

BEE LIFE

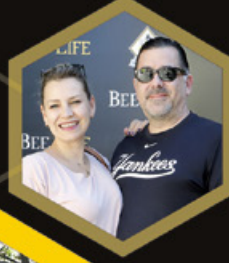


2022
Ekim / Kasım / Aralık / Sayı. 33

ALMAN MUTFAĞINI TANIYORUZ

BİR GLAMPING
DENEYİMİ:
SÜLÜKLÜ GÖL

SİRKADYEN RİTİM
NEDİR?



LONDRA'DA
MUTLAKA GİDİLMESİ
GEREKEN YERLER

HİÇBİR SINAVDAN
KORKMUYORUM!



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>.

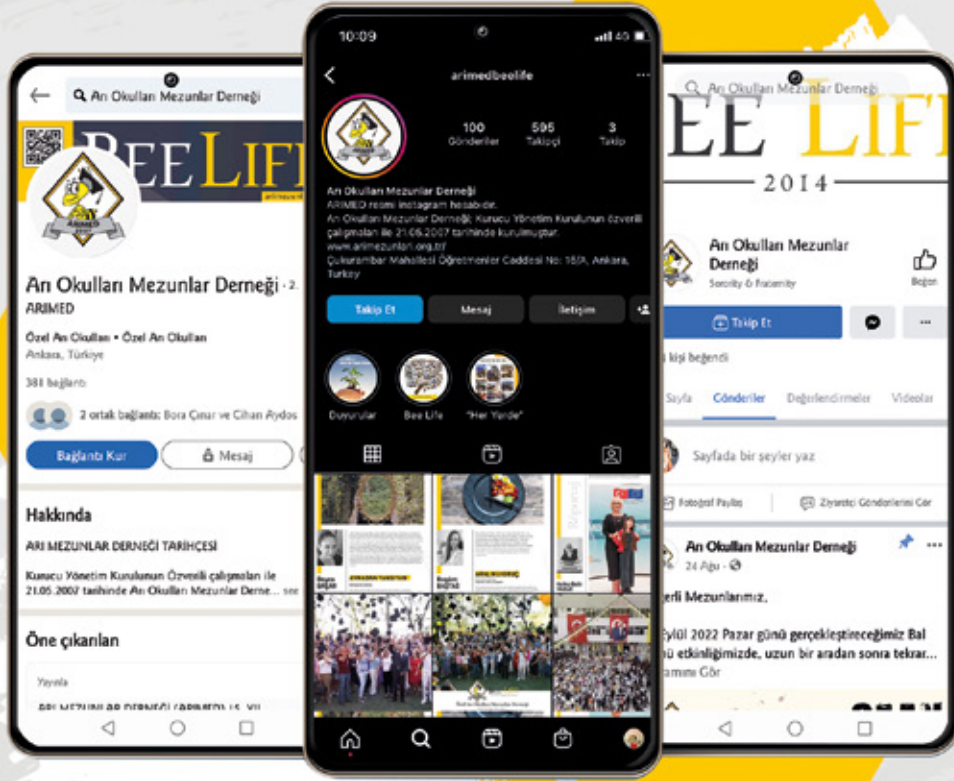


 /ariokullari  /AriOkullari  /ariokullari
ariokullari.k12.tr



Bizi Takip Edin

Arı Okulları Mezunlar Derneği'nin etkinliklerini
ve birbirinden renkli içerikleriyle
Ankara'nın tek aktüel mezun dergisi olan **Bee Life**'i
sosyal medya hesaplarımızdan
takip etmeyi unutmayın.



arimedbeelife



NİVERA
— İNCEK —

*Doğanın içinde,
yeniden doğun!*



f @ niveraincek | www.niveraincek.com

NİVERA İNCEK GÜLEÇ DEMİR ÇELİK A.Ş. PROJESİDİR.

İletişim: 0312 460 06 06



Doğasında “Çiğ Beslenme” Var!

Köpek doğasına uygun, taze et ve sebzelerden oluşan zengin besin içeriği!



0532 567 82 80



0312 235 77 04



barfandmore



barfmore.com



barf@barfmore.com



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

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

Arı Okulları Mezunlar Derneği için **%20 İNDİRİM**

- Uzman Diş Hekimi Muayenesi ve
- Panoramik Film ve Tomografi çekimi **ücretsizdir.**



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

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

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

Ofisiniz için her şey...



**SIRMA SOKAK
18-B/C
SİTELER-ANKARA**



OFİSTEKİN
standart / exclusive



ofistekin

www.ofistekin.com

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

Alaz ERDOST,
Beyza BAŞAR,
Burcu AKSONGUR,
Coşkun SAMANCI,
Deniz KÜZECİ,
Elif Güliz BAYRAM,
Elif KOCA,
Gaye KEYLAN CANBAZOĞLU,
Gürhan KARA,
Hande GÜNGÖR,
Neslihan ÇETİN,
Nurullah ÇELEBİ,
Onur BAYER,
Özlem ERGON CERİT,
Seçil ÖZER TAŞTAN,
Senem ÇETİN ULUSOY,
Zeynep KOLTUK

Yayın İçeriği

Ticari, İktisadi, İlmî,
Siyasi, Akademik

Dağıtım

Kurye Eliyle

Dergi ve Kapak Tasarımı

H. T. Kübra SÜTBAŞ

Basım Yeri ve Tarihi

Ankara, Ekim 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.

Türk dil bilgisi yazı kuralları Grafikir tarafından uygulanmıştır.

Okur önerileri ve yorumlarınız için:
arimedbeelife@gmail.com

ISSN: 2148-9106

içindekiler

12

ÖZ GEÇMİŞİM ARI
ALAZ ERDOST

22

NE YEDİĞİNİZ, NE ZAMAN YEDİĞİNİZDEN ÇOK
DAHA ÖNEMLİDİR
NESLİHAN ÇETİN

32

DOKSANLARDA ÇOCUK OLMAK
BEYZA BAŞAR

34

HAYATA AYAK UYDURMAK
ZEYNEP KOLTUK

42

AKRAN ZORBALIĞI
SENEM ÇETİN

50

BAĞ İŞİ BU, ŞAKAYA GELMEZ
ELİF KOCA

58

ALMAN MUTFAĞINI TANIYORUZ
HANDE GÜNGÖR

66

HAYAL KURMAK VE İNŞA ETMEK
ONUR BAYER

68

GELENEKSEL "BAL GÜNÜ"NDE
BİR KEZ DAHA BULUŞTUK





Seda TARMAN

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

Ankara'nın tek aktüel mezun dergisinden merhaba...

Değerli Mezunlarımız, Sevgili Okurlar,

BeeLife ekibi olarak misyonumuz okulumuzun ilkokul, ortaokul ve lise bölümlerinden mezun olan tüm Arılıları basılı yayında temsil etmektir. Yazıları ve röportajları ile BeeLife'in bir parçası olan mezunlarımızla birlikte, bulunduğumuz döneme değer katarken, okumak üretmek ve hayata anlam katmak için, bu değerli esere imza atıyoruz. Her sayıda dergimizin ne kadar var olacağına değil, nasıl var olduğuna odaklanıyoruz. Başta okulumuz, mezunlarımız ve ARIMED Yönetim Kurulu var oldukça yolumuza devam edeceğimizi biliyoruz. En nitelikli konularla ve her dönemden mezunumuzla bir arada olmayı hedefleyerek yeni sayılarımızı oluşturuyoruz.

Mezunlarımızın mesleki uzmanlık alanlarına göre yönlendirdiğimiz yazı portföyümüzü her yeni gelen mezunumuz ile de zenginleştirmiş oluyoruz. Dolayısıyla sadece arı mezunları ile var olan dergimizde siz de almak istiyorsanız, arimedbeelife@gmail.com adresinden bize ulaşabilir, sayfalarımızda yer alabilirsiniz.

33. sayımızın her zaman olduğu gibi sizlere keyifli ve nitelikli okuma olanağı sağlayacağına inanıyoruz.

En değerli haberimizde, Bal Günü 2022

18 Eylül Pazar günü yüksek katılımı ile gerçekleşen etkinlikte mezunlarımız 10, 20, 25 ve 30. mezuniyet yıllarının anısına sembolik diploma törenine katıldılar. Değerli müzisyen Ozan Doğulu performansı ile keyifli bir Bal Günü geçiren mezunlarımız ve ARIMED Yönetim Kurulu da 15. kuruluş yılını coşku ile kutlamış oldular.

Bu sayıda BeeLife olarak yeni tanıştığımız üç yeni yazarımız var. 1997 mezunu Alaz Erdost, 2005 mezunu Seçil Özer Taştan ve 1996 mezunu Gaye Keylan Canbazoglu. Aramıza hoş geldiniz.

Sevgili Deniz Küzeci bizlere glamping deneyimi yaşatırken Hande Güngör'le Alman mutfağını tanıdık. Diyetisyen Neslihan Çetin sirkadiyen ritimle ilgili bizleri bilgilendirdi. Mimar Onur Bayer'le hayali inşaaya dönüştürdük.

Tüm bu nitelikli makaleleriyle birlikte her sayıda bizlerle olan ARIMED Yönetim Kurulu üyelerimize ve kıymetli yazarlarımıza gönülden teşekkür ederiz.

2022'nin son sayısında geri dönüp yaşanan yıla baktığımızda en çok önem verdiğimiz konu iklim değişikliği ve sıfır atık konuları olmuş. Bu konu biz yetişkinlerin yaşamsal davranışlarının artık içselleşmiş olması, gençlerimize veya çocuklarımıza rol model olmamız bu sorunların çözülmesi adına en büyük gerekliliktir. Gelecekte yaşanabilir bir dünya için eğitim sistemimize bu gelişmeler entegre edilmelidir. İklim krizlerinin ve iklim göçlerinin ülkemize ve dünyamıza yaratacağı sorunlar için bilimin izinden ayrılmamak önemlidir. Bu bağlamda Avrupa İklim Eylem Ağı'ndan (Climate Action Network) takip edebilirsiniz.

Sevgiler.



15. Kuruluş Yılımızı coşkuyla kutladık...

Değerli mezunlarımız, bu yıl Arı Okulları Mezunlar Derneği (ARIMED) 'in 15. Kuruluş yıl dönümünü coşkuyla kutladık. Bin kişiden fazla katılımcının sayesinde oldukça görkemli bir kutlama gerçekleşmiş oldu Geleneksel Bal Günü'nde. Öğretmenlerimiz, öğrencilerimiz, okulumuzun yöneticileri ve mezunlarımızla birlikte oldukça keyifli bir buluşma gerçekleştirmiş olduk.

Ali GÜLEÇ

ARIMED

Yönetim Kurulu Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Dernek üye sayımız son güncellemeyle birlikte 1.210 kişiye ulaştı. Ancak önümüzde ulaşmamız gereken hala binlerce mezunumuz mevcut. Bu durumda mevcut üyelerimizin de katkılarıyla hedeflerimize ulaşacağız. Mezunlarımızın açılışlarında, tanıtımlarında derneğimiz yönetimi ile yakın çalışmalı, bizleri haberdar etmeli. Bu vesile ile diğer mezunlarımıza ulaşmaları ve mezunlarımızın katılımları bizleri oldukça memnun etmektedir. Bu çalışmaların etkinliklerini daha da fazla arttırmak adına tüm mezunlarımıza bir çağrıda bulunmak istiyorum. Lütfen derneğe üye olmayan bir mezunumuzu derneğimize üye etmeye ikna ediniz, gerçek gücümüze ulaşalım ve sizin de bu şiarıda katkınız olsun.

15 yıldır ana sponsoru olduğumuz Eğitim için Elele kampanyasıyla ülkemizin farklı şehirlerindeki ihtiyaç sahibi ilkokul öğrencilerine ulaşmaktayız. Her yıl 300 fidan Çankaya Üniversitesindeki hatıra ormanımıza dikilmektedir ve bugüne kadar 2050 fidanımız ağaca dönüşmüştür. Alanında uzman mezunlarımızın yazılarıyla renklen, alanında tek olan aktüel mezun dergimiz Beelife'ı 7 yıldır aralıksız tüm Türkiye'ye yayınlamaktayız. Bu faaliyetler neticesinde mezunlarımız arasındaki bağlantıların güçlenmesine katkı sunmaktayız. Burada şunu da belirtmeliyim ki, okul yönetimimiz her türlü maddi, manevi katkıyı bizlere sağlamaktadır. Buradan tüm mezunlarımız adına teşekkürü borç biliyorum.

Arı Okulları, 52 yıllık bir kültürel birikime sahip, köklerini Atatürk ilke ve inkılaplarından alan çağdaş, laik, açık fikirli ve çok yönlü mezunlar yetiştirmeye adanmış bir yapıdır. Bu yapıdan yetişmiş birisi olarak söylüyorum, iyi ki ARI'lı olmuşum. Eminim tüm mezunlarımız bu duygumu paylaşıyordur. Bu kültürü okul sonrası yaşamlarımızda yaşatmak, birbirimize katkı sağlamaya devam etmek adına, mezunlar derneğimizin kapılarının tüm mezunlarımıza açık olduğunu gururla belirtmek isterim.

Bu vesile ile okulumuza, öğrencilerine ve çalışanlarına 2022-2023 eğitim ve öğretim yılının başarılarla dolu bir dönem geçirmeleri dileklerimizi iletiyorum. Tüm mezunlarımıza kucak dolusu sevgilerimizi iletirken dergimizde emeği geçen tüm çalışanlara, yazılarını bizden esirgemeyen mezunlarımıza saygılarımı sunuyor ve başarılar diliyorum.



Alaz ERDOST

1997 mezunu

1997 mezunumuz Alaz Erdost, 1980 yılında Ankara'da doğdu. İlk, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Maliye Bölümü mezunu olan Alaz Erdost, profesyonel yaşamını mali müşavir olarak sürdürüyor.

ÖZ GEÇMİŞİM ARI...

İlkokulda, ailemin sıcacık ve korunaklı kucağından kalkıp geldim Arı'ya. Tüm arkadaşlarım gibi. Üniversiteye gitmek üzere de uğurlandım oradan. Bir sürü bilgiyle. Her türlü bilgiyle.

Şimdi bakıyorum da beni ben yapan ne varsa Arı'dan, iyisiyle kötüsüyle.

- Kızlar akşam buluşuyoruz değil mi? Saat sekiz gibi orada olurum ben. Off o kadar çok anlatacak şey var ki. Yedide mi buluşsak acaba?

- Yedide buluşalım. Sonra zamanın nasıl geçtiğini anlamıyoruz. Bir anda ayrılmak zorunda kalıyoruz.

Dostluk bu hayattaki en kıymetli şey. Büyüklerimiz hep derler ya "Bizim zamanımız gibi değil evladım şimdi, devir değişti." diye. Bizim devrimiz de değişti. Artık koşulsuz güvenmek, kardeş olmak, yıllarca yüz yüze görüşmesen de bıraktığın yerden devam etmek, yeni tanışılan insanlarla çok da kolay değil. Ya da artık buna harcayacak zamanımız yok. Ya da artık statülerimiz var, ideolojilerimiz var. Ya da ihtiyacımız kalmadı. Ya da öyle sanıyoruz.

**Benim bu hayatta asla
vazgeçmeyeceğim arkadaşlarım
var. Dostum onlar.**

Acımda kolumda, göbek atarken karşımda, dara düştüğümde arkamdalar. Çok önemli bir kısmıyla ortaokulda veya lisede tanıştım. İlk saç boyam, aşk acımda, keşfedip yüzlerce kez dinlediğim şarkımda, ilk kez reddedildiğimde ya da çok önemli bir sınavdan çok yüksek bir puan aldığımda, dış tellerimin çıkmasıyla inci dişlerime kavuştuğum anda, ilk sarhoşluğum, doyumsuz kahkahalarım, yeni elbisemi almanın o ilk coşkusunda, hepsinde onlar var. İyi ki.



- Alazcığım merhaba. Maalesef kötü bir haber vermek için aradım.

- Ahh... Gitti değil mi?

1993 yılında anneannemi kaybetmiştim. 13 yaşında küçük bir çocuktum, henüz ağlamasını tutmayı bilmeyen. Gözyaşlarını gizleyemeyen. Öğretmenimiz kayımdan haberdardı. Bizim okulumuzda tüm öğretmenler, tüm öğrencileri, öğrencilerinin gereksinimlerini bilirdi. Gelip sarılmıştı bana. "Çocuklar, Alaz'ın kaybı var, ona üzüntülerimizi bildirelim tek tek" demişti. Bir yumak olmuştuk sınıfta sarılarak. Ne de iyi gelmişti.

Ölüm acıdır. Mantiğı, kabul edilebileni olmaz elbette. Bence bir insan yirmili yaşlarındaysa, arkadaşını kaybetmemeli ama. Arı'da başlayan öykümüzün bittiği, yitirdiğimiz çok güzel arkadaşlarımız da oldu. İyisiyle kötüsüyle demiştim ya. En acısını da öğrendik biz. Nasıl yas tutmamız gerektiğini de. Duygu'yu kaybettiğimizde çoktan mezun olmuştuk. Onu toprağa verirken içimden diledim. Keşke şimdi o sınıfta olsaydık. Birbirimizi sarıp sarmalasaydık.

- Alaz Hanım şu öz geçmişlere bir göz atar mısınız? Ona göre adayları mülakata çağıralım.

- Üniversite bölümleri uyuyor bu adayların, tüm özellikleri eş. Nasıl elemek gerekir acaba. Liseleri neresiymiş? Arı Kolejinde mezun var aralarında, ekleyelim listeye lütfen. Görüşmek isterim.

Liyakat çok önemlidir. Yokluğunda çok sıkıntı yaşanır, bu dönemde iliklerimize kadar yaşıyoruz da. Ben, okulumdan neler aldığımı biliyorum. Üniversite sınavına hazırlanırken matematik çalışırken de, Türkçe bir bölümden mezun olup üniversiteden, sonrasında yurt dışına okumak için gittiğimde İngilizcemi kullanırken de kendime hep güvendim.

"Sınavlardan geçecek kadar" öğretilmedi bize hiçbir şey. Gerçekten özenle seçilmiş öğretmenlerimiz, geleceğe yatırım olsun diye iyi ki verilmiş olan, fuzuli gibi gözükecek derslerimiz vardı. İngilizce öğrenirken, kitaptaki "boşlukları doldurmakla" yetinmedik. Film izledik. Konuşma derslerine girdik. Daha birçok kişi bilgisayar bile görmemişken, biz kullanmayı öğrendik. Bu durumda, işimi yaparken, Arı Lisesi mezunu olmak, bir takım tutar gibi koşulsuz ve şartsız kabulü değil, gerçek bir seçim kriterini tamamlamak olarak çıktı karşıma.

Birçoğumuz yaşantımızda bize "E koleje gitmişsin, tabi sana bunları söylemek kolay." diyen insanlarla karşılaştı elbette. Belirtmek isterim ki, bana kolay dedikleri şeyi, ailemin parasıyla değil, çok çalışmakla ve okulumun sunduğu bir olanak olan "başarı bursuyla" elde etmiştim.

Ben bu olanaklara başarı bursumla sahip oldum.

- Alaz'ın teatral bir yeteneği var. Onu halk oyunlarına, spor dallarından birine teşvik etmeyelim Gül Hanım. İyi olduğu alanda, keyifle geçirsin boş vakitlerini.



Bir insanın gelişiminde, bilimsel bilgisi kadar, yetenekli olduğu alanda kendini geliştirmesi de büyük rol oynar. Bu yüzden sanıyorum, bir kere bile voleybol takımı seçmeleri için teklifte bulunmadı bana beden eğitimi öğretmenlerimiz. Buna tombulluğuma bakıp karar vermediklerine eminim. 😊

Ben, okulumun da yönlendirmesiyle TRT'nin açtığı seslendirme sınavlarına girdim ilkokul üçteyken ve kazandım. 2 yıl boyunca hayallerimizde bile göremeyeceğimiz üstatlardan diksiyon, güzel konuşma ve seslendirme dersleri aldık. Yıllarca radyoda programlar çıktık, film dublajı yaptık, sunuculuklar üstlendik. Şu anda bulunduğum yere ne kadar katkısı olduğunu yazmaya kalksam beceremem sanırım.





Ne demiştik? Bizim öğretmenlerimiz bizi bilirdi. Bu yüzden şimdi bakıyorum da, çoğumuz hep, çok güzel yerlerdeyiz. Çok güzel okullar okuduk, çok önemli işler başardık, başarıyoruz.

Bu yazıyı yazmaya karar verdiğimden beri ki en az 3 hafta oldu, düşünüyorum. Yıllıklarına bakıyorum. Kendime bir insan öz geçmişini nasıl anlatır diye soruyorum. Kişiliğimizin oluşumunu etkileyenler sadece bize bakım verenler değil. İçinde bulunduğumuz, yetiştirildiğimiz okul, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz... Özel Arı Lisesi, benim öz geçmişimin çok önemli bir kısmı. Yazması, anlatması zor.

Türlü çeşitli çocuklardık biz. Aramızda dâhisi de vardı, komedyeni de, bir sürü şey görmüş geçirmiş de, el bebek gül bebek büyümüşü de. Rengârenk olduk biz bu sayede.

Artık hepimizin hayatının bir parçası olan sosyal medya aracılığıyla, koptuklarımızla tekrar kavuştuğumuzda, yüzümüzdeki gülümseme de bu renklerin mavisi mesela. Hatırlayamadıklarımızın mesajlarına kaygı duymadan cevap vermek, duyduğumuz güvenin beyazı.

Ortaokul sıralarında beğendiğimiz ama hiç konuşmadığımız o kişiyle tekrar karşılaşmamız, güzel bir heyecanın yeşili.

Eski fotoğraflarda ansızın karşımıza çıkan kayıplarımızın yüzü, özlem duygusunun karası.

Birinden "Arı vızvız" şarkısını duyduğumuzda kalbimizin atışı, kırmızısı.

Umarım evlatlarımızı da kuşatır bizimki gibi bir gökkuşağı.



**Coşkun
SAMANCI**

2001 mezunu

20 Ağustos 1983 tarihinde Erzurum'da doğan Coşkun Samancı, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 2007 yılında Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun oldu. İş yaşamına Samancı Hukuk Bürosu'nda serbest avukat olarak devam etmektedir.

HAKSIZ İNŞAAT [HAKSIZ YAPI] NEDİR?

"Haksız yapı" ya da diğer adıyla "haksız inşaat"; "başkasının arazisine kendi malıyla" veya "başkasının malzemesiyle kendi arazisine" veyahut da "başkasının malzemesiyle başkasının arazisine" inşaat yapılması halinde kendini gösterir.

"Haksız yapının unsurları", ilk olarak bir yapının bulunması, ikinci olarak taşınmaz ile taşınmaz üzerine inşa edilen yapının farklı kişilere ait olması ve son olarak haksız yapının geçerli bir hukuki ilişkiye dayanmaksızın yapılması gerekir. Bu unsurların bir arada bulunmadığı durumlarda haksız yapı ya da haksız inşaatın söz edilemez.



Normal şartlarda başkasının arazisine inşaat yapılmaya başlandığında "haksız el atmanın önlenmesi" veya "istihkak" davası açılabilir.

Eğer ki bir başkasının arazisi üzerine inşaat yapılırsa bu durumda "üst arza tabidir ilkesi" gündeme gelir. Yapılan bir inşaat, yani bir yapı, arazinin bütünleyici parçası haline gelir. Böyle bir durumda [istisnai durumlar hariç] arazi ve arazi üstündeki yapı, tek bir mülkiyet hakkının konusunu oluştururlar. Bütünleyici parça üzerinde ayrı bir mülkiyet hakkı kurulamaz. Üst arza tabidir ilkesi söz konusu olduğuna göre bu yapıyı kaldır, götür denilemez.

Haksız inşaat [haksız yapı] yapılması durumunda T.M.K. 722, 723 ve 724 sayılı maddeleri uyarınca 3 talepte bulunabilir. Bunlar;

Sökülme talebi [T.M.K. 722]

Parasal talep [T.M.K. 723]

Taşınmaz mülkiyetinin devrini talep [T.M.K. 724]

Haksız inşaat ya da diğer adıyla haksız yapıda zımni ya da açık bir rızası olmayan malzeme sahibi, Türk Medeni Kanunu 722. madde uyarınca malzemesinin aynen iadesini [malzemenin sökülmesi] isteyebilir. Ancak sökülme talebinde bulunulabilmesi için aşağıda belirtilen şartların oluşması gerekir.

Malzeme sahibinin zımni ya da açık bir rızası olmamalıdır. Eğer bu rıza bir şekilde ispatlanabiliyorsa bu talep ileri sürülemez. Malzemenin sökülmesi aşırı bir zarara yol açmayacak olmalıdır. Bu durumda ise, yani aşırı zarar noktasında, malzeme sahibinin malzemeye kavuşmasındaki menfaatiyle malzeme söküldüğünde arazinin ve malzemenin genel olarak uğrayacağı değer kaybı miktarları önemlidir. Yani, aynen iade talebi için malzemenin sökülmesi aşırı bir zarar vermemelidir. Haksız inşaat ya da diğer adıyla haksız yapıda zımni ya da

açık bir rızası olmayan arazi sahibi, rızası olmaksızın yapılan yapıda kullanılan malzemenin, gideri yapıyı yaptıran a ait olmak üzere sökülüp kaldırılmasını isteyebilir. Burada arazi sahibinin zımni ya da açık rızası bulunmamalıdır.

Haksız inşaat ya da diğer adıyla haksız yapı yapıldığında malzeme sahibi, Türk Medeni Kanunu 723. madde uyarınca tazminat talebinde bulunabilir. Bu talep malzemenin sökülüp alınması mümkün ya da makul olmadığı durumlarda söz konusu olur.

T.M.K. 723. maddesinde iyiniyet/kötüniyet ayrımı yapılmıştır. Buna göre; yapıyı yaptıran arazi maliki iyiniyetli değilse hâkim, malzeme sahibinin uğradığı zararın tamamının tazmin edilmesine karar verebilir. Yapıyı yaptıran malzeme sahibi iyiniyetli değilse, hâkimin hükmedeceği miktar bu malzemenin arazi maliki için taşıdığı en az değeri geçmeyebilir. İyiniyet/kötüniyet ayrımı parasal talepte kendini gösterir.

Haksız yapı ya da diğer adıyla haksız inşaat yapıldığında malzeme sahibi, Türk Medeni Kanunu 724. madde uyarınca haksız inşaatın yapıldığı taşınmazın mülkiyetinin devri talebinde bulunabilir.

Kanun burada açıkça iyiniyetli olma şartı aramaktadır. Malzeme sahibi uygun bir bedel karşılığında taşınmazın mülkiyetinin kendisine devrini talep edebileceği gibi, taşınmaz sahibi de uygun bir bedel karşılığında kendi adına ait taşınmazın malzeme sahibine devrini talep edebilir. Bunun için talepte bulunan tarafın iyiniyetli olması şarttır. Bununla birlikte haksız inşa edilen yapının değerinin taşınmazın değerinden yüksek olması gerekir.



**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...”

**YAZ RÜZGAR GİBİ
GEÇTİ... GELDİ
HER ŞEYİN BAŞLANGICI
SONBAHAR...**

Başlığı okuyanlar şaşırabilir, “Elif adı son nasıl başlangıç olabilir” diye. Ancak okulların açıldığını, tatilin bitip çalışma hayatına yeniden döndüğümüzü, tiyatrodan, operada, CSO’da sezonun başladığını dikkate alırsak sonbahar aslında insanın sosyal hayata dönüşünün de başlangıcı gibi adeta.



Son yazımda yaz aylarını en güzel şekilde geçirebilirsek sonbahara da mutlu bir giriş yapabileceğimizi söylemiştim. Herkes umarım yazı keyifli ve mutlu, sağlık dolu geçirmiştir. Bana gelince neler yaptığımı yazma sözü vermiştim. Sözümü tutmak isterim elbette...

Beni okuyan değerli BeeLife okurları bilir, sahne sanatları benim hayattan kaçmak ve kendimle baş başa kalmak için sığındığım bir adrestir. Ne mutlu bana ki Ankara bunun için en doğru şehirlerden biri. İmkanlarımız çok geniş. Ve bu yıl Kültür ve Turizm Bakanlığının başlattığı Başkent Kültür Yolu Festivali de sezon arasında olan tiyatro, opera ve baleyle Ankara’yı buluşturdu. Ben festival kapsamında iki etkinliğe katıldım.

Başkent Kültür Yolu Festivalinde ilk durağım Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrasının yeni binasında Mersin Devlet Opera Balesi Orkestrası’nın verdiği Hollywood Müzikleri Konseri oldu. Baba’dan, Harry Potter’a, Blues Brothers’dan Gladyatör’e pek çok filmin soundtrackleri ile buluştuğumuz konser gerçekten çok keyifliydi.

Festivalin Kapanış Gala Konseri üç bölüm halinde düzenlenmişti. İlk bölümde Ankara DOB sanatçılarından arylar dinledik. Hiç kuşkusuz beni yine gözyaşlarına gark eden E Lucevan le Stelle oldu, Ulu Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk’ün en sevdiği opera olan Tosca’nın hiç kuşkusuz en etkileyici ve yine Atamızın en sevdiği arylası olan bu parçayı dinlediğimdeki duygularımı kelimelerle anlatmamın imkânı yok. Puccini’nin bestelediği bu arya da ressam Cavaradossi hapse atılarak idama mahkûm edilmiş, kurşuna dizileceği günü beklemekte ve sevdiği kadını, yani Tosca’yı hatırlamaktadır... Ve şöyle der;

*O gece yıldızlar parlıyordu,
Yeryüzüne tatlı bir koku yayılmıştı.*

*Bahçe kapısı aralandı,
Ve bir adım toprağa bastı...*

*O, güzel kokusuyla içeri girdi
ve kendini kollarıma bıraktı...*

*Ah, ben onu tüm aşkımla o güzel tüllerinin
arasından sıyrırken,*

*Bana verdiği o tatlı öpücükleri ve baştan
çıkaran dokunuşları...*

*Ama şimdi o aşkın düşleri sonsuza dek yok
oldu!*

*O dakikalar artık yok ve ben umutsuzluğun
kıyılarında can veriyorum!*

*Umutsuzluğun kıyılarında can veriyorum!
Ve ben, daha önce şu hayatı hiç bu kadar
sevmemişim!*

Hiç bu kadar sevmemişim...

Anlamını ilk dinlediğimde bilmediğim bu aryaı daha sonra Türkçesini okuyarak anlamlandırdığımda ruhuma hep çok daha fazla dokundu. Sadece kendi sözlerindeki derinlikle değil, bu sözlerden Atam neler hissetmişti de aryaı bu kadar çok sevmişti. Daha da ötesi savaş meydanlarında geçen hayatında nasıl olmuştu da şimdi onun bıraktığı ülkede savaşmak zorunda olmayanlar opera keyfini çıkarmazken o böyle bir zevke de sahip olabiliyordu.



Konserin ikinci bölümünde ise Devlet Halk Dansları Topluluğu ve Kültür Bakanlığı korolarından Türkiyemizin dört bir köşesinden motif motif işlenmiş müziklerimiz ve danslarımızı izledik.

Konserin üçüncü ve son bölümünde ise Devlet Tiyatrosu oyuncularından müzikaller izledik. Ama konserin hiç kuşkusuz benim için en etkileyici anı Zihni Göktay'ın Lüküs Hayat ile sahneye çıkmasıydı. Ekrem Reşit Rey ve Cemal Reşit Rey'in eseri olan bence gelmiş geçmiş en güzel müzikallerden olan ve Nazım Hikmet'in kaleme aldığı Lüküs Hayat parçasının ardından Ah Berelim'i de söyledi büyük usta. Ve kaç bis yaptı sayamadım. Ama gözyaşları içinde izledim kendisini. Kaç kez böyle bir şans yakalanabilir ki.

Devlet Tiyatrosu'nun yaz oyunları kapsamında sahneye koyduğu sezon oyunlarından Eyvah Nadir ise tiplerleriyle ve tek kişilik oyunda adeta 10 ayrı kişiyi büyük bir enerji ile canlandıran Koray Karaca ile uzun zamandır atmadığımız kahkahaları attık.

CerModern'in Açık hava Etkinlikleri kapsamında Tiyatro Sineması Hamlet'i izledim. Hamlet'i sanırım en iyi sahneleyenlerden biri Benedict Cumberbatch... Ama tiyatroyu sinema olarak izlemek biraz konsantrasyonu bozuyor. Öte yandan açık havada sinema izlemek çocukluğumuzun yaz günlerine götüren hoş bir seda...

Bu yaz bir de uzun zamandır covid nedeniyle Türkiye'ye gelemeyen Pink Martini'nin ülkemizle buluşma senesiydi. Ama tek durakları İstanbul'du... Ben de çok sevdiğim bu grubu izlemeye İstanbul'a gittim. Harbiye Açık Hava'daki konser yine her zaman olduğu gibi büyüleyiciydi. Biz Pink Martini'yi, Pink Martini de bizi özlemiş.



Kendime bir diğer hediyem de büyük usta Metin Akpınar'ın sohbet programına katılmak oldu. Tabii biletleri alırken sorduğumuz soruları keşke seçerek yönlendirselerdi demedim değil, zira bazı seyircilerin sorduğu sorular gerçekten kabustu. Ama o ustalığına yaraşır bir şekilde büyük bir sakinlik ve nezaketle ya cevapladı ya da cevaplamak istemediğini ifade etti.

Yaz biterken Devlet Opera ve Balesi'nin yine sezon oyunlarından olan Gangster'i izledik. Tavsiyeler listemin en başına yazıyorum bu oyunu, lütfen not edin. Tam bir Broadway Müzikali. Fuayeden salona kadar Gangsterlerle çevrilisiniz. Bu arada Sefiller ve Godot'yu beklerken prömiyer yaptı Devlet Tiyatrosu'nda kesinlikle izlenmesi gerekenlerden. Tosca'yı ise DOB'un oyunları arasında tavsiye ederim.

Sonbaharda sanatla dolu güzel başlangıçlara diyor, herkese güzel bir mevsim diliyorum...

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





Neslihan ÇETİN

2013 mezunu

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

NE YEDİĞİNİZ, NE ZAMAN YEDİĞİNİZDEN ÇOK DAHA ÖNEMLİDİR

Sirkadiyen ritim, organizmanın yaklaşık bir günlük fizyolojik ve biyolojik süreçlerindeki değişimleri ifade eder. İnsanda uyku uyanıklık döngüsü, en temel ve belirleyici sirkadiyen ritimdir. İnsanlarda uyku ve iştah hormonları gibi davranışsal ve fizyolojik süreçler yaklaşık 24 saatlik sirkadiyen ritimler sergiler. Vücudumuzda bulunan sirkadiyen saatler aktiviteler için uygun zamanı algılar ve sindirim, uyku, hormon salgılama, vücut ısısı, kan basıncı gibi temel metabolik olayları uyum içinde yürütür. Uyku-uyanıklık döngüsü temelinde gerçekleşen sirkadiyen ritimlerin bozulmaması, iç homeostaz için oldukça önemlidir.



Bazal metabolizma hızı, metabolizmada üretilen ve depolanan enerjidir; fiziksel aktivite ve gıdaların termal etkisi gibi metabolik aktiviteleri sürdürmek için kullanılır. Bazal metabolizma hızını etkileyen en önemli faktörlerden biri uyku düzenidir. Uyku ve sirkadiyen ritim, enerji metabolizması düzenlemesinin ana bileşenleridir. Uykunun 2 aşaması vardır: hızlı göz hareketi (REM) ve non-REM. REM döneminde sempatik sinir sistemi aktivitesi nedeniyle beyindeki vücut sıcaklığındaki artışlar ve enerji harcaması nedeniyle uyku sırasında metabolizma hızı en yüksek noktasına REM evresinde ulaşır. Bu nedenle uykunun bozulması, geç uyku, jet lag, vardiyalı çalışma nedeniyle oluşan döngü, uykunun REM fazının zamanlamasını değiştirerek bazal metabolizma hızının düşmesine neden olabilmektedir.

Sirkadiyen ritmin diğer bir önemli uyararı ise besinler olup pek çok farklı fiziksel ve davranışsal olayın yöneticisi olarak iş görürler. Gece yemek yemenin kilo aldırıcı fikri, vücudun tüketilen kalorileri günün belirli bir saatinden sonra farklı şekilde kullanabileceğini öne süren hayvan çalışmalarından kaynaklanmaktadır. Gün içinde beslenme durumuna göre normalde gece beslenen kemiricilerde çeşitli davranışsal ve fizyolojik aktivitelerin fazı tersine dönmüştür. Bazı araştırmacılar, gece yemek yemenin, vücudunuza ne zaman uyuması, yemek yemesi ve uyanması gerektiğini söyleyen 24 saatlik döngü olan sirkadiyen ritminize aykırı olduğunu göstermektedir. Sirkadiyen ritminize göre gece besin tüketimi için değil dinlenmek içindir.

Sirkadiyen ritimlerine aykırı olarak yemek yiyen fareler, aynı miktarda yemek yeseler bile, sadece uyanık oldukları saatlerde yemek yiyen farelerden önemli ölçüde daha fazla

ağırlık kazanmışlardır. Bununla birlikte, insanlarda yapılan çalışmalara bakıldığında bir çalışmada 52 yetişkinin yeme alışkanlıkları gözlemlendiğinde, akşam 8'den sonra yemek yiyenlerin, daha erken yiyenlere göre daha fazla toplam kalori tükettiği bulunmuştur.

Sirkadiyen ritimlerdeki rahatsızlıklar uyku bozukluklarına ve yeme düzenlerinin bozulmasına neden olur. Son zamanlarda, bir dizi çalışma, "24 saatlik" yaşam tarzımız ve obezite ile ilişkili değişen uyku / uyanma kalıpları arasındaki bağlantı için destek sağlamıştır.

İnsülin, glukagon, leptin gibi metabolizmaya dahil olan birçok hormonun sirkadiyen salınım sergilediği gösterilmiştir. İştahı bastırmak ve metabolizmayı artırmak için hipotalamustaki belirli reseptörlere etki eden, adiposit kaynaklı dolaşımdaki bir hormon olan leptin, obezitede son derece önemlidir. Leptin, insanlarda uyku evresinde piklerle, hem gen ekspresyonunda hem de protein sekresyonunda çarpıcı sirkadiyen ritimler sergilemektedir.

Yanlış sirkadiyen zamanlamanın insanlarda metabolik düzensizliğe yol açtığı mekanizmalar hakkında çok az şey bilinse de iç sirkadiyen saatin uykuyu teşvik ettiği bir zamanda yemek yemenin ağırlık artışı ve obezite için bir risk faktörü olduğu belirlenmiştir. Gözlemler insanlarda saat 20.00'den sonra yemek yemenin yüksek BKİ (kg/boy²) ile tipik uyanıklık saatlerinde yemeyi kısıtlamanın zayıflama ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Geç saatte yemek yemenin ve yatmadan önce atıştırmanın yanlış sirkadiyen programlamaya ve ağırlık artışına neden olduğu belirlenmiştir.





**Sevil ÖZER
TAŞTAN**
2005 mezunu

Sevil Özer Taştan, 1987'de Ankara'da doğdu. 2005 yılında Arı Fen Lisesinden mezun oldu ve yükseköğrenimini Hacettepe Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde tamamladı. Üniversite öğrencisiyken Uğur Mumcu Araştırmacı Gazetecilik Vakfı UM:AG'da katıldığı yaratıcı yazarlık ve roman inceleme atölyelerinde yazma ve eleştirel okuma yeteneklerini geliştirerek içerik üretimine olan ilgisini bir adım ileriye taşıdı. Üniversiteden mezun olduktan sonra Bilgi Üniversitesi ve Türkiye Yayıncılar Birliği'nin iş birliğiyle düzenlenen "Yayıncılığa Giriş Sertifika Programı"nı tamamladı. Profesyonel yaşamına yayın yönetmeni olarak başlayan Sevil Özer Taştan, uzun yıllar pek çok kurumsal marka çatısı altında iletişim, içerik ve etkinlik yönetimi alanlarında çeşitli görevlerde bulundu. Şu anda Türk Telekom iştiraki olan Türkiye'nin en büyük eğitim teknolojileri şirketi SEBİT'te "Topluluk ve İçerik Yöneticisi" olarak görev yapan mezunumuzla proje yöneticisi olduğu eğitim.com platformu ve gelecek hedefleriyle ilgili bir röportaj gerçekleştirdik.

**"eğitim.com"u
tanıyoruz...**

“egitim.com” projesi nasıl ortaya çıktı?

Gelecek nesillerin yetişmesine verdiğimiz ve eğitime kattığımız değere ithafen “Eğitime Değer” mottosuyla çıktığımız bu yolculukta, kreşten yükseköğretime kadar tüm öğrencilerimizin, velilerimizin ve öğretmenlerimizin yanındayız. Amacımız; bilgi birikimimiz, evrensel eğitim vizyonumuz, güncel teknolojilerimiz ve ulusal değerlerimizle nitelikli içerikler sunmak ve tüm eğitim paydaşlarını kapsayan bir topluluk oluşturarak onlara rehberlik etmek.

SEBİT olarak 1988 yılında kurulduğumuz günden bu yana ulusal ve uluslararası eğitim çözümleri üretmeye devam ediyoruz. Eğitim sektörünün sacayağı olan öğretmenler, öğrenciler ve velilerle sürekli iletişim ve etkileşim halindeyiz. Durum böyle olunca onların ihtiyaç ve isteklerini yakından gözlemleyebiliyoruz. Bu ihtiyaçlardan birinin de eğitim paydaşlarının tüm sorularına cevap bulabilecekleri, rehber niteliğindeki bir içerik platformu olduğunu fark ettik. İşte egitim.com bu ihtiyacı karşılamak amacıyla SEBİT’in sahip olduğu bilgi birikimini sunacağı bir platform olarak kuruldu.

egitim.com’da nasıl içerikler var? Ziyaretçilerinize neler sunuyorsunuz?

Geleceği bugünkü çocuklarımız ve gençlerimiz şekillendirecek. Biz de bu bilinçle teknolojik olanaklarımızı eğitimle harmanlayarak özgün içerikler üretiliyor ve sunuyoruz. Bu içeriklerin arasında; yazılı içerikler, dinleme listeleri ve videolar bulunuyor. Sürekli güncellenen kitap, film ve kaynak önerilerimizin bulunduğu bir arşivimiz de mevcut. Projenin ilk aşamasında yayına aldığımız yazılı, görsel ve işitsel içeriklerimizi; interaktif yarışmalar, testler, anketler, podcastler ve canlı yayınlar gibi farklı içerik türleriyle de zenginleştireceğiz. Bunların yanı sıra eğitim sektörünün önde gelen kişilerinin platformumuzda özel yazılarını da yakın zamanda yayınlamaya başlamayı planlıyoruz.

Özetlemek gerekirse;

- Öğrenciler, egitim.com’da akademik hayatları boyunca kendilerine eşlik edecek bir yol arkadaşı veya rehber bulabilir.
- Veliler, çocuklarının başarısı, gelişim takibi ve motivasyonu için aradıkları önerilere kolaylıkla ulaşabilir.
- Öğretmenler, mesleki gelişimlerini ve derslerini destekleyecek içeriklere, araçlara ve kaynak önerilerine erişebilir.



egitim.com ile ilgili gelecek hedefleriniz nelerdir?

Yayın hayatımıza başlayalı çok kısa bir süre olmasına rağmen platformumuzun organik ziyaretçi trafiği her geçen gün katlanarak artıyor. Daha çok öğrenci, veli ve öğretmene ulaşmak, ürettiğimiz özgün ve kaliteli içeriklerin doğru insanlarla buluştuğunu bilmek bizi daha da çok motive ediyor. Şu andaki aylık ziyaretçi sayımız on binlerle ifade ediliyor. Yıl sonuna kadar bu sayıyı yüz binlere ulaştırmayı amaçlıyoruz.

Bundan sonra her ay derginizde yayınlanacak içeriklerimizle Özel Arı Okulları mezunlarına da ulaşıyor olacağız. Mezunu olduğum ve çok sevdiğim okulumla yeniden yolumun kesişmesine vesile olduğunuz için Özel Arı Okulları Mezunlar Derneğine ve tüm Beelife Dergisi ekibine teşekkür ederim.

Son olarak, okurlarımızı egitim.com ile tanıştırmak adına bir örnek çalışmadan bahsetseniz?

Çocuklarınızla birlikte keyifli ve kaliteli zaman geçirmek istediğinizde değerlendirebileceğiniz birçok belgesel seçeneği bulunuyor egitim.com'da. Ailece izleyebileceğiniz ve çocuğunuzun genel kültürüne katkı sunacak belgesellerden bazılarını sizler için derledik.

Öğrenciler için eğitici belgeseller sınıfında yer alan bu filmler sayesinde çocuğunuz okyanusların karanlık derinliklerine inebilir, astronotların uzay maceralarına şahitlik edebilir, penguenlerin hayatını tanıyabilir ya da böceklerin şaşırtıcı özelliklerine daha yakından bakabilir.



Vahşi Doğadan Eğitici Belgeseller

Vahşi doğa hakkında çocuklar için eğitici belgeseller hazırlanırken şiddet sahnelerinin kullanımına oldukça dikkat edilir. Bu sahneler yaş gruplarına göre düzenlenir ve 6 yaş altındaki çocuklar için tasarlanan belgesellerde şiddet içeren görsellerin kullanılmamasına özen gösterilir. 2011 yılında gösterime giren ve Türkçeye “Vahşi Doğmak” ismiyle çevrilen belgesel, vahşi doğa belgesellerinin en iyi örneklerinden biridir. Bu belgesel temelde nesli tükenen hayvanlar hakkında bilgiler içerir. Ancak hayvan sevgisi de filmin önemli temaları arasında yer alır. Vahşi doğadaki hayvanları korumayı amaç edinen insanların da rol aldığı bu film sayesinde çocuğunuz diğer canlılara karşı farkındalık edinebilir ve empati duygusu geliştirebilir.

2005 yılında gösterime giren “Penguenlerin Yürüyüşü” ise çocukların severek izledikleri belgeseller arasındadır. İmparator penguenlerinin hayatını konu edinen belgesel etkileyici bir görsel şölen sunar. Benzer türde üretilen güncel bir belgesel izlemek isterseniz “Ahtapotun Öğrendiklerim” de uygun bir seçenek olabilir. 2020 yılında seyirci ile buluşan belgesel, dişi bir ahtapotun mucizevi dünyasını seyirciye

usta bir biçimde aktarır. Su altı kamerasıyla bugüne kadar çekilmiş en çarpıcı ahtapot görüntüleri de yine bu belgeselde yer alır.

Bilim Temalı ve Çocuklarla İzlenebilecek Belgeseller

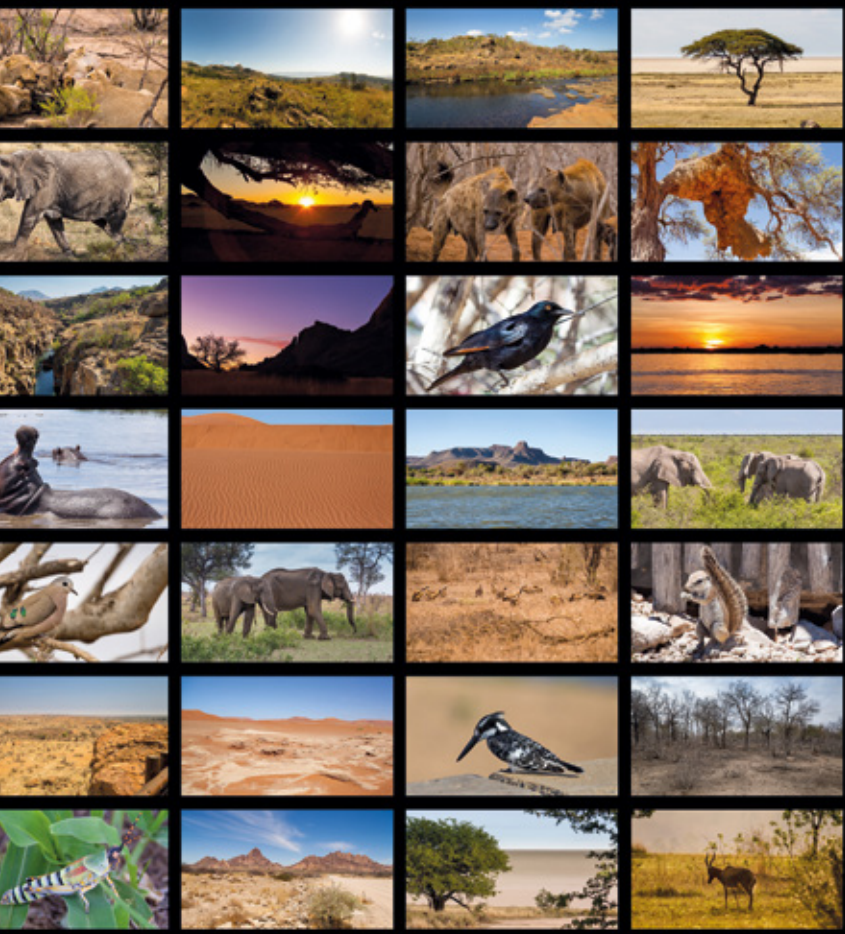
Çocuklar doğaları gereği meraklıdır ve gün içerisinde size ilginç sorular sorabilirler. Bu yüzden çocuklara bilimi kolayca anlatmanın yollarından biri bilimsel içerikli belgesellerdir. Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson tarafından hazırlanan ve sunulan “Kozmos: Bir Uzay Serüveni” çocukların bu alana yönelik pek çok sorusuna cevap verebilecek niteliktedir. Görsel efektlerle de güçlendirilen bu belgesel 13 bölümden oluşur. Uzay ve evren hakkında çocukların zihninde oluşabilecek sorulara, anlayabilecekleri şekilde kısa açıklamalarla bilgiler verilen bu belgesel ile çocuğunuzun sorularına yanıt bulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Dilerseniz, çocukların ilgisini çekebilecek bir belgesel dizisi olarak tasarlanan “Parlak Buluşlar” serisiyle de tanışabilirsiniz. Farklı bilim dallarını konu edinen bu belgeselde mizahi unsurlara da yer verilir. Bu da çocuğun öğrenme sürecini daha eğlenceli ve efektif hale getirir. Parlak Buluşlar’ın bölümlerinde duygular, patojenler ya da algoritmalar gibi farklı konular hakkında güncel bilgileri bulabilirsiniz.

Bu belgesellerin yanı sıra çocuklarınızla izleyebileceğiniz diğer bazı belgeseller şu şekilde sıralanabilir:

- Life [2009]
- Planet Earth [2006]
- Kedi [2017]
- Babies [2010]
- Mikrokozmos [1996]
- Wings Of Life [2013]

Çocuğunuza belgesel izleme alışkanlığı kazandırdığınız takdirde onun eğitim hayatına da katkı sağlayabilirsiniz. Okul müfredatını takip ederek belgesel seçimi yapabilir ve eğitim sürecini etkili bir şekilde destekleyebilirsiniz.



Röportaj



**Gaye
KEYLAN
CANBAZOĞLU**
1996 mezunu



Merhaba, bize Mes Petits Chefs'in mutfağından bahseder misiniz?

Mes Petits Chefs, özel beslenme seçimleri ve zorunlulukları olan kişiler ile bu tip tercihleri olmayan kişilerin birlikte gelip herkesin yediklerinde mutlu olması planı ile açıldı.

Bu yola çıkarken aklımda vegan olan yeğenim, glütensiz beslenmek zorunda olan annesi ve şekersiz yemek zorunda olan ağabeyim vardı. Dördümüzün bir yere gidip her birimize uygun yemek bulmakta zorlanmamız ve mutlaka en az birimizin yediklerimizden tatmin olmaması, dışarı her birlikte çıktığımızda gidilecek yer konusunda zorlanmamız beni bu fikre yöneltti.

Kendim yapmaya başlayana kadar vegan, glütensiz ve şekersiz tatların bana uygun olmadığını düşünüyordum. Meğer dışarıda denediğim tatlar beni bu ön yargıya sürüklemiş. Ayrıca çok sevdiğim ama Ankara'da kolay kolay bulamadığım tatları da menüye kattım. Bunu gençken de yapardım. Gittiğim mekanlarda eğlenemediğim için sık sık ev partisi düzenlerdim. Ben nasıl bir mekânda nasıl yemekler isterim diye sordum ve cevabını uyguladım kısacası. Özetle menümüzde vegan, glütensiz ve şekersiz tatlar yanında aşırı kalorili, yağlı ve kendini şımartmalık tatlar da var. Pişmanlık yaşanan günler için detoks paketleri de.

Her bir parçanın iç öğelerini de kendimiz yapıyoruz ve içeriğinden, lezzetinden emin oluyoruz.

Ne gibi içerikler bunlar?

Çok özel serpmme kahvaltımız ve hazır kahvaltı tabaklarımız var. Serpmme kahvaltınızı kendiniz seçip oluşturunuz. Bu seçimler arasında bizim mutfağımızda yapılmış, benim de zamanında kolay kolay dışarıdan satın almak için bulamadığım süt reçeli, koji karameli gibi çeşit çeşit reçeller, fıstık ezmesi, kakaolu fındık ezmesi, labne, vegan peynirler, ekmekler ve daha fazlası var. Ki mesela bu ekmeklerden brioche ekmeğiyle french toastu yapıyoruz. Yaptığımız tatlılarda kullanılan vanilini de kendimiz yapıyoruz. Bu lezzette çok büyük bir fark yaratıyor. Yani içerikte kullandığımız çoğu şey kendi üretimimiz. Hatta chai tea latte tozumuzu dahi kendimiz yapıyoruz. Hiçbir katkı maddesi olmadan gerçek lezzetleri yakalıyoruz, bu da tadanlar tarafından net anlaşıyor. Ayrıca çok özel, her yerde bulunamayacak tatlılarımız da var.

Menünüzde sadece kahvaltı ve tatlılar mı var?

Hayır. Pesto, hurma ve roka sos gibi yine içeriklerini kendimiz ürettiğimiz sandviçler, makarnalar, salatalar, sağlıklı bowllar, soğan çorbası, meze tabağı, galette ve bruschetta gibi dünya mutfağından birçok örnek yemeklerimiz var. Çoğu yemeğimizde de vegan ve glütensiz seçenekler de var. Kahve ve çay çeşitleri yanı sıra smoothieler, detoks suları, alkolsüz kokteyller ve baloncuklu lavanta limonatası gibi özel limonatalarımız da var.



Röportaj



Gaye
KEYLAN
CANBAZOĞLU
1996 mezunu

Kısaca Gaye Keylan Canbazoğlu kimdir?

1996 yılında Arı Kolejidenden mezun oldum. Ne okumak istediğime karar veremediğim için üniversite sınavına hemen girmedim. Birçok işte çalıştıktan sonra reklam ve prodüksiyona olan tutkumu keşfettim ve yıllar sonra üniversite sınavına girdim. 2007'de Bilkent Üniversitesinden; Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İletişim Tasarım Bölümü'nden mezun oldum. İstanbul ve Ankara'da iki reklam ajansı tecrübesinden sonra bir dönem de British Council'da proje koordinatörü ve medya / halkla ilişkiler asistanı olarak çalıştım. British Council hayatımda çalıştığım en keyifli yerlerden biriydi ama kendi mesleğimi yapmayacaksam üniversiteye girmek için bunca yıl niye bekledim düşüncesini durduramıyordum. 2009'da bir çalışma masası ve bir PC ile ajansım Torna Tasarımı açtım. PC'yi özellikle vurguluyorum, tasarımcılar zorluklarını bilir. 😊 Ajans zamanla çok güzel bir konum edindi Ankara'da. Sürekli büyüdük. Çok keyifli tasarımlar ve prodüksiyonlar yapıyoruz.

Peki prodüksiyon ajansından restoran sektörüne nasıl bir geçiş oldu?

Bunca yıl içerisinde ekibim çok sağlamlaştı ve işler hep tam istediğim gibi çıkıyor. Ekibime güvenip işleri onlara bırakabiliyor olmam sayesinde iki çocuğum da oldu. Çoğumuzun hayallerinde olduğu gibi benim de bir cafem olsa hayali hep vardı. Yıllar içerisinde birçok mutfak atölyesine katıldım. Yurt dışı gezilerinde dahi hep doğru yerde eğitim kovaladım.

Sonra bir gün 7 yaşındaki oğlum youtube kanalı açmak istediğini söyledi. Güvendiğim, çocuk psikolojisi üzerine uzman bir arkadaşım benim kontrolüm altında bunu yapmamı tavsiye etti. Ne yapabiliriz diye düşünürken oğlumun da benim kadar mutfak işlerini sevdiğini ve yemek kanalı açmanın onu tatmin edebileceğini düşündüm. Yapımcı olduğum için de güzel ve kaliteli bir kanal olması gerekiyordu. Ama işin içinde çocuk olduğu için çok takipçisi de olsun istemiyordum. O sıralarda Leton bir arkadaşım bir mutfak cihazından bahsetti bana. Öyle bir aletti ki en yemek yapmayı bilmeyeni bile adım adım yönlendirerek evinde şef var derecesinde yemek yaptırabiliyordu. Teknoloji ve mutfak düşkünü olarak daha önce nasıl duymadığıma inanmadım. Bu iki fikir birleşti kafamda. Öyle bir cihaz ki kimsenin seyredererek yapması gerekmiyordu. Böylece takipçi sayımız da az olacaktı. Böylece kanalımızı açtık. Sonra herkes bu cihazı sormaya başladı bana ve ben de bu markanın bağımsız danışmanı oldum. Üç ay içerisinde takım lideri de oldum, derken sürekli yeni tarifler denemeye ve komşularıma dağıtmaya başladım. O kadar keyif alıyordum ki insanlara kilo aldirmaya başladım. İşte bu şikayetler gelmeye başlayınca cafe açma hayalimle birleşti. Bari yaptıklarımı satayım dedim. Ve yılların hayali böyle bir çıkış yolu buldu kendine. 😊 Hayalimin ötesinde bir mekanla ve bu teknolojiyi kullanan şeflerimle daha da gelişti.





Gaye hanım Őu ana kadar 3 işten bahsettiniz, iki de ocuk var. Nasıl olabiliyor?

Öncelikle bana çok destek olan bir eŐim var. Onun sayesinde. Bir de zamanını planlayabilen biri olduğum için her Şeye vakit ayırabiliyorum. Yani hayatta insanların esas sorunu zamansızlık değil plansızlık bana göre. Ve esnek olabilme yeteneği. Planladıklarınız bazen sekteye uğrayabilir. Hemen bir alternatif plan yaratabilmek lazım.

Yeri gelmiŐken söyleyeyim, sadece 3 iŐ, 2 ocuk değil, aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Felsefe Bölümü üçüncü sınıf, Anadolu üniversitesi AŐcılık Bölümü birinci sınıf ve iki yıldır da Mucizeler Kursu öğrencisiyim. Mutlaka hobilerime de vakit ayırırım ve hiçbir Şey yapmamayı da çok severim, ona da vakit ayırırım sık sık. Çok keyif aldığım, ülkemizin tüm çocuklara katkısı olacak bir proje için de ocuk kitapları yazıyorum.

Yetki ve sorumluluk devretmekte de iyi olduğumu düşünürüm. **YöneticiliĐin liderlik olduğunu ve liderliğin de yetki devretmek olduğuna inanıyorum. Sabırla öğreterek ve kontrol ederek.**

Gelecek planlarınız nedir?

Cafe ile ilgili soruyorsanız çok planım var. Mesela yakınlarda Paris'te bir sunum Şekli olan Cafe Gourmand'a ve çoktan seçmeli serpm kahvaltı sunumuna başladık. Çeşitli atölyeler de planlıyoruz. Ama çok fikir var, bunlar bir kısmı. Őahsi olarak soruyorsanız 15 yıllık planımda bu işi bir sahil kenarında yapmak var. Daha yakın ve uzun vadede çocuklarımı saygılı, saygın, her türlü eŐitliĐe inanan ve bilgi birikimi yüksek insanlar olarak yetiŐtirmeyi planlıyorum. Ve öğrenmeyi hiç bırakmamayı.

Bu keyifli sohbet için teşekkür ederiz.



**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.

DOKSANLARDA ÇOCUK OLMAK

Doksanlarda çocuk olanlar bilirler, arada kalmış bir nesil olmayı. Haziranda yaz gelecek, iyiler hep kazanacak, büyüyünce her şey güzel olacak, okuyanlar "büyük adam" olacak, oturacağımız evlerde, mahalle dizilerinden çıkmış gibi samimi ve sıcacık yaşanacak. Bunlarla büyüdük biz, çok eğlendik, çok güldük, çok ağladık, büyüdükçe çocukluğumuzu çok özledik, bazılarımız ise hep orda kaldık...



Çok iyi anımsıyorum, her filmin sonunu bildiğimiz için gönül rahatlığıyla izlerdik, nasılsa iyiler kazanacaktı. Kötüler hep cezalarını bulur ya. Hem zaten insan insana ne kadar kötülük yapabilirdi ki! Hırsızlık, yalancılık, hak yemek çok kötüydü çok, kimse sevmezdi onları, yalnızlıktan büyük ceza mı vardı!

Güzelce derslerini çalışıp okula gidenler büyüyünce çok başarılı olacaktı, öyle iş arayayım, istemediğim yerlerde üç kuruş için tabanlarım şişsin filan bilmezdik. Zaten ya doktor, ya öğretmen, ya pilot olacak çocuklardık biz. O mesleklere de çok saygı duyulacağı için sorunumuz yoktu tabii. En geniş hayal gücü olan astronot olacaktı en fazla. Gerçi benim hayallerim de boyumdan büyüktü her zaman ama hep rengârenkti, hiç solmayacaktı kırmızılarım, bayramda alınan pabuçlar gibi parıl parıl olacaktı hep.

Güzel ailelerimiz olacaktı bizim. Bir kız, bir oğlan çocuklarımız ve bahçeli evimizde birkaç köpeğimiz. "Lessie" ile büyüyen çocuklardık ya ondandı herhalde bu düşler... Annelerimizin pembe panjurlu ev hayallerinin evrilmiş iz düşümüydü belki de. Eşlerimiz dünya tatlısı, yalanı dolanı görse tanımaz insanlar olacaktı. Öyle boşanmalar, aldatmalar, yalanlar... Onlar olmayacaktı ki bizim dünyamızda, sonuçta biz "Bay Doğru"yu izliyor, her şeyi düzgün yapıyorduk. Onlar, o yabancı dizilerde olurdu ancak, hani annelerimizin, her gün çay saatlerine denk getirip izlediği, ses çıkarsak terlikle tehdit edildiğimiz zamanlardan bahsediyorum.

İyi anne baba olacaktık. Ailelerimize saygıda kusur etmeyen, annemizin bir bakışıyla muma dönen çocuklardık, zaten başka şansımız mı vardı! Tabii ki anneliğin de babalığın da hakkını verecektik. Çocuğunun yüzünü bile görmeyen babalar, bakıcılarla büyüyen çocuğunun ne sevdiğini bile bilmeyen annelerden olacak değiliz ya! İşten evimize gelince, mutlu ailemizle yemek masasının etrafında toplanıp neşeyle yemek yememiz gerekiyordu... Bu arada televizyonda haberler açık olmayacak, olsa da cinayetler, savaşlar olmayacaktı ki... Deprem, sel, yangın vs. de bizden çok uzaklarda olduğu için etkilenmeyecektik bile.

Anneannemiz, babaannemiz hep "Allah afatından saklasın" diye dua ediyordu zaten, dualar kabul olurdu ki...

Dışarıda oyunlar oynayan, telefonsuz, tabletsiz, masum, saf bir nesildik biz. Hiç bitmeyen nakaratlı pop müziklerini, dansları, yeni çıkan her sanatçıyı ezberleyen, cuma günlerini iple çeken, sıra arkadaşına aşık olup teneffüslerde aşk acısı bile yaşayan, mektup arkadaşları olan, hayalleri olan bir nesil...

Ya bize yanlış öğretiler, ya biz gerçekleri görmek bile istemedik... Büyüdük büyümesine ama bodoslama çarptık hayata, işte tam orada yıkıldık biz. Aynı sokakta top koşturduğumuz, ip atladığımız arkadaşlarımızla bile selamı sabahı kestik. Telefonda, internette derken yalnızlaştık. O mahallelerde oturamadık hiç, o bakkallar çoktan süpermarket olmuştu zaten. Televizyonda A Takımı, Kara Şimşek çoktan bitmiş, yerini çığlık çığlığa şov programları almıştı. Okullar bitti, tam da öğretildiği gibi evlenildi, tam da beklendiği gibi anne-baba olundu, ev ile iş arasında geçen bir koşturmaca başladı. Çocukların kursları dışında çok da konuşulmayan, o yemek masasının etrafında gülerek toplanılmayan, herkesin mutlu fotoğraflar paylaştığı sanal dünyada gerçek hayatlar kurulmaya çabalandı.

Her şeye koştuk, her yere yetiştik ama çocuklarımıza da yetemedik, ailelerimize de. Kimimiz çabuk unuttu doksanları, çocukluğunu rafa kaldırıp düşlerini erteledi. Kimimiz ise hala radyoda çocukluğundan bir parça duyunca yüzünde bir tebessümle daldı. Kendim için ne yaptım diye sorgulayan bir nesil kaldı.

Her şey çok güzel olacak, iyiler kazanacak, hazıranda yaz gelecek... Varsın olmasın... Doksanlarda çocuk olmanın tadını yaşadık ya, sıra, çok da geç kalmadan, o tozlanmış hayalleri raflardan indirip "Ben de varım." demeyi öğrenmekte. Mutlu olmayı, kıymet bilmeyi, güzel sevmeyi unutmayın dostlar, biz öyle büyüdük, her şey düşlerinizden bile güzel olsun.



**Zeynep
KOLTUK**
1998 mezunu

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

HAYATA AYAK UYDURMAK

Herkesin yaşantısında iyi günler kadar (belki de daha fazla) kötü günler de oluyor. Ne de olsa hayat dediğimiz şey biz planlar yaparken akıp giden şeymiş ya. O sebeple bizim de bu akışa ayak uydurmamız, o akıntıyla hareket etmemiz gerekebiliyor. Akıntıya karşı durmak ve hele ki akıntıya karşı yüzmeye çalışmak yıpratıyor insanı.



... kimse
ötekinden
daha şanslı
veya şanssız
değil.

Ne yapmalı madem?

Olayları olduğu gibi görmeye çalışmak yeterli aslında. Çünkü biz insanlar olayları fazla kişisel alıp duygusal olarak aşırı hırpalıyoruz kendimizi. Maalesef böyle kötü bir eğilimimiz var durumlar karşısında. Mesela trafikte biri yanlış bir şey yapıyor, üstüne de zeytinyağlık yapıp haksız olmasına karşı bağırıp çağırıyor. Biz o günümüzü kahrediyoruz bu saçma sapan olay için. Biz de bağırıyoruz sinirlenip tansiyonu iyice yükseltiyoruz. Stres seviyemiz bir anda tepe noktasına ulaşıyor. Sonrasında gün içinde olan ufak tefek her aksaklık bizim için bardağı taşıır hale geliyor. O olay sonrası her damla son damla olmuş oluyor bizim için.

Oysaki şöyle biraz uzaklaşıp dışarıdan bakacak olsak mevzuya, bizim şahsımızla alakası olmayan, hayat içindeki genel geçer aksaklıklar bunlar. Bize özel değil; bizim şahsımıza yapılmış hareketler değil; bizim yüzümüzden olmuş, bizim şanssızlığımızdan kaynaklanan bir durum hiç değil.

Ama işte insanoğlu strese, negatife, kötüye odaklı olmaya yatkın. Daha kolay çünkü. Oysa kısacık hayatta böyle gündelik aksaklıklar için arızaya geçmeye değmez. Hayat kalitesini artırmak biraz da bu günlük stres seviyemizi düzenlemekten geçiyor.



Nasıl mı?

Farkında olarak, anda kalarak, geçmişe ve olaylara odaklı olmadan; olayları kişisel algılamayan bir yaklaşımla tüm bu düzeni tersine çevirmek mümkün. Hayat gailisi içinde kimse diğerinden daha mutlu veya mutsuz değil, kimse ötekinden daha şanslı veya şanssız değil. Bunu bilmek önemli. Hayata pozitif bakmak için negatifikleri, en azından bizden kaynaklanabilecek olanları azaltmak yine bizim elimizde. Pireye kızıp yorgana yakmaktansa; küçük sevimsiz bir olay için tüm günü kahretmektense biraz da genele bakıp yaşananı yaşadığı zamanda bırakmak gerekli. O an geçti bitti çünkü. Hayat akmaya devam ediyor ve biz o anda takılı kaldığımız müddetçe akıntıya karşı duruyoruz ve geçmiş olayın üstüne gittikçe de akıntıya doğru kulaç atıyoruz aslında.



**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.

LONDRA'DA BURALARA MUTLAKA GİDİN

Londra'nın benim için yeri ayırdır. 12 yaşında ilk yurt dışı seyahatimi dil okulu için Londra'ya yapmıştım. Yalnız seyahat etmek için zor bir yaştı. Ailemi çok özlemiştim ama bu seyahat muhtemelen benim seyahati bu kadar sevmemin en önemli sebeplerinden olmuştu. Ayrıca yalnız da seyahat edebilme konusunda problem yaşamamamın da muhtemelen en büyük etkenlerinden biri olmuştur.



Sonrasında Londra'ya yolum birçok kez düştü. Üniversitede bir kez daha dil okulu için Cambridge'e geldiğimizde hafta sonları tek adresimiz Londra olmuştu. Kendine has, canlı, güzel bir şehir burası. Hatta bir dönem yerleşmeyi bile çok istediğim bir yerdi. Hala arada sırada aklıma gelmiyor değil. 😊

Pandeminin ardından ilk gitmek istediğim yerlerden biri de doğal olarak Londra'ydı. Hem çok sevdiğimden hem de kuzenim Özge'nin hemen pandemi öncesi oradan iş teklifi alıp yerleşmesinden sebep geçtiğimiz kış hemen vizemi yeniledim. Mayıs ayında şehrin her yerinde birbirinden güzel çiçekler açtığından da uçak biletimi 14 Mayıs'a aldım ve yola çıktım. Bu kez arzum Londra'da bir lokal gibi yaşamaktı. O yüzden turistik hiçbir yeri gezi planlarım arasına koymadım. Özge'ye dedim ki beni burada en sevdiğin yerlere götür. Hatta 1 hafta boyunca Londra'da yaşayan arkadaşlarımla da buluştuk ve beni en sevdikleri yerlere götürdüler. O yüzden bu yazımda Londra'da arkadaşlarımla beni götürdüğü yerleri yazacağım.



Fransız Tatlısı Canele



Seven Dials Court



Matchalı Japon pancake

Yemek Pazarları ve Alanları:

Londra'da haftanın belli günleri yemek pazarları (Food Market) kuruluyor. Bunun yanı sıra da sadece yeme içme mekanlarından oluşan birçok yemek alanları (Food Court) mevcut.

Duke of York Square- Sloane Street

Özge beni gelir gelmez her Cumartesi günü 10.00 ile 16.00 saatleri arasında Duke of York Square'de Padritges adlı marketin düzenlediği yemek pazarına getirdi. Kocaman bir çim alanın etrafında dizilmiş stantlarda dünyanın farklı mutfakları yemek severlerle buluşuyor. Yemeğini içkisini alan çim alanda kendine bir yer kapıyor ve afiyetle yemeğini yiyip içkisini yudumluyor. Şansına hava Londra'da mis gibiydi. Güneş olunca insanlar kendilerini çimlere atmıştı. Pazarda yok yoktu. İspanyol Paella'sından Fransız Canele tatlısına ve krebine, Arjantin empanadalarından İsviçre Raclette sandviçlerine ve Çinlilerin dumplinglerine kadar her şey! Biz burada yemek yemedik ama hemen pazarın yanı başında yer alan Patridges'den buz gibi Cava alıp çimlerde bir güzel keyif yaptık.

Seven Dials Court-Covent Garden

Özge beni ikinci akşam Covent Garden'da yer alan bu yeme içme alanına getirdi. Burası sabah 11.00'den akşam 11.00'e kadar açık olan bir yer. Hamburgerciden, Uzakdoğu mutfaklarına, Meksika restoranından İtalyan lezzetlerine kadar birçok alternatifin bir arada olduğu bir yer. Biz buranın hemen karşında yer alan Neil's Yard'da bir şey içmeye gitmeden Seven Dials'a uğradık. Ben hemen gözüme kestirdiğim Japon pancakelerinden denedim. Matcha dolgulu seçtiğim pancake aşırı lezzetliydi.

Borough Market-Southwark

Londra'nın en ünlü açık hava yeme içme alanı. Sabah 10.00 akşam 17.00 saatleri arasında açık. Taa 1800'lerin başında inşa edilmiş bu yemek alanı/pazarı. Burada yine dünyanın birçok mutfağına ait (Türk de dahil) lezzetler stantlarda satılıyor. Bunun yanı sıra manavlar, içki dükkânları, hediyelik eşyacılar ve publar da bulunuyor.



Pulled beef sandwich



Borough Market

Buradaki birçok şeyde aklım kaldı ama sonunda pulled beef yani ağır ateşte uzun saatler pişmiş tiftik dana etli sandviçten dedim. Üzerine de sezonun bitkisi olan rhubarblı (Bizde ravent bitkisi veya ışgın olarak biliniyor.) ve çilekli bir crumble yedim. Rhubarb bizde pek yaygın olmadığı için mümkün olduğunca rhubarb ile yapılan lezzetleri denemeye çalıştım. Rhubarb içine eklendiği tatlılara ekşimtırak bir lezzet katıyor. Tuzlu yemeklerde de kullanılıyor ama tatlısı daha yaygın. Crumble üzerindeki ılık vanilya sosuyla çok lezzetliydi. Sandviç de güzeldi ama biraz acısı fazla geldi.



Rhubarblı Gin

Mercato Mayfair-Mayfair

5 yıldır Londra'da yaşayan üniversiteden arkadaşım Canan beni Mercato Mayfair'e götürdü. Burayı seveceğimi tahmin etmiş ve gerçekten doğru düşünmüş. Mercato Mayfair eski bir kiliseden yeme içme alanına dönüştürülmüş. İçerisi büyüleyici bir atmosfere sahip. İki katlı yemek alanında yine farklı mutfaklara ait bölümler mevcut. Biz burada yemek yemedik ama birer Gin kokteyl içtik. Tabii ki benim seçimim rhubarblıydı. 😊



Leadenhall Market



Scottish Egg

Leadenhall Market-Gracechurch

Victoria tarzı mimariye sahip bu yeme içme alanına beni yine Londra'da yaşayan arkadaşım Zeynep getirdi. Çok şanslıyım ki arkadaşlarım neden hoşlanacağımı çok iyi biliyor. Burası da Londra'da en çok beğendiğim yerlerden biri oldu. Leadenhall 1400'lü yıllarda kurulmuş bir et, tavuk, balık haliymiş. Şimdi restoranlardan ve publardan oluşan bir yer. Mimarisi müthiş etkileyici. Harry Potter'daki bir sahneye de burası ilham olmuş. Mutlaka görün.

Pony Farm Tivat



Ichiba London-Westfield

Burası Avrupa'nın en büyük Japon yemek alanı. Hem Japonya'ya özgü yemeklerin servis edildiği bölümleri var hem de Japonya'ya özgü yemek malzemeleri ve eşyaların satıldığı market bölümü var. Bir Uzakdoğu mutfağı hayranı olarak burası benim için cennet gibiydi. Çünkü özellikle Japon ürünlerini Türkiye'de bulmak çok zor. Japonya ve Türkiye arasında gıda ticareti üzerine anlaşma olmadığından diye duymuştum bunun sebebini. Tabi ben böyle bir yere gelince Türkiye'de bulamadığım her şeyi aldım. Maalesef kur farkı sebebiyle fiyatlar çok ucuz değil ama aradığım ürünler olduğu için aldım istediklerimi. Bunun daha küçük ölçekli Oseyo adlı Kore versiyonu da Soho'da yer alıyor.

Publar & Barlar:

Londra'daki 1 hafta boyunca çok fazla pub denedik. Bu pub kültürünü çok seviyorum. İnsanlar iş çıkışı bir şeyler içmek için mutlaka publara uğruyor. Sosyalleşiyor, sohbet ediyor ve eğleniyor. Çoğu pub en geç 11.00'de kapanıyor çünkü çoğu yerleşim merkezi içinde yer alıyor. Gittiğimiz publar arasında en beğendiklerimiz şöyle:



Anglesea'nin yemeklerini çok beğendik



The Anglesea Arms-South Kensington

Özge'nin yaşadığı yer olan South Kensington'da müdavimi olduğu pub burası. Ben de orada yaşıyor olsaydım muhtemelen ben de çok sık giderdim. Kitlesi genellikle gençlerden oluşuyor. Her akşam kalabalık oluyor. Biz hep rezervasyon yaptırarak gittik. Sosyalleşmek için çok güzel bir pub. Gittiğimiz akşamlardan birinde Londra'da yaşayan 2 Türk kız kardeşle tanıştık ve hemen arkadaş olduk. Bu arada yemekleri de çok başarılı. Bir akşam yufkaya sarılmış siyah sarımsaklı fırında Camembert peyniri yedik ve bayıldık. Bir de lokal bir küçük balık cinsi ile kalamar kızartmasından oluşan bir tabak denedik. Onu da çok sevdim.

The Hereford Arms-South Kensington

Burada da tesadüf Özge'nin komşusu çıkan arkadaşım Tunçsel ve eşi Gözde ile gittik. The Anglesea'den farkı buradaki kitlenin yaş ortalaması daha yüksek. Yine aynı şekilde keyifli bir pub.

The Chesterfield Arms-Mayfair:

Burası da Özge'nin keşfi olan bir pub. Çok güzel bir bölgede yer alıyor. Çevresinde çok güzel restoran ve dükkanlar var. Pub zaten kırmızı rengiyle hemen dikkat çekiyor. Çok fotojenik mutlaka önünde fotonuz olsun. 😊



Ye Olde Watling-City

Burayı da bir akşam St. Paul Katedrali yakınlarındaki rooftop bar çıkışında keşfettik ve çok sevdik. Şık iş kıyafetleriyle ofis çıkışı bir şeyler içmek için uğramış kitlenin ağırlıkta olduğu bir pub burası. Hatta Ye Olde Watling'e ben dönmeden önceki akşam bir kez daha gittik. Yine aynı şekilde keyifliydi. Ama dikkat edin burası muhtemelen hafta içi daha yoğun müşteri profili sebebiyle.

Madison Rooftop Bar-City

Londra'nın en popüler teras barlarından biri Madison. Şahane bir St. Paul Katedral manzarasına sahip. Londra'nın da birçok yeri buradan görülebiliyor. Ancak rezervasyonsuz yer bulmak zor. Biz Özge ile şans eseri yer bulduk. Gün batımı için gidip bir şeyler içebilirsiniz. Ya da buradaki restoranlarda yemek de yiyebilirsiniz.

Kahveciler:

Sayısız kahveci var şehirde. Önceki gelişlerimde de yazmıştım. Ben de bu sefer gittiğimde bu iki kahveciyi çok beğendim. Biri Danimarka kahvecisi, diğeri ise kiliseden kahveciye dönüştürülmüş bir kahveci.



Kakuleli Roll

Hjem-South Kensington

Semtin en popüler kahvecisi. Burası Danimarka konseptinde bir mekan. Buram buram kahve ve tarçınli kakuleli ve tereyağlı çöreklerin tatlıların kokusu geliyor Hjem'den. Arkadaşlarımla söylediğime göre burası normalden biraz daha yüksek fiyatlara sahip. Ekşi mayalı ekmek içinde tereyağı ve cheddarlı bir sandviç ile kakuleli bir roll çörek yedik. İkisi de çok başarılıydı ama özellikle kakuleli çöreğin lezzetine bayıldık.



Eski bir kilise şimdi kahveci



Coffeeology-Richmond

30 yıl önce ilk yurt dışı seyahatimi Londra'ya yaptım demiştim. O da Londra'nın Richmond adlı semtineydi. 30 yıl önceki anılarımı tazelemek için bir gün Richmond'ın yolunu tuttum. Pek hatırlamasam da Richmond çok güzel bir semtmiş. Dükkanları, kafeleri çok sevimli. Eski bir kilise olan coffeeology de en beğendiğim yerlerden biri oldu. Görür görmez çok hoşuma gitti hemen içeri girip kendime bir kahve aldım. İçerisi de ayrı güzeldi.

Restoranlar:

Ave Mario-Covent Garden

Canan beni bu çok merak ettiğim İtalyan restoranına götürdü. Burası ve diğer kardeş restoranları tam Instagramlık restoranlar. Her köşesinde foto çekip paylaşma isteği uyandırıyor. Rezervasyonsuz yer bulmak şans ama biz şanslıydık. Kapıdan gidip sorduk ve 1 saat 15 dakika kullanabileceğimiz müsait masaları vardı. Bizim için yeter de artardı. Ave Mario'da pizza yedik. Canan'ın tercihi trüf mantarlı benimki de pepperoniliydi. Sonda gelen dondurma servisi tam bir görsel şölendi. WC'lerde selfie çekirtmeyi unutmayın

Kaia at the Ned-Poultry

Liseden arkadaşım İmge de uzun yıllardır Londra'da yaşıyor. Burası İmge'nin favori yerlerinden ve aslında o ve eşi beraber gidecektik ama son dakika bir aksilik yaşanınca kuzenimle birlikte gittik. İyi ki de gitmişiz. Burası The Ned adlı otelin içinde yer alıyor. Otel göz kamaştırıcı. Konsepti de çok farklı. Lobinin ortasında yuvarlak bir sahne var ve burada bir grup performansını sergiliyor. Otelin her yerine mekanlar serpiştirilmiş. Her yer kalabalık ve hareketli. Kaia ise otelin Japon restoranı. Paylaşımın uzun masaların etrafında insanlar sohbet edip Japon lezzetlerini tadıyor. Yumuşak kabuklu yengeç roll ve acılı ton balıklı roll çok başarılı.

Cheese-Leadenhall Market

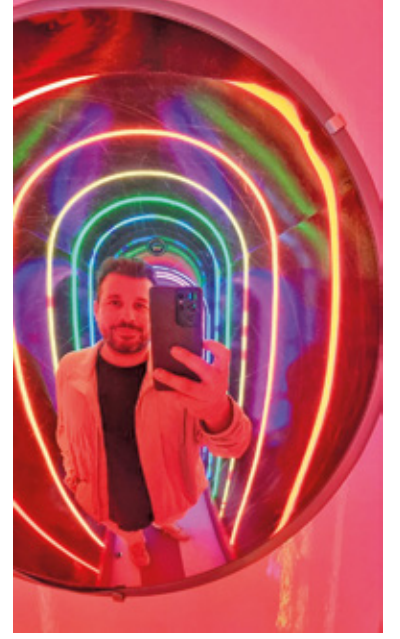
Yine uzun süre önce Londra'ya yerleşmiş olan Bodrum'dan arkadaşım Zeynep benim mutlaka bu tarihi yeme içme alanını görmemi istedi. İyi ki gittik çünkü büyülendim buranın mimarisinden. Hatta yemeği de burada yemeye karar verdik. Cheese adlı mekan tapas menüsüne sahip ama farklı mutfaklardan lezzetler menüde yer alıyor. Hatta Adana Kebap görmek beni oldukça şaşırttı. Korean Fried Chicken, Chorizo Bites, Fillet Steak Skewers with Chimichurri ve Scottish Eggs yediklerimiz arasındaydı ve hepsi de çok lezzetliydi. Özellikle Chorizolar.

The Truffle Burger

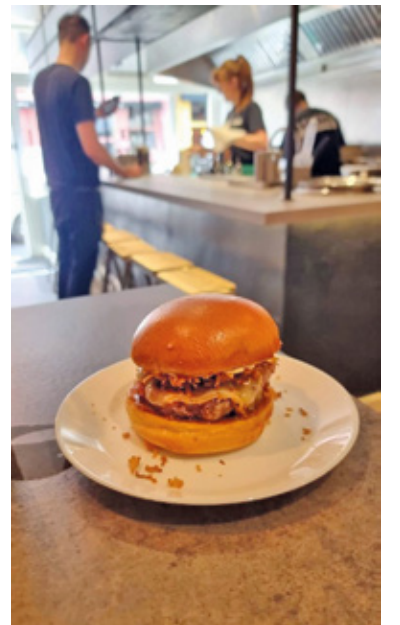
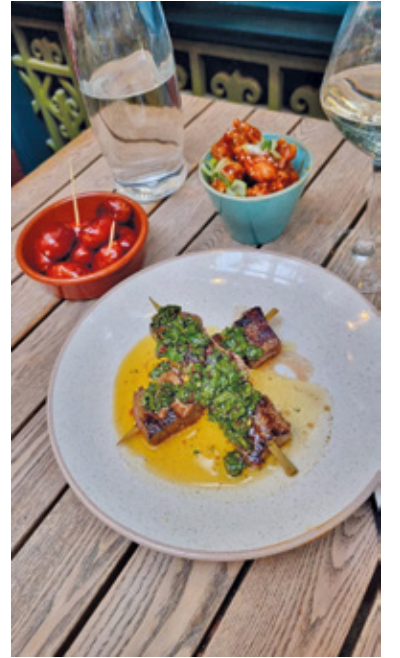
Soho'da bulunan bu burgerciya bir süre önce Londra'ya taşınan arkadaşım Arda'nın tavsiyesi ile gittim ve gerçekten çok beğendim. Fırsatım olsa yine gidip yemek istiyordum ama vaktim olmadı. Burgerın özelliği içinde incir reçeli olması. İnanılmaz güzel bir tat katmıştı. Tabi Raclette peyniri ve trüflü mayonezi de atlamayayım.

Compagnie Des Vins Surnaturels-Neal's Yard

Burası Londra'da en beğendiğim ve en güzel vakit geçirdiğim yerlerden biri oldu. Özge sana çok şirin bir avlu göstereceğim dedi ve beni Neal's Yard'a götürdü. Sıralı ampullerin asılı olduğu, çevresinde renkli binaların ve dükkanların olduğu küçük bir avlu burası. Hava yağmurlu olduğu için avluya bakan bir mekânda oturalım dedik ve bu şarap evinin dışında hemen yerimizi aldık. Şaraplarımızı yudumlarken gelen geçeni izleyip sohbet ettik.



Ave Mario'nun wcleri çok renkli





**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 Bölümü'nde 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.

AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı, çocuk ya da ergenin kendi yaş grubundaki arkadaş veya arkadaşlarına yönelik sözel, fiziksel ve davranışsal olarak zarar verici davranışlarda bulunmasıdır.

Akran zorbalığı bir kişi tarafından uygulanabileceği gibi grup halinde de bir kişiye uygulanabilir. Zorbalık durumunda 3 kişi vardır:

1. Zorba: Başkalarının haklarını dikkate almadan; kendi statü, heyecan, maddi kazancı için veya grup ortamında kendi gereksinimlerini karşılayabilmek amacıyla başkalarına zarar verici davranışlarda bulunan kişi ya da gruptur.
2. Mağdur: Başkalarının davranışlarından sürekli bir biçimde zarar gören ve zarar verici bu davranışlara karşı koyabilecek ve durdurabilecek beceri, statü ve kaynaklara sahip olmayan kişi ya da gruptur.
3. Seyirciler: Bu grup da kendi içinde dört ayrı tipte sınıflandırılmıştır. Pekiştiriciler, aktif seyirci rolünde zorbayı çeşitli şekillerde kışkırtmakta; pasif izleyiciler olan biteni görmüyormuşçasına davranmaktadırlar. Asistan tip katılımcılar, fiziksel olarak zorbaya yardım etmekte, bir nevi yardımcı rolünü üstlenmektedirler. Son grupta yer alan savunucular ise mağdura yardım etmeye çalışıp zorbaya yüzleşebilen öğrencilerdir.

Akran zorbalığı; sözel şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet, sosyal şiddet ve siber şiddet olarak beşe ayrılır.



Sözel Zorbalık: En sık görülen zorbalık türüdür. Dalga geçme, kızdırma, korkutma, alay etme, takma isimler takıp küçük düşürme, küfür ve hakaret etme, tehdit etme, incitici sözler söyleme olarak örnek verilebilir.

Fiziksel Zorbalık: İtme, vurma ya da bir arkadaşına vurdurtma, saçını çekme, tükürme, eşyalarına zarar verme ve izinsiz alma gibi örnek verilebilir. Fiziksel hareketler ile yapılan bir zorbalık türüdür.

Cinsel Zorbalık: Cinsel anlamda dokunma, sözlü ya da fiziksel cinsel tacizde bulunma, cinsel içerikli küfür etme olarak örnek verilebilir.

Sosyal Zorbalık: Onunla konuşan kişilerin iletişimde bulunmasını engellemek, oyun oynarken oyuna dahil etmeme, arkadaş gruplarına dahil etmemek, dışlamak, çocuk yokmuş gibi davranmak ve onu dışlamak, çocuk ile konuşmamak olarak örnek verilebilir. Yani sosyal ortamlardan izole olmasına neden olan davranışlardır diyebiliriz.

Siber Zorbalık: Sosyal medya ortamında ya da internet ortamında rahatsız edici fotoğraflarını çekip paylaşma, sosyal medyada kişi hakkında yazılar paylaşma, kişinin sosyal medya hesaplarını ele geçirme olarak örnek verilebilir.

Akran zorbalığına uğrayan çocuk(lar):

- Vücudunda fiziksel yaralanmalar olur.
- Okula gitmek istemezler ve bahaneler bulurlar.
- Okula karşı korku ya da nefret söylemlerinde bulunurlar.
- Beslenmede problem yaşarlar.
- Depresif davranışlarda bulunurlar.
- Öz güvende bir düşüş yaşarlar.
- Evden çıkmak istemezler.
- Sınıfta kimseyle konuşmak istemezler.
- Okul başarısında düşme görülür.
- Derslerine odaklanmada zorluk çekerler.
- Kendisine ait okul eşyalarında ve kıyafetlerinde eksiklik, yırtılma gibi durumlar yaşanabilir.



Zorbalığa uğrayan çocuklarda şu tür bozukluklar meydana gelebilir:

- Kaygı bozukluğu,
- Okula devamsızlık,
- Öz güven düşüklüğü,
- Uyku sorunları,
- Öfke patlaması,
- İççe kapanma,
- Tırnak yeme,
- Akademik başarısızlık.

Akran Zorbalığı ile Nasıl Baş Edilir?

Akran zorbalığına uğrayan çocuklar bu durumu kolay kolay aileleri ile paylaşmazlar. Yaşadığı zorbalığı paylaşmak istemeyebilir, utanabilir ve kendilerini suçlayabilirler. Bu yüzden çocukla iletişim halinde olmak ve çocuğu gözlemlemek önemlidir.

Çocuğunuz bu yaşadığı durumu anlattığında onu çok iyi bir şekilde dinleyin ve sözünü kesmeyin. Çocuğunuzun

duygularını anlamak ve güvende olduğunu belirtmek önemlidir.

Siz de başınızdan geçen olayları hemen anlatmayın. Çocuğunuzun durumu size anlatması için zaman verin.

“Sana bunu yapmalarına neden izin veriyorsun?”, “Sonra sen ne yaptın ve ne dedin?” gibi sorgulayıcı cümlelerden uzak durun.

Çocuğunuzun saldırgan davranış isteklerini yerine getirmesine izin verilmemeli ve bu davranışlar pekiştirilmemelidir.

Çocuğunuzun anlattıklarına güvenin. “Sen de bir şey mi yaptın?” gibi sorular sormayın. Neden, niçin sorularıyla bilgi almaya çalışmak çocuğun suçlu hissetmesine neden olabilir.

Çocuğunuzun anlatmış olduğu bu durum karşısında hızlı çözüm bulma [“Ben o çocukla konuşurum, annesini ararım hallederim”] yoluna gitmek bir yarar sağlamayacaktır.

Kendi başına çözmesi için çocuğunuzu yalnız bırakmayın.

Çocuğunuz yaşadığı bu durumu sizinle paylaştığı için teşekkür edin ve sevginizi göstermeyi ihmal etmeyin. Çocuğunuzun akran zorbalığına maruz kaldığını fark eden ebeveynin yapması gereken şey okul psikolojik danışmanı ile iletişime geçmektir. Okul psikolojik danışmanının bu konuyu okul yönetimine aktardığından emin olun ve bu konuyu takip edin. Bu sorunu okulun çözmesi için de okula zaman tanıyın.

Mağdur Olan Çocuğun Ebeveyni Olarak Ne Yapmalısınız?

Ebeveyn olarak en önemli şey iyi ilişki kurmaktır. Çocuğunuzun dinlemek; iletişim halinde bulunmak, kaliteli zaman geçirmek önemlidir. Anne baba ile ilişkileri iyi olan çocukların, benlik saygıları yüksektir.

Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli, ilgi alanlarına yönelik etkinlikleri ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.

Çocuğunuz ile duygular hakkında konuşabilirsiniz.

Empati yapın, çocuğunuzun suçlamayın. Yaşanılan durumu hafifletmeyin.

İhtiyaç dahilinde çocuğun zarar görmemesi için bir uzmandan psikolojik destek alın.

Yapılan araştırmalar; hassas, sakın, kibar, duygusal ve minyon yapıda olan çocukların daha fazla zorbalığa maruz kaldığını gösteriyor.

Çocuğunuz yaşlıtlarına göre daha az sosyalse, kendisinde öz güven eksikliği gözlemliyorsanız, içine kapanık bir çocuk ve yaşlıtlarına göre daha minyon ise bir etkinlik ile tanışmasını sağlayabilirsiniz. Bu etkinlik sayesinde davranışsal olarak kendisini geliştirmesine yardımcı olmaya çalışabilirsiniz. Bu etkinlikler sayesinde çocuk yeteneklerini fark eder ve bunun sonucunda da öz güveni de artar. Zorba olan çocuk her zaman kendinden güçsüz gördüğü kişi ya da kişilere karşı zorbalıkta bulunur. Bu sebeple de sosyal ve öz güvenli bir çocuğun akran zorbalığına maruz kalma durumu da düşük

olmaktadır. Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmek önemlidir.

Çocukları yetiştirmede iyi bir model olmak, çocukların iyi yanlarını desteklemek, onlara hayır diyebilme becerisini kazandırmak ve özgürlüğü vermek önemlidir. Hayır demeyi öğrenen çocuk sınırlarını iyi bir şekilde korur ve zorbalara karşı durabilirler. İyi bir model olma yolunda, ezilen kişilere karşı tutumlarınızın ve öfke konusunda verdiğiniz tepkilerinizin önemli olduğunu bilmenizde fayda vardır.

Zorba Olan Çocuğun Ebeveyni Olarak Ne Yapmalısınız?

Zorbalık konusunda en çok yaşanan sorun, zorba davranış gösteren çocuğun ebeveyninin bu davranışı normal bir durummuş gibi gösterip müdahale etmemesidir.

Bu durumda çocuğunuzla konuşmanız gerekmektedir. Çocuğunuzun yaptığı davranışları savunmayın.

Bu davranışların doğal olmadığını belirtmelisiniz. Zorbalık davranışının kabul edilemez durum olduğunu vurgulayın. Saldırgan davranışlar ile istediğini elde etmesine izin vermeyin.

Bu konuda tutarlı ve kararlı davranın.

Çocuğunuzun seyrettiği programlar, filmler ve oynadığı bilgisayar oyunları takip edilmeli; kontrol altına alınmalıdır.

Zorbalığa maruz kalan çocukların duygusunu anlatarak onlarla empati kurmasını sağlayın.

Okul ile iletişimde olmak bu durumda da önemlidir. Zorbalığa uğrayan çocuk kadar zorba davranışta bulunan çocuğa da destek gerekmektedir. Onu bu davranışa iten sebepler araştırılmalıdır.





Deniz KÜZECİ TURA

2001 mezunu

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

BİR GLAMPING DENEYİMİ: SÜLÜKLÜ GÖL

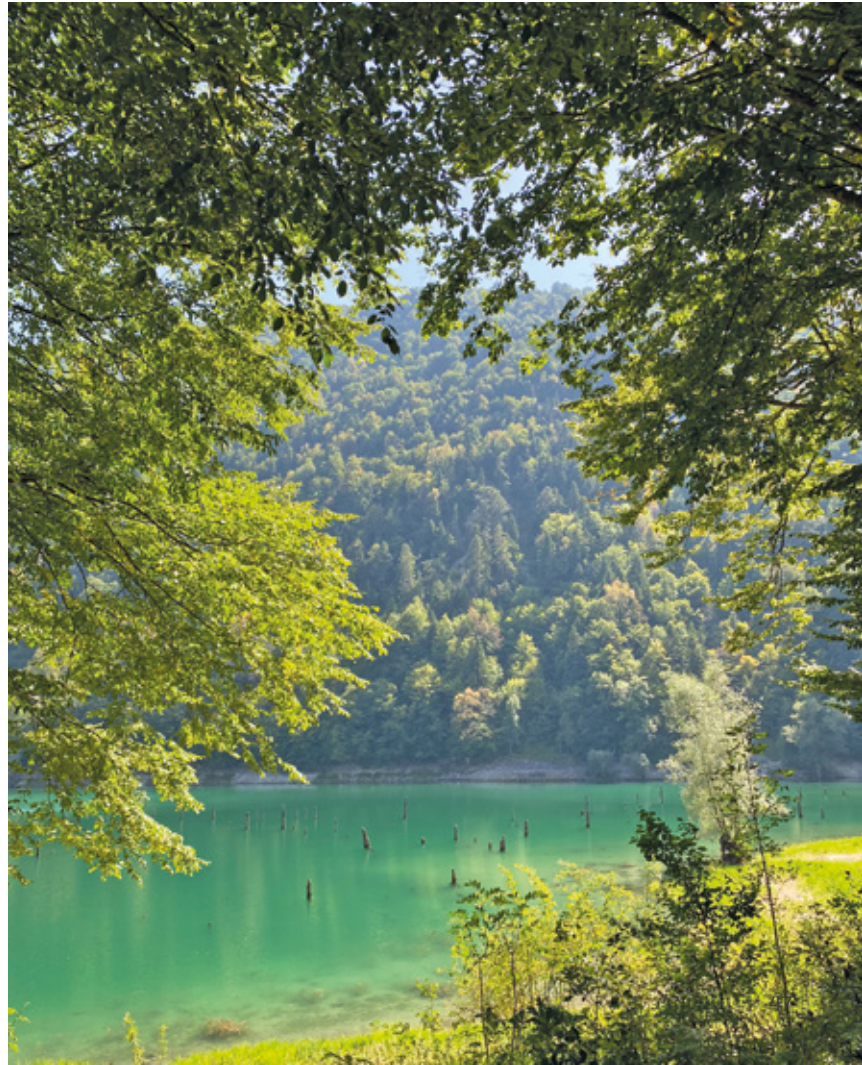
Son dönemlerde muhtemelen sizlerin de sıklıkla karşılaştığı yeni bir deneyim/keşif şekli var. Adı 'glamping'. Google kaynaklarına göre büyüleyici veya göz alıcı anlamındaki "glamour" kelimesi ile "camping" kelimelerinden türetilen bir terim.

Genelde yapılaşmanın hiç olmadığı doğa ile iç içe yerlerde, kamp yapmayı tercih etmeyenler için yaratılmış bir konaklama türü de diyebiliriz. Ancak glamping alanlarını sadece bir şekilde tanımlamak pek mümkün olmayabilir. Çünkü kızıldere tipi çadırı olan tipi [teepee]lerden, dome'lara, bungalovlardan ağaç evlere birçok çeşidi içinde barındırabilir bu alanlar. Üstelik bu çeşitler kamp çadırından hallice olabileceği gibi, ultra lüks otel odalarını aratmayacak nitelikte de olabiliyorlar. Başka bir deyişle, tercihiniz skalanın hangi seviyesi olursa olsun, doğal yaşamın tam ortasında olmayı seviyorsanız veya sevip sevmediğinizi anlamak istiyorsanız, dünyanın çeşitli yerlerinde konfordan vazgeçmeden doğanın eşsiz ve hatta yabani köşelerini 'glamping' ile keşfetme imkanı bulabilirsiniz.

Ben de geçtiğimiz haftalarda bu akıma kapıldım ve Bolu'nun Mudurnu ilçesinde bulunan Sülüklü Göl Milli Parkı'nda 'glamping' dome çadırlarından birini deneyimleme imkanı buldum. Ankara'ya 272 km, İstanbul'a ise 210 km olan parka ulaşım, navigasyona baktığınızda Ankara'dan yaklaşık 3,5 saat, İstanbul'dan ise 2,5 saat sürüyor. Ancak gerçeklik her iki başlangıç noktası için de biraz farklı. Zira yolun son 6 km'lik kısmı oldukça iddialı. Yer yer stabilize yoldan daha da zorlayıcı kısımları olan parkur, yol boyunca bana Karadeniz'in dik yamaçları tırmandıktan sonra ulaşılan yayla yollarını hatırlattı. Sanıyorum yolu Karadeniz yollarından biraz daha stresli yapan detay ise, son etap girişine yolun bundan sonraki kısmında telefonların çekmediğini belirten kocaman bir tabelanın yerleştirilmiş olmasıydı. Dolayısıyla bu etaba başlamadan önce, lastik patlama vb. ihtimallere karşı, bir yakınınızı veya glamping yetkilisini bilgilendirmenizde fayda var.

Yolun en son ve ufak kısmı tamamından daha zorlayıcı olsa da, Milli Park girişine vardığınız anda, sizi yardımsever ve yüzünde doğanın huzuru vuku bulan kişiler karşılayacak. Bu ilk karşılaşma sonrasında, ağaçlarının arasından yeşil veya turkuaz tonlarındaki gölü gördüğünüzde doğru yere geldiğinizi anlayacaksınız.

Sülüklü Göl, bundan yaklaşık 300 yıl önce heyelan sonucu oluşmuş, 6 hektar büyüklüğünde ve adını zamanında içerisinde yaşayan sülüklerden almış doğal bir güzellik. Bu nedenle de koruma altına alınmış gölde, maalesef şu an sülükler yaşamıyor. Bunun nedeninin ise alabalık yetiştiriciliği için göle bırakılan alabalıkların olduğu söyleniyor. Gölü gizemli yapan bir diğer özellik ise, oluşumunu sağlayan heyelan sonrasında çam ve meşe ağaçlarının üst kısımlarının dikili şekilde çürümeden su yüzeyinde kalması. Gölün içerisindeki bu ağaçlar, göle ayrı bir hava katıyor.



Gelelim 'glamping' alanlarına. Milli Park içerisinde kamp alanının ve 'glamping' alanının ihtiyaçlarını karşılayan bir işletme var. 'Camping' ve 'glamping' iç içe diyebiliriz. 'Glamping' tarafında toplam 7 adet dome şeklinde çadır/oda var. Tüm odaların içerisinde tabii ki yatak, oturma köşesi ve soba yer alıyor. Bazı odalarda hamak gibi detaylar da var. Yine birçok odanın dışında da oturma alanı ve ateş çukuru yer alıyor. Yine tüm odalarda ateş yakabilmek için odun, çıra gibi ilave malzemeler de bulunuyor. Yarım pansiyon konaklamanın yapılabildiği mekanda kahvaltı ve akşam yemeği odanıza geliyor; ayrıca ücretsiz self servis çay ve kahve ikramı da yapılıyor. Balkonunuzda yakılan ateş çukuru üzerine çaydanlığınızı koymak ve ateşin çıtırtıları arasında yemek yemek çok keyifli. Özellikle akşam yemekleri oldukça lezzetli ancak öğlen yemeği veya ara öğün ihtiyaçları için pek seçenek yer almıyor. En yakın marketin 14 km uzaklıkta olduğu ve bu yolun 6 km'sinin yukarıda bahsettiğim çetrefilli yol olduğunu düşündüğünüzde, yanınıza ilave yiyecek içecek almanızı şiddetle tavsiye ederim.



Dome'ların her birinde banyo yer alıyor, ancak tüm banyolar odanın dışarısında bulunuyor. Kimisinde oluşan kot farkı nedeniyle odanın aşağısında, kimisinde ise köy usulü odanın dışarısında bir barakada. Baraka dediysem aklınıza derme çatma bir yer gelmesin. Tamamı ahşaptan oluşan ancak doğanın içerisinde ve bağımsız olarak yer almasına rağmen çok temiz ve rahat bir banyodan bahsediyorum. Banyolarda ve odalarda tek kullanımlık havlular, sabun/şampuan vs. detayları da yer alıyor. Ayrıca isterseniz tek kullanımlık nevresim takımı da satın alabiliyorsunuz. Ancak tek kullanımlık malzemeler çok konforlu değil; uyku konforu sizin için önemli ise kendi mis kokulu nevresim takımınızı, hatta havlu terlik gibi eşyalarınızı yanınızda götürmenizi tavsiye ederim.

Birçok oda göl manzaralı ve birbirinden izole, aile boyu da tercih edilebilecek bir yer. Şebeke çekmediği için tüm glamping alanında ücretsiz kablosuz internet ağı bulunuyor. Bu arada elektrik enerjisi güneşten üretildiği için çamaşır veya kurutma makinesi gibi endüstriyel makineler de tesiste kullanılmıyor. Doğaya duyarlılık birçok detayda gizlenmiş durumda; mesela yemekler doğal ahşap kullan at servislerle sunuluyor.

Kısaca; Sülüklü Göl'de 'glamping', internet sitelerinde de yer aldığı üzere, eşsiz doğanın tam ortasında, yılın her mevsimi açık olan ve endemik türlerle dolu bir tabiatın, ormanın ve göllerin tam ortasında iz bırakan bir deneyim gerçekten.



Dönüş yolunda ise Ahilik geleneğinin halen yaşatıldığı Mudurnu'ya uğrayabilirsiniz. 600 yıllık bir geleneğin mirası olarak her cuma günü esnafın, esnaf duası için toplandığı ilçe bir açık hava müzesi aslında. Bolu sınırları içerisinde olması sebebiyle mutfağının da lezzetli olduğunu söylemeye gerek yok diye düşünüyorum. Şehir hayatına dönüş yolunda, adaptasyonunuzu hızlandırmak için Mudurnu'nun ve Mudurnu'daki Aşiyen Mudurnu Sofrası'nın güzel bir durak olacağını düşünüyorum.

Glamping akımın yayılmasında, son yıllardaki izole hayat tarzı, açık hava ve doğaya olan ilgilinin pekişmesi ile birlikte alışlagelmiş seyahat alternatiflerinden sıkılmış olmamızın büyük etkisi var diye düşünüyorum. Artık daha fazla keşfetmek, doğayı uzaktan seyretmek yerine onun içinde yaşayarak, yerel kültüre ve doğaya doğrudan karışmak istiyoruz sanıyorum. Doğa ile konforlu bir birleşim vaad eden bu akımı deneyimlemenizi tavsiye ederim.





**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.

BAĞ İŞİ BU, ŞAKAYA GELMEZ

Bir şeylere değer vermek, korumak, kollamak, sevmek, onunla artmak, içinde onun olduğu hayaller kurmak, gülümsemek vs. vs. vs. ne kadar güzel duygular değil mi? Peki o duyguları yaşatan şeyler neler? Bence ilk aklınıza gelen eş, sevgili olmuştur, 😊 çocuk olmuştur, aile, kedi, köpek, iş, yapmaktan zevk aldığımız hobimiz vb. Evet onlar tabii ki. Aramızda bir bağ olan her şey, yürekte bağlandığımız her şey. Bu yeri gelir eş olur, yeri gelir iş olur, yeri gelir bir hobimiz olur, kedimiz, köpeğimiz olur, dostumuz olur. Bir bağımız olsun yeter.

Bağ... Kelimenin biiir dolu anlamı var, beni ilk cezbeden anlamı üzüm bağları oldu. 😊 Üzüm kütüklerinin dikili olduğu toprak parçası demiş Türk Dil Kurumu. Hiç bahsetmemiş o yetişen üzümlerin bizde bıraktığı izlerden. Neyse devam etmiş sonra. “Bir şeyi başka bir şeye veya birçok şeyi topluca birbirine tutturmak için kullanılan ip, sicim, şerit, tel vb. düğümlenebilir nesne”, demiş, “sargı” demiş, “bağlam, deste, demet” demiş, “ilgi, ilişki, rabita” demiş, anatomiye geçmiş ve “Kemikleri birbirine bağlamaya, iç organları yerinde tutmaya yarayan lif demeti” demiş, sanattaki anlamına geçmiş, “Nota yazarken yan yana gelen aynı veya farklı değerdeki notaların



birbirine bağlanarak çalınacağını belirtmek için yapılan yay biçimindeki işaret.” demiş ve “Bir halat üzerine atılan sağlam, düzgün ve istendiğinde kolayca çözülebilen her türlü düğüm.” diyerek konuyu kapatmış.

Sağlam, düzgün ve istendiğinde kolayca çözülebilen her türlü düğüm...

Bağlılık ve bağımlılık arasındaki ince çizgi de bu olsa gerek. İstendiğinde kolayca çözümlmesi, yani hem istenecek hem de istendiğinde kolayca çözülecek bir bağ.

Bağlılık daha akli başında dururken, bağımlılık bizi alıp bambaşka yerlere götürebilir. Peki, masum bir bağlılığın bizi tehlikeli sularda bir bağımlı

yapma ihtimali var mıdır? Olmaz mı?! Kendimizi bağlandığımız şeyden kopamayacakmışız sanırsak var tabii ki. Bunu zaten kelimelerin anlamları bile hemen bize söylüyor, “Bu bağ işlerinde dikkatli ol”, diyor, “Bağı kurar bağlanırsın ama dikkat et bağımlısı olma.” diyor.

Bağlılık, “Bağlı olma durumu, birine karşı sevgi, saygı ile yakınlık duyma ve gösterme, sadakat” diye yazıyor Türk Dil Kurumu sözlüğünde. Nasıl da güzel bir tanım, sevgi, saygı, sadakat. 😊 Gönülden bağlı olduğumuz şeyleri gözümüzün önüne getirdiğimizde yüzümüzde bir gülümseme oluşuyorsa işte orada güzel bir şeyler var demektir. Peki ya bağlı olduğumuzu düşündüğümüz şey aklımıza geldiğinde gülümsemiyorsak...



Bağımlılık için de sözlükte “Bağımlı olma durumu, tabiiyet” diye yazıyor. Vikipedi’de de “ Zevke neden olan madde veya davranışların artan miktarlarda tekrarlanmasıyla oluşan biyopsikososyal bir bozukluk” diye geçiyor bağımlılık kelimesi. Bağımlılıklar madde ve davranışsal olabiliyor. Yani zararlı bir maddeye bağımlı olabilirken, cep telefonuna, bilgisayara, alışverişe, ilişkiye, işe de bağımlı olunabiliyor.

Bağımlılıkla bağımlılığın en önemli farklarından bir tanesi de zaten bağımlılığın tedavi edilmesi gereken bir hastalık olmasıdır. Her şey bir alışkanlıkla veya güzel bir bağ kurmak ile bağlanmış olabilir fakat zaman ilerledikçe bu bağ bize zarar verdiği halde kopmuyor, kopamıyorsak işte o zaman tehlikeli sularda yüzmeye başlamışız demektir...

Bağımlılık asmalar arasında dolaşıp, üzümlerin tadını çıkarmak gibiyken, bağımlılık timsahların yüzdüğü, sazlıklarla dolu bir gölün kıyısında yürümek gibi...

Önemli olan aslında her şeyi hak ettiği kadar yapabilmeyi başarmak, ne eksik, ne fazla ve hazzın büyüüne kapılmamak. Evet, bir şeylerin sonundaki ödül bir haz unsurudur, yolun sonundaki havuç motive eder, fakat biz bir gün o havuca ulaşacağız diye hiç durmadan koşarsak, onunla yatar onunla kalkarsak olmaz. O havuç için kat ettiğimiz yollarda geçip giden zamanın hiç farkına varmazsak, hayatın diğer ödüllerini kaçırsak olmaz...

Ödülü hak ettim diyerek havuza bir ömür adamaya değer mi? Çıkılan yoldan her seferinde “Ama o kadar yürüdüm, az kaldı gibi sanki hadi devam” demek, vazgeçmemek, aslında vazgeçmemek. Oysaki bağımlılığı sağlıklı kursak, bağımlılıkla yapılan işlerin sonuçlarının tadını çıkartsak güzel olmaz mı? Gönülden, severek yapılan her şeyin tadı başka olur, işi de başka yaparsın, aşkı da başka yaşarsın, resmine farklı renkler katarsın, yemeğine değişik tatlar katarsın çünkü arandaki bağın nasıl kuvvetlendiğini bilir, özgür dünyamızda istediğimiz her güzelliğe yer açıp mutlu olabiliriz veeee istendiğinde de bağları çözer, demetteki çiçekleri farklı vazolara koyup tüm evimizi renklendiririz. Ya da içimizdeki eksikleri görmezden gelip bu bağlara sımsıkı bağlanıp, bir bağımlı olarak köleliği tercih ederiz.

Bağımlılık yaratma tehlikesi olan konular aslında içimizdeki eksik bir şeylerin tamamlanma arzusundan gelir, eksik yanımızı tamamlamak, aç kalmış tarafımızı doyurmak diye yazmış ilgili kaynaklar. İşte o duyguyu yakaladığımızda olanla yetinip bu hazzı veren şeyle bağımlılık noktasında kalmayı becerebilmemiz asıl başarı. Onsuz da yaşayabileceğini bilmek aslında..

Sağlam, düzgün ve istenildiğinde bırakabileceğimiz davranışlarımız, alışkanlıklarımız, ilişkilerimiz olması dileğiyle...



İÇİMDEKİ GEZGİN

Rehber Gezi Sitesi



www.icimdekigezgin.com



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'de 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.

MİZAH DÜŞÜNMECEDİR

"Rakı içmek sanattır." diyerek memlekete rakı içmenin adabını öğreten rahmetli Aydın Boysan, 1985 basımlı "Olur mu ya" adlı mizah söyleşilerinde; "İlk bakışta yalnız güldürmek amacına dönükmüş gibi gözükse mizahın asıl amacı düşündürmektir." diyor, "Mizah düşünmecedir."

Rakıyla çok aram olmasa da mizahın en güzel çıktıklarından olan fıkralar üzerine düşünmüşlüğüm çoktur. Hal böyle olunca bu sayımızda siz sevgili okuyucularımızı hem gülümsetmek hem de düşündürmek istedim birkaç örnekle. Neşeniz de düşünmeceniz de bol olsun.



Dul Bayan Breevort, kent kulübünün havuzunun yakınlarında dolanırken, güneşlenen son derece yakışıklı bir adam görür. Yanına gider ve:
"Sizi daha önce buralarda gördüğümü hatırlamıyorum."
der.
"Doğrudur." der adam, "30 yıldır hapisteydim, yeni çıktım."
"Sahi mi! Neden hapisteydiniz?"
"Karımı öldürdüğüm için." "Aa!" der Bayan Breevort,
"Bekarsınız yani..!"...

Hedefe kilitlendiğimiz bazı anlarda isteklerimizin yoğunluğu, trafoya giren kedi misali[1] aklımızı ve mantığımızı karanlığa mahkûm edebiliyor. Hedefi veya cinsi ne olursa olsun bazen isteklerimiz bizi son derece nahoş sonuçlarla burun buruna getirip, gerçekte ihtiyacımız olandan çok uzak yerlere savurabiliyor. Kariyer, evlilik, para, aşk... Hangi konu olursa olsun, isteklerimize odaklanmak yerine önce "ihtiyacımız olana" odaklanmayı denesek... Alsak kendimizi karşımıza, şefkat ve anlayış göstersek, "Sevgili kendim, şu an bunu istiyorsun tamam; ama düşün lütfen, senin ihtiyacın olan gerçekte NE?" desek... İsteklerimize değil değerli okuyucu, sadece ihtiyacımız olana odaklandığımızda; tercihimizi isteklerimizden değil ihtiyaçlarımızdan yana kullandığımızda, geçmiş zamanlardan birinde sevgili Mansur Yavaş'ın da söylediği gibi değil kedi, fil bile girse akıl izan trafomuza, hak ettiğimiz mutluluğu hiçbir şey alamaz elimizden.

Yolda Al ile karşılaşan John şaşkınlıkla haykırır:
"Al! Ben seni öldü biliyordum!"
"Yok yahu." der gülerek Al. "Gördüğün gibi hayattayım."
"Mümkün değil" der John, "bana senin öldüğünü söyleyen adam senden daha güvenilir birisiydi."

"Duyduğuna inanma, gördüğünün yarısına inan." sözü, düşünen ve sorgulayan beyinlerin duvarlarına asılı altın varaklı bir çerçevedir, kabul. Peki... Parmak ısırtacak örnekteki seviyeye yakın o sıfır görüş inkâr anları...?

Hangi otorite kaynağı sebep oluyor acaba buna? Varoluşumuz kadar net gerçekler karşısında aklımıza ket vuran kim, ne, hangi değer ya da hangi yaşanmışlık? Beynimizin nöronları hâlâ ateşleniyorken, kalbimiz hâlâ vücuda kan pompalarken, gerçeğin ışığını beyin ve kalben görünmez kılan ne? Hangi otoritenin hâkimiyeti altındayken körleşiyoruz? Yakın bir dost? Bir futbol takımı? Siyasi görüş? Meslek? Eş? Sevgili? Mezhep? Etnik köken? Ebeveyn? ... Her insan için değişiklik gösteriyor galiba otorite kavramı. Nihayetinde hangisi olursa olsun, körleştiren cinsinin temelinde fanatizme varan bir duygu yatıyor zannımca...



Bir savaş gemisinde gözcü tam karşıda bir ışık görür. Hemen kaptana bildirir ve kaptan karşıdan gelen gemiye ışıkla "Derhal rotanızı yirmi derece değiştirin." mesajı yollar. Karşıdan yanıt gelir: "Siz derhal rotanızı yirmi derece değiştirin." Kaptan kızar, bir mesaj daha yollar: "Ben bir kaptanım çarpışma noktasındayız, derhal rotanızı yirmi derece değiştirin!". Aynı hızla bir yanıt daha duyulur: "Ben ikinci sınıf denizciyim ve rotanızı derhal yirmi derece değiştirmenizi emrediyorum!". Kaptan öfkeden saçını başını yolmaktadır, bir mesaj daha yollar: "Ben bir savaş gemisindeyim!". Yanıt gecikmez: "Ben de deniz fenerindeyim!"

Tahsilden, hayat tecrübesine; beşeri ilişkilerden, kariyere türlü konularda kendimizi en "....." olarak gördüğümüz anlar oluyor bazen. Ya da çok ".....". Galiba en çok yanılgıya da bu görüş anlarında düşüyor; duvara daha ziyade en çok bu yüksek öz güven hallerinde tosluyoruz. E hayat bu! Her anını tecrübeyle öğrenerek geçiren yaşam talebeleriyiz biz, insanız; olacaktır toslamalar. Sadece... Bazen kendimize nazaran "eh" ya da "az" olduğunu düşündüğümüz seslere de kulak versek... Daha az hasarla atlatırız sanki çarpışma anını. Belki de yaralanmaktan yırtarız aklımızı.



Holmes, Watson'la birlikte kamp yapmaktadır. Gecenin geç bir saatinde Holmes uyanır ve Dr. Watson'ı dırter. "Watson", der. "Bak ve bana ne gördüğünü söyle." "Milyonlarca yıldız görüyorum Holmes." der Watson. "Peki, bundan ne sonuca varıyorsun Watson?"

Watson biraz düşünür sonunda "Şey"der, "Astronomik açıdan milyonlarca galaksi ve muhtemelen milyarlarca gezegen bulunduğu sonucuna varıyorum. Astrolojik açıdan Satürn'ün Aslan burcuna girdiğini görüyorum. Zamansal açıdan saatin yaklaşık 3.15 olduğunu kestirebiliyorum. Meteorolojik açıdan yarının harika geçeceğini düşünüyorum. Teolojik açıdansa Tanrının her şeye gücünün yettiğini ve bizim minnacık olduğumuzu çıkarabiliyorum.

E peki sen ne sonuca vardın Holmes?"

"Birisi çadırımızı çalmış dostum!" ...

Böyle dedi de şunu yaptı da bunu etti de bunlar bunlar oldu da diyerek Watson misali derin bir analize giriyoruz çoğu zaman... Bunu sadece taraf olduğumuz her türden sosyal ilişkide değil, bitaraf olduğumuz ya da şahitlik ettiğimiz tüm ilişki durumları ve olaylar için de yapıyoruz. Ayrıntılı analiz faslını bir kenara bırakıp neticeye bakmak, sonuca odaklanmak ve yorulacaksa bunun üzerine kafa yormak gerekiyor sanki bazen; Holmes olmak...

Bir gün Amerikan başkanı ve eşi bir kaçamak yapıp sıradan bir mekânda akşam yemeği yemeye karar vermişler. İkili masada otururlarken restoranın sahibi başkanın korumasına yaklaşmış ve hanımefendiyle özel olarak konuşmak istediğini söylemiş. Koruma durumu başkanın eşine iletmış ve konuşma gerçekleşmiş. Başkan, eşi ile mekan sahibi arasında geçen konuşmanın içeriğini merak edip sorunca başkanın eşi, restoran sahibinin gençken kendisine ne kadar aşık olduğunu anlattığını, söylemiş. Başkan hikâyeyi dinleyince, Eğer onunla evlenmiş olsaydın şimdi bu restoranın sahibi olacaktın." demiş. "Hayır" diye karşılık vermiş başkanın eşi. "Eğer onunla evlenmiş olsaydım Amerika'nın şimdiki başkanı o olacaktı."

İlk okuyuşta herkeste aşağı yukarı aynı etkiyi yaratıyor sanırım hikâye. "Ooff hatundaki öz güvene bak!", "Kapağa bak kapağa!", "Hadi be!" vb. tepkiler olası yani.

Düşündüm. Adamın cevabı ne kadar maddesel dedim kendi kendime... Duygudan uzak, öncelikle birlikteliğin doğuracağı maddi getirilere odaklı bir evlilik tasviri... Biziz güya ataerkil toplum, medeniyetin beşiğindeki(!) kadın algısına bakın; eşinin varlığı ve gücüyle ön plana çıkan bir mevcudiyete sahip! [Paraerkil toplumlara özgü bir durum da olabilir tabii bu, emin olamadım pek.] Kadının cevabı desen, öz güven kokuyor buram buram; ama ne bileyim, sirke kokusu gibi adeta; sevgi, saygı gibi diğer kokuları baskılayacak bir yoğunlukta ve keskinlikte sanki. "Ben olmasaydım, senden bir cacık olmazdı"nın kibarcası gibi.

Devam etmiş midir acaba birliktelikleri, bir ömür? Sahi var mıdır ki, varsa nedir ki bir ömür sürecektir birlikteliğin formülü? Okul yıllarından beri formüllerle aram hiç olmadı, ama burada olmazsa olmaz formül bileşeni; kadının da erkeğin de birbirlerinin fikrine, tercihi ne her şeyden önce de mevcudiyetine ve kişiliğine katıksız saygı duymaları sanırım...



**Şehrin merkezi,
lastiğin yeni adresi**



GOODYEAR

LASSA

BRIDGESTONE

MICHELIN

Continental

PIRELLI

LASTİK SATIŞI

Servis Hizmetlerimiz;

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



ARIMED üyelerine
Servis Hizmetlerinde
%20 İNDİRİM

**Yeni Lastik Alımlarında
Bir Sezon Lastik Otel**

ÜCRETSİZ

0312 223 69 11 - 0553 069 69 11

**Emek Mah. Bişkek Cad. (8. Cad.)
Bp Akaryakıt İstasyonu İç**



**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.

ALMAN MUTFAĞINI TANIYORUZ

Bu aralar çok duyduğumuz bir festival “octoberfest” lafı çok dolaşırken ben de sizleri Almanya’ya davet etmek istedim. Almanya’daki düzen, disiplin ve kuralların aksine; bol, kalabalık ve düzensiz tabakları, kızartılmış ve yağlı lezzetleri ile Avrupa’da birçok mutfaktan kendini farklı tutuyor. Patatesin başrol oynadığı, zamanla Türk çalışanların göçleri ile artan Türk nüfusundan etkilenen Almanya’ya gelin birlikte konuk olalım.

Alman mutfağı, Alman ulusunun yemek tarzından ileri gelmektedir. Yüzyıllar boyunca bölgeden bölgeye gerçekleşen sosyal ve politik değişiklikler etkisiyle mutfak gelişimini sürdürmüştür. Almanya'nın güney bölgeleri olan Bavyera ve Svabya, birçok ortak yemek kültürünü paylaşmaktadır, malzeme ve yemekler eyaletlere göre değişmektedir. Hem ulusal, hem bölgesel nitelikte birçok önemli yöresel yemek bulunmaktadır. İlk zamanlar yöresel haldeki birçok yemek, günümüzde değişiklikler geçirerek ülke çapına yayılmışlardır. Alman mutfağı karışık kültürü ile çeşitlilik göstermektedir.

Et, sosis, ekmek, peynir ve sebze çeşitleri, Alman mutfağının olmazsa olmazları arasında. Sebzeler arasında ise patates ve kuşkonmazın daha ön planda olduğunu söyleyebiliriz, ancak sebzeler genellikle ana yemek değil, garnitür görevini üstleniyor. Özellikle söz konusu Avusturya'ya daha yakın olan Bavyera'nın yemekleri olduğunda, ana yemeklerin merkezini kırmızı et ve sosis çeşitleri alıyor. Ülkenin batısında ise Fransız mutfağının izlerini görmek mümkün, bu bölgelerin ünlü yemeklerinde peynir, taze ot ve baharat çeşitleri daha çok kullanılıyor.



Almanya mutfağı içindeki bölgesel farklılıklara rağmen, ülkece benimsenen çok sayıda ulusal yemek var. Sauerbraten, Maultaschen, Rouladen ve Einhopf gibi yemekler Almanya'nın her bölgesinde sıklıkla tüketiliyor. Almanların fastfood seçimlerinde ise "wurst" olarak adlandırılan sosislerin ağır bastığını söyleyebiliriz. Ayrıca, ülkedeki Türk popülasyonu nedeniyle döner kebab çeşitleri de oldukça popüler. Gurbetçi bir döner ustası tarafından Berlin'de keşfedilen döner kebab, şehirdeki birçok fastfood zincirini geride bırakmayı başarıyor. Almanya'da öğle yemeği "Mittagessen" olarak adlandırılıyor ve bu öğün genellikle 12.00-14.00 saatleri arasında tüketiliyor. Geleneksel Alman yemek kültürü açısından baktığımızda

ana yemeklerin çoğunlukla öğle saatlerinde tüketildiğini söylemek mümkün. Ancak şehirde çalışan ya da modern yaşam temposuna uyum sağlayan Almanlar öğle yemeğini sandviç, Currywurst ya da şnitzel gibi daha hızlı hazırlanan ve tüketilen yemeklerle geçiştirebiliyor.



İkinci akşam yemeği alternatifi olan Abendbrot ise bizim geleneksel yemek kültürümüzdeki akşam öğünlerine daha çok benziyor: Öğle yemeğini pratik atıştırmalıklarla geçiştiren Almanların ve kalabalık aile sofralarının akşam yemeği olan Abendbrot'ta ana yemek kategorisindeki et, balık, sebze ve patates yemekleri tüketiliyor. Almanya mutfağı alışkanlıkları içinde geç yenen akşam öğünlerine rastlamak pek mümkün değil. Akşam yemeği sofraları genellikle 18.00-19.00 civarında kurulmuş oluyor.

Gün içerisinde sıklıkla kahve molası veren Almanların yıllık ortalama kahve tüketimi kişi başı 160 litre, bunun yanında tüketilen tatlılar ise daha çok pasta tadında. Öyle ki bir çeşit cheesecake olarak düşünebileceğimiz kâsekuchen'dan tutun da, pankek olarak sevdiğimiz pfannkuchen'a ve gerçek Alman pastası olan Berliner'e kadar birçok kült lezzet Alman mutfağına ait.

Tatlı yiyelim tatlı konuşalım, yazımıza Alman mutfağından Berliner tarifi ile son verirken herkese lezzetli günler diliyorum.

Malzemeler

- 1 su bardağı ılık süt,
- 3 yemek kaşığı tereyağı,
- 3 yumurta sarısı,
- 1 küçük paket instant maya,
- 3 yemek kaşığı şeker,
- 3,5-4 su bardağı un,
- Kızartmak için sıvı yağ,
- İçi için reçel,
- Üzeri için pudra şekeri.

Hazırlanışı

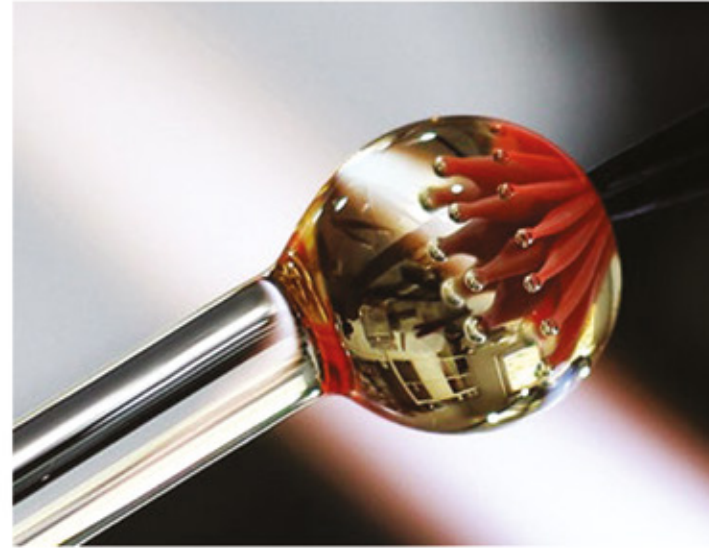
- Derin bir kaptan süt, eritilmiş tereyağı, maya ve şekeri karıştırın,
- Yumurta sarılarını ekleyip hızlıca karıştırın,
- Unu azar azar ekleyerek ele yapışmayan, yumuşak kıvamlı bir hamur elde edene kadar yoğurun,
- Üzerini örtüp ılık bir ortamda 45-50 dk dinlendirin,
- Hamuru ikiye bölüp bir parçasını tezgahta 0.5 cm kalınlığında açın,
- İstedığınız büyüklükte yuvarlak bir kalıpla parçalar kesin,
- Üzerlerini örtüp ılık bir ortamda 30-45 dk. dinlendirin,
- Berlinerler kabardıktan sonra bir sos tenceresinde bolca sıvı yağ kızdırın,
- Yağın kızdığından emin olduktan sonra ısıyı yarıya düşürün,
- Berlinerlerinizi yağın içine yavaşça bırakın,
- Altını üstünü iyice kızartıp bir süzgece alın,
- Yağı iyice süzüldükten sonra servis tabağına alın ve soğumalarını bekleyin,
- Soğuyan berlinerlerin içine berliner pompası ile reçel sıkın,
- Üzerine pudra şekeri serpererek servis yapın.



AÇIK ALEVDE CAM ŞEKİLLENDİRME

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

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





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.

**Nurullah
ÇELEBİ**
1996 mezunu

**BİNEK OTOMOBİL
GİDERLERİNE
UYGULANACAK 2022
YILI İÇİN YENİDEN
BELİRLENMİŞ KISITLAMA
TUTARLARI**

Yıl	Kira Gideri Sınırı (TL)	KDV & ÖTV Gider Yazma Sınırı (TL)	Taşıt Gideri Sınırı (%)	Amortisman Olarak İndirim Konusu Yapılacak Tutar Sınırı (TL)- (KDV & ÖTV Hariç)	Vergilerin Maliyet Bedeline Eklendiği veya Binek Otomobilin İkinci El Olarak İktisap Edildiği Hallerde Amortisman Bazı Sınırı (KDV & ÖTV Maliyet, TL)
2021	6.000,00	150.000,00	70%	170.000,00	320.000,00
2022	8.000,00	200.000,00	70%	230.000,00	430.000,00

Bilindiği üzere yayımlanan 7194 sayılı Kanun ile GVK madde 40/1., 5. ve 7. Bentleri ile GVK madde 68/4. ve 5. Bentlerinde yapılan değişikliklerle, kiraladıkları veya iktisap ettikleri binek otomobillerin giderlerinin vergi matrahı tespit edilirken indirim olarak dikkate alınmasında kanuni sınırlamalar getirilmiştir.

Yayımlanan 317 No'lu GVK Tebliği ile bu kısıtlama tutarları 2022 yılı için aşağıdaki gibi yeniden belirlenmiştir:

- Kiralama yoluyla edinilen binek otomobillerin her birine ilişkin aylık kira bedelinin 8.000 TL'ye kadarlık kısmı gider olarak dikkate alınabilecektir.
- Binek otomobillerinin iktisabına ilişkin özel tüketim vergisi ve katma değer vergisi toplamının en fazla 200.000 TL'ye kadarlık kısmı gider olarak dikkate alınabilecektir.
- Özel tüketim vergisi ve katma değer vergisi hariç ilk iktisap bedeli 230.000 TL'yi, söz konusu vergilerin maliyet bedeline eklendiği veya binek otomobilin ikinci el olarak iktisap edildiği hallerde, amortisman tabi tutarı 430.000 TL'yi aşan binek otomobillerinin her birine ilişkin ayrılan amortismanın en fazla bu tutarlara isabet eden kısmı gider olarak dikkate alınabilecektir.

Örnek: 1

NC Ankara Ltd Şti. 2022 hesap döneminde kiralamış olduğu binek otomobil için aylık KDV hariç 10.000 TL, kiralama bedeli ödemektedir. KDV tutarı 1.800 TL'dir. Bu durumda 2022 hesap döneminde dikkate alınacak sınırlar aşağıdaki gibi olacaktır.

Gider Yazılacak Tutar:	8.000
İndirim Konusu Yapılacak KDV (8.000*0,18):	1.440
KKEG Yazılacak Tutar (10.000 – 8.000):	2.000
İndirim Konusu Yapılamayacak KDV (2.000 * 0,18):	360

Örnek: 2

[X] A.Ş vergisiz satış fiyatı 300.000,00 TL olan bir binek otomobil satın almıştır. Söz konusu araca ait ÖTV'nin %140 ve KDV'nin %18 olduğu varsayımı ile aracın toplam tutarı aşağıdaki şekilde olacaktır.

Araç Bedeli:	300.000,00
ÖTV: [%140]	420.000,00
KDV: [(300.000,00 + 420.000,00)*0,18]	129.600,00
ÖTV ve KDV Toplamı:	549.600,00
Toplam:	849.600,00

[X] A.Ş'nin ÖTV ve KDV tutarlarını doğrudan gider olarak dikkate almayı tercih etmesi durumunda gider olarak dikkate alınabilecek ÖTV ve KDV tutarı 200.000,00 TL olup; kalan 349.600,00 TL [=549.600,00– 200.000,00] KKEG olarak dikkate alacaktır. Hakeza söz konusu araç bedelinin 300.000,00 TL'lik kısmının 230.000,00 TL'lik kısmı amortisman yolu ile iktisap edilebilecek olup, 70.000,00 TL için ayrılan amortismanlar kurum kazancının tespitinde gider olarak dikkate alınmayacaktır.

Binek otomobillere ilişkin tamir, bakım, yakıt ve benzeri cari giderler

Binek otomobillere ilişkin gider ifadesi sadece bakım onarım giderlerini değil, aynı zamanda araçların yakıt, otopark, köprü ve yol geçiş giderleri, kredi faizi, sigorta giderleri dahil olmak üzere araçla ilgili tüm giderleri kapsamaktadır. Yapılan giderlerin işletmeye veya envantere kayıtlı ya da kiralama yoluyla edinilen binek otomobillere ilişkin olup olmamasının bir önemi bulunmamaktadır.

Gider Türü	Harcama Tutarı	KDV	Toplam Harcama
Yakıt	15.000,00	2.700,00	17.700,00
Otopark	1.000,00	180,00	1.180,00
Köprü Geçiş	2.000,00	360,00	2.360,00
Sigorta	3.000,00	0	3.000,00
Bakım/Onarım	2.500,00	450	2.950,00
Toplam	23.500,00	3.690,00	27.190,00

Yukarıda yer verilen tabloya göre mükellefin gider olarak dikkate alabileceği tutar toplam harcamanın %70'i olan 16.450,00 TL $[23.500,00 * 0,70]$ olacaktır. Kalan 7.050,00 TL'nin ise KKEG olarak dikkate alınması gerekmektedir.

Diğer taraftan KDV Kanunu'nun 30/d maddesi uyarınca gelir ve kurumlar vergisi yönünden kazancın tespitinde indirimi kabul edilmeyen giderler dolayısıyla ödenen KDV'nin hesaplanan KDV'den indirilememesi nedeniyle toplam 3.690,00 TL tutarındaki KDV'nin de 2.583,00 TL'si $[3.690,00 * 0,70]$ indirilecek KDV olarak dikkate alınabilecek, kalan kısım [1.107,00 TL] ise indirilemeyecek KDV olarak ticari kazancın tespitinde ilave kalem olarak dikkate alınacaktır.



PAPAĞANIN “ÜSTAT” OLANI MAKBUL!

Adamın biri evine uygun bir kuş seçmek için ilgili dükkâna gittiğinde, rengârenk tüyleriyle papağanlar dikkatini çeker. Bir de bunların konuştuklarını duyunca heveslenir. Birisinin fiyatını sorar. Kuşçu:

İki altın, der.

Ooo... bayağı pahalıymış, özelliği ne?

Kapı çaldığında, "Kim o?" diye seslenir; misafır geldiğinde,

"Hoş geldiniz, nasılsınız?" diye sorar; sizi gördüğünde,

"Seni seviyorum," diye bağırır.

Peki, yanındaki kaç?

Onun fiyatı dört altın.

Bunun ötekinden farkı ne?

O aynı şeyleri hem Türkçe hem İngilizce söyler.

Bu arada, müşterinin dikkatini daha ucuza olacağını tahmin ettiği daha yaşlıca görünen, ilk ikisi kadar gösterişli olmayan, hindi gibi düşünen bir başka papağan çeker ve:

"Şuna ne istiyorsunuz?" diye sorduğunda, satıcı:

"Ha o mu?" der. "O biraz pahalı, on altın."

Müşteri tahmininden oldukça farklı bir fiyatla karşılaşınca, şaşkın ve meraklı, sorar:

"Yök canım! Peki, bu ihtiyarın özelliği ne?"

Satıcı, yüzünde gizemli bir ifade ile:

"Vallahi ben de pek bilemiyorum beyefendi."

der. "Ama diğerleri ona sürekli

'Üstat' diye hitap ediyor."



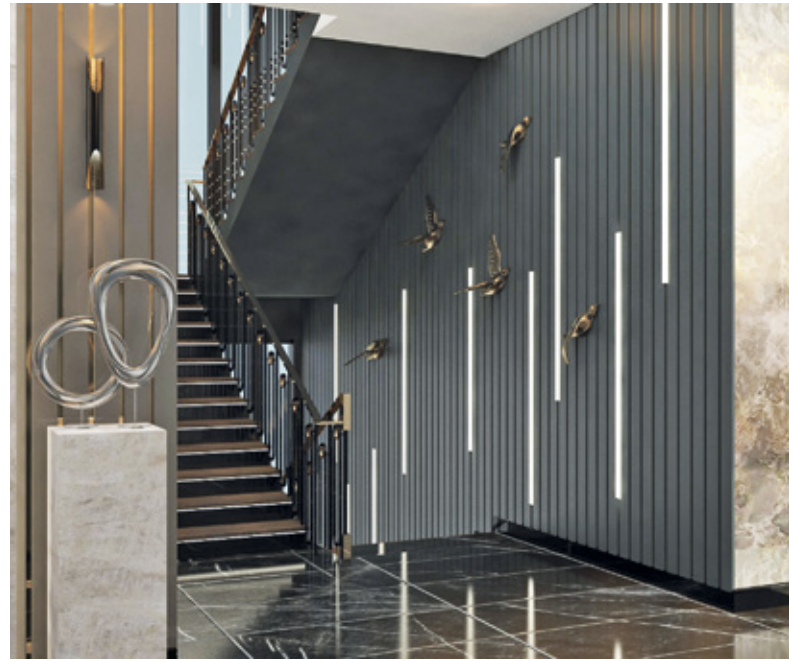


**Onur
BAYER**
1993 mezunu

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

HAYAL KURMAK ve İNŞA ETMEK

Benim gibi hem tasarlayan ve hem de uygulama yapan yani inşa eden bir mimarsanız, hayallerinizi süsleyen bir iş geldiği zaman hayat başka akmaya başlar çünkü mesleğini seven bir mimar açısından hiçbir şey tasarladığı binayı inşa etmek kadar tatmin edici değildir. Bir de müşteriniz ile aynı dili konuşuyorsanız, istekleri sizin isteklerinizle uyuyorsa işte o zaman çok şanslısınız demektir.



Normal şartlar altında, bir villa projesi bir mimar tarafından tasarlanır, bir müteahhit tarafından inşa edilir. Bazı durumlarda sonradan bir iç mimar da tasarım sürecine dahil olur. Sonuçta ortaya çıkan eser, mimarın tasarladığı eserden farklılaşır çünkü inşa süreci boyunca birçok başka elden geçen bina çoğu zaman mimarın tasarladığından farklı olur. Oysa benim gibi hem mimari, hem iç mimari, hem de inşai faaliyetleri bir arada yapıyorsanız, işte o zaman iş tek kişiden çıkar. Tıpkı bir ressamın bir resmi tek başına yapması gibi, mimarlık eseri de tek başına tamamlanır.

Bu sayıda daha önceden yapmadığım bir şey yaparak sizlere kendi yaptığım bir işi tanıtacağım: Ankara Alacaatlı'da 1700 m² alan üzerine tasarladığım, bodrum, zemin kat ve 1. kattan oluşan yaklaşık 1.100 m²'lik villayı.

Temel tasarım kriterlerine işin sahibi benden çok önce karar vermiş, bu da bir mimar açısından büyük bir şans. Müşterinin ne istediğine karar vermesi ve sonrasında mimarına aktarması genellikle uzun soluklu bir süreçtir. Mutfağın konumu, büyüklüğü, salonun manzara yönü, çocuk ve ebeveyn odaları gibi temel konular önceden çözülmüş olunca tasarım macerası hızlanarak devam etti. Bina şekillenmeye başladıktan sonra çeşitli iç mekan görselleri bulduk. Müşterimizin hoşuna giden örnekler üzerinde çalıştık ve iç mimari tasarıma en zor yer olan salondan başladık.

Burada aldığımız tepkiler olumlu olunca diğer mekanları da tasarladık ve binayı en ufak ayrıntısına kadar kağıda

döktük. Teknoloji sayesinde binanın inşa edilmeden önce nasıl görüneceğini bire bir resimleyerek sonradan bir sürprizle karşılaşılmasının önüne geçtik. Bir yandan da binanın taşıyıcı sisteminin detaylarını bir inşaat mühendisine hesaplattık ve çizdirdik. Elektrik prizlerinin ve düğmelerinin yerlerini, hangi düğmenin hangi lambayı yakacağını ve söndüreceğini tasarladıktan sonra, elektrik yükü hesaplarını bir elektrik mühendisine yaptırdık. Binanın ısı kaybını ve ne kadar büyüklükte bir ısıtıcıya ihtiyacımız olacağını da bir makine mühendisine hesaplattık. Sonrasında tüm bu çizim ve hesapları bir araya getirerek projemizi tamamladık.

Binamızı ısıtmak için yerden ısıtma sistemini tercih ettik. Bu sayede hem daha homojen bir ısı elde etmeyi, hem de yakıttan tasarruf etmeyi hedefledik. Oldukça büyük olan binamızda, muslukların açılır açılmaz sıcak su verebilmesi için resirkülasyon hattı tercih ettik. Duvarlarda daha çok mobilya kaplamalarla, dekoratif boyalarla ultra modern tasarımla alışılmış şıklığı beraber kullandık.

Tüm tasarım süreci sona erince ilgili belediyeden inşaat iznimizi aldık. Sonrasında ise işin pek bu kadar şık olmayan kısmı üzerine eğildik. Yani kaba inşaat kalemlerine. Büyük kazı makineleri, toprak, beton, demir gibi gürültülü, ağır ve aynı zamanda pahalı süreci başlatmış olduk. Geçtiğimiz üç haftada temeli attık, bodrum katın taşıyıcı betonlarını bitirdik ve zemin kata geldik. Bundan sonra inşaatımızın nasıl ilerlediğini görmek isterseniz instagram sayfamızdan bizi takip edebilirsiniz.

HABER

Geleneksel “Bal Günü”nde bir kez daha buluştuk

Geleneksel olarak düzenlediğimiz “Bal Günü” etkinliğimizi mezunlarımızın yoğun katılımıyla 18 Eylül 2022 tarihinde Arı Spor ve Etkinlik Merkezi'nde gerçekleştirdik.

İki yıllık pandemi arası sonrası tüm dönemlerden mezunlarımızı bir araya getiren etkinlikte; hem dönem mezunlarımızın 10, 20, 25 ve 30. mezuniyet yıllarını hem de Arı Okulları Mezunlar Derneği'nin [ARIMED] 15. yılını coşkuyla kutladık.





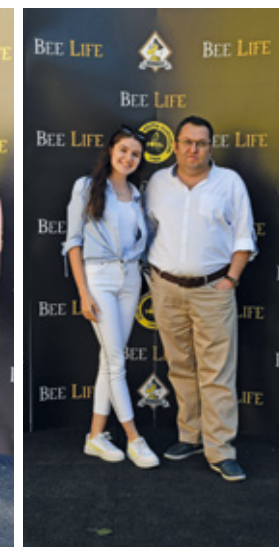
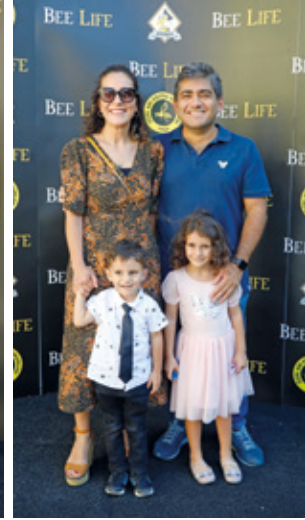
Genel Müdür Yardımcımız ve Mezunlar Derneği Genel Sekreteri Seda Tarman'ın konuşmasıyla başlayan buluşmada; 2010, 2011 ve 2012 mezunlarımızın 10, 2000, 2001 ve 2002 mezunlarımızın 20, 1995, 1996 ve 1997 mezunlarımızın 25 ve 1991 ve 1992 mezunlarımızın 30. mezuniyet yılları için sembolik diploma töreni düzenlendi. Törenin ardından kep atan ve kurucumuz Sıtkı Alp ile bir araya gelen mezunlarımız, Alp ile aile fotoğrafı çektiler.

Mezunlarımız renkli eğlencede hoşça zaman geçirirken mezun öğrencilerimizin çocukları da unutulmadı. Çocuklar, animatörler eşliğinde eğlenceli etkinliklere katıldılar.

Radyovizyon ekibinin etkinlik boyunca başkente canlı yayın yaptığı ve gerçekleştirdiği röportajlarla "Bal Günü" coşkusuna ortak olduğu buluşmada; Ari Mezunlar Derneği tarafından düzenlenen çekilişle ARIMED üyelerine çeşitli hediyeler verildi.

Hediye çekilişinin ardından ise ünlü aranjör ve DJ Ozan Doğulu sahne aldı. Doğulu'nun bu özel gün için hazırladığı birbirinden güzel şarkılar ve sahne performansı "Bal Günü" coşkusu doyaya yaşandı.

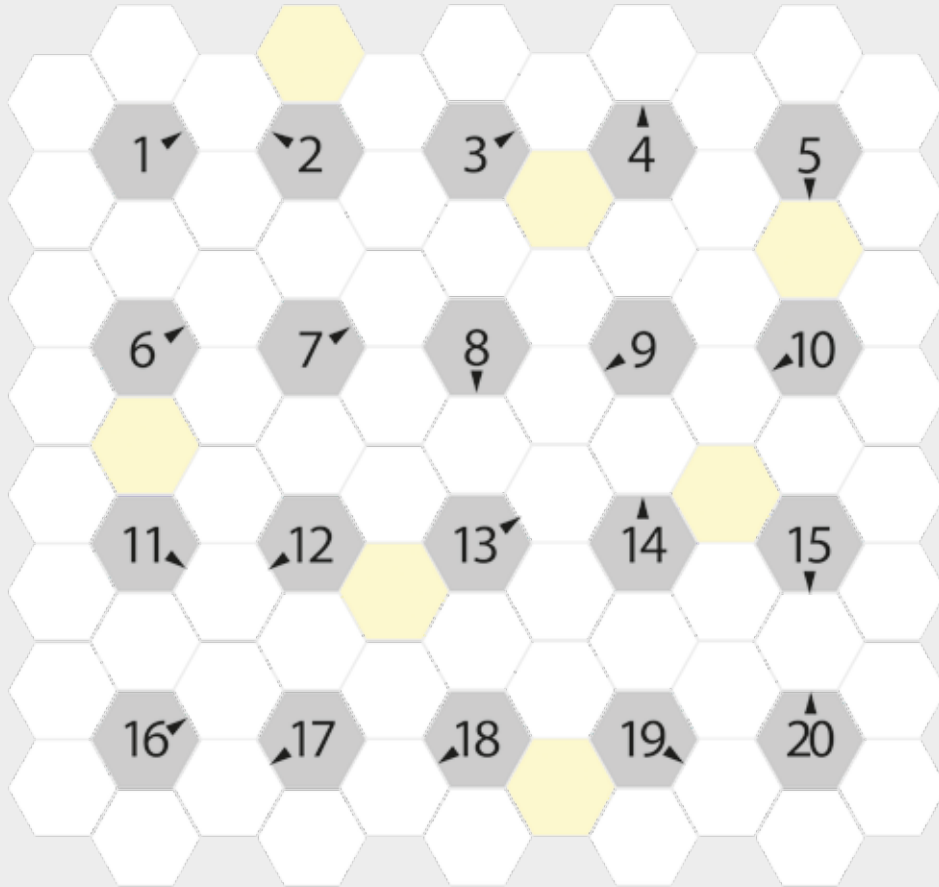




Her sorunun yanıtı 6 harflidir. Yanıtları okla gösterilen daireden başlayarak saat yönünde yazın. Renkli karelerdeki harflerle anahtar sözcüğü oluşturan ve @arimedbeelife instagram hesabımıza DM gönderen ilk 3 okurumuza sürpriz hediye göndereceğiz.

İyi eğlenceler!

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



BUL- MACA

NOT1: Anahtar kelime için 7 harfli kutucuk

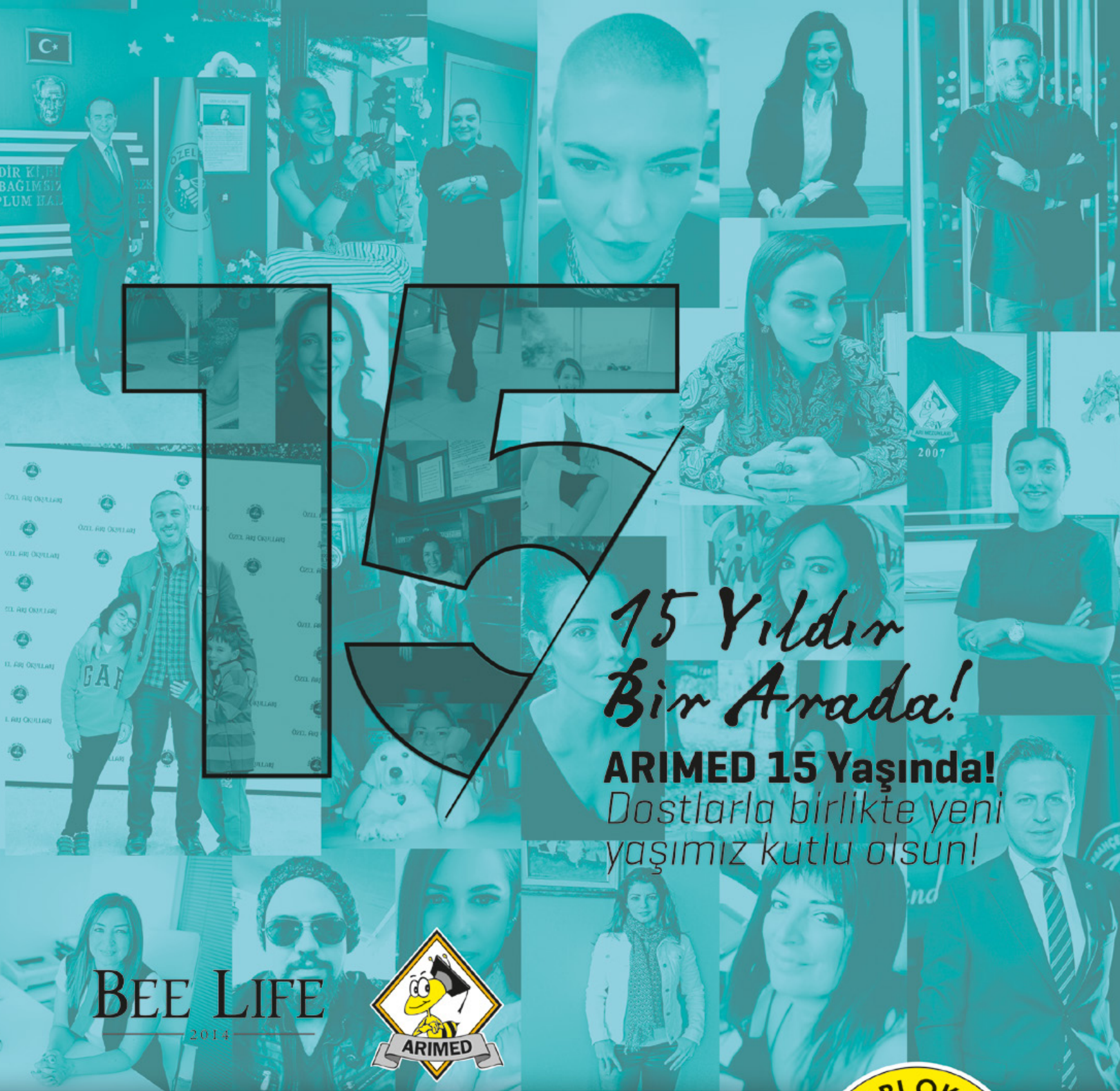
NOT2: Soruları yazarken alt alta yazmak zorunda değiliz. 1. soru bitince hemen yanından 2 diyerek devam edebiliriz. Böylece daha az yer kaplar gibi.

*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

