilir.

Ekonomik Etkiler:

Turizm sektörü ev sahibi ülkelere ve turistlerin geldikleri ülkelere önemli miktarda ekonomik fayda sağlar. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde belli bölgelerin turizm destinasyonu haline gelmesi ekonomik kalkınmayı ciddi anlamda hızlandırır. Diğer ögelerde olduğu gibi, ekonomik gelişme hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir. Su ve elektrik tüketiminden çöp üretimine, turizm tesislerinde kullanılan deterjanlara, yıkanan yastık ve havlulara ve tüketilen gıdalara kadar, sürdürülebilir turizm sektörel faaliyetlerin doğa, kültür ve sosyal doku üzerindeki etkilerini detaylıca ele alarak ekonomik gelişmeyle kaynakların doğru kullanımı arasında denge kurulmasını sağlar.

Sürdürülebilir turizm kavramı esas itibarıyla bir turizm türünü değil, farklı turizm türlerinin geliştirilmesine yönelik faaliyetler yürütülürken benimsenmesi gereken ilkeleri tanımlıyor. Bu kapsamda farklı turizm türlerinin ekonomik, kültürel, sosyal ve çevresel sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde geliştirilmesi ve toplum temelli bir anlayış ile turizmin yerel ekonomik kalkınma boyutuna odaklanılmasına yönelik çalışmalar yürütülüyor.

Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP) ve Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü'ne (UNWTO) göre sürdürülebilir turizm ilkeleri şunlardır:

- 1) Ekonomik Süreklilik: Turizm güzergâhlarının ve girişimlerinin başarılarını sürdürebilmeleri, uzun vadede fayda sağlamaya devam edebilmeleri için tasarlanan politikaların yerelde uygulanabilirliğini ve işletmelerin ulusal ve uluslararası düzeyde ve tematik bağlamda rekabet edebilirliğini sağlamak.
- 2) Yerel Kalkınma: Ziyaretçilerin yerelde geceleme, yerel üretici ve hizmet sağlayıcı ile buluşma, yerelde harcama oranını çoğaltıcı önlemleri destekleyerek, turizmin ev sahibi destinasyona katkısını artırmak.
- 3) İstihdam Kalitesi: Irk, cinsiyet, engellilik gibi konularda ayrımcılık yapılmaksızın, mesleki uzmanlaşmayı desteklemek, ücret ve hizmet kalitesini iyileştirerek turizm ile yaratılan yerel istihdamın sayısını ve kalitesini artırmak.
- 4) Sosyal Katılım ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği: Turizm faaliyetlerinden elde edilen ekonomik ve sosyal faydaların, genele yaygın ve adil bir biçimde dağıtılmasına çalışmak, ekonomik ve sosyal olarak dezavantajlı kesime sağlanan fırsatları, gelir ve hizmetleri iyileştirmek.
- 5) Ziyaretçi Memnuniyeti: Irk, cinsiyet, engellilik hali, yaş veya başka bir ayrımcılık yapılmaksızın, ziyaretçilere güvenli, tatmin edici, sürdürülebilir ve yenilikçi bir deneyim sunmak, "sorumlu turist" olgusunu desteklemek.
- 6) Yerel Kontrol: Yerel yönetimlerin planlama, yönetim ve uygulama aşamalarında turizmin diğer paydaşları ile istişare içerisinde olmasını sağlamak, bölgede turizmin gelişimi konularında bölge halkı / toplulukları ve sivil toplumu güçlendirmek ve süreçlere dâhil etmek.
- 7) Toplumsal Refah: Sosyal bozulma ve istismara yol açmadan yöre halkının sosyal yapı ve kaynaklara, imkânlarla ve yaşam destek sistemlerine erişimlerini sağlayarak, yaşam kalitelerini muhafaza etmek ve iyileştirmek.
- 8) Kültürel Zenginlik: Tarihi mirasa, özgün kültüre, geleneklere ve yöre halkının ayırt edici özelliklerine saygı duymak ve bunların değerlerini artırmak.
- 9) Fiziki Bütünlük: Kentsel ve kırsal alanların kalitesini muhafaza etmek, iyileştirmek ve çevrenin fiziki ve görsel açıdan bozulmasını önlemek.
- 10) Biyolojik Çeşitlilik: Doğal alanların, yaşam alanlarının, yaban hayatının, türlerin ve endemizmin (yöreye özgü türlerin) korunmasını desteklemek ve bunlara verilen zararı asgari düzeye indirmek, bu uygulamalar süresince ve sonrasında koruma-kullanma dengesi gözeterek bunların bilinirliğini artırmak.

11] Kaynakların Verimli Kullanımı: Turizm tesislerinin ve hizmetlerinin gelişimi ve işletiminde, kısıtlı ve yenilenmeyen kaynakların kullanımını asgari düzeye indirmek, doğal, kültürel ve tarihi değerler söz konusu olduğunda yerel sahiplenmeyi ve ulusal ve uluslararası bilinirliği artırmak, bu uygulamalar süresince ve sonrasında koruma-kullanma dengesi gözeterek bunların bilinirliğini artırmak.

12] Çevresel Etki: Turizm işletmeleri ve ziyaretçilerden kaynaklanan hava, su ve toprak kirliliğini ve atık üretimini asgari düzeye indirmek, yöre halkını, işletme çalışanlarını ve misafirleri çevresel etki bağlamında bilgilendirmek ve "sorumlu işletme", "sorumlu turist" gibi kavramları yaygınlaştırmak.

Gelecek Sorumlu Turist ile Mümkün...

Turizm, yaşayan bir olgudur, geçmiş ile gelecek arasında bağ kurar. Bugünü yaşarken geçmiş ile gelecek arasında bağ kurmaya devam etmesi sorumlu turistlerin elinde. Peki, kim bu sorumlu turist? Sürdürülebilir turizme rehberlik eden davranışlar ve uygulamaları yerine getiren meraklı ve sorumluluklarının farkında gezgin.

Sorumlu turist, meraklı, maceracı ve öğrenmeye açıktır. Yüzlerce yıllık doğal ve kültürel mirasları keşfederken zamanda yolculuğa çıkar, sadece gittiği yerde bulabileceği yerel ve eğlenceli deneyimlerle seyahatin tadını çıkarır. Sorumlu turist, turizmin herkes için erişilebilir olduğunu bilerek yola çıkar. Hepimiz gezegenimizin geleceğine katkıda bulunmak için hayatın her alanındaki sürdürülebilirlik trendlerini takip etmeli, karbon ayak izimizi azaltmak için çaba göstermeliyiz. Bu dünya hepimizin. Yaşanabilir ve keşfedilebilir kalması ise sorumluluklarımızı unutmadan yola çıkmakla mümkün. İşte size birkaç basit ama akılda kalması gereken tavsiye;

- Konakladığımız yerlerde odadan çıkarken klimayı ve ışıkları kapattığımıza emin olalım.
- Daha kısa sürede duş almaya özen göstererek, su ve enerji tüketimini azaltabiliriz.
- Yiyeceğimizden fazlasını tabağa almayarak yiyecek israfının önüne geçebiliriz.
- Seyahate çıkmadan önce gideceğimiz güzergâhı iyice inceleyebilir, konaklamak için baktığımız otellerin çevre dostu olup olmadığını kontrol edebiliriz.
- Plastik poşet, bardak yerine bez torba ve kendimize ait termos kullanabiliriz.
- Gündüzleri ışıkları söndürerek, gün ışığından yararlanabiliriz.
- Sürdürülebilir bir dünya için doğayı, hayvan ve bitki türlerini koruyarak deniz kabukları, mercan, fildişi, vb. hayvanlardan elde edilen hediyelik eşyaları tercih etmeyebiliriz.
- Yakın mesafe bir yere giderken bisiklete binerek veya yürüyerek ulaşımdan kaynaklı karbon emisyonunu azaltabilir, böylece ulaşımını çevre dostu bir hale getirebiliriz.



DOSYA HABER

Parlak güneşin altında temiz havayı içine çekmek, bir derenin serin sularına yüzünü daldırmak, bölgenin yerlilerinden hikâyeler dinlemek, endemik bitkilerin yapraklarının birbirine değerken çıkardığı ses eşliğinde yürümek, bölgeye uygun ekstrem sporlarla heyecanı hissetmek, hepimizin olduğu kadar gelecek nesillerin de hakkı.

Yolculuklarda edindiğimiz deneyimler ve geriye bıraktıklarımız bizim kim olduğumuzu tanımlar. Geleceğin sürdürülebilir turizmde olduğunu unutmayalım ve sorumlu turist olalım.

Çünkü keşfedecek çok şey var!





**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.

BİR KÂSE MUTLULUK 'BOWL'

Son zamanlarda bizlerin de hayatına giren kocaman kâselerde çarpışan lezzetler, peki nereden öğrendik? Hangi kültürün bir parçası?

Bu yazımda sizlere bizlerden çok uzaklardan gelen “Bowl”u’ anlatmak istedim.

Türkçe anlamı ‘çanak’ veya ‘kâse’ anlamına gelen Bowl aslen Asya mutfağı kökenli olup göçler ile batıyla harmanlanan bir türdür. Özünde pirinç ve çiğ balıklar kullanılan ‘Poke Bowl’ ise ilk defa Hawaii’de; Amerika Birleşik Devletleri’nin okyanusta konumlanan ve adalardan oluşan tek eyaletinde ortaya çıkmıştır.

Birçok ürünü içinde barındıran bu lezzet özellikle son zamanlarda sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getirenlerin, ‘süper food’ olarak adlandırdıkları ham kakao, chia tohumu, kinoa, çiğ yemişler, protein bazlı kuru bakliyatlar, antioksidan etkili kırmızı meyveler ile hazırlanmaktadır.

Çok çeşitli versiyonları olan Bowl’lar, özellikle kahvaltıda tüketmek için olan ‘Smoothie Bowl’, diğer öğünler için ‘Buddha Bowl’, ‘Poke Bowl’, ‘Macro Bowl’, vegan ya da vejetaryen Bowl’lardır. Bu süper besinleri içeren Bowl’lar, besleyici, lezzetli, renkli ve göz doyurucu olup öğün başına almamız gereken besin değerlerini de içinde barındırır. Üstelik bazılarının kültürel etkileri barındırdığını bile söylemek mümkün. Mesela;

İsmi ile dikkat çeken Buddha Bowl felsefesinin birkaç amacı var. Bunlar kâsede yer alması gereken malzemeler ile ilgili. Mutlaka yeşil yapraklı sebze, meyve, protein kaynağı, sağlıklı yağlar, karbonhidrat kaynağı ve çok az da lezzet katan şeyler eklemelisiniz. Öncelik denge ve renk çeşitliliği olursa amacına ulaşılıyor.

Peki, belki de hiç tatmadığınız bu farklı lezzeti Ankara’da nerede tadabiliriz diye merak ediyorsanız, sizleri benim de mutfak danışmanlığını yaptığım Muse Local Artisan Cafe’de ağırlamaktan keyif alırız.



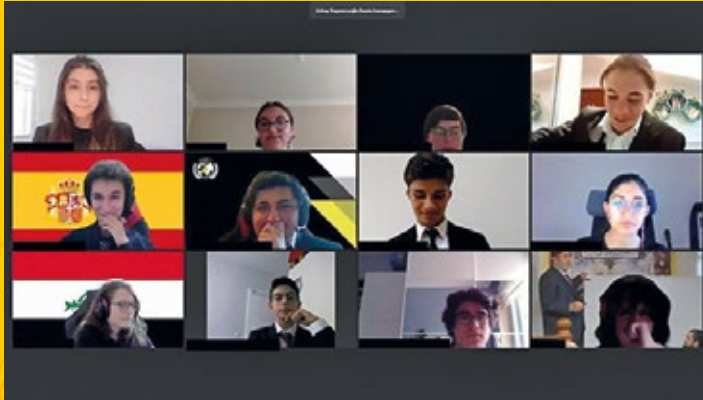
Buddha Bowl Nasıl Yapılır?

- Salatanıza baz olacak bir yeşillik seçin.
- Daha sonra bir çeşit karbonhidrat seçin; karabuğday, kinoa, noodle, basmati piring, bulgur...
- Sağlıklı karbonhidrat kaynağı ekleyin; tatlı patates, havuç veya meyve...
- Protein kaynağına karar verin; fasulye, mercimek, nohut, balık, tavuk, yumurta...
- Domates, salatalık, kışniş vb. ekstraları ekleyin.
- Lezzet vericileri ekleyin. Mesela; nar ekşisi, limon, soya sosu, kuruyemiş kuru meyve...

Ve Buddha Bowl hazır. Herkese afiyet olsun..



Flavors are colliding in huge bowls that have come into our lives recently, but where did we learn from? What culture is it part of? In this article, I wanted to tell you about the 'Bowl' that came from far away from us. Bowl, which means 'Bowl' or 'Bowl' in Turkish, is originally from Asian cuisine and is a kind of blending with migrations and the west.



HABER

MUNARC'22 Etkinliğinde Dünya Sorunlarına Çözüm Arandı

MUNARC'22 etkinliği, Arı Anadolu Lisesi ve Arı Fen Lisesi öğrencilerini Türkiye'nin farklı bölgelerinden katılan delegelerle, dünyanın karşı karşıya olduğu çeşitli sorun ve zorlukların tartışıldığı çevrim içi konferansta bir araya getirdi.

"Küreselleşen Dünyada Engelleri Yıkma" teması kapsamında yapılan müzakere ve taslak kararlar ile birlikte ülkelerin bu sorunlardan bazılarıyla nasıl mücadele edebileceği ve iş birlikleri yapılabileceği üzerine odaklanıldı.



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.

DEVREDEN KDV SORUNU DEVAM EDİYOR

PATRON İŞİ OĞLUNA DEVREDİYOR

İş adamı patron, dünya seyahatinden dönen oğlunu yanına çağırıp konuşuyor:

"Oğlum yavaş yavaş hazırlan, artık zamanı geldi. İki sene daha çalışıp bütün işleri sana bırakacağım."

Oğul hiç heyecanlanmadan sakince babasına yanıt veriyor:

"Babacığım niçin bu kadar acele ediyorsun, birkaç yıl daha uzun çalışırsan işlere birlikte bırakırız."

Ülkemizde uygulanmakta olan ve bugüne kadar çok değişikliğe uğrayan KDV sistemimizin, halen tartışılan birçok hususu bulunuyor. Tartışılan hususların başında, uygulandığı yıldan bugüne kadar devam eden devreden KDV sorunu bulunuyor. 2018 yılı başlarında. 'Devreden KDV'nin iadesine yönelik hazırlanan bir tasarı çok tartışılmış ve ses getirmişti. Ancak meclis görüşmeleri sırasında bütçe sorunu nedeniyle son anda tasarıdan çıkarılmıştı.

Devreden katma değer vergisi nedir?

KDV Mevzuatımıza göre, iade hakkı doğuran işlemler dışında indirim yoluyla giderilemeyen KDV'ler mükellefe iade edilmez ve sonraki döneme devreder. Diğer bir ifadeyle toplam bir vergilendirme döneminde indirilecek KDV toplamı, mükellefin vergiye tabi işlemleri dolayısıyla hesaplanan KDV toplamından fazla olduğu takdirde, aradaki farkın sonraki dönemlere devredilmesi ve iade edilmemesidir. Yıllardır sorun olan ve firmalar üzerinde ciddi yük olarak duran "Devreden KDV'nin telafisi [mahsup, iade veya gider yazılması] yönünde çözüm veya beklentiler piyasanın gündemine gelmiş bulunuyor.

Kamu ve özel sektörün, maliyeden alacaklı olduğu 'Devreden KDV tutarının 150 milyar lirayı aştığı tahmin ediliyor. Tutarı her geçen gün artarak büyüyen ""Devreden KDV", işletmelerde ciddi finansman sorunu oluşmasına neden olmaktadır. Devreden KDV'nin oluşmasının başlıca önemli nedenleri ise aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Zararına mal veya hizmet satılması
- Kayıt dışı mal veya hizmet satılması
- Gerçek olmayan mal ve hizmet karşılığı sahte belge kullanımı
- Mükellefin alışlarının satışlarından fazla olması, devamlı stoklu çalışılması
- Yatırım yapılması ve üretim ile satış süreci arasında uzun süreler olması
- İndirimli orana tabi veya istisna kapsamında mal satılması

Kayıt dışı mal / hizmet satışı veya sahte belge kullanımı dışındaki nedenlerle biriken KDV gerçek KDV olup, "Devreden KDV'nin bir kısmı çeşitli satışlar [ihracat veya indirimli oranlı] nedeniyle iadeye dönüşüyor, kalan yüksek kısım ise sonraki dönemlere devredilmek üzere idareden alacaklı olarak devam ediyor.



İade veya kamu borçlarına mahsup edilebilmeli

Özellikle son aylarda piyasalarda yaşanan finansal soruna çözüm olabilmesi ve reel piyasalara canlılık getirmesi açısından “Devreden KDV” sorunu, artık çözüme kavuşturulmalıdır. Haklı olarak; mükellef için bir finansman yükü, idare için ise bütçe sorunu yanı sıra, söz konusu KDV’nin Hazine’ye doğru intikal edip etmediği konusundaki tereddütlerin ortadan kalkması için ciddi bir alt / karşıt inceleme gerekiyor. Evet, konunun çözümü o kadar da kolay olamayacaktır. Ancak her defasında “Çözümü zordur.” diyerek konuyu öteleyerek daha da içinden çıkılmaz bir hale dönüşeceği de aşikârdır. Çözüm için radikal bir karar alınması veya yasal düzenleme yapılması da gayet mümkündür. Konunun çözümü için yıllardır dile getirilen birçok öneri de bulunuyor. İş çevrelerinden ve vergi konseyinden çeşitli zamanlarda değişik öneri ve raporların Bakanlık’a sunulduğu biliniyor. Gerekirse güncel olarak tekrar iş çevresinden, vergi konseyinden ve Mali Müşavirler Birliği’nden görüş veya raporlar alınarak uygulanabilir bir düzenlemeye gidilebilir.

Öneriler

KDV mevzuatının ve uygulamasının artık sadeleştirilmesi gerekiyor. “Devreden KDV” için ise KDV Kanunu’nda [radikal] bir madde değişikliği yeterli olacaktır. Uygulamaya yönelik önerilerimizi şöyle sıralayabiliriz;

- Devreden KDV, iade sistemini de içine alacak şekilde tüm KDV iade sisteminin tek çatı [mevzuat] altında toplanması sağlanmalı.
- 2021 sonu itibarıyla biriken Devreden KDV ayrı tutularak belli bir inceleme veya YMM Raporu’yla sadece kamu borçlarına mahsubunda kullanılarak eritilmeli.
- 2022 yılı başından itibaren oluşacak Devreden KDV’nin ise üç ayda bir merkezi inceleme veya YMM Raporu ile nakden / mahsuben iadesi sağlanmalı.

Birçok AB ülkesi, Singapur, Güney Kore gibi ülkelerde ‘Devreden KDV alacakları 30 gün, 3 ay, 6 ay veya izleyen yılın ilk aylarında şirketlere mahsuben ve nakden iade edilmekte. Son olarak Çin, 2019 yılında Devir KDV’nin iade edileceği bir sisteme geçti. Global ticaretin geldiği rekabet ortamı ve ticaret savaşları da dikkate alındığında, ülkemizde de bu konunun ivedi olarak bir çözüme kavuşturulmasının zamanı geldi ve geçti diyebiliriz. Ülkemizde konunun çözülmesi önündeki en büyük engel; maliyenin bütçe sorunu dışında, “Devreden KDV”nin doğruluğunun tespiti konusudur. Bunun için, belli bir limite kadar olanı YMM Raporu’yla, üstü için ise vergi müfettişi [merkezi denetim] raporuyla çözümü sağlanabilir.

İktibas: Paradergi





HABER

Arımed Hatıra Ormanı

Gelecek nesillere yeşil bir dünya bırakmak amacıyla başlattığımız "Her Arılının Dikili Bir Fidanı Olsun" etkinliğimizi 14 Mayıs 2022 günü gerçekleştirdik. Bu yıl ARİMED Hatıra Ormanımıza çok değerli öğretmenimiz Abdurrahman Kaya anısına 300 adet fidan diktik. Toplam 2050 fidanımız büyümeye devam ediyor. Fidan dikimimize katılan mezunlarımızın yanı sıra önokul öğrencilerimiz ve aileleri ile IB öğrencilerimiz de bu yıl etkinliğimizde çektiikleri fotoğraflarla günü anılarına kaydettiler. Geçmişin dostluklarıyla geleceği biçimlendiren değerli mezunlarımızın emekleriyle yaşamla buluşan hatıra ormanımızda bıraktıkları bu izlerin gelecek nesillere örnek olmaya devam edebilmesi için önümüzdeki yıllarda tüm dönem mezunlarımızın katılımlarını bekliyoruz.





Cercle D'Orient Binası



1975 yılında Ankara'da doğan Onur Bayer, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Anadolu Üniversitesi Mimarlık Bölümü'nde öğrenim gördü. Ankara'da Onur & Anıl Proje isimli şirketin ortağı ve tasarımcısı olan Onur Bayer, evli ve bir çocuk babası.

**Onur
BAYER**
1993 mezunu

RESİM, HEYKEL VE MİMARLIK

Bizim coğrafyamızda Osmanlı Dönemi'ne denk gelen 1800'lerde saray ve eşrafi büyük ölçeklerde paralar harcayarak camiler, köprüler, hamamlar yaptırırken, ticaretle uğraşan ve sayıca az olan zenginler küçük ölçeklerde apartmanlar yaptırmış ve dönemin Avrupa'sında popüler mimari akımlar olan Barok, Art Neouveau gibi gelişimleri taklit etmeye çalışmıştır.

Bunlardan bazılarının örneklerini bugün İstiklal Caddesi ve çevresinde görmek mümkündür. Ne var ki, tıpkı bugün Norveç mimarisi taklidi kır evlerinin ya da Amerikan prefabrik banliyö evlerinin taklitleri dünyanın herhangi bir yerinde ne kadar yalnız kalıyorsa, bizim coğrafyamızda da bu eserler o kadar yalnız kalmışlardır. Temelsiz olan her şey gibi 'dönemlik' olarak inşa edilmiş, değeri anlaşıldığı kadar yaşamış ve sonrasında daha başka bir şeye evrilememişlerdir. Bugün İstanbul İstiklal Caddesi'nde gezinirken insanın içini acıtan bu kaybolmuşluk ya da yalnızlık hissi bundan kaynaklanır. Varoluşları kendi içerisinde gelişimini bulamamış bu yapılar, asla olmamış ya da kısa sürede sahiplerinin ortadan kalkması ile son bulmuş birer efsanenin gölgeleri gibi çıplak ve hüzünlü anıtlardır. Anlaşılamadıkları ve değerleri bilinemediği için bu tarihi binalar günümüzde camla kaplanıp, her tarafları tabelalarla örtülüp ya da saçma malzemelerle kaplanıp kullanılmaya çalışılmaktadır. Yine temelleri bu kültüre ait olmadığı için bu coğrafyada sorgulanıp, başka bir mimari akıma yol açamamışlardır.

Milli Saraylar'ın yönetimi, cumhuriyet sonrası TBMM'ye tahsis edilmiştir. 1980 darbesi sonunda tarihi Osmanlı köşkleri askerler tarafından kullanılırken sanat eseri niteliği anlaşılamadığı için bakım mazereti ile kat kat boyanmış, bu esnada olağanüstülükleri ellerinden alınmıştır.

Tarih kendi içerisindeki kültürel nedeni ve akışı koruyamadığı sürece, tarihi eserler varlık amaçlarını ifade edemezler. Yani yapılan bir eserin toplumsal bir alt yapısı yoksa ya da onu yapan toplumsal kültür ortadan kaybolursa, sanat eseri, sonraki sanat eserlerinin esin kaynağı olamaz.

Nostalji meraklılarının aksine, maddiyatın her dönemde önemli olduğunu özellikle savunurum. Osmanlı kendi döneminde altın varakları, nadir taşları ile binaları inşa ederken kendi gücünü sergilemek ve bekasını savunmak için paradan kaçınmamıştır. Benzer şekilde İç Anadolu halk mimarisi, kapitalin akışkanlığı nedeniyle ekonomik çözümler aramıştır. Bu nedenle örneğin Beypazarı Evleri, Amasya Evleri ya da Hamamönü Evleri iddiasız, fonksiyona dönük binalardır. Çünkü o dönem Anadolu'sunda paranızı binaya yatırmak yerine elde tutmak, ticaret yapmak daha verimlidir. Bu tamamen toplumun hayat görüşü, yönetim kültürü ve kapitali idare etmesi ile alakalıdır. Osmanlı dünyasında değil bir padişahın, önde gelen bir devlet görevlisinin yaptıracığı binadan daha iyi bir bina yaptırmak kimsenin haddine değildir. Sonucu muhtemelen sürgün ya da ölüm cezasıdır.



Faik ve Bekir Bey Yalıları (İkiz Yalı)

Osmanlı dünyasından çok daha farklı evrilen, kentlilik ve demokrasi fikirlerinin filizlendiği, ekonomik açıdan bu fikirlerin hayat bulduğu bir Avrupa Liman kentinde hayattaki diğer şeylerde olduğu gibi, mimari de farklılaşır. 1800'lerde olmanıza rağmen böyle bir dünyada daha özgürce adımlar atmak, toplumsal normlar açısından daha kabul edilebilir olur. Hayat görüşünüz maddi gelirinizi lükslerinize ayırmak ve bunu herkese ilan etmek ise, bir de üstüne zenginseniz, o zaman kendinize Barselona'daki gibi binalar yaptırabilirsiniz.

Barselona gayri milli hasılanın hakla neredeyse eşit oranlarda dağıldığı zaman ne olacağını gözlemlememiz açısından çok önemlidir. Tarihi gelişimini, toplumsal kültürünü okuduğunuz zaman Barselona'daki binaların neden ve nasıl yapıldığını anlamak çok kolaydır. Barselona, güzel sanatlarının üçünün bir arada bulunduğu, yani bünyesinde hem resmi ve hem de heykeli barındıran binalarla donatılmış bir açık hava müzesi niteliğindedir. Dünyanın en önemli liman kentlerinden olan Barcelona, zihinsel bir uyanışa yataklık etmiştir. Katalanlar 1800'lü senelerin sonlarına doğru, halkın gelir artışı ve kültürel zenginlik sayesinde meyvelerini bugün dahi yiyecekleri muhteşem tohumlar ekmişler, sokaklarını görsel şölene çevirecek binalarla donatmışlardır.

El işçiliğinin en detaylı halleri, gotik kiliselerde uygulanan motifler ve resimler, halkın zenginleşmesi ile birlikte sıradan insanların binalarında da kullanılmaya başlamıştır bu tarihlerde. Sanat, kendisine değer verenler sayesinde varlığını korur. Varlığı değerlendirildikçe, ona değer verenlerin sayısı da artar. Yöneticilerin sahip olduğu entelektüel seviye bu noktada devreye girer.

Guell Ailesi gibi dönemin büyük para babaları daha büyük ölçeklerde ve modernizmin imkanları ile endüstriyel işler yapmaya başlamıştır. Art Nouveau ve sonrasında Art Deco Akımları bu sayede başlamıştır. Sonrasında Modernizm ve Postmodernizm'de, Hi-Tech yapılar, gotik mimarinin sorgulandığını, reddedildiğini ya da farklı yorumlamalarla kullanıldığını görürüz. Bu kentte sanat, tarih içerisinde kendisini sorgulayarak ilerler. Barselona'da Gotik mimari örneklerinin her yerde sergilendiği Barre El Gotik, şehrin erken kent merkezidir. Kentin merkezini bir çember olarak düşünürsek, bu çemberin etrafında başka tarihi katmanlar oluşmuş, her biri merkezden aldığı geleneği, kültürü, estetiği, dönemin felsefesi ile birleştirerek büyümüştür. Binalara sahip çıkılması ve gece hayatının sokaklara taşması, alkollü içki servisi ile ilgili toplumsal bir baskı olmaması sayesinde bugün Barselona turizm cennetine dönüşmüştür.



Huber Köşkü



Mısır Apartmanı

Sıradan bir turist gözü ile İç Anadolu tarihi binaları oryantalist birer objeyken, bir arada bulundukları zaman içinde hayal kurulacak mekanlara dönüşür. Nasıl Hristiyan eğitimi almamış birisi kilise resimlerini ve heykellerini okuyamazsa, doğu kültürüne aşina olmayan birisi de Anadolu'daki halk mimarisini anlayamaz. Bu binalara hayal dünyasında başka anlamlar yükler. İncil'i bilmeyen bir kişi, bir kilise resminin ne demek istediğini nasıl anlayamaz ve ona nasıl başka estetik kaygılarla yaklaşırsa, İslam eğitimi ve hat sanatı dersleri almamış, ileri derece Osmanlıca bilmeyen bir kişi de hat sanatına öyle bakar. Bunlar sıradan turistleri tavlama yeten sanat eserleridir.

İşin zor tarafı bundan sonra başlar. Örneğin Mardin bir masal kentidir. Amasra gece aydınlatması ile çok başka hisler doğurur. Bursa Cumalı Kızık ya da Eskişehir Odunpazarı evleri keşfedilmesi gereken bir başka Doğu'dur. Anadolu topraklarında birbirinin tekrarı olan geleneksel mimari örnekleri, nostalji duygusunu yaşatır ancak bu binalar artık yalnızca meraklıları tarafından anlaşılabilen, doğal seleksiyonla soyları tükenmiş bir kültürün mezar taşlarıdır.

Barselona'da kültürel ve teknolojik değişim, maddi imkanlar ile birleşerek Art Neuove ve sonrasında Art Deco'ya evrilir. Günümüz modern mimarisini, Hi-Tech yapıları besleyen, bu binaların nedeni olan önemli bir kenttir Barselona. Meraklı bir turist, Barselona'yı gezerken yalnızca Barre El Gotic'i, La Rambla'yı, Gaudi'nin binalarını değil, Santiago Calatrava'nın da eserlerini keşfeder. Modernizmin en ileri seviyesi kabul edilen Hi-Tech binaların tasarımcısı Calatrava, topk Gaudi'nin yaptığı gibi Gnostik ve hatta Panteist felsefeden esinlenir. Binalarını ayakta tutan strüktürleri, tarih öncesi yaşamış dev canlıların iskelet sistemlerinden esinlenerek çözer.

Bizim gibi kültürel gelişmesi sürekli siyaset ve ideoloji tarafından baltalanan, maddi açıdan yeterli olmayan toplumlar da bu kültürel, entelektüel ve sanatsal gelişmelere uzaktan bakar. Anlayamadığı için de sağma sapan, köpükten kent kapıları filan inşa eder. Göçebe hayat yaşamış, bu nedenle inşai faaliyetlerde bulunmamış Selçukluların Ermeni taş ustalarına yaptırdıkları kapıları kendi mimarisi zanneder. Roma ve Bizans mimarisinin taklidi olan klasik Osmanlı camilerini kendi değeri sanır. Hatta Türk Sanat Müziğinin temelini 16. yy Ortodoks kilise müziği olduğunu bilmez. Dünyanın parasını döküp restore ettirdikleri Hamamönü gibi kıymetli bir alanın, alkol servisi olmadan, gece hayatına dahil edilmeden, boncuk satılıp, kahvaltı salonuna çevrilip kar edeceğine inanır. Kendi entelektüellerini dışlar ve kendi entelektüel gelişimini tamamlayamaz. Bunun yerine gördüğü ama anlayamadığı binaları taklit eder.



Huber Köşkü



Mısır Apartmanı

HABER

Cevheri İçinde Saklı 'Düş Serisi'

Bir HAYAL kurdum, bolca umut ve huzur dolu...

"Başım yastıkta, kafamda düşüncelerin ağırlığı, ayakları yere sağlam basan, kendini sarıp sarmalayan bir kadının bedeninde var oldum. Başımda ağırlığı, kalbimde acısı, ruhumda yarası. Cevheri de kabuğunun içinde saklıydı..."

Üretebilen, kendi acısını sarabilen, acısını yok saymadan parlatabilen, farkında olarak geçen zamanın, değerini bilerek her anın, tükettiklerini de içine katarak yeniden üreten, kendi sınırlarında çoğalan ve güneşin batışında bir günün daha sonuna gülümseyerek ulaşan tüm kadınlara atfen..." cümleleriyle duyurulan 1996 mezunumuz Betül Karakaya'nın seramik sergisi 18 Haziran 2022 Cumartesi günü Bodrum Dibeklihan'da açıldı. 14 Temmuz'a kadar devam edecek olan dört sergi pazartesi günü dışında her gün 10.00 - 13.00 ile 17.00 - 23.30 saatleri arasında ziyarete açık olacak.

Sanatsız kalan bir milletin, hayat damarlarından biri kopmuş demektir.

Mustafa Kemal Atatürk

SERGİ

Betül
KARAKAYA

Cevheri İçinde
Saklı
"Düş Serisi"

SERAMİK

18 HAZİRAN 2022
14 TEMMUZ
Cumartesi 19.00

İ.Hakkı Tonguç
Sanat Galerisi

dibeklihan

KÜLTÜR VE SANAT KURUMU





Tarık Akan
Kültür ve Sanat
Sezonu

Yakaköy - Ortakent
0 532 827 78 49
www.dibeklihan.com



DG 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



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](https://www.facebook.com/dentgroupclinics)

 [dentgroup_clinics](https://www.instagram.com/dentgroup_clinics)

dentgroup.com.tr

TÜRKİYE ŞAMPİYONU

19-25 mayıs 2022 tarihleri arasında Trabzon ilinde düzenlenen
U-18 Kız Basketbol Türkiye Şampiyonasında takımımız
Yenilgisiz Şampiyon olmuştur.



f /ariokullari /AriOkullari /ariokullari
ariokullari.k12.tr



*Çeyrek Asırdır
Eğitime Yön Veriyoruz*



25. Yıl "Çeyrek Asır"



15 Yıldır
Bir Arada!

ARIMED 15 Yaşında!
Dostlarla birlikte yeni
yaşımız kutlu olsun!

BEE LIFE
2014



f /ariokullari t /AriOkullari i /ariokullari
ariokullari.k12.tr