BEE LIFE

Nisan / Mayıs / Haziran / Sayı. 35
2023

ISSN. 2148 - 9106

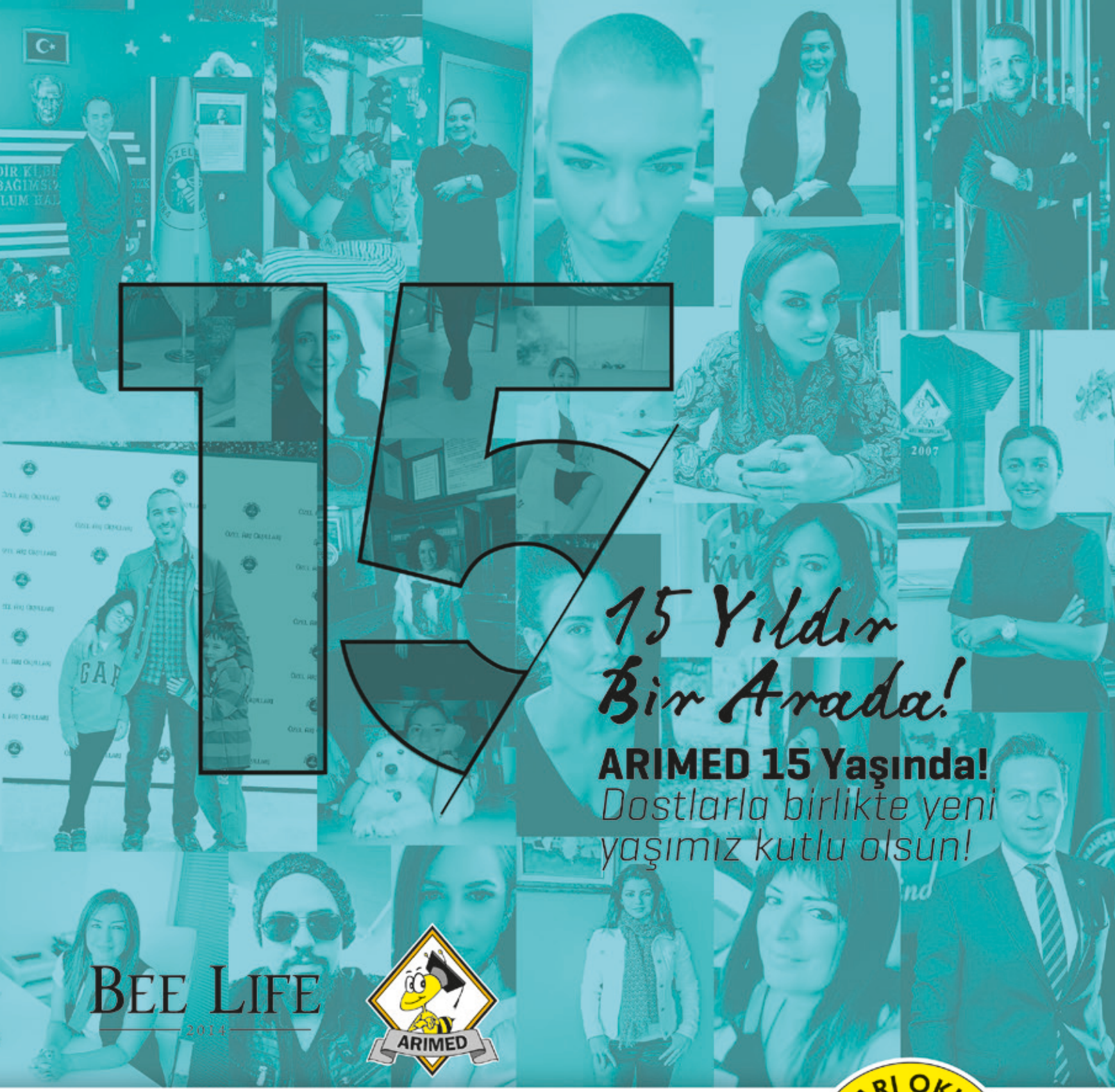
SANEM ALTAYLI
NEW YORK SOKAKLARINA İMZASINI ATTI!

BIRAKALIM DA DÜNYA BAŞINA BUYRUK MU DÖNSÜN?

DEPREMİN OTOMOTİV SEKTÖRÜNE ETKİLERİ

DİNLENMEK BİLMEYEN ARILILARDAN DOÇ. DR. NESLİHAN ÇEVİK'LE
EĞİTİMİ, İŞ YAŞAMI VE ÖZEL HOBİSİ ÜZERİNE KONUŞTUK

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



/ariokullari /AriOkullari /ariokullari

ariokullari.k12.tr

ÖZEL ARI OKULLARI 1984

Arı Okulları Mezunlar Derneği
Başsağlığı Mesajı

Milletimizin Başı Sağ Olsun

6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli 7.7 ve 7.6 şiddetindeki depremlerde on binlerce vatandaşımızı kaybetmenin derin üzüntüsünü yaşamaktayız. Hepsine Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı ve sabırlar diliyoruz.

Yaşadığımız bu büyük yıkımın ilk gününden itibaren Arı Okulları Mezunlar Derneği olarak tüm mezunlarımızın da destekleri ile, depremden etkilenen tüm şehirlere ihtiyaç listeleri dahilinde yardım malzemeleri ulaştırmanın huzuru içindeyiz. Bununla birlikte; bir tas çorbanın, bir bardak suyun çok kıymetli olduğu, zorlu süreçlerden geçen vatandaşlarımıza yardımlarınızı ulaştırmanın sürdürülebilirliğini de çok önemsemekteyiz.

Deprem felaketinin ardından zor iklim şartları ile mücadele veren, ülkemizin bu kıymetli topraklarında yaşayan vatandaşlarımıza yardım eden herkese en derin teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Mustafa Kemal Atatürk'ün de dediği gibi:

"Daha az zamanda daha büyük işler başaracağız. Bunda da muvaffak olacağımıza şüphem yoktur. Çünkü Türk milletinin karakteri yüksektir. Türk milleti milli birlik ve beraberlikle güçlükleri yenmesini bilmiştir."

Arı Okulları Mezunlar Derneği

ARCORA
HOME
INTERIORS
www.arcora.com.tr

PEŞİN FİYATINA 12'YE VARAN TAKSİT

DEĞİŞTİRME KAMPANYASI

ESKİ YATAĞINIZI
2.200 ₺'YE VARAN
FİYATLARLA ALIYORUZ

Bambi Yatak Siteler

Karacakaya Caddesi Sırma Sokak 18/1 Siteler
Altındağ/Ankara

0312 349 03 41

bambi
YATAK SANATI

www.barfandmore.com.tr

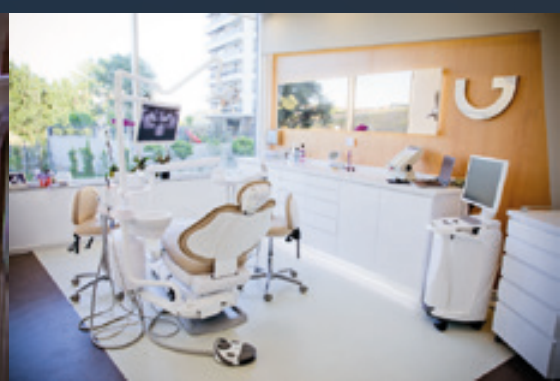
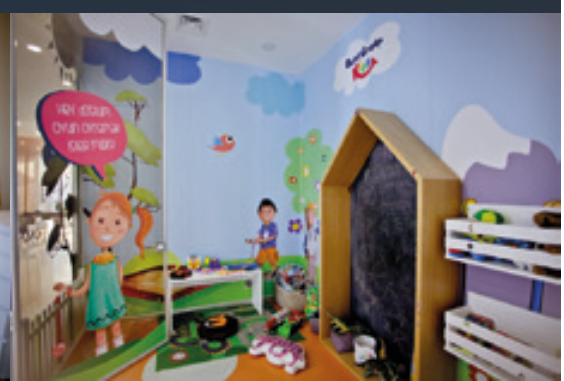
Doğasında var!

Köpeğinin hem sağlıklı hem mutlu olmasını isteyenlerin
beslenmede tercihi doğadan yana!
%75 hayvansal gıda, %25 sebze grubu ile
köpek doğasına uygun zengin besin içeriği Barf&More
mamalarında, web site üyelerine özel indirimleri kaçırma.

BARF & MORE

DG
DentGroup

Ankara - Çayyolu

DentGroup Ankara-Çayyolu

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

0 312 440 66 07 - www.dentgroup.com.tr

@dentgroupclinic

@dentgroup_clinics

DentGroup Kids

dentgroupkids.com

DG Acarkent I DG Adana-Çukurova I DG Ankara-Çayyolu I DG Antalya-Konyaaltı I DG Antalya-Lara
DG Ataşehir I DG Aydın I DG Bağdat Caddesi I DG Bahçelievler I DG Bitlis-Tatvan I DG Bursa-Çamlıca
DG Caddebostan Kids I DG Çekmeköy I DG Gaziantep-Şehitkamil I DG Göztepe I DG Kocaeli-Başiskele
DG Kocaeli-İzmit I DG Koşuyolu I DG Maslak I DG Mersin-Yenişehir I DG Muğla-Bodrum
DG Nişantaşı I DG Sakarya-Adapazarı I DG Sakarya-Serdivan I DG Yenibosna I DG Zekeriyaköy

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

Dili
Türkçe-İngilizce
Katkıda Bulunanlar
ASLI KARABOĞA CÖMERTPAY
AYÇA ESRA ÖZEMRE
BEYZA BAŞAR
BURCU KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
COŞKUN SAMANCI
DENİZ KUTLU
ELİF GÜLİZ BAYRAM
ELİF KOCA
GÜNSELİ ÜSTERTUNA
MERT RUŞEN GÜLŞEN
MERVE TOKER
NESLİHAN ÇEVİK
ONUR BAYER
SANEM ALTAYLI
SEÇİL ÖZER TAŞTAN
SENEM ÇETİN

Yayın İçeriği
Ticari, İktisadi, İlmî,
Siyasi, Akademik
Dağıtım
Kurye Eliyle
Dergi ve Kapak Tasarımı
H. T. Kübra SÜTBAŞ
Basım Yeri ve Tarihi
Ankara, Nisan 2023
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 DEPREM VE ÇOCUK
ASLI KARABOĞA CÖMERTPAY

26 EYT'LİLER İÇİN HİZMET TESPİT DAVASININ ÖNEMİ
COŞKUN SAMANCI

32 HAYAT KURTARAN PATİLER
ELİF GÜLİZ BAYRAM

50 FELAKETTEN EN ÇOK ONLAR ETKİLENDİ
DOSYA HABER

54 BIRAKALIM DA DÜNYA BAŞINA BUYRUK MU DÖNSÜN?
ELİF KOCA

60 EZİLME SENDROMU NEDİR?
MERT RUŞEN GÜLŞEN

66 DERS ÇIKARMADIĞIMIZ BİR DEPREM DAHA
ONUR BAYER

70 HİKÂYE KİTAPLARININ ÇOCUK PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
SEÇİL ÖZER TAŞTAN

74 ÇOCUK VE ÖFKE
SENEM ÇETİN

“Yardımlaşmanın ve birlik olmanın kıymetini anladığımız zor zamanlardan geçiyoruz…”

Merhaba,

Covid-19 pandemisinin ardından yaşadığımız eşi benzeri görülmemiş büyüklükteki doğal afet maalesef bir felaketmiş. 6 Şubat 2023 sabahı ekranda gördüklerimizden çok ama çok daha fazlasının olduğunu anladıkça nefesimiz kesildi, bir hüzün kapladı topraklarımızı… Kafamızı karıştıran binbir türlü soruya cevaplar ararken en doğru, en güzel yolun yardımlaşmak olduğunu hızlıca fark ettik. Birlik olduk ve toplumsal dayanışmamız sayesinde yardımseverliği, paylaşmayı, cömertliği toplum ahlakımıza yakışır şekilde sergiledik. Tüm bu süreçte yardımlarını, cömertliğini esirgemeyen herkese şahsım ve Arı Okulları Mezunlar Derneği adına teşekkür ederim.

Seda TARMAN
Editör
sdtarman.beelife@gmail.com

Zaman o şehirlerde durmuş olsa da hayat devam edemese de umut her zaman yeşerir. İnsanlarımız doğru kararlar verirse kaybedilen canlar yerine gelmez ama belli bir sürenin sonunda hayatlar normale döner. İşte bu süre boyunca yardımlarımızın kesilmemesi; azar azar da olsa doğru adreslerde, doğru ihtiyaçları karşılamak çok kıymetli olacaktır. Naçizane tavsiyem sürdürülebilir yardımlaşmadır.

Ülkece geçirdiğimiz bu zorlu süreçten dolayı nisan ayında sizlerle buluşturacağımız 35. sayımızı mayıs ayına erteledik. Bu sayımızda yeni yazarlarımızın yanı sıra iki röportajımız bulunmakta. Mühendislikle sanatı birleştirerek New York sokaklarını renklendiren sevgili Sanem Altaylı ve siyasette aktif olan sevgili Neslihan Çevik ile birlikteyiz. Her zaman olduğu gibi Arı Okullarından haberler ve ülke gündemimiz ile ilgili olmasını önemsediğimiz dosya haberimizi de felaketten en çok etkilenen çocuklarımız üzerine hazırladık. Bunların yanı sıra Arı Mezunlar Derneği Yönetim Kurulumuz ve değerli yazarlarımızın kaleme aldığı nitelikli makalelerle keyifli okumalar dileriz.

Eğitim için Elele 2023

Bu sene deprem felaketinin gölgesinde kalan eğitim kampanyamızı kendi imkânlarımızla gerçekleştirmenin gururunu yaşıyoruz. Artık bir gelenek haline gelen eğitim kampanyamızın benim içim en anlamlı noktası, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda ülkemizin herhangi bir köyünde öğrenci olan o güzel çocukları mutlu edebilmek. Atamızın dediği gibi; ***"Küçük hanımlar, küçük beyler... Sizler hepiniz, geleceğin bir gülü, yıldızı, bir bahtının aydınlığısınız. Memleketi asıl aydınlığa boğacak olan sizsiniz. Kendinizin ne kadar önemli, kıymetli olduğunuzu düşünerek ona göre çalışınız."*** Tüm çocuklarımızın bayramı kutlu olsun.

ARIMED olarak Bee Life'ı hayata geçirdiğimiz günden beri pandemik, ekonomik ve sosyal değişimlere ayak uydurduk. Değişimler yeniliklere dönüştü ve standartlarımızı yükselterek 35. sayımıza ulaştık. Her sayımızda buluştuğumuz yeni mezunlarımızla da gelişmeye ve Arı camiasını zenginleştirmeye devam ediyoruz. Siz de Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği (ARIMED) Yönetim Kurulu ve yazarlarımızın gönül esaslı çalışmalarının bulunduğu dergimizin bir parçası olmak isterseniz arimedbeelife@gmail.com adresinden yazı işlerimize ulaşabilirsiniz.

Sevgiler

Merhaba

6 Şubat 2023 saat 04.17 Kahramanmaraş merkezli depreme tüm Türkiye uyandı. Dünyada gerçekleşen son yılların en çarpıcı ve etkili depremlerinden biri 10 ilimizde tüm şiddetiyle hissedildi. Bu büyük felakette elli bin insanımız hayatını kaybetti. Bunun yanı sıra milyonlarca insan evlerinden, yaşamlarından mahrum kalmak zorunda kaldı. Bilim adamlarımızın ısrarlı uyarılarını duymazdan gelmenin faturası oldukça ağır oldu maalesef.

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

Depremin şokunu üzerimizden atmaya başladığımız andan itibaren okulumuz, mezunlar derneğimiz derhal hazırlıklarına başladı ve yapılacaklar konusunda çalışmalara başlandı. Mezunlarımızın olağanüstü katılımlarıyla ihtiyaçlar karşılandı ve bugüne kadar toplam 4 sevkiyat gerçekleştirildi. Halen okulumuz kampüs güvenlikleri yardımlarınızı teslim alabilmektedir. Toplanan yardımlar devletimizin ve belediyelerimizin koordinasyonunda ihtiyaç bölgelerine ve insanlarımıza ulaştırıldı. Özellikle yeniden belirtmek istiyorum ki halen yardım toplama çalışmalarımız devam etmektedir. Deprem sonrasında hiçbir ihtiyacın karşılanamaz olmasıyla yardımların sürekliliği önem kazanmaktadır. Bölgenin halen günlük ihtiyaçlarının yanı sıra yemek, su, barınma gibi ihtiyaçları halen devam etmektedir. Bu sebeple yardımların sürekliliği gerçekten önem arz etmektedir. Üzerinden geçen süreye karşın ihtiyaçların kesilmediği gözlemlenmektedir. Bu sebepten dolayı gündemimizin bir parçası olarak sürekli takibimiz altında kalması gereken bir süreci birlikte yaşıyoruz. Derneğimize ulaştırılan yardımların yanı sıra nakdi yardımları da bölgede günlük yemek çıkartan bir kuruluşa halen aktarmaya devam ediyoruz. Bu kuruluşun günlük yemek malzemesi ihtiyaçlarının karşılanmasına bugün de devam ediyoruz. Nakdi yardımlarınızın da devamını siz değerleri mezunlarımızdan rica ediyoruz.

Deprem bir anlık yıkım yapsa da geride kalanlar için zorlu, uzun bir mücadele süreci demektir. Bu süreçte insanlarımıza destek olmaya devam edeceğiz. Ayrıca deprem bölgesinden uzaklaşmak amacıyla şehrimiz Ankara'ya gelen depremzedelerin çocuklarının eğitimlerinin sürmesi adına Arı Okulları kontenjanları nispetinde şartlarını da zorlayarak birçok öğrencinin eğitim ve öğretim sorumluluğunu üzerine almıştır. Ayrıca kıyafetleri ve okul döneminde beslenmelerini de üstlenmiştir okulumuz. Okulumuza gösterdikleri hassasiyetten ötürü şükranlarımızı sunuyoruz. Şu an onlarca depremzede öğrencimiz Arı Okullarında eğitimlerine devam etmektedir.

Deprem nedeniyle dayanışma ruhumuzun ön plana çıktığı bu dönemde tüm mezunlarımıza, dernek üyelerimize, öğrencilerimize ve çalışanlarımıza sundukları katkılardan ötürü çok teşekkür ediyorum. Gelecekte bu tür durumların yaşansa bile hasar almadan geçeceğimiz dönemler olmasını diliyorum. Bu dileğim için şimdiden birçok şeyin yapılmasına, birçok şeyin değiştirilmesine gerek duyulduğunun farkındayım. Bu farkındalığı hepimiz hissetmeliyiz. Söz konusu insan yaşamı ve maalesef telafisi yok.

Aslı KARABOĞA CÖMERTPAY

1997 mezunu

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

DEPREM VE ÇOCUK

Deprem gerçeği ile yüz yüze olduğumuz zorlu günler yaşamaktayız. Ülkemizin en etkili deprem kuşaklarından birinin üzerinde bulunduğu bilinen bir gerçektir. Yıllardır birçok deprem yaşadık. Ne yazık ki binlerce yaşlı, genç çocuk kaybımız oldu. Toplumdaki her birey depremi yaşayan, yaşamayan çok yara aldı fakat depremin çocukların ruh sağlığı üzerine yaptığı etkiler hala bilinmeyen karanlık bir nokta.

Deprem sırasında oluşturulması gereken "Yaşam Üçgeni" nasıl anlatılmalı?

Deprem sırasında evin içerisinde hayatta kalmak için yeterli büyüklükteki boşluklara yaşam üçgeni deniliyor. Deprem sırasında binanın çökme durumunda tavan ağırlığı çeşitli eşyaların ve nesnelerin üzerine düşerek bir boşluk bırakır. Binalarında depreme yakalanan vatandaşların panik yapmaması ve sabitlenmemiş eşyalardan uzak durması ve deprem başladığı anda bir cismin yanına hafifçe sıkışarak ama yanlarında boşluk olacak şekilde hayat üçgeni oluşturmaları gerekiyor. Çök, kıvrıl, kapan taktiği ile sarsıntı geçene kadar baş iki el arasına alıp tercihen yastık, kitap gibi malzemelerle korunması gerekiyor.

Doğal afetlerin ardından yaşanan çocuk ve ergen davranış tepkileri, yetişkinlerden farklılık göstermekte. Afet sonrası tepkilere; içe kapanıklık, göz kontağı kurmama, alt ıslatma, anne-babadan ayrılma korkusu, öfke patlamaları, hareketlilik veya aşırı durgunluk, konuşmama, konuşmayı reddetme, yemeyi reddetme gibi problemler örnek olarak verilebilir.

Deprem şoku; özellikle okul öncesi ve ilkokul çocuklarında bir deprem olayı sonrasında çocuğun yaşadığı korkular, çocuğun gelişimindeki gözle görülen gerileyen davranışlar ve beraberinde getirdiği psikolojik problemlerdir. Her çocukta görülmeyebilir. Çocuğun etkilenme düzeyi, onun yaşına, gelişimine ve ailesi ile olan ilişkilerine bağlıdır.

Depremi çocuğa nasıl aktaralım, anlatalım?

Depremin boyutunu ve kendisini anlamada algı çocuğun yaş grubuna göre değişir. Örneğin okul öncesi çocuklara bunun basitleştirilmiş haliyle üst üste duran kayaların kendiliğinden parçalanması şeklinde anlatılırken okul çağı çocuğuna daha detaylı açıklamalarda bulunabiliriz. Bu açıklamalar çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve elbette ki göz ardı edemeyeceğimiz duygusal yapısına uygun kısa ve net cevaplar şeklinde olmalıdır. Örneğin " Deprem normal bir doğa olayıdır. Yer kabuğundaki kırılmalar ile meydana gelir. Bizler bu kırılmaların şiddetine göre depremi hissediyoruz. Bazen küçük sarsıntılar ile bazen de daha büyük şiddette sallanarak bu kırılmaları hissediyoruz." şeklinde açıklama yapılabilir.

Depremi yaşamış, kaygı duymuş ve kayıp yaşamış çocuklarda iletişimde dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?

-Depremzede çocukla ilk temasımızda ona karşı tavrımız sakin, şefkatli ve ona odaklı olduğumuzu ona hissettirir şekilde olmalıdır. Kendimizi net bir şekilde tanıtmalıyız. Onunla göz teması kurarak göz seviyesinde iletişime geçmeliyiz.

-Kendi şahsi kaygılarımızı çocuğa yansıtmamalıyız.

-Kendisi anlatmadıkça, istemedikçe onu yaşadıklarını anlattırmaya zorlamamalıyız.

-Çocukla iletişim kurarken onunla bedensel temas o istemedikçe ve de izin vermedikçe kurmamalıyız.

-Çocukların duygularını ifade etmekteki en büyük araçları oyundur. Fiziksel imkânlar ne derece el veriyorsa onun size duygularını rahatça ifade edebilmesi için oyun, yazı, resim gibi faaliyetlerle ona alan açmalıyız.

-Sessiz, içe kapanık çocuklar nazik ve zorlanmadan cesaretlendirilerek konuşulmaya teşvik edilmelidir. Oyun ve sohbet ile çocuk rahatlatılmalıdır.

-Deprem gibi afetlerden sonra çocuklarda en büyük sıkıntılardan biri yatma zamanıdır.Bu süreçte çocuk kendi başına yatmayı reddedebilir, anne veya babası ile yatmak isteyebilir. Aile bir süreliğine kendi yatakları dışında bir yatakta aynı odada yatmasına izin verebilir. Birkaç gün sonra ise çocuk kendi odasında yatmaya yumuşak sakin bir şekilde ikna edilmelidir.

-Çocuk bir süre okula gitmeyi reddedebilir, arkadaşları ile görüşmeyi istemeyebilir. Aile bu konuda sakin, sabırlı ama kararlı hareket etmelidir.

-Çocuklarda büyük korkular sonrası regresyon (davranışlarda gerileme) görebilmekteyiz. Yaşından daha küçük hareket etme, bebek gibi davranma gibi. Bunlar yaşamış olduğu afetin yarattığı kaygının işaretidir.

Bu davranışlara ebeveyn aşırı tepkiler göstermemeli, bu hareketlere çok da ilgi gösterilmemeli, üzerinde ilk etapta durulmamalıdır. Aşırı gösterilen tepki bu davranışın pekişmesine sebep olabilir.

-Aşılamayan ve gerilemeyen tablolarda uzman yardımı da almalıyız. Destek pediatri uzmanları, psikologlar, çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanları ve çocuk gelişim uzmanları tarafından verilir.

Depremin, çocuğun ruh sağlığına ve ilerideki hayatına yapabileceği etkiler oldukça önemlidir. Geleceğimizin güvencesi olan çocuklarımızın hem bedensel hem ruhsal yönden daha iyi gelişmesi için yapılacak çalışmalar hepimizin görevidir. Oluşabilecek küçük birikimler ileriki hayatında sağlıklı ruh halini bozacak, etkileyecektir. Bu noktadan hareketle sorunların sıcağı sıcağına çözümlenmesi hem ailenin, hem konuyla ilgili sorumluların hem de biz uzmanların başlıca sorumluluğudur.

Siteler 1 No: 4 - 0539 700 67 61
Siteler 2 No: 8 - 0530 299 35 25
Siteler 3 No: 164 - 0531 795 68 20
Karacakaya Cad. Siteler/ANKARA

Kelebek

Ayça Esra ÖZEMRE

1995 mezunu

1977 yılında Ankara'dan doğan Ayça Esra Özemre, Özel Arı Okullarından 1995 yılında mezun oldu. Başkent Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı Bölümü'nde burslu olarak eğitim alan ve yüksek şeref öğrencisi olarak mezun olan Özemre, Hacettepe Üniversitesinde aldığı İngilizce Öğretmenliği Pedagojik Formasyon eğitiminden sonra, meslek hayatına ilk olarak Çankaya Üniversitesi İngilizce Hazırlık Okulunda başladı. Sonrasında Başkent Üniversitesi İngilizce Hazırlık Okulu ve halen Ankara Özel Tevfik Fikret Okullarında ingilizce öğretmeni olarak görev yapan Özemre, Sakarya Üniversitesi Eğitim Programları ve Öğretim Bölümü'nde yüksek lisans eğitimini tamamladı. Mesleki ilgi alanları olan dijital okuryazarlık, zihin haritaları, 21.yüzyıl becerileri ve yaşam boyu öğrenme ilkeleri üzerine çalışmaları bulunan Özemre evli ve 2 çocuk annesi.

HEMEN ŞİMDİ

Çocuklar bizden daha güçlü. İnanın bana! Yaşam onlar için henüz kirlenmedi. Henüz alacak verecekleri yok. Çıkarları için onları üzen, kıran yok. Telaşları da yok. Çok odalı bir evim olsun, kocaman bir terası olsun, bir de spor salonlu, yüzme havuzlu bir sitede oturdu mu hayat bana güzel diyenleri de yok. Hele onları okuldan almaya gelen anne babalarının son model arabalarıyla trafiği nasıl zora soktuklarından hiç haberleri yok.

Çocuklar bizden daha güçlü. İnanın bana! Yaşam onlar için henüz kirlenmedi. Henüz alacak verecekleri yok. Çıkarları için onları üzen, kıran yok. Telaşları da yok. Çok odalı bir evim olsun, kocaman bir terası olsun, bir de spor salonlu, yüzme havuzlu bir sitede oturdu mu hayat bana güzel diyenleri de yok. Hele onları okuldan almaya gelen anne babalarının son model arabalarıyla trafiği nasıl zora soktuklarından hiç haberleri yok.

Tek istedikleri oynamak, öğrenmek ve sıcak yuvalarına, anne babalarına kavuşmak. Peki, yaşadığımız deprem afetinden sonra kaçımız kendimize sordu: 'Olanlar neden oldu ve ben bundan sonrası için neler yapabilirim?'. Sözde hepimiz!

Olanlar neden oldu biliyor musunuz? Anne babaları tarafından ihmal edilen bazı çocuklar kuralları öğrenemeden, ahlak nedir bilmeden, hırsızlığın ne büyük bir kabahat olduğunu öğrenemeden, ben aldığım paraya bakarım diye diye meslek sahibi oldu da ondan. Sonra onlar, değerleri ve inançları hiçe sayarak başladılar aramızda çalışmaya, yaşamaya. Oysa aileleri onları yetiştirirken eğitimin evde başladığını bilseydi, buna inansaydı bugün yaşanan felaketler en az kayıplarla atlatılacaktı. Doğa kanunlarının bilim ve vicdanla bir araya gelince insana sunduklarının kıymetini bilebilseydi o çocuklar bugün bu kadar üzülmeyecektik ülkece.

Değerli anne babalar; felaketler, krizlerden, travmalardan sora değil de her gün kendimize soralım. Acaba çocuğumu can kulağıyla dinliyor muyum yoksa kendi yıpranmış, hırslı, yoğun tempomda onu dinliyormuş gibi mi yapıyorum? Yoksa yıkılan binaların altından çıkan küçük bedenleri görünce aklıma gelen şükür duygusuyla sarıldığım kıymetlime hala okuldan geldikten sonra sorduğum ilk soru 'Sınavdan kaç aldın?' mı oluyor?

Öğretmenlik meslek derslerinde bize ilk öğretilenlerden biridir koşulsuz kabul, içtenlik ve empatinin gerekliliği. Bu öğretilirken de bize hep "Aynı anne babalarınız gibi olun öğrencilerinizle." denir. 23 yıllık meslek hayatımda değişen anne baba profillerini görünce hocalarımdan biriyle sohbetimizde "Ama artık bizim anne babalarımız gibi değiller yeni nesil veliler." dediğimde kendisi bana kızdı: "Hatırlat o zaman onlara ne demek annelik, ne demek babalık... İnsan unutur, insan şaşar! Boşa mı öğretmen oldun sen!" diye çıkıştığında hissettiğim utancı size ifade edemem.

O zaman lütfen müsaade edin hayatlarınızın en değerli varlıklarını bir gün değil, bir felaketten sonra ya da acı bir durumdan sonra değil, her gün fark etmeniz için unuttuklarınızı hatırlatayım.

Koşulsuz kabul edin çocuklarınızı. Sınıfın en yüksek notunu alsa da, en düşük notunu alsa da. En berbat projesini yapsa da, en kısası olsa da. Bir çalgı aleti çalsa da, çalmasa da. Siz onlara dersten derse, kurstan kursa götürünce değil yüzündeki o sivilce ile ilgili dağınık odasında sohbet ettiğinizde dünyaları veriyorsunuz. Saatlerce telefonuna baktığı için elinden telefonunu alıp da kavga edeceğinize, mutfaktan bir mesaj atıp "Sana ihtiyacım var yavrum yanıma gelir misin?" deyin bir keresinde. Sonra oturun anlatın ona o telefonun birine ulaşmak için kullanıldığını ve tabii siz de akşamları bırakın onları ellerinizden. İnanın çocuklarınız sizin aynanız. Onları, şimdilerde baş edemediğiniz tabletlere, telefonlara, biraz sussun da dinleneyim, azıcık baksın da yemek yesin diye sizler alıştırdınız. Ben eminim vazgeçirmek için de en yaratıcı yolları yine sizler bulacaksınız.

İçten olun! Sevginizi hep gösterin. Öpün, sarılın. "Acele et, trafiğe kaldık, sallandın yine geç kaldık!" demeyin. Çok zor olmasa gerek "Seni gördüğüme sevindim yavrum, rica etsem bir dahaki sefere daha hızlı olur musun? Trafiğe kalmadan eve gidip bir an önce seninle yemeğe oturup günü paylaşmak istiyorum." demek.

Okul çıkışlarında veli arkadaşlarınız varken çocuğunuza karşı kullandığınız o sevgi dolu sesinizi onlardan ayrıldıktan sonra da koruyun. Siz kimseye sevecen görünmek zorunda değilsiniz ama çocuğunuza sevginizi hissettirmek zorundasınız. Yargılamayın, eleştirmeyin, ad takmayın. Arkadaşıyla yaşadığı sorunu anlatan çocuğunuz için dedektif kesilmeyin. "Neden? O sana ne yaptı? Önce hanginiz söyledi?" gibi sorular sorup ertesi gün okulu arayıp rehberlik servisini ayağa kaldırmadan önce bir düşünün. Çocuk bunlar! E hoca hanım başıboş mu bırakalım çocukları? Elbette hayır. Alın elinize telefonu, arayın sınıf öğretmeninizi ya da ilgili kişiyi, bir sorun olduğunu, sorunu çocuğunuzdan dinlediğinizi, çözümü için ne yapabileceğinizi sorun. Atın topu işin ehli olan öğretmenlere. Görün bakın onlar çocuklarıyla nasıl güzel çözecekler problemi. Bir de düşünün olur mu sizin hakaret ettiğiniz, kızdığınız ya da sosyal medya gruplarında aşağıladınız o diğer çocuk da birinin evladı.

Empati kurun. Ona kötü söz söyleyen bir arkadaşını size anlatırken "Aman kızım takma!" demeyin. Taksın ki size anlatsın, anlatsın ki içine kapanmasın, dinleyin ki yönlendirin. Ayna karşısında dakikalarca saçını tarayan oğlunuza "Hangi kız için bu süs anlamıyorum ki." demeyin. İnsan kendisini sevemez mi, kendisine özenemez mi? Yüzündeki sivilceler arttığında alıp doktora götürüp ağır ilaçlar kullanmasına sebep olmadan önce bir düşünün bakalım bugünlerde beslenmesinde bir yetersizlik, bir dengesizlik var mı, sizin yapabileceğiniz bir şey var mı?

Konsantre olamayan, öğrenmede sıkıntı yaşayan çocuğunuzu psikologlara taşımadan önce bakın bakalım evinizde her şey yolunda mı, çalıştığı ortamı düzenli mi, ben onun öğrenmesine ne kadar ve nasıl katkıda bulunuyorum diye. Ergen gençlerin asi olmasını, sizin her dediğinizin tersini yapmasını küstahlık olarak kabul edip başlamayın söze bizim zamanımızda diye. Geçti sizin zamanınız! Çok büyük bir değişiklik ergenlik. Sadece fiziksel büyümeye çalışmıyor ki yavrularınız, savaşıyor içinde, savaşıyor etrafıyla bu dünyaya sığabilmek için. Biliyor musunuz size neden "Herkesin annesi şunu yapıyor, sen neden herkes gibi değilsin?" diyor o ergen genç. Çünkü siz de bir gün bir yerde ona "Herkes yüksek not aldı aldı sen niye alamadın?" ya da "Herkes sana bakıyor ağlama." ve belki de "Herkes gibi sen de yesene şu yemeğini." dediniz. İşte o sebepten şimdi sıra ona geldi. Ya da şöyle ifade edeyim bir ergen ağzı ile "Vurdu ve gol oldu.". Biraz sabır, ileride çocuğunuzun mezuniyetinde dökeceğiniz gözyaşlarına inanın değecek şimdi size çektirdiklerini düşündüğünüz tüm bu unutulmaz anlar.

Lafın kısası, taşın altına elinizi koyun sayın anne babalar. Hemen şimdi! Bir dert, bir keder, bir felaket olmasını beklemeden. Çocuklarımız bizden güçlü. Onlar bilimin ışığında çok güzel bir okulda büyüyorlar. Depremi, seli, ekonomiyi hatta psikolojiyi bizden de iyi biliyorlar. Ama biz bazen bildiklerimizi unutuyoruz. Biz hatırlayalım ki ebeveynlik görevlerimizi sonra demeyelim yıkılan binaların, çöken yolların ardından 'Bu nasıl insanlık!'.

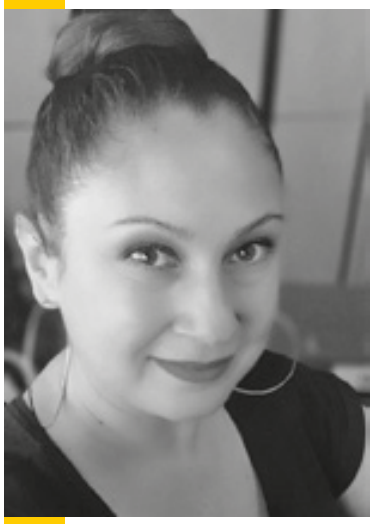
FLAMEART®
GLASS

AÇIK ALEVDE CAM ŞEKİLLENDİRME

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

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

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



Beyza BAŞAR

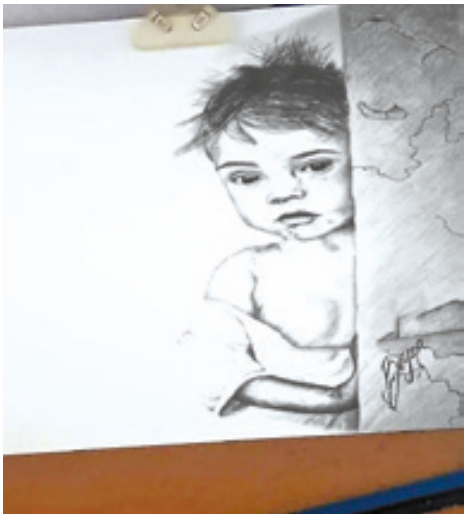
1997 mezunu

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.

SESSİZ HAYKIRIŞLAR

Merhabalar sevgili dostlar,

Bugün, sadece bir ressam olarak değil, aynı zamanda bir veteriner hekim olarak da yazıyorum. Her şeyden önce,hepimiz gibi kırık dökük, yaralı, çok üzgün bir insan olarak.



Ülkemizin yaşadığı bu büyük deprem felaketi, herkesi olduğu gibi beni de derinden etkiledi. Günlerce kendime gelemedim, elimden gelenleri yapmaya, kendimce yardımcı olmaya çalıştım, taşan duygularımı yazdım, çizdim, saatlerce ağladım... Bu çaresizlik hissi, zaten herkesin duygusunu içselleştiren benim gibi birine, çok ağır geldi.

Deprem bölgelerinde yiten binlerce insanımızın yanında, günlerce kurtarılmayı bekleyen ya da kurtarma ekiplerindeki insanlar kadar özveriyle çalışan binlerce hayvan dostumuz da vardı. Bölgeye gidemeyenler, haberlerde, sosyal medyada görmüşsünüzdür, insanlar gibi, evlerinde huzurla uyurken bir anda, evsiz barksız kalan sessizce, korkmuş bir şekilde kurtarılmayı bekleyen can dostlarımızı ve maalesef birçoğunun nasıl hiçe sayıldığını. Benim de evimde sevgiyle bakıp büyüttüğüm, emek verdiğim canlarım var.Hangisinden, nasıl vazgeçer ki insan...

Bir anda gözlerinin önünde yerle yeksan olan evin, sevdiklerin, anıların, gece beraber uyuduğun belki kedin, köpeğin...Hangi birine yanacağını şaşırtan büyük bir elem.

Gerek veteriner hekim meslektaşlarımın, gerekse hayvan sever dostlarımızın özverili çalışmaları sonucu birçok hayvanımız da kurtarıldı tabii. Sahiplerinden ayrı düşenler, yeni yuvaları için korku ve endişe dolu bakışlarıyla yansıdı kameralara. Onları gördükçe bir kere daha anladım, sahip olduklarımın kıymetini ve maalesef geçiciliğini.

Herkes farklı yaşar ve yansıtır duygularını, ben yazıp çizenlerdenim. Bu acı olaydan sonra her ne kadar normalleşmeye çabalasak da olmuyor, bunun resimlerime de yansıdığını fark ettim,bakışlarda hep hüzün, gözlerde hep yitip gidenler var. Çocuk resmi çizeyim diye kâğıt kalemi elime alıyorum, o çocuk, gözlerinde binlerce duygu barındırıp bana bakıyor. Yüreğimin yansımaları, kâğıttan haykırıyor sanki.

Bu dönemde, bir de umut ışığı yandı uykusuz gecelerimize, birlik ve beraberlik olma duygusu.

Herkes, hepimiz bir işin ucundan tuttuk tabir-i caizse. Belki bir kişiye yardımımız dokunur diye gıda, giyim, çadır, maddi manevi ne yapabiliyorsak çabaladık, çabalıyoruz... Bunu da belli bir nizam içinde, hem de incitmeden, gurur kırmadan yapmaya çalıştık. Milletimizin nasıl küllerinden doğduğunu, kardeşçe dayanışma içinde olma çabalarını da gördük. Kötülere, kötülüklere de şahit olduk tabii, insanlığımızdan utandığımız anlar oldu ama yılmadık, nefeslerimizi tutup o son bekleyişlere kadar... Ümitlerin kesilip artık seslerin duyulmadığı, cansız bedenlerin çıkarıldığı anlara kadar.

Peki, ne öğrendik? Günlük yaşantımda bile, yaşadığım her olayın, bir şeyler öğretmek, bana bir şeyler katmak için olduğunu düşünürüm, hepsi birer sınav sanki. Bu büyük felaketten de dersler çıkarmak gerekiyordu tabii. Öncelikle her şeyin ne kadar da geçici olduğunu, üzüldüğümüz her şeyin anlamsızlığını anladım. Daha güzel kıyafetlerim, daha güzel eşyalarım olsun çabalarının abesliği yanı sıra, sevdiğimiz, bakmaya kıyamadığımız insanları her an kaybedebileceğimizi bir kez daha gördüm. Bugün varız, yarın yokuz sözünün acı gerçekliğini, anı yaşamanın kıymetini düşündüm.

Benim ruhum biraz farklıdır, sanatla iç içe olan insanları bilirsiniz, daha deli dolu, daha hassasız. Ortamız yok bizim, ya sevinçten içim içime sığmaz, ya yerle yeksan olurum üzüntüden. Bu dönemi de bu iniş çıkışlarla atlatmaya çalışıyorum. Deprem felaketinden kaçıp gelen, yeniden hayat kurmaya çabalayan nice insanımız, sahiplenilmeyi bekleyen nice hayvan dostumuz varken basit şeylere üzülmek, şımarıklık gibi geliyor.

Dilerim bir daha böyle bir acı yaşamayız dostlar, bu dönemde taş üstüne taş koyan herkese, çabalayan, koşturan herkese yürekten teşekkür ederim. Yardımlarımızda o sahipsiz kalan canları da unutmayalım lütfen, konuşup anlatamıyorlar ama aynı çaresizliği, yitirmişliği, ortada kalmışlığı onlar da yaşıyorlar. İmkânımız varsa sahiplenelim, sahip çıkalım, sevginin iyileştiremeyeceği yara yok, buna gönülden inanıyorum. Sadece sessiz haykırışları da duymak gerekiyor.

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

2000 mezunu

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

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

YÜRÜNECEK YOL UZUN OLSA DA, ATILACAK İLK ADIMLA BAŞLAR HER ŞEY...

6 Şubat sabahında büyük bir felaketle açtık gözlerimizi ve aynı gün, bir felaket daha getirdi beraberinde...

Kaybedilen canlar, yıkılan yuvalar, hiç olan tarih… Güneyden gelip kuzeye doğru ters akan Asi Nehri gibiydi yaşadıklarımız…

Olmaz sandığımız ne varsa oldu. Soruları biliyorduk aslında, ama cevaplara 24 yıldır hazırlanmamıştık ve yıktı geçti yüreğimizi olanlar.

Depremi bizzat yaşayanların acısını, sızısını, yarın korkusunu istesem de burada anlatamam. Yaşayan bilir... Ama buralarda da hayatın tadı depremden sonra kalmadı ve hepimiz 6 Şubat'ın bir öncesine de dönmek istemiyoruz aslında, çünkü biz o sabahtan önce aslında bu hayatta sadece gün dolduruyor, incir çekirdeğini doldurmayacak 'dertlere' hayıflanıyor, sevdiklerimiz hep yanımızda olacakmış gibi umursamazca yaşıyormuşuz... Sanıyormuşuz ki; hayat sonsuz... Sanıyormuşuz ki; yarın hep var... Oysa yokmuş...

Duygularımız çok derin, soğan kabuğu misali bir duygu diğerini tetikliyor bu süreçte ve her birine cevap bulmaya çalışıyoruz, belki çare oluruz diye.

'Kabul ederek' başlamak, yolu yokuş olan bu yolu daha rahat yürütür bize diye düşünüyorum. Şu anki isyanımızın büyük çoğunluğu da kabul edememekten geçiyor. Bu kadar kaosun içinde tek kabul edebildiğimiz; depremin de, yağmur yağması, güneş açması, rüzgâr esmesi gibi doğanın bir normali olduğu...

Bunun yanında; fay hattının üstüne yerleşim yapılmasına izin verilmesini, beton yerine kırık taş ve tuğlalarla doldurulmuş kolonları, ıslah edilmiş dere yatağına yapılmış büyük büyük inşaatları, dükkânı beş metre genişleteyim diye kesilmiş kolonları... Bu saçma yapıları deprem yıkınca; geciken arama kurtarmayı, geciken desteği, patlayan yolları, uçak pistlerini, haftalar geçmesine rağmen kurulamayan çadırları, su ve tuvalet sıkıntısını... Biz bunları kabul edemiyoruz ve düşündükçe içinden çıkamıyoruz. Çıkamadıkça çaresizliğimiz korkuya, korkumuz öfkeye dönüşüyor...

'Nasıl kabul edelim Burcu bunları?' dediğinizi duyuyor ve hak veriyorum.

'Kabul edilemez ihmalkârlık' olduğunu kabul ederek başlayacağız yola. Kaderin önlemle yön değiştirebileceğini kabul edeceğiz sonrasında. Desteğin süresiz bir şekilde devam etmesinin gerekliliğini kabul edeceğiz ve destek olduğumuz insanların 'yardıma muhtaç' olmadığını hatırlatacağız kendimize. Belki de çoğumuzdan 'daha iyi' bir hayatları vardı bir gün önce... Yardım değil yaptığımız destek, bu süreci bir nebze kolay geçmeleri, yeni bir hayat kurarken içlerindeki çekingenliği geri planda tutmaları, yaşama bir noktadan başlamaları için gerekli olan temel ihtiyaçları sağlamaları, çocukların çocuk olduklarını hatırlamaları, öğrenci olanların geleceğin doktoru, mühendisi, avukatı olacaklarını tekrar fark etmeleri için destek olacağız.

Bir insan için 'dayanışma' çok güzel bir duygudur. İnsana kendisini fark ettirir. Bu istenmeyen durum sonrasında, kimimiz oraya koştu, gönüllü olarak destek oldu, kimimiz bağlı bulunduğu sivil toplum kuruluşları ile desteğini sağladı. Kimimiz maddi, kimimiz ihtiyaç listeleri karşılamaları ile insan olduğunu hissetti, kimimiz de dua etti... Böylesine karanlık bir durumdan aslında bir coşku doğdu. 'Biz' olduğumuzu hissettik. Bu coşkuyu devam ettirmek ve harlamak hepimize iyi gelecektir. Ben öyle düşünüyorum. Bu coşkunun harlanması, desteğimizi sürdürmemizi sağlayacak en temel konudur.

Bizi biz yapan değerlerimiz; hem bizim, hem de bu felaketi bizzat yaşamış insanların psikolojik bir desteği. Yaşama tutunma şekli... Bu ateş hep devam etmeli... Yol yokuş da olsa yüzleri güldürebilmek bize iyi gelmeli... Yarınlar için...

Hariku Murakami'nin çok sevdiğim bir sözü vardır: "Fırtına geçtikten sonra, nasıl atlattığınızı hatırlamayacaksınız. Nasıl hayatta kaldığınızı da. Hatta fırtınanın dinip dinmediğinden bile emin olamayacaksınız. Ancak bir şey kesindir; fırtınadan çıktıktan sonra, fırtınaya girenle aynı insan olmayacaksınız."

6 Şubat sabahı yaşadığımız ve aynı gün ikinci defa yüz yüze kaldığımız bu fırtına bize bir şeyleri değiştirmemizin önemini, can acıtarak kanıtladı. 5 Şubat tarihindeki biz ile 6 Şubat tarihindeki biz aynı değiliz. Bir şeyleri değiştirmemiz gerektiğini anladık ve sivil toplum kuruluşlarının önemini bir kere daha gördük. Bilimin ışığında yürümenin önemini kafamıza vura vura anlattı bize bu deprem. Deprem bölgesi ülkesi olduğumuzu hiç unutmamamız gerektiğini hatırlattı. Okullarda bu konunun üzerinde daha efektif bir şekilde durulması gerektiğini yine deneyimledik.

7den 70imize kadar hepimiz kabul edeceğiz ki, biz deprem bölgesi ülkesiyiz. Önlemleri baştan alabiliriz, deprem anında ne yapacağımızı, sonrasında nasıl destek olacağımızı, organizasyonun nasıl yapılması gerektiğini baştan bilebiliriz. Eğitim öğretim sistemimizi bilim tabanlı olacak şekilde yeniden şekillendirebiliriz. Eksikleri tamamlayabiliriz. Sivil toplum kuruluşlarına üye olup oralarda gönüllü olabiliriz. Tekrarını yaşamamak duasıyla, bir daha böyle bir felakette günler sonra giden kurtarmaların yerini, anında müdahaleler alabilir. Bu da bize elimizden geleni yapmanın ferahlığını verir. Yolun yokuşunu görmez gözlerimiz, ellerimiz kollarımız bağlı kalakalmayız. Kurbanlık psikolojisinden sıyrılıp "Ben ne yapabilirim ki?" demeyiz, yaparız.

"Bildiğiniz gibi her sorunun hızlı, kolay, ucuz ve yanlış bir çözümü vardır." der Prof. Dr. Acar Baltaş hocamız ve ekler: "Bu çözümler, bir sonraki sorunun kök nedenini oluşturur.". Çok da doğru söyler. Hayatımızda da bu şekilde değil mi? O gün sorunu hangi şekilde çözdüğümüz, yarınki sorunda temel neden olarak karşımıza çıkmıyor mu? Biz 99 depreminde çözümleri hangi açıdan yaklaşarak çözmüşüz de, 2023'te bu acıları hiç bilmediğimiz yerden gelmiş sorunlar gibi bakakaldık olanlara? Bir şeyler olmamış 24 yılda. İşte bize bir diğer önerim de bu; artık ders çıkarmalıyız. O zaman yolu yokuş olan bu yolun eğimini azaltabilir, gelişmiş dünya ülkesi formatına erişebiliriz.

Afet felakete döndü Şubat'ta... Hayatın akışı yön değiştirdi. İstisnasız hepimiz için. Çok şey fark ettim ben kendi adıma konuşmam gerekirse... Değiştirdiklerim de oldu yolumda, üstüne eklediklerim de... Birinci dereceden depremden etkilenmeyen bizlere çok iş düşüyor bundan böyle. Bu nedenle bizim benzinimiz hep dolu olmalı. Kendimize iyi bakmalıyız.

Bizler de içimizle bir hesaplaşmaya ya da bir değerlendirmeye girdik o gün itibarıyla. Aynı hayatlarımıza aynı kafa yapısıyla artık dönemeyiz, ama dayanışmanın devam etmesi için psikolojimize iyi bakmalıyız. Bu süreç uzun sürecek, o nedenle bizim bize ihtiyacımız var.

İçimize dönmeliyiz, sormalıyız "Nasılsın?" diye. "Bugün seni nasıl mutlu edebilirim?" demeliyiz sabah aynada gördüğümüz yüze. Kendimizden ilk önce kendimiz sorumluyuz, duygularımızı yönetebilmeliyiz. Şefkati öğrenmeliyiz, hem de koşulsuz olanını... Acıma, merhamet ve şefkat birbirinin peşi sıra gelen duygulardır psikolojide. Koşulsuz şefkati deneyimledikçe, uzanan destek elimiz daha sıkı tutacak destek ihtiyacı içinde olanın elini... O nedenle kendimize iyi bakacağız. Teşekkür edeceğiz, olana da olmayana da. İyilik yapmak rutinimiz olacak, işimizi iyi yapmak karakterimiz. Dertlere saplanıp orada kalakalmak kimse için fayda sağlamayacak, bunu fark edeceğiz. İşte o zaman yürünecek tüm uzun yolların başlangıç adımını kolaylıkla atabiliriz...

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.

EYT'LİLER İÇİN HİZMET TESPİT DAVASININ ÖNEMİ

Hizmet tespit davaları, sigortasız çalışan, sigorta girişi kuruma geç bildirilen veya hizmet süreleri eksik bildirilen çalışanların, işverene karşı açtıkları davadır.

EYT düzenlemesi ile birlikte birçok hak sahibi ya borçlanma yoluna gitmekte ya da hizmet tespit davası açma yoluna gitmektedir.

Hizmet tespit davası 5 yıllık hak düşürücü süreye tabidir. Bu süre iş yerinde çalışmanın son bulduğu günden itibaren işlemeye başlar. Örneğin işçi, 2015 yılında girmiş sigortasız çalışmaya başlamış ve 2022 tarihinde işten ayrılmışsa süre 2022'den işlemeye başlar. Hak sahibi dava açarak 2015 yılından itibaren hizmetinin tespitini talep edebilir.

Bununla beraber Yargıtay içtihatları Sosyal Sigorta İşlemleri Yönetmeliğinde sayılan belgelerden birinin Kuruma verilmesi halinde bu beş yıllık hak düşürücü sürenin geçerli olmayacağını kabul etmektedir.

Yargıtay Hukuk Genel Kurulu 09.07.2020 tarihli; 2016/10-2343 E., 2020/560 K. sayılı kararında;

"İşverenin, çalıştırmış olduğu sigortalılara ait hangi belgeleri Kuruma vermesi gerektiği 506 Sayılı Kanun'un 79. maddesinin 1. fıkrasında açıkça ifade edildiği üzere yönetmeliğe bırakılmıştır. Atıf yapılan Sosyal Sigorta İşlemleri Yönetmeliğinde işverence verilecek belgeler düzenlenmiştir. Bunlar, aylık sigorta primleri bildirgesi, dört aylık sigorta primleri bordrosu, sigortalı hesap fişi vs.dir. Yönetmelikte sayılan bu belgelerden birinin dahi verilmiş olması hâlinde artık Kanun'un 79. maddesinin 10. fıkrasında yer alan hak düşürücü süreden söz edilemez. Yargıtay uygulamasında anılan maddenin yorumu geniş tutulmakta, eğer sayılan belgelerden birisi işveren tarafından verilmişse burada Kurumun işçinin çalışmasından haberdar olduğu ve artık hizmet tespiti davası için hak düşürücü sürenin varlığından söz edilemeyeceği kabul edilmektedir."

İşçinin vefatı halinde mirasçılar da hizmet tespit davası açabilir. Mirasçılar için dava açma süresi işçinin vefat ettiği tarihten itibaren başlamaktır.

Hizmet tespit davaları her ne kadar kamu düzenine ilişkin olsa da, yakın zamana kadar çalışmanın ispatı işçiden bekleniyor, işçinin bildirdiği tanık beyanları ile dava ispat edilebiliyordu. Ancak Yargıtay Hukuk Genel Kurulu'nun yakın zamanda verdiği bir kararda, işçi EYT düzenlemesinden yararlanmak için dava açmış, dosya Kurul'un önüne gelmiş ve Kurul, hizmet tespit davalarının kamu düzenine ilişkin olması sebebiyle, ispat yükünün sadece işçiye yüklenmesinin doğru olmadığını, mahkemenin de kendiliğinden özel bir duyarlılık göstererek araştırma yapması gerektiğini belirtmiştir. Bu karar ile birlikte işçinin ispat konusunda omuzlarındaki yük hafifletilmiş, mahkemenin de araştırma yapması gerekmiştir.

EYT için en önemli şart hizmet başlangıcının 8 Eylül 1999 tarihinden önce olmasıdır. İşçi, sigortasız çalıştığı günlerin tespiti adına hizmet tespit davası açıp kazanırsa EYT'den faydalanabilir.

Burada en çok merak edilen konuların başında ise işçinin 8 Eylül 1999 öncesi 1 gün dahi çalışması olması ve yıl ve prim koşullarını sağlaması halinde emeklilikten faydalanıp faydalanamayacağıdır. Eğer 5 yıllık hak düşürücü süre açısından yukarıda bahsettiğimiz hak düşürücü sürenin istisnalarından birisi gerçekleşmiş ise işçi artık hizmet tespit davası açıp kazandığı takdirde EYT'den faydalanabilecektir.

Netice olarak hizmet tespit davaları, EYT ile yakından ilişkili olup davanın kazanılması halinde EYT'den de faydalanılabilir. EYT düzenlemesinde, 8 Eylül 1999 tarihinden önce çalışması olan ancak sigortası gösterilmediği veya eksik gösterildiği için emekli olamayan çalışanlar için hizmet tespit davası açmaları hukuki haklarını korumak için uygun olacaktır.

Burada 1999 yılı öncesinden bahsedildiği için eğer hiç sigorta gösterilmemişse beş yıllık hak düşürücü süreye tabi olmamak adına ilgili yönetmelikte yazılı belgelere sahip olunması gerekir. Ancak sigorta yalnızca eksik bildirilmişse ve tamamlanması isteniyorsa beş yıllık süreye yine tabi olunmayacak ve hizmet tespit davası açılabilecektir.

Deniz KUTLU

1993 mezunu

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

FİZİKSEL UYGUNLUK VE YAŞAM KALİTESİ

Amerika'da yapılan bir çalışmada 'en düşük kondisyon seviyesindeki insanların, en yüksek kondisyon seviyesindekilere göre 4 kat daha yüksek ölüm oranına sahip olduğu' bulunmuştur.

Fiziksel uygunluğun yaşam kalitemizi artırmak adına koruyucu hekimlik görevini görmesi bilinciyle bu konunun uzmanı, TheraHub Fizyoterapi ve Sporcu Sağlığı Merkezi Kurucusu ve değerli fizyoterapi uzmanı Cem Açar ile konu üzerine söyleşimi aşağıda okuyabilirsiniz.

Egzersizin ve günlük rutinimizde hareketli olmanın sadece bu günümüze değil geleceğimize de yatırım olduğunun altını çizerek yazıma başlıyorum.

Fiziksel uygunluğun, ne kadar yaşayacağınız üzerinde büyük bir etkisi vardır!

Amerika'da yapılan bir çalışmada 'en düşük kondisyon seviyesindeki insanların, en yüksek kondisyon seviyesindekilere göre 4 kat daha yüksek ölüm oranına sahip olduğu' bulunmuştur.

Benzer şekilde 'her 5 kg kavrama gücü kaybının, herhangi bir nedenle ölme ihtimalini yaklaşık %15 arttırdığı' yapılan güncel araştırmalarca ortaya konmuştur.

Kavrama gücünü, aktif yaşam tarzının bir çıktısı olarak düşünebiliriz. Sağlığı daha iyi olan insanların daha fazla dışarıda olması, düzenli egzersiz yapması, daha fazla hareket etmesi; daha iyi kavrama gücüne sahip olması sonucunu doğurur.

Kas gücü eğitilebilir bir ölçümdür. Dolayısıyla düzenli direnç egzersizleri yapmak yani kas inşa etmek bizleri daha sağlıklı ve uzun ömürlü yapar.

Peki, neden egzersiz yapalım? Kaslarımız yapılarını egzersiz olmadan muhafaza etmiyorlar mı?

Hayır, maalesef edemiyorlar. Yaşımız ilerledikçe bebeklikten erişkinliğe kadar kaslarımızdaki organizasyon yapım sürecinin lehineyken özellikle orta yaşlardan itibaren durum tersine dönerek kas yıkımları yıldan yıla artış gösterir. Öyleki çoğu insan yaşamları boyunca kas güçlerinin %30-40'ını kaybeder.

Riskli durumlar yavaş yavaş ilerler ve sonra birden gerçekleşir.

Düşük kas kütlesi daha kısa bir ömre, bozulan testosteron seviyesine ve insülin direncine yol açar.

Her yıl kas kütlemizin % 2-3'ünü kaybetmemek için şu üç detaya dikkat etmek gerekir:

Yüksek proteinli beslenme, düzenli ağırlık çalışmaları ve kaliteli toparlanma rutini.

Protein, kasın yapı taşıdır. Yeterince protein almamak kas kaybına neden olur.

Bu nedenle, eğer ciddi bir böbrek rahatsızlığınız yoksa ağırlığınızın kilogramı başına 0,8-1 gram protein yemeyi hedefleyin.

Ağırlık çalışması, kas büyümesine neden olan uyarıcıdır. Eğer hangi kaslarınızı, kaç set ve tekrarla ne kadar zorlamanız gerektiğinden emin değilseniz işin uzmanı bir fizik tedavi uzmanı ya da spor bilimciyle birlikte çalışmalısınız.

Sadece ağırlık kaldırarak kas yapamazsınız. Kaslarınızın kuvvetlenmesi ve gelişmesi egzersizlerinizden SONRA gerçekleşir. Kaliteli toparlanma, iyi uyku ve stres yönetimiyle birlikte mümkündür. Stres çok yüksekse kas gelişimi zorlaşır. Daha iyi uyku içinse genel olarak karanlık ve serin bir uyku alanı yaratmak, ağır battaniye kullanmak, magnezyum glisinat almak, yatmadan 1 saat önce mavi ışıktan (ekranlar) uzak durmak, gün içinde güneşe maruz kalmak gibi yöntemlerden faydalanabilinir.

Özetle, yüksek proteinli bir diyetiniz varsa, haftada 3-5 kez ağırlık kaldırırsanız ve düzgün bir şekilde dinlenebilirseniz popülasyonun %90'ından daha fazla kas kütlesine sahip olabilirsiniz. Unutmayalım kas inşa eden sağlığını sigortalatmış olur.

Riskli durumlar yavaş yavaş ilerler ve sonra birden gerçekleşir.

Örneğin, herkes evi yanarken yangın sigortası yaptırmış olmayı diler. Ancak sigorta satın almak için en iyi zaman, yangından çok önce olmalıdır.

Sağlımızla ilgili durumlar, özellikle kalp ve damar sağlığımızla ilgili riskler de aynı şekildedir.

Ateşi beklemeyin.

Kas kayıpları üzerine daha özellikli konuşmak gerekirse 50'li yaşlarda kas kaybı söz konusu olduğunda, tüm kas gruplarımız eşit şekilde etkilenmez. Örneğin; diz çevresi kaslarımız yaklaşık 3'te 1'ini kaybederken baldır kaslarımız 10'da 1'inden azını kaybederler (soleus%6 rectus femoris %33).

Bu gibi bilgiler ışığında profesyonel bir egzersiz rutinine girmek hangi yaşta olursak olalım bizlere daha verimli bir antrenman rutini sağlayacaktır.

'Tüm faydalarına rağmen benim uzun ömürde gözüm yok, ağırlık çalışmaları yapmak da istemiyorum nasıl mutlu, sağlıklı bir hayat sürebilirim?' diyenler için de şunu söylemek lazım. Fiziksel olarak aktif kalmak sadece uzun ömür için değil kaliteli bir hayat sürebilmek için de önemlidir. Ağırlık egzersizleri dışında düzenli YÜRÜYÜŞ yapmak; kemik, kas ve eklemleriniz için ciddi pozitiflikler sağlar. Hareket; eklemlerinizi yağlamaya, kaslarınızı kuvvetlendirmeye ve esnekliğinizi artırıp dayanıklılığınızı artırmaya yardımcı olur. Böylelikle yaş almanıza rağmen günlük işlerinizi kimseye muhtaç olmadan daha rahat yapabilirsiniz.

Avrupa'da insanların kendilerini bu kadar iyi hissetmelerinin hafife alınan nedeni, ne kadar yürüdükleridir.

Yürüyüş; yaratıcılığı, ruh halini, testosteronu artırır, lenfatik akışı düzenler ve yeni mitokondriler oluşturarak enerjimizi uygun değer seviyede tutar. Her gün mümkünse biraz nefes nefese kalacak kadar yürüme alışkanlığı edinelim, ek olarak yürürken tanımadığımız kişilere baş sallayarak biraz gülümsemek de pozitif hormonsal değişimlerle daha da iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

Sonuç olarak, hareket etmeden iyileşmeyi bekleyemeyiz.

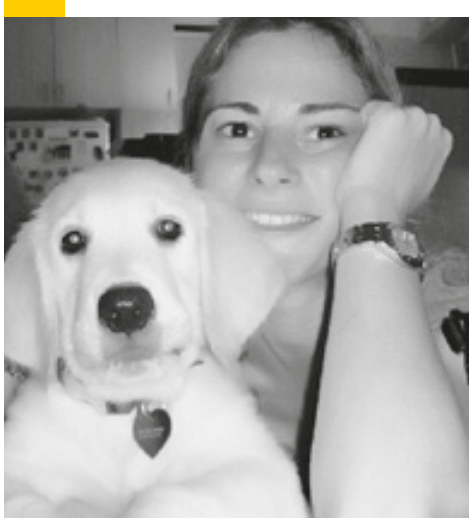
Kas kasılmaları, toksinleri ve metabolik atıkları temizlememize yardımcı olan lenfatik sistemimizi uyarır.

Hareketsiz olduğumuzda tüm artık, işlevsiz hücreler geri dönüştürülür ve vücudumuza geri döner. Bu, kendimizi yorgun, yaşlanmış, hasta gibi hissetmenize neden olur.

Daha uzun ve sağlıklı yaşamak için profesyonel bir egzersiz danışmanlığı alabilirsiniz. Ancak buna imkânı ve motivasyonu olmayan herkes dışarı çıkıp hareket etsin.

Hareket, ilaçtır.

Ne zaman yetersiz hissediyorsanız, daima harekete öncelik verin.



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..."

HAYAT KURTARAN PATİLER

6 Şubat 2023 sabahı kimimizin sonradan öğrendiği, kimimizin ise birebir yaşadığı bir depreme uyandık. Sabah 04.17'de sadece Kahramanmaraş'ın Pazarcık ilçesinde değil, onu aşkın ilde ve sınır komşularımızda da hissedilen 7,8 büyüklüğündeki bu depremden sonra artık hiçbir şey hiçbirimiz için aynı kalmadı.

İlk depremin 9 saat ardından gelen bu kez Kahramanmaraş'ın Ekinözü ilçesini vuran 7,7 büyüklüğündeki depremle de ikinci kez hep birlikte sarsıldık.

Aradan geçen iki haftanın ardından bu kez Hatay sallandı ve ilk iki depremde hasar görmüş binalar artık dayanamadı ve yıkıldı. İskenderun sular altında kaldı.

17 Ağustos 1999'dan sonra ülkemizde yaşanan en büyük deprem olan Kahramanmaraş ve ardından yaşanan Hatay depremleriyle ne yazık ki 50 bini aşkın insanımızı kaybettik. Tarihi binalar, tarihi mekanlar, yaşam alanları, iş yerleri yıkıldı. Hatta bu kez depremin şiddeti öyle büyüktü ki Hatay ve Kahramanmaraş adeta yok oldu.... Enkazın altında kalan on binlerce insanımız gibi şehirlerimiz de enkaz altında kaldı.

1999'da olduğu gibi bu yıl yaşadığımız depremlerde de can dostlarımız yanı başımızda bir can kurtarmak için yardımdaydı. Gerek yurt içi gerek yurt dışı arama kurtarma ekiplerinin birer üyesi olarak patili canlar da enkazın altından bir kişiyi dahi kurtarabilmek için deprem bölgesine görev yapmaya geldiler. Resmi olarak yapılan açıklamaya göre depremde 388 patili canımız görev yaptı.

Meksika ekibinin üyesi Proteo ise ne yazık ki uzun yol ve hava değişimine dayanamayıp hayatını kaybetti.

Bunlardan Meksika ekibinin üyesi Proteo ise ne yazık ki uzun yol ve hava değişimine dayanamayıp hayatını kaybetti. Ama Proteo hayatını kaybetmeden önce 29 kişiyi canlı olarak 3 kişiyi de ne yazık ki cansız olarak enkaz altından çıkararak aslında son görevini de başarıyla yerine getirdi. Proteo'nun kaybı Meksika ekibini ve ona minnettar olan bizleri üzse de ona yakışan veda törenleriyle uğurlanmış olması bir nebze de olsa teselli oldu diyebiliriz. Trabzonspor'un İsviçre takımı Basel'le oynadığı maçta tribünlerde yapılan koreografi Proteo'ya teşekkürün bir simgesi olurken ülkesinde de askeri törenle karşılanan cenazesi yine askeri törenle defnedildi.

Türkiye Proteo'ya sadece tribünlerdeki koreografi ile teşekkür etmedi.

Ekim 2011 Van depremi sonrasında yardım gönüllüsü olarak geldiği Van'da enkaz altında kalarak hayatını kaybeden Atsushi Miyazaki adına yapılan Sarıyer'deki Atsushi Miyazaki Parkı'na Proteo'nun heykelinin dikileceği açıklandı. Heykeltıraş Hüseyin Suna tarafından yapılacak olan heykel, yıkılan bir binanın kalıntıları üzerinde kahraman köpek Proteo olacak şekilde tasarlandı.

Kocaeli'nin Başiskele Belediyesi tarafından sokak hayvanları için yaptırılan rehabilitasyon merkezine Proteo'nun ismi verildi. Samsun Büyükşehir Belediyesinin Güçten Düşmüş Sahipsiz Hayvan Bakım Merkezi içinde yavru köpekler ve yasaklı ırklar için oluşturduğu yeni yaşam alanına Proteo'nun ismi verildi. Samsun Olgunlaşma Enstitüsündeki usta öğreticiler tarafından Kahramanmaraş'ın Elbistan ilçesindeki depremzede çocuklara dağıtılmak üzere Proteo'dan esinlenerek peluş oyuncaklar yapıldı. Kırklareli Babaeski Belediyesi tarafından belediyedeki reklam panolarına "Teşekkürler Proteo" yazan Proteo'nun resmi asıldı.

Babaeski Belediyesi Sahipsiz Hayvan Geçici Bakımevi ve Rehabilitasyon Merkezinin girişine ise "Teşekkürler Proteo" yazan pankartı asıldı. Kuşadası Belediyesi tarafından 2019 yılında Yeniköy yolu üzerinde 700 metrekarelik alan üzerinde Can Dostlar Defin Alanı adıyla açılan hayvan mezarlığına Proteo'nun ismi verildi. İzmir Karşıyaka Belediyesinin isteği üzerine, sanatçılar Alper Bıçaklıoğlu ve Sevde Hallaç tarafından Sadi Hoşses Parkı'ndaki trafonun duvarına Proteo resmedildi. Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde görev yapan ve depremin ardından Adıyaman'a giden 18 gönüllü öğretmen, Adıyaman'da kurdukları psikososyal destek çadırına Proteo'nun ismini verdi (https://tr.wikipedia.org/wiki/Proteo). Proteo kendisiyle birlikte görev yapan 387 arkadaşının da bir kahraman olduğunu ve hayatlarını bizim için tehlikeye attıklarını gösteren en önemli sembol oldu. Gerçekten de bir arama kurtarma köpeği aslında hayatını tehlikeye atmak üzere eğitiliyor. Çünkü aslında arama kurtarma faaliyeti pek çok açıdan baktığınızda arama kurtarma yapacak kişi yönünden de riskler içeriyor. Bir enkazda can ararken kendi canından olmak da herhalde bu risklerin en büyüğü ve en tehlikesi olsa gerek.

İşte böylesi tehlikeli bir görev için de köpekler çok özel eğitimlerden geçiyorlar. Arama kurtarma faaliyetlerinde enkaz, arazi, çığ aramaları, suda yer belirleme ve kurtarma yapma kabiliyetine sahip olan köpekler henüz yavruyken tespit ediliyor ve özel eğitimlere tabi tutuluyorlar. Bu eğitimler yavrular yaklaşık 6 aylıkken başlıyor ve süreklilik arz ediyor. Çünkü ne kadar çok tekrar o kadar çok başarılı bir eğitim anlamına geliyor. Aslında bu her köpek eğitimi için temel ilke. Ama arama kurtarma köpekleri eğitilirken bu temel ilkenin de ötesine geçen çeşitli eğitimler veriliyor, hatta eğitimleri pekiştirmek amacıyla tatbikatlar da yapılıyor. Arama kurtarma köpekleri diğer köpekler gibi basit komutları almayı öğrendikleri 'temel itaat', yemek ve tuvalet gibi becerileri aldıkları 'temel beceri' eğitimlerinin ardından, karmaşık komutları uygulayabildikleri 'ileri itaat', belirtilen herhangi bir kişiye itaat ve iz sürme gibi kompleks becerilere sahip oldukları 'ileri beceri' eğitimi alıyorlar. Bunların yanı sıra iz sürme arama kurtarma, gaz sızıntısı, yangın ve doğal tehlike bildirme gibi eğitimlerinden de geçiyorlar. Süper kahraman olmak köpek de olsanız kolay değil elbette. Eğitimlerini başarıyla tamamlayan aday köpekler, eğitmeniyle katıldığı AFAD Köpekli Arama Timleri Yeterlilik Sınavı'na giriyor. Köpeğin yer aldığı tim, iki yılda bir yapılan sınav ile komisyon karşısında özel parkurda sınava tabi tutuluyor. Başarılı olan köpekler sertifikalandırılıyor ve arama kurtarma faaliyetlerine ancak bu sertifikaya sahip köpekler katılabiliyor.

Köpeklerin sırrı aslında doğuştan sahip oldukları koku alma yeteneklerinin eğitimle şekillendirilmesinde saklı. Canlıların kokusunu ayırt edebiliyorlar. Burada canlı var diye de haber verebiliyorlar. Benzer şekilde eğitimlerine göre narkotik köpekleri de uyuşturucu vb. maddelerin kokusunu ayırt edebiliyorlar.

Proteo ve arkadaşlarını enkazda çalışırken gördüğümde, yazılarımın hemen yanı başında gördüğünüz fotoğraftaki Oscar'ın eğitimi geldi aklıma. Oscar da altı aylıkken Ankara itfaiyesinin köpeklerini eğiten Dinçer ve Ergin abilerinden eğitim alıyordu (Ergin abisi Kahramanmaraş depremlerinde de görevliydi.). Onlar Oscar'ın koklama yeteneğinin çok gelişmiş olduğunu ve itfaiye veya emniyette görev yapması için onlara vermemi istediler. Çünkü o kadar çok doğal koklama dürtüsü olan yavru zor bulunuyormuş. Gerçekten de Oscar asla etrafına bakmayan sürekli gezdiğimiz yerleri dahi koklayarak tanıyan bir köpekti. Köpekti diyorum çünkü maalesef ben de Oscar'ımı deprem döneminde kaybettim. Ocak ayında omuriliğinde tümör olduğunu öğrendiğim Oscar'ımı sadece 1 ay daha yaşatabildik. Ağrıları arttı, yemek yemek istemedi, hayattan vazgeçti, ben de en korktuğum kararla baş başa kaldım... Uyutmak veya diğer bir deyişle ötenazi. 19 Şubat 2023 tarihinde oğlumla vedalaştık.

Patili bir dostla yaşanmış ve yürünmüş 12,5 yıllık yol macerası elbette başka bir yazının konusu olmalı... Bu yazı ise canlarımızı kalplerimize değerek ve enkazda yaptıkları aramalarda kurtaran tüm patili dostlarımıza bir teşekkür için olsun...

Güle güle Oscar...
Güle güle Proteo...
Sonsuz teşekkürler size...

Burada Hayat Var!

Yemyeşil doğası ile şehrin stres ve kaosundan kaçış imkânı tanıyan Nivera İncek Konakları, tam müstakil ve doğa içinde ki bu hayatın tüm imkanlarını sizlere sunuyor...

Doğanın İçinde, Yeniden Doğun!

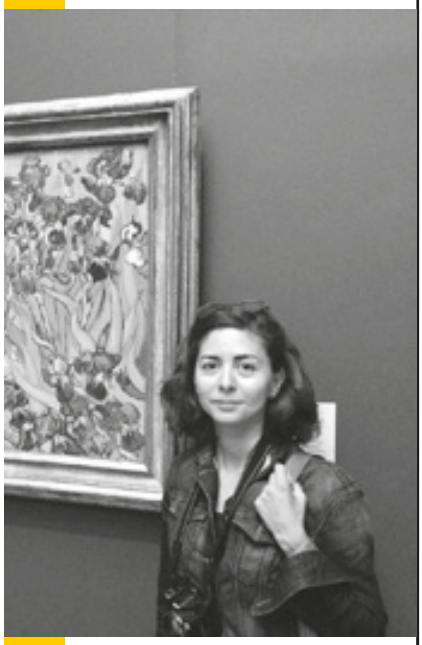
NİVERA İNCEK
KONAKLARI

niveraincek | www.niveraincek.com

NİVERA İNCEK KONAKLARI, GÜLEÇ DEMİR ÇELİK A.Ş. PROJESİDİR.

GÜLEÇ
DEMİR ÇELİK A.Ş.

Röportaj



Sanem ALTAYLI

1996 mezunu

Sohbetimize sizi tebrik ederek başlamak isterim. Dünyanın başkenti sayılabilecek New York'un 5 bölgesinde 2 bine yakın reklam panosunda eserleriniz sergilendi. Duygularınızı daha sonra soracağım ama öncelikle sizi kısaca tanıyalım.

Çok teşekkürler. Ankara doğumluyum. Küçük yaşlardan beri sanata daha yatkın olmama rağmen Arı Kolejinde ortaokulu bitirdikten sonra Arı Fen Lisesine devam ettim. Zaman zaman daha genç yaşlarda resim yapmaya başlamamış olmanın pişmanlığını yaşasam da hiçbir zaman fen ağırlıklı bir eğitim almış olmaktan pişmanlık duymuyorum. Daha sonra Başkent Elektrik Elektronik Mühendisliği'ni kazandım. Sanat ağırlıklı bir hayat kurma hayalimden adım adım uzaklaşıyordum. Ama şanslıymışım, çizim hep bir şekilde hayatıma girdi. Özel bir şirkette mühendislik yaptığım 8 yıl boyunca çizim ağırlıklı projelerde çalıştım. Sonrasında eşimin diplomat olması dolayısıyla sürekli değişen, çok heyecanlı ama bir o kadar da yorucu bir hayatım oldu. İşte bu noktada sanat hayatımda sabit bir unsura dönüştü. Değişen hayatın içindeki değişmeyenim.

Mühendislik eğitimi aldınız. Sanat yaşamınızda bu eğitimin yeri nasıl konumlandı?

Mühendisliğin getirdiği çok büyük avantajlar olduğunu düşünüyorum. Analitik düşünme, çözüm getirebilme pratikliği, değişik bakış açılarından değerlendirme, sürekli öğrenmeye ve gelişmeye açık olmak gibi. Resim yapmak, bir geoemtri problemi olarak başlıyor esasen. Ne boyuttaki bir tuvale, nasıl bir kompozisyon sığdırmak istediğinizi, fırça ve resim tüpleriyle haşır neşir olmadan önce hesap etmeniz lazım.

Nefes almak gibi geldi, geç kaldığım bir buluşmaya gitmek gibiydi.

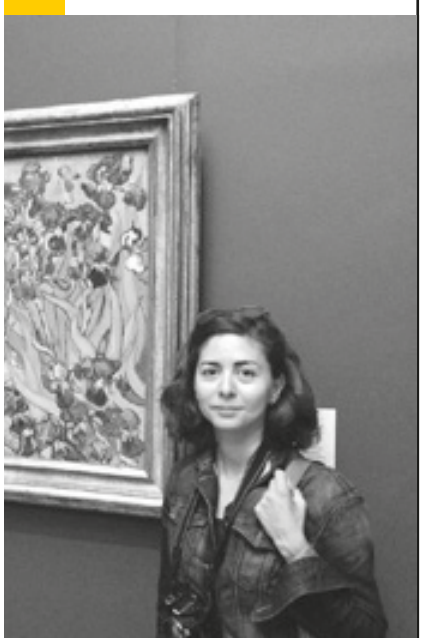
Washington D.C.de Amerika'nın en saygın müze topluluklarından bazılarını da içeren Smithsonian Enstitüsü'nden dersler aldınız. Sizi bu kuruma yönlendiren koşullar nasıl şekillendi?

Her ne kadar kültürler, yaşam biçimleri birbirine giderek daha fazla benzese de ülkeler arasında, özellikle gündelik hayatta hala çok temel faklılıklar bulunuyor bence. Yurt dışında yaşamaya başladıktan sonra, tanık olduğum anları, gördüğüm şeyleri, yaşadığım deneyimleri sadece fotoğraflarla kayıt altına almak benim için yeterli olmamaya başladı. Şehirlerin hissettirdiklerini, farklı yaşam biçimlerini kayıt altına almanın değişik yollarını aradım. Smithsonian çok köklü bir kurum ve sanat konusunda çok besleyici ve destek verici programları var. Beni çeken baktığını gerçekten görmeyi öğrettiğini iddia eden bir programdı. Kara kalemle çizim yapmaya bu sayede başladım. Nefes almak gibi geldi, geç kaldığım bir buluşmaya gitmek gibiydi.

Çalışmalarınız o kadar canlı ki sanki hayatı durdurup resmetmişsiniz gibi hissettiriyor. Umarım doğru ifade edebilmişimdir. Tarzınızı belirlerken nelerden ya da kimlerden etkileniyorsunuz?

Çok teşekkür ederim. Belki de birilerine bu hissi verebilmek için resim yapıyorum. Anlık tesadüflerin oluşturduğu güzellikleri yakalamaya çalışıyorum. Hayatın günlük rutini ve telaşı içinde gözümüzden kaçan ve çok kısa bir süreliğine tanıklık ettiğimiz anlık güzellikleri. Bir an için bir araya gelen kalabalıkları, belki bir daha hiç bir araya gelemeyecek insanların bir an oluşturduğu kompozisyonları.

Röportaj



Sanem ALTAYLI

1996 mezunu

Yansımaları, gerçeğine tamamen sadık kalarak büyülü gerçeklik hissi verebilmeyi. Yaşadığımı, gördüğümü duygusuyla karşı tarafa aktarabilmeyi. Hayattan etkileniyorum diyebiliriz. Tarzım ise yıllar içinde değişti, değişmeye de devam edecek gibi görünüyor. Şimdiye kadar New York'un sunduğu imkanları en iyi şekilde değerlendirdiğimi düşünüyorum. Canlı modellerle çalışmak, müzeleri gezmek, galerilerde güncel sanatçıların işlerini takip etmek... Hepsi geliştiriyor, farkında olmadan birikim sağlıyor. Farkında olmadan günden güne geliştiriyor.

Olanaklarınızın sınırsız olduğu bir ütopyada kişisel sergi açmak için nereyi tercih ederdiniz ve neden?

New York derdim daha önce sorulsaydı. Şimdi bu hayalim gerçekleştiği için belki, mekândan çok kimlerin geleceğini önemserim sanırım. Sevdiğim ve resimlerimi seven insanların geleceği, paylaşmanın mutluluğunu çoğaltacak insanların geleceği bir sergi olsun isterim.

New York’a dönersek, 2018'den bu yana yaşadığınız şehrin sokaklarında yürürken tanıdık görüntülerle karşılaşmak nasıl bir duygu? İlk kez gördüğünüzde neler hissettiniz? Süreci de paylaşabilir misiniz?

New York'taki panolar hep dikkatimi çekmişti. Hatta pandeminin ardından, müzeler kapandıktan sonra, sokaklarda birer müze görevi görmeye başladılar. Paylaşılan sanatçıları hep araştırdım, birçok ressam tanıdım bu sayede. Günlük hayatı sanatla dolduran çok güzel bir uygulama. Nihayet 4 yıl boyunca yaptığım resimlerle başvurdum. Kabul aldım ve 2000’e yakın panoda yaklaşık 3 hafta boyunca resimlerim yayınlandı. İlk gördüğümde en büyük mutluluğum New York’un bana hissettirdiklerini New Yorklularla paylaşabilmekti. İnsanlara ulaşmanın harika bir yolu. İşe giderken, markete giderken, yürüyüş yaparken bir an için benim New York'umu görebilmelerinin mutluluğu. Sonrasında ilk Türk olmak, ressam olarak anılmak. Hepsi çok büyük mutluluklar. Ne kadar tarif etsem, tam olarak tarif etmem mümkün olamaz hissi.

Son olarak Arı Okullarındaki eğitiminiz boyunca eminim yeteneğinizi sergilediğiniz pek çok çalışmanız olmuştur. Aklınızda yer eden bir çalışmanızla bitirelim.

Ne yazık ki böyle bir çalışmam olmadı. Ortaokulda resim derslerinde, çok üzülerek, ismini hatırlayamadığım, çok sevgili resim öğretmenimin bir iki resmimi beğenerek sakladığını hatırlıyorum, o kadar.

GEL SEN DOĞAYA

#GÖNLÜNÜ VER

O HER ZAMAN KARŞILIĞINI VERİR.

TEMA

HEDEF 1 MİLYON GÖNÜLLÜ

tema.org.tr/gonulluluk/gonullumuz-olun

GÖNLÜNÜ VER

Huzurlu Bir Hayat Mümkün...

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

Burcu AKSONGUR

Uzman Psikolog

Uzman Psikolog Burcu Aksongur

/uzpskburcuaksongur
/pskburcuaksongur
/pskburcuax

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

Röportaj

Doç. Dr. Neslihan ÇEVİK

1997 mezunu

Öncelikle sizi kısaca tanıyalım.

Ben tam bir Arılıyım. Çünkü ilkokul bir, lise son hep Arı'daydım. Ankara doğumluyum. Babam Sivas Yıldızeli Kavak Köyü, Çerkez bir ailenin kızıyım. Çok kültürlü bir ailede büyüdüm. Hem Çerkezcenin, hem Türkçenin konuşulduğu, hem Sivas türkülerinin dinlendiği hem de şıpsi (çerkez yemekleri) yendiği bir ailede büyüdüm. Bu durum bugün beni etkileyen bir şey bu çok kültürlülük, danslar, yemekler, diller diyelim. Arı'dan sonra aslında Ege Üniversitesi Hukuk Bölümü'nü kazandım, babam yollamadı. O zaman aileden dışarıda okuma fikri daha yeniydi, avukat olmayı istiyordum. Bir daha sınava girmek istemedim. Ankara Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nü tercih ettim. İyi ki öyle yapmışım, kader ağlarını ördü. Babam İzmir'e göndermedi ama 12 sene Amerika'da yaşadım. Sosyolojiden mezun olduktan sonra Bilkent Üniversitesinde master yaptım. Orada fullbright bursu kazandım ve okullara başvurmaya başladım. Sonra Arizona Devlet Üniversitesinden bana bir teklif geldi. Ben de o teklifi kabul ettim. Fullbright bursumu bıraktım ve Arizona Devlet Üniversitesine master-doktora yapmaya gittim. Oradaki eğitim de çok keyifliydi benim için, o zaman bu kadar ulaşım imkânı yoktu, 3 gün uçmam gerekiyordu Arizona'ya ulaşmak için çünkü Amerika'nın öbür tarafı. Bir de çok sıcak, bir çöl, ben kuzey insanıyım aslında, Çerkez'iz, kuzeyden gelmişiz. Ona alışmak biraz zor olmuştu.

Amerika'daki eğitim size ne kazandırdı, nasıl değişiklikler yaşadınız?

Arizona Devlet Üniversitesinde tez çalışmamı tamamlarken Virginia'ya davet edildim ve oraya taşındım. Orası da çok soğuk bir yerdi. Ama Amerika'nın farklı yerlerini dolaşmış oldum. Arizona daha cumhuriyetçi bir eyalet, Virginia daha demokrat bir eyalet hatta birkaç sene önce Charlesville'de olaylar olmuştu, yürüyüşler oldu. Çünkü orada ırkçılığı temsil eden bir heykelin kaldırılması üzerine birtakım olaylar yaşandı. Bu taşınma sebebiyle Amerika'yı da çok iyi tanımış oldum. Virginia'dayken Washington D.C.'ye çok sık gidip geldim. Orada üniversite dışında da "think thank", düşünce kuruluşları, gerek Türkiye'nin oradaki düşünce kuruluşları, gerek Amerika'nın ve diğer uluslararası kuruluşlarla çalışma, tanışma fırsatım oldu. Konuşmalar verdim, onların davetlisi oldum. Bu esnada Avrupa'yı da yakından tanıdım. Çünkü çalıştığım konu dolayısıyla farklı ülkelere gidip geldim, farklı dini gruplarla da çalıştım. Onların hayata bakışını anlamaya da çalıştım çünkü benim alanım zaten kültür, demokratikleşme, din sosyolojisi ama bir de "computational statistics", Türkçesi bilişim istatistiği. İki dalda doktora yaptım. Onun da tabii artıları oldu, bugün yapay zekâ diyoruz ya, onun altyapısı bizim o zamanlar kullandığımız bilişim istatistiği idi. Hem onu öğrenmiş oldum hem sosyolojinin daha klasik konularını. Uluslararası bir network'üm oluştu hem akademik anlamda hem daha geniş anlamda, siyaseten entelektüel anlamda. Hakikaten bugün hayranlıkla okuduğumuz birçok düşünürle tanışma fırsatı buldum, onlarla aynı konferanslarda konuşma fırsatı veya onları dinleme fırsatı buldum. Mentörler hayatta çok önemli, benim doktora mentörüm hakikaten, akademik babam diyorum ben ona, benim için büyük bir şanstı. Dolayısıyla eğitimin bir de böyle bir tarafı var, sadece size bilgi vermiyor. Eğitim aynı zamanda elinden tutar, mentörlük sağlar sana çünkü bir genç ne kadar akıllı olursan ol, ne kadar azimli olursan ol bilgin yeterli olmayacaktır. Güzel ilişkiler kurdum, birçok arkadaşım hala orada, o tabii biraz üzücü oluyor benim için çünkü bütün arkadaşlarım dünyaya yayılmış durumda. Hindistan'dan tutun da Amerika'ya kadar, ama en azından diyorum ki bu insanları da tanımış oldum. Sonra dönmeye karar verdim 2014'te, kitabım bitmek üzereydi. Sonraki serüven biraz baş döndürücü çünkü çok farklı sektörlerde çalıştım.

Arizona Devlet Üniversitesinde doktora eğitiminizi tamamladığınızda Virginia Üniversitesinden tez çalışmanızı kitaplaştırmak üzere davet aldınız. Kitabınızdan bahseder misiniz?

Biraz teknik bir kitap, doktora öğrencileri ve üniversite öğrencileri için yazılmış bir kitap. Benim o zaman çalıştığım konu 1980 sonrası Türkiye'deki İslami kimliğin değişimiydi. Hem siyasi arenada, hem teolojik olarak, hem gündelik hayatta kıyafetten tutun da tüketim alışkanlıklarına kadar hem de STK alanında yani insan hakları örgütleri, kadın hakları örgütleri yani total olarak 1980 sonrası Türkiye'de İslam'ın fotoğrafını çekmek diyelim. Ben bir alan araştırması yaptım. 2 sene boyunca Türkiye'ye gittim, geldim. Burada çalışmış olduğum grubun önemli temsilcileri olan kişilerle görüştüm. Bunun içinde siyasetçiler vardı, STK, kadın feministler, aktivistler, iş adamları, iş kadınları vardı. Alan araştırmamı bitirip Amerika'ya döndükten sonra, Virginia Üniversitesi bundan haberdar oldu ve bunu kitaplaştırmak istediler, onun için beni Virginia'ya davet ettiler. Orada hiç ders vermedim ama sadece bu araştırma tezimi kitaplaştırdım. O zaman tam ben yazarken "Arap Baharı" oldu, datayı toplamışım artık son kısımlar yazılıyor, bu gelişmeyle bütün resim değişti. Bu tabii bütün süreci uzattı çünkü onu eklemem gerekiyordu.

Röportaj

Doç. Dr. Neslihan ÇEVİK

1997 mezunu

Birçok şey değişti tabii Türkiye'nin iç politikasında, dış politikasında, Ortadoğu'da. Kitabı bitirmek üzereyken Türkiye'ye dönme kararı aldım. Bu arada tabii biraz radikal İslam konularına da girdim, onları çalışmaya başladım ve Türkiye'ye döndüğümde DAEŞ ortaya çıktı. Üçüncü dalga radikal hareketler çok canımı sıktı çünkü yazılıp çizilenler hep İslam barış dini, İslam insanları kafese koyup yakmaz gibi ibarelerdi. Sadece bunu söylüyorlardı ama aklıselim bir analiz yoktu. Ben teoloji okumaya başladım ve bununla ilgili yazmaya başladım. O yazılarım benim için bir dönüm noktası oldu çünkü İngilizce yazdığım yazılar günde 1 milyon okuma sayısına ulaştı. CNN'den tutun da birçok yerde sanırım 8-9 dile çevrildi. O beni biraz daha siyasetin içine soktu aslında.

Sonrasında İslam çalışmış olduğum için büyük firmalar bu kitabı da fark ettiler, bir danışmanlık süreci başladı onlarla, helal marketler veya İslamik finans tarafında onlarla çalıştım, bu çok keyifliydi ve bu beni özel sektöre soktu. Ben hep akademik araştırma tarafındayken birden uygulamaya geçtim. Orada güzel projeler yaptık. Türkiye'de "unicorn" olmak üzere olan iki firmayla çalıştım, onların uluslararası temsillerini yaptım. Bu beni yeni bir bakış açısıyla yeni network içine soktu.

Bir de start-up girişiminiz M-Line var. Bu fikir nasıl doğdu? Hala aktif olarak sürüyor mu?

Türkiye'deki ikinci nesil girişimcilerden biriyim. İki "melek yatırım" aldım, ayda yüzde yirmi büyüyen bir firma kurduk. Oradaki amacımız "muslim hipster=mipster" modası deniyordu, burada şunu fark ediyordum, genç kızlar bir taraftan dini kimliklerini korumak istiyorlar ama bir taraftan da kamusal alanda bir katılımı var ve kıyafet bulamıyorlar. Bugün bu durum düzeldi tabii, bundan birkaç sene önce 17-18 yaşında bir kız neredeyse elli yaşında gözüküyordu, çünkü ulaşabildiği kıyafetler o şekildeydi. Biz dedik ki burada yanlış bir şey var; İslam ve modernite birbirinin zıttı olmak zorunda değil, "Hem dindarım, hem modernim." kimliğini bu genç kızlar nasıl ortaya koyabilir diye düşünüp renkli design'lar yaptık. Farklı etnik kökenli mankenlerle, farklı mekânlarda çekimler yaptık. O zaman dünyanın en başarılı yedinci firması seçilmiştik.

Sonra 15 Temmuz oldu. Dış yatırımcılar o dönemde Türkiye piyasalarında kalmaya güvenemediler. Yabancı yatırımcılar çekilince az bir sermaye kaldı elimizde, dolar da yükseldi tabii biz de dedik ki bunu biraz bekletelim.

Sosyal sürdürülebilir kalkınma, aile, kadın, girişimcilik, istihdam gibi konularda çeşitli projelerde yer aldınız. Bu çalışmalar sizi nasıl farklılaştırdı?

O esnada yan tarafta yaptıklarım devam ederken Sınai Birlik Teşkilatı'ndan bir teklif geldi. Bizim sosyal bilimciye ihtiyacımız var dediler, sadece ekonomistler vardı orada bir de Birleşmiş Milletlerden sonra ikinci büyük kalkınma ajansı, 56 tane üye ülkesi var. Onlara danışmanlık yapmayı kabul ettim, bu esnada Ankara'ya geri taşındım.

Orada, radikalleşme, din, kadın hakları, genç istihdamı, sürdürülebilir sosyal kalkınma ile ilgili projeler yaptım. Bizim oradaki görevimiz bu 56 ülkeye stratejiler ve aksiyon planları hazırlamaktı. Örneğin "Önümüzdeki on sene boyunca kadın haklarını geliştirmek için ne yapmak lazım?" vb. bunu hazırladıktan sonra bakanlara sunuyorduk. Toplantılara katılan bakanlara yapılan sunumlar kabul edildiğinde stratejiye dönüşüyordu. Tabii bizim Birleşmiş Milletler gibi bir bağlayıcılığımız yoktu ancak bu Müslüman ülkeler için önemli bir süreçti.

Sanırım kariyerime baktığım zaman şunu görüyorum; kendini mütedeyyin tanımlayan kesimlerin bir taraftan moderniteye uyum çabaları ama daha geleneksel sekülerist fikirlerin arasındaki dengeyi kurdurmak. Orada hatırladığım en önemli şeylerden bir tanesi kadın komisyonuydu, kadına karşı şiddet ve ayrımcılıkla ilgili OPAV dokümanını oluşturduk, o da SEDAV'ın dokümanından esinlenmişti, bugün çıktığımız İstanbul Sözleşmesi aslında OPAV'a çok benzer, ki bu dokümanları imzalayan ülkeler arasında Suudi Arabistan ve hatta kadınlara eğitimi yasaklayan Afganistan bile var. Ama sonra oradan ayrılışım da benzer şekilde kadın üzerine bir biçimde oldu. Toplantıda aile içi şiddetten bahsederken fıkıh akademisinden El-Ezher Üniversitesinden bir hoca "Kadının erkeğe hayır demesi de aile içi şiddettir." dedi, ben o gün ayrılmaya karar verdim.

Sonra İslam Kalkınma Bankası ile çalıştım. Orada da bu kurumun daha önce yaptığı sosyal sürdürülebilir projelerin değerlendirmesini yaptım. Nerelere ne gibi harcamalar yapılmış, dönüşleri nasıl olmuş, Afrika'dan tutun da Kazakistan'a kadar 16 projede bu şekilde değerlendirmeler yaptım.

Bütün bunlar kalkınma sektörü, siyasetin, bilimin, entelektüelliğin bir araya geldiği bir sektör çünkü bilgi ve araştırma olmadan o politikayı üretemiyorsun ama politik irade olmadan da o politikayı uygulayamıyorsunuz. Kalkınma ajansları devletler üzerinde bu politikaları uygulayın diyen tarafta, dolayısıyla bugün siyaset ne alaka dediğinizde sanki kariyerim o örgüyü örmüş, zaten buraya doğru bir geçiş mecburmuş. Nitekim kalkınma sektöründeki çalışmaların uygulama ayağındaki eksiklikleri hep düşünüyordum. Bunun yapılacağı alan da siyaset sonuçta. Dolayısıyla siyasi teklifler 2018'de gelmeye başladı, ben yeni bir projeyi bitirdikten hemen sonra 2019'da kabul ettim. Bu yıl mart ayında da Demokrat Parti'ye geçtim. Bu bence doğru bir karardı, çünkü Türkiye'nin şu anda merkez sağ ihtiyacı içinde olduğunu düşünüyorum. Çünkü merkez sağ herkese aynı mesafe içindedir. Vatandaşa kimsin, nesin, dinin ne gibi sorular sormaz. Sorun çözmeye odaklanır, Türkiye'nin de buna ihtiyacı olduğunu düşündüğüm için Demokrat Parti ile devam etmeye karar verdim.

Enerji ve vakit sınırlı, günün 6 saati uyuyoruz, zamanı iyi dağıtmak lazım, kimse her şeyi yapamaz. Dolayısıyla ben biraz daha gençlere ve kadınlara yönelik bir şeyler üretme çabasındayım.

Röportaj

Doç. Dr. Neslihan ÇEVİK

1997 mezunu

Bir dönem yurt dışında yaşamayı deneyimlemiş biri olarak Türkiye'de kadın olmayı iş yaşamı, sosyal statü ve aile içindeki konum olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

Tabii avantajları ve dezavantajları var. Burada biz daha geleneksel bir toplumuz. Belirli toplumsal cinsiyet kodlarımız hala çok geleneksel ama bunun bazen artıları da olabiliyor. Ama totalde baktığımızda dünyanın her yerinde kadın olmak zor. Ama bizim gibi geleneksel ülkelerde biraz daha zor. Siyaseten bütün dünyada bir kadın yükselişi var. Kadın liderlerin ön plana çıktığı, sadece siyasette değil iş dünyasında da bir dönem yaşıyoruz. Kamusal alanda daha görünür olduğumuz. Dolayısıyla ben umutlu bakıyorum. Tabii bu kadın cinayetleri, erken evlilik, çocuk gelinler bizim hala kanayan yaramız. Zaten bunlarla ilgili olarak gençler ve kadınlara yönelmek istiyorum. Bu problemler bize yakışmıyor, özellikle bu konularda ülkeyi ileri götürmek istiyorum. Kadınlarımızın ve kız çocuklarımızın güvenliği, eğitimlerinden bile önemli bence. Kadın olmak bazısına kolay, bazısına zor. Hangi ailede doğduğuna da bakıyor biraz. Maalesef öyle...

2019 yılında siyasete girdiniz. Yükselen başarı grafiğinizi son günlerde ekranlarda da görüyoruz. Siyasetin ve bu yoğun temponun hayatınıza nasıl bir etkisi oldu?

"Dinlenmemek üzere yola çıkanlar asla yorulmazlar."
Mustafa Kemal Atatürk

Tabii ki zihnen, bedenen yoğun bir tempo yaşıyoruz ve siyasetin ısındığı bu günlerde gündemimiz de çok sık değişebiliyor. Ama Türkiye'de siyasi gündem hep böyle çok yoğun. Dolayısıyla yorucu ama yaptığım işlerin çok anlamlı olduğunu düşünüyorum. O anlamın getirdiği bir motivasyon oluyor. Güzel insanlarla tanışıyorum. Sahayı çok seviyorum. Sahaya çıktığım zaman bilmediğim gerçeklerle tanışıyorum. Aynı mahallede milyonluk konutlara komşu yaşayan sosyal yardımlarla geçinen kesimler var. Bunu görünce yaptığım işin anlamı aklıma geliyor. Önünüze veri olarak geldiğinde değil de sahada karşınıza çıktığında bu bilgiler anlam kazanıyor. Bu kadar yoksulluğa rağmen bu kesimin kendi içinde bir dayanışması var, bu milletimizin bir özelliği.

Halen aktif siyasette yer alırken aynı zamanda sizi yakından tanıyanların bildiği bir de hobiye sahipsiniz. Bu yoğun tempoda zaman ayırabildiğiniz binicilik sevdanızdan konuşalım.

Uzun süredir zaman ayıramadım ama canlıları dörde ayırıyorum ben; insanlar, bitkiler, hayvanlar ve atlar. Atlar ayrı bir kategori benim için çünkü hakikaten değişik bir canlı. Hayvan diyorsunuz ama mesela çok üzgünseniz anlar, sarılır. Bazısı kötü niyetli, bazısı çok iyi niyetli. Mesela kötü bir biniciyseniz anlıyor, sen düşme diye ona göre kendi hareketini ayarlıyor. Genelde kısraklar yapıyor bunu zaten kadın atlar, yarışlarda da ciğerleri patlayıncaya kadar koşarlar, hep özverilidirler. Bir de tabii ben spor yapmayı çok seviyorum, derler ki koşu adrenalin ve dopamin, yüzme serotonin üretiyor. Atta hepsi var, hem adrenalin, hem dopamin, hem serotonin. Hem high oluyorsun, hem sevgi doluyorsun, hem de macera yaşıyorsun; her an düşebilirsin çünkü. Bir kere at dörtnala çıktığında durmuyor, bazı at dörtnala çıkmak istemiyor ama çıktıktan sonra durmuyor, onu durdurmak çok zor. Hele böyle alfa bir atsa durmaz. Bir de atların şöyle bir özelliği var, liderliği öğretiyor. Çünkü bunlar avcı hayvan değil, sürü hayvanı, hep bir alfa oluyor, onu takip ediyorlar. Ata bindiğinizde sizi bir ölçer hayvan, "Sen misin lider, ben miyim!" diye ve eğer sen liderliğini gösteremezsen, tereddüt halindeysen o zaman kendi ne isterse onu yapar. Hem ona lider olduğunu göstermek lazım hem de sana güvenmesi lazım. Çünkü beraber koştuğumuzda onun iki gözü var, benim iki gözüm var. O benden talimatla ben de onunla bir olarak, domine bir durum olmadan güvenle ilerliyoruz. Eğer atın üzerine çıktığında korkuyorsan manejde kalmak en iyisi, sakince yürüyerek, alışarak, korkuyu atana kadar dışarı çıkamamak gerek. Bilmediğin ata da binmeyeceksin elbette. Eğer o atın huyunu, suyunu bilmiyorsanız dörtnala hiç çıkmamak lazım.

Bir de kırat var.

Son olarak bizlere Arı'lı günlerinizden aklınızda kalanları ya da unutamadığınız bir anıyı aktarır mısınız?

Arı dönemi çok keyifli geçti. Bugün de eğitim özel okulda zor, şu beni çok gururlandırıyor; okulumuz sadece ayakta kalmaya devam etmemiş, üniversite kurmuş, genişletmiş, eğitim kalitesini yükseltmiş, bugün verilere de bakıldığında Arı Okulları iyi bir yerde. Bu benim için çok gurur verici bir şey ve oradan aldığım eğitimin de bana katkısı çok verimli olmuş, bunu insan sonradan anlıyor. O anlamda çok takdir ediyorum.

Hatıra çok ama daha ziyade yaramazlıkları hatırlıyorum. Mesela bir arkadaşım, yangın alarmını çalıştırmıştı sınavdan kaçmak için, gözümüzü kırmızı kalemle boyardık, tebeşir tozu içerdik hasta rolü yapmak için. Aslında amaç sınavdan kaçmak değil de sadece aktivite olması.

Çok güzel günlerdi, keyifliydi. Şimdi bin yıl öncesi gibi. Ben Türkçe ve özellikle kompozisyon derslerini çok severdim. İngilizce öğretmenlerimiz çok iyiydi. Ben Amerika'ya gittiğimde hiç zorlanmadım. Farklı aksanlar var, kitapta okurken ayrı, konuşurken ayrı şeylerle karşılaşıyoruz. Bence bizim aldığımız İngilizce eğitimi iyiydi. Coğrafya dersini hiç sevmezdim. TED'le, Yükseliş'le basket maçları çok keyifliydi. Hala en yakın arkadaşlarımdan biri ile ortaokul ikinci sınıfta tanıştık. Diğerleri de öyle, biz kopmadık, kimi başka şehre taşındı, ben yurt dışına gidip geldim ama kopmadık. Hatta son Bal Günü'nde çok keyifli zaman geçirdik.

Bu keyifli sohbet için teşekkür ederiz.

Ofisteki rahatlığın tek adresi...

Sırma Sokak
18-B/C
Siteler - Ankara

OFİSTEKİN
standart / exclusive

Ofistekin

0542 343 13 63 www.ofistekin.com 0312 353 0777
0312 353 1717

GEL SEN DOĞAYA

#GÖNLÜNÜ VER

O HER ZAMAN KARŞILIĞINI VERİR.

TEMA

HEDEF 1 MİLYON GÖNÜLLÜ

tema.org.tr/gonulluluk/gonullumuz-olun

GÖNLÜNÜ VER

Felaketten En Çok Onlar Etkilendi

Türkiye'nin güneydoğusunu ve Suriye'nin kuzeyini vuran iki yıkıcı deprem ve binlerce artçı sarsıntıdan etkilenenlerin sayısı kesin olarak bilinmemekle birlikte, Türkiye'de depremden etkilenen 10 ilde 4,6 milyon civarında çocuk yaşıyor. Suriye'de ise deprem 2,5 milyondan fazla çocuğu etkilemiş durumda.

Depremler sırasında ve sonrasında hayatını kaybeden ve yaralanan çocukların sayısına dair henüz net rakamlar olmasa da, toplam can kaybı resmi olarak 35.000'i geçtiğinden bu sayının binlerle ifade edilmesi muhtemel.

DOSYA HABER

Depremlerin bölgedeki çocuk ve ailelerin üzerindeki etkisi tam bir yıkım oldu ve yüz binlerce insan çaresiz bir durumda kaldı. Pek çok aile evini kaybetti ve şimdi geçici barınma yerlerinde, zorluklarına zorluk katan hava koşulları altında yaşamaya devam ediyorlar. Depremler ayrıca okullara ve diğer temel altyapıya geniş çaplı zararlar vererek çocukların ve ailelerin günlük rutinlerini de tehlikeye attı.

Deprem hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilerken refakatçisi olmayan yüzlerce çocuk hala ailelerine ya da yakınlarına kavuşmuş değil. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının 27 Şubat'ta açıkladığı verilere göre, enkaz altından çıkarılan ve refakatçisi olmayan bin 902 çocuk kayıt altına alındı. Bu çocukların bin 476'sı ailelerine teslim edilirken 322 çocuğun hastanelerdeki tedavisi devam ediyor. 105 çocuk ise bakanlığın bünyesindeki kurumlarda gözetime alındı. Kimliği tespit edilen çocuk sayısı 1820 iken 82 çocuğun ise henüz kimlikleri tespit edilemedi. Yanı sıra bölgede eğitim, sağlık, barınma ve beslenme haklarına erişemeyen çocukların yaşadığı problemler devam ediyor.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, deprem bölgesinde aile ve yakınlarına ulaşılamayan, korunma ve bakım ihtiyacı belirlenen çocuklar için koruyucu aile olunabileceğini duyurmuştu. Peki bu çocuklar için nasıl bir prosedür işletiliyor? Bakanlığın açıklamasında şu ifadeler yer alıyor:

"Deprem bölgesinde korunma ve bakım ihtiyacı tespit edilen çocukların durumları meslek elemanlarımız tarafından titizlikle değerlendirilmekte, sırada bulunan ve mevcut koruyucu ailelerimizin yanlarına yerleştirme işlemleri sürdürülmektedir. Yeni başvuruda bulunacak koruyucu aile adaylarımız e-Devlet üzerinden veya deprem bölgesinin dışında ikamet ettikleri ilin aile ve sosyal hizmetler il müdürlüklerimize şahsen başvurabilirler. Vatandaşlarımıza çocuklarımız için koruyucu aile olma talepleri konusunda göstermiş oldukları hassasiyet nedeniyle teşekkür ederiz."

Deprem olgusu, gören, duyan herkesi bir şekilde ya da farklı seviyelerde etkilemişken depremi birebir yaşamış çocuklarda belli tepkiler ve korkular meydana gelebiliyor. Depremi birebir yaşamış afetzede çocuklarla iletişimde dikkat etmemiz gereken önemli bazı hususlardan bahsetmek gerekirse;

· Afetzede çocukla ilk temasımız nerede ve nasıl olursa olsun tavrımız sakin, şefkatli ve tamamen ona odaklı olduğumuzu ona hissettirir şekilde olmalıdır.

· Kendi üzüntümüz ya da şahsi kaygılarımızı çocuğa yansıtmamaya dikkat etmeliyiz.

· Yaşadığı olumsuz anları ona hatırlatmamak adına kendisi anlatmayı tercih etmedikçe kişisel meraklarımız doğrultusunda onu yaşadıklarını anlattırmaya zorlamamalıyız. Çocukta kafa karışıklığı yaratmamak adına net bir şekilde kim olduğunuzu ve neden orada onunla iletişimde olduğunuzu ona açıklayın.

· Fiziksel olarak iyi olup olmadığını netleştirdikten sonra onunla diyalog kurarken muhakkak aynı seviyeye inin ve göz teması kurarak bir ihtiyacı olup olmadığını sorun.

· Çocukla iletişim kurarken fiziksel aurayı gözeterek sınırlarına saygı duymalı onunla bedensel temas kurmamalıyız.

· Çocuk bizlere yanıtını bilmediğimiz bir soru yönelttiğinde onu geçiştirmek yerine ''bilmiyorum'' da bir cevaptır düşüncesiyle bu hakkımızı kullanarak bilmiyorum fakat bunu araştırıp ya da öğrenip sana söyleyebilirim ifadesini kullanmamız ona daha güvende hissettirecektir.

· Fiziksel imkanlarınız doğrultusunda duygularını aktarabilmesi adına oyun, yazı, resim gibi faaliyetlere yönelebilmesi için alan açmalıyız çünkü çocuklar duygularını bunlar ve benzeri faaliyetlerle karşı tarafa aktarabilirler.

· Bütün bunlarla birlikte dikkat etmemiz gereken önemli bir nokta da çocuğa tutamayacağımız sözler vermek ya da büyük vaatlerde bulunmaktan kaçınmak olacaktır.

Fiziksel imkanlarınız doğrultusunda duygularını aktarabilmesi adına oyun, yazı, resim gibi faaliyetlere yönelebilmesi için alan açmalıyız çünkü çocuklar duygularını bunlar ve benzeri faaliyetlerle karşı tarafa aktarabilirler.

Depremden dördüncü derece etkilenen (depremi yaşamamış fakat medya veya kişiler aracılığıyla depremi öğrenenler) çocuklarda görülen tepkilerin, kalıcı davranış haline gelmemesi için hem duygusal hem de sosyal destek de oldukça önemlidir. Peki depremin etkilerini ekranlar aracılığıyla uzaktan yaşayan çocuklar için neler yapmalıyız?

Yaşananlar hakkında konuşmak için zaman ayırın. Çocuklara, soru sormalarında ve kaygılarını ifade etmelerinde sorun olmadığı mesajını verin. Yeni soruları cevaplamaya açık olun. Soruları kısa ve dürüstçe cevaplayın, duyduğu yanlış bilgileri düzeltin, aynı zamanda çocuğunuza da fikir ve görüşlerini sorun.

Aktiviteler yapın. Yaşadıklarını, hissettiklerini resimle ifade etmesi, oyunlara yansıtması, fiziksel aktivitelerde bulunması, nefes egzersizleri yapması kaygısını azaltmasına yardımcı olacaktır. Depremle ilgili sohbetleri çocuğunuzun sevdiği bir hikaye eşliğinde yapabilirsiniz. Bu, onlara daha rahat ve güvende hissettirecektir.

Rutinleri devam ettirin. Çocuklar rutinlere ve kurallara sahip olduklarında kendilerini daha rahat ve güvende hissederler. Mümkün olduğunca günlük rutinlere bağlı kalın (yemek vakitleri, uyku vakti vb.). Uyku vaktinde destek olun. Çocuklar ebeveynlerinden / bakım verenlerinden ayrıldıklarında özellikle de uyku vaktinde kaygılı hissedebilirler. Bu süreçte, uyku vaktinde çocuklarınızla hikaye okumak gibi aktivitelere daha fazla zaman ayırın.

DOSYA HABER

Yetişkin konuşmalarını denetim altında tutun. Depremle ilgili konuşmalarda söylenenlerin farkında olun. Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamlandıramadıkları şeyler hakkında gereksiz yere dehşete kapılabilirler.

Profesyonel yardım alın. Eğer çocuğunuzun duygusal tepkileri, ciddi işlevsel bozukluklarla birlikte 4-6 haftadan fazla uzun süre devam ediyorsa bir uzmandan destek alın.

Umutlu olun. Gelecek için umutlu kalmaya çalışın. Pozitif ve iyimser bir bakış açısı çocukların dünyadaki ve etraflarındaki güzel şeyleri görmesine yardımcı olur.

Depremden etkilenen çocuklar için önemli bir diğer konu da eğitim.

MEB, deprem bölgesindeki 10 ilin eğitim öğretime başlama tarihlerini üç kategoriye ayrıldığını açıklamıştı.

Buna göre Diyarbakır, Kilis ve Şanlıurfa'da eğitim öğretim 1 Mart'ta, Adana, Gaziantep ve Osmaniye'de 13 Mart itibarıyla başladı. Malatya'nın Arapgir, Arguvan, Kale, Pütürge, Doğanyol, Yazıhan, Darende ve Hekimhan; Adıyaman'ın Kahta, Gerger, Sincik, Samsat ve Çelikhan; Kahramanmaraş'ın Andırın ve Ekinözü; Hatay'ın Yayladağı, Altınözü, Erzin, Reyhanlı, Payas, Dörtyol ve Arsuz ilçelerinde ise okullarda ders zili 27 Mart'ta çaldı.

Bakanlık, bu dört ildeki öğrenciler için 9 milyon 27 bin 155 ders ve kaynak kitap ile defter ve kırtasiye seti gönderdi.

Kentler yeniden yapılabilir, binalar yeniden inşa edilebilir, umutlar elbette yeniden yeşerecektir ancak eğitim, hiç ama hiç vazgeçilmemesi gereken en önemli alandır.

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 iletişim müdürü olarak sürdürüyor.

BIRAKALIM DA DÜNYA BAŞINA BUYRUK MU DÖNSÜN?

Dünyayı değiştirmek mi?
Gerçekten mi?
Yapabilir miyiz gerçekten? Belki....
Peki gerek var mı cidden?

Yazıma Nazım Hikmet'in "Sen yanmazsan, ben yanmazsam, biz yanmazsak nasıl çıkar karanlıklar aydınlığa?" mısralarıyla başlasam da o kadar derinlere girmeden dünyanın değişmesi yönünde biraz daha bireysel dokunuşlu cümlelerle satırlarıma devam edeceğim.

Dünyanın değişmesi için bir şeylerin değiştirilmesi gerekir, bu genelden özele gidildiği kadar özelden genele de gidilerek sağlanan bir durum olarak karşımıza çıkar. Aslında karanlıkta kaybolmamak için belki bir mum yakmak yanacak diğer mumları da görmemizi sağlayacak ve bir gün her yer aydınlık olacaktır...

Değişim bir şeyleri değiştirmekle başlarken işin içine yenilenmek de girer, dönüşüm de, gelişim de girer ister istemez. Çünkü biri başladı mı diğerlerinin peşi sıra gelmemesi imkânsız.

Peki ya konuya dünyanın değişmesi nerede giriyor?
Girdi bile...

Sonuçta biz kendi dünyamızdaki bir şeyleri değiştirdiğimizde içinde yaşadığımız dünyada da bir şeyler değişmeye başlamıyor mu? Bir bakış açısı, bir tutum, bir alışkanlık değişimi kendimizle birlikte çevremize de yansımıyor mu? O yansıma başka şekillerde kendini göstermiyor mu başkalarında?

TDK'de değiştirmek kelimesinin anlamına baktığımızda bir yandan teşvik eden bir yandan da korkutan tanımlar karşımıza çıkıyor. Burada da bizim neden böyle bir değişim sürecine girdiğimiz önem kazanıyor.

Değiştirmek; başka bir biçime sokmak, değişikliğe uğratmak. Bir şeyi veya bir kimseyi bulunduğu yerden başka bir yere götürmek. Bir şey verip yerine başka bir şey almak. Birini verip başkasını kullanmak. Başka bir duruma, başka bir görünüme girmek. Anlatıma yeni bir içerik vermek.

Eğer bir kitabı değiştirmekse alınan karar, artık çoktan bitmiş olan o kitabın son bölümünü defalarca okumayı bırakıp kapağını kapatmak ve yeni bir kitaba başlamak kararını almak gerektiğini kabul etmek gerekir. Çünkü yeni kitaplar, yeni hikayelerle hayatımızda yeni kapılar açar, sadece cesur olmak gerekir.

Değişim korkutur, güvenli limanlardan ayrılmak, fırtınalı denizleri akla getirebilir fakat doğru zamanda "Yelkenler fora!" diyerek yeniliklere yol almak değişimi başlatır ve yenilenmeye, dönüşmeye ve gelişmeye başlarız.

Hayatta değişim kaçınılmazdır, değiştirmek ise bize bağlı olanlardır. Dünyamızı değiştirmenin elimizde olduğunu bilip bilmiyormuş gibi yaşamak da bizim tercihimizdir. Bize ait olan o 1+ lık dünyamızı yine biz değiştirebiliriz. Bir vesileye gerek olmadan, zorunda kalmadan, bir kahramanı beklemeden değiştirmek. Aslında sadece o 1'in farkına varmaktır olay. 1 eşittir yazıp karşısına da kendimizi, sahip olduklarımızı yazıp sonrasında da defalarca okumak gerekir belki de, sonrasında da +'ya istediğimizi koyarak dünyamızı değiştirip yenilenebiliriz.

Yenilenmek de "bir şeyin yerine yenisi konulmak, bir işin bir kez daha yapılması, tekrarlanmak, canlanmak" diye çıkıyor TDK'de karşımıza. Yenilenmek... Yeni bir hayata başlamak (Bu arada yeni bir hayat söylemini çok da derinleştirmeyelim sonuçta spora başlamak, yeni bir işe başlamak, yeni stil denemek de hayatımızda açılan yeni bir kapı.), yeni bir dünyaya günaydın demek.

Aslında birbirinin içine geçmiş iki kelime, biri yola çıkarken yanına diğerini de alıyor hatta dönüşüm ve gelişim de peşlerinden geliyor. Çünkü bir şeyleri değiştirmek bir nebze de olsa cesaret gerektiriyor ve değişim için atılan o ilk adımda hissedilen güçle, o cesaretle bir dönüşüme uğramaya başlıyoruz.

TDK'de dönüşüm için "olduğundan başka bir biçime girme, başka bir durum alma, şekil değiştirme" yazıyor.

İlla bir şeyleri değiştirmeye de gerek yok, dünyamıza yeni giren bir şey bile dönüşümü başlatabiliyor. Biz onu nasıl kabul edersek, nasıl yönetirsek o şekilde de yol alıyor bizimle ve gelişim kaçınılmaz oluyor.

TDK gelişim için de "serpilip büyüme, ilerleme, tekâmül" diyor.

Dünyayı değiştirmeye yetmez mi? Tekamülümüzü tamamlamak ve dünyaya ufak da olsa bir nokta bırakmak. Bir ağaç dikmek mesela, ya da bir kitap okuyup öğrendiklerimizi başkalarına anlatmak, bilgiyi paylaşmak, sevgiyi paylaşmak, bedenimize iyi bakmak, ruhumuza iyi davranmak ve iyi olan her şeyi çocuklarımıza, arkadaşlarımıza, doğaya, hayvanlara göstermek...

Dünyamızı geliştirsek, dünyayı değiştirsek. İlk adımı hatırlasak mesela bir yerlerden başlamak için.

Her şey o ilk adımla başlamadı mı?

Belki de annemizin yanına gitmek için ilk adımı atmak istedik, kalkmayı denedik, düştük, denedik düştük, denedik düştük... Sonra attık ilk adımı, yine düştük, sonra bir daha bir daha ve yürüdük, yüzümüzde kocaman bir gülümsemeyle.

Denizle tanıştık, önce korktuk, sonra kıyıda oyun oynadık, kucakta girdik önce suya, sonra simit, kolluk. Çıkarmak istedik hepsini belki de en başta, belki denedik de, yuttuk suları, battık, çıktık, bir kulaç, iki kulaç, bacakları da çırp, kafa yukarıda, su yutma, ağzını kapat, gözünü aç, çok hızlı hareket etme... Tamam, büyük bir keyifle yüzmeye başladık, atladık istediğimiz yerden sulara, özgürlüğümüzü ilan ettik.

Önce harflere öyle baktık durduk, sonra başladık harfleri tanımaya, kelimeler geldi peşi sıra. Heceleye heceleye başladık okumaya sonra peşi sıra geldi cümleler. İstediğimizi okuma özgürlüğüne kavuştuk, gördüğümüzü anladık, anlamlandırdık, kelimeler kendimizi daha iyi ifade edebilmemize yardımcı oldu.

Biz aslında hayatımıza dönüp baktığımızda birçok değişime uğradık, yenilendik, dönüştük, geliştik.

Aslında hep cesurduk, bildiğimiz güvenli alanları büyük bir kararlılıkla terk ettik. Korkmadık çünkü değiştirmek istediğimiz şeyleri biliyorduk, sabır ve emekle bir dolu şey başardık, başarmaya da devam ediyoruz, edeceğiz de. Çünkü bu hayatın içinde bulunduğu dünya güzel olmalı ve başına buyruk dönmemeli.

Günseli ÜSTERTUNA

1995 mezunu

1995 mezunumuz olan Günseli Üstertuna 1977 Ankara doğumludur. Ortaokul ve lise öğrenimini Arı Okullarında tamamladıktan sonra Anadolu Üniversitesi I.I.B.F Maliye Bölümü'nden mezun olmuştur.
Mezun olduktan sonra muhasebe - finans bölümünde uzmanlaşan ve çalışmalarını yoğunlaştıran Günseli Üstertuna, son 10 yıldır bir danışmanlık ve denetim firmasının danışmanlık bölümü başkanlığını yürütmektedir. Bugüne kadar ulusal ve uluslararası birçok projede görev alan Üstertuna, halen birleşmiş milletler istihdam projesinde koordinatörlük görevini sürdürmektedir.

DEPREM VE MALİ TİCARİ HAYAT

Ülkemiz 6 Şubat 2023 sabahına büyük bir deprem felaketiyle uyandı. Kahramanmaraş merkezli deprem; Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye ve Şanlıurfa illerimizde yıkımlara, can kayıplarına, ağır hasarlara sebebiyet verdi.

Ülke olarak her anlamda çok zor ve üzücü bir süreçten geçiyoruz. Depremin etkileri devam ediyor ve sanırım uzun yıllar boyunca da devam edecek ve silinemeyecek derin izler bırakacak. Depremin neden olduğu ekonomik, mali, hukuki, politik, milli güvenlik, sosyal, kültürel, psikolojik ve demografik alanlardaki olumsuz etkilerinin giderilmesi için var gücümüz ile hep birlikte çalışmamız gerekecektir.

Ben bu yazımda kendi sorumluluk alanıma giren, vergisel yükümlülükler, çalışma hayatı ve mali durum hakkındaki değerlendirmelerimi paylaşmak istedim.

Hazine ve Maliye Bakanlığı tarafından depremden etkilenen iller için, mücbir sebep hali ilan edilmiştir. Bu kapsamda, yukarıda bahsi geçen illerde deprem tarihi itibarı ile mükellefiyet kaydı bulunan mükelleflerin, bu mükellefiyetleri nedeniyle vergi kanunlarının uygulanması bakımından 06 Şubat 2023 ile 31 Temmuz 2023 (bu tarih dâhil) tarihleri arasında mücbir sebep halinde olduğu kabul edilmiştir.

Mücbir sebep hali boyunca;
Verilmesi gereken vergi beyannameleri ve bildirimlerinin verilme süreleri,
Bu beyanname ve bildirimler üzerine tahakkuk eden vergilerin ödeme süreleri,
Deprem tarihinden önce tahakkuk etmiş, ödeme süresi mücbir sebep hali ilan edilen süreye rastlayan her türlü vergi, ceza ve gecikme faizinin ödeme süresi,
2023 yılı motorlu taşıtlar vergisinin ikinci taksit ödeme süresi,
Deprem tarihinden önce ikmalen, re'sen veya idarece tarh edilen ve vadesi mücbir sebep halinin başladığı tarihten sonrasına rastlayan her türlü vergi, ceza ve gecikme faizinin ödeme süresi uzatılmıştır. Yukarıda yapılan açıklamalar doğrultusunda, mücbir sebep halinin geçerli olduğu dönemde verilmesi gereken beyanname ve bildirimler 15 Ağustos 2023 Salı günü sonuna kadar verilebilecek, bu beyanname ve bildirimler üzerine tahakkuk eden vergiler ile yukarıda ifade edilen diğer vergi, ceza ve gecikme faizleri 31 Ağustos 2023 Perşembe günü sonuna kadar ödenebilecektir.

Bununla birlikte söz konusu yerlerde bulunan mükellefler tarafından, mücbir sebep hali süresi içerisinde verilmesi gereken 2023 yılı 1'inci geçici vergi dönemine ilişkin geçici vergi beyannameleri verilmeyecektir.

Ayrıca bu yerlerde bulunan vergi mükelleflerinin vergi borçları 02.10.2023 Pazartesi günü sonuna kadar başvuru yapmaları ve gerekli şartları da taşımaları kaydıyla faiz alınmaksızın 24 aya kadar taksitlendirilecektir.

Çalışma hayatı açısından da;
Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca Kahramanmaraş merkezli yaşanan depremlerin ardından Olağanüstü Hal (OHAL) kapsamında çalışma ve sosyal güvenlik alanında alınan tedbirler 22 Şubat 2023 tarihli 32112 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Resmi Gazete'de yayımlandı. İllerde İŞKUR tarafından kısa çalışma ödeneği verilecek. İşsizlik Sigortası Fonu'ndan günlük 133,44 TL nakdi ücret desteği sağlanacak. Ayrıca, işten çıkarma yasağı uygulanacak. Söz konusu ödemeler için başvuralar e-devlet aracılığı ile yapılabilecek.

Bunlar olayın sıcaklığında kısa vadede yapılması gerekenlerdi ve gereği yapıldı. Şimdi ise uzun vadeli yapılması gereken önlemelerin değerlendirilmesinin zamanı. Bu önlemlerin başında ise mali kaynak yaratarak, deprem bölgesindeki şehirleri yeniden inşa ederek yaşanılabilir hale getirmek gerekecektir. Mevcut bütçede bu büyüklükte bir ödenek olmaması nedeniyle mali kaynak yaratmak amacıyla ya ek vergiler toplanacak ya da para basılacaktır. Bu büyüklükte para basmak çok yüksek oranlı enflasyona neden olacaktır. Enflasyon oranlarının dönem itibarıyla zaten yüksek olduğu düşünülecek olursa yeni para basmanın maliyeti gerçekten çok ağır olacaktır. Geriye kalan diğer seçenek deprem vergisinin getirilmesi konusunda ne yapılacağı ve nasıl yapılacağı ile şu an itibarıyla belirsizliğini korumaktadır. Tabi gerekçe her ne olursa olsun, yeni bir vergi koymak her hal ve şartlarda tepki alacağı için tedbirli davranmak gerekecektir. Öncelikle ihtiyaç olunan ödenek doğru tespit edilmeli ve mükelleflerin ödeme gücüne uygun olarak verginin nasıl tahsil edilebileceği tespit edilmelidir. Tabi tahsil edilen vergilerin amacına uygun olarak kullanılması ve bunun şeffaf bir şekilde kamuoyu ile paylaşılması önemli olarak değerlendirilmektedir.

Bir daha böyle bir felaket yaşamamak umuduyla...

Mert Ruşen GÜLŞEN

2014 mezunu

Arı Okulları ile ilköğretim altıncı sınıfta tanışan Mert Ruşen Gülşen, Arı Anadolu Lisesi on birinci sınıf düzeyinde TÜBİTAK 44. Ortaöğretim Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması'nda Türkiye birinciliği başarısıyla Arı Okullarını temsil etti. Lisenin ardından Hacettepe İngilizce Tıp Bölümü'nden 2020 yılında mezun oldu ve yaklaşık iki yıl boyunca Balıkesir Edremit Devlet Hastanesi Acil Servisi'nde hekim olarak mecburi hizmetini yaptı. 2022 yılından bu yana, New York Columbia Üniversitesinde organ nakil bağışıklıkları üzerine immünolojik araştırma çalışmalarıyla postdoktora yapmakta.

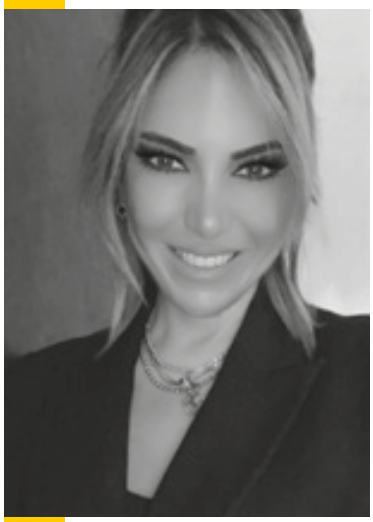
EZİLME SENDROMU NEDİR?

Yaşanan deprem felaketi binlerce insanın hayatını acı bir şekilde değiştirdi. Depremin yıkıcı etkisinden uzakta yaşayanları fiziksel olarak etkilemese bile ruhsal ve zihinsel olarak yıprattı. Birçok insan böylesi bir durumun kendi başlarına gelme ihtimalini düşünerek ellerinden geldiği kadarıyla, tedbirler almaya başladı. Özellikle olası İstanbul depremi ve deprem kuşağının tam ortasında oluşumuz düşünüldüğünde çok da yerinde bir karar. Acil serviste uzun süreli travma hastaları dahil on binlerce hastaya yardımcı olmuş bir doktor olarak bir sağlıkçının gözünden deprem öncesinde ve deprem sonrasında neler yapılabileceğine değinmek istiyorum.

Şu anda sakinseniz, etrafınız sessiz ve sizin de herhangi bir telaşınız yoksa sonsuza kadar böyle süreceği anlamına gelmiyor. Tam olarak bu sebeple tam şu anda hazırlık yapmaya başlamalısınız. Uzmanların genel uyarılarını tekrarlamayacağım, onlara uyduğunuzu varsayarak üç aşamalı deprem çantanızdan en küçüğü ve gece yatarken yanınızda bulunması önerilen ilk yardım çantanızda bulunmasını önerdiklerimle başlayacağım. Yine bir doktor olarak bu çantada bulunması gereken diğer ekipmanlara değinmeden sağlık için gerekeni belirteceğim. Bu çanta en kötü senaryo için hazırlanıyor: Bir depreme yakalandınız ve enkaz altında kaldınız. Bu çanta ile arama kurtarma ekiplerinin size ulaşana kadar hayatta kalma şansınızı artırmayı amaçlıyoruz. Bu sebeple çantada bir litrelik şişe suyunun ve hatırı sayılır miktarda protein barlarının bulunması uzun sürecek kurtarma çalışmalarında hayat kurtarıcı olacaktır.

Değinmek istediğim ve az bilinen ancak hayat kurtarıcı olan bir diğer nokta da enkazda kalma sonucu oluşan "crush syndrome" yani "ezilme sendromu". Hücrelerde bol miktarda potasyum gibi elektrolitler bulunur. Büyük kas kütlelerinde çok uzun süreli ezilme veya travma olduğu zaman, göçük altında bir uzvun sıkışması gibi, hücreler zarar görerek içlerinde yer alan bu elektrolitleri tutamazlar ve kana bırakırlar. Zaten su alımının çok az olmasına bağlı böbrek zorlanırken üzerine bir de kanda normalin çok üzerinde artan bu elektrolitler böbreğe çok zarar verir, ölüme kadar varabilir. Enkaz altından sağ kurtarılan depremzedelerin daha sonra kaybedilmesine sıklıkla yol açar bu durum. Aslında bunu engelleyebilmek için çok basit ancak bir o kadar da etkili bir yöntem vardır. Kandaki bu elektrolitleri su ile seyreltmek. Bu sebeple enkaz altında sıkışmış birinin herhangi bir uzvu dışarıdan gözüküyor ise damar yolu açılarak serum bağlanmalıdır. Eğer fiziksel şartlar uygun olmadığı için bu yapılamıyor ise kişiye kurtarıldıktan sonra bol miktarda su içirilmelidir. Peki, enkaz altından çıkınca muayene edilmeden su içmek zararlı mıdır? Eğer kişi iç kanama geçirmiyor ise zararı olmaz. İç kanama geçirme durumunda da su içmenin zararı direkt değil dolaylıdır. Sebebi ameliyattan 12 saat önce yeme-içmenin kesilmesini istememizle kabaca aynıdır. Ameliyat sırasında mide içerisinde bulunan sıvılar, anestezinin de yol açtığı kas gevşemesinin sonucu olarak yemek borusundan yukarı çıkabilir ve akciğere kaçıp enfeksiyonlara yol açabilir. Eğer bir depremzedenin enkazdan çıktığında şiddetli bir karın ağrısı yoksa su içmesi tavsiyesi geçerlidir.

Umuyoruz ki depremin yaraları en kısa zamanda sarılır. Ancak bu kadar derin bir yaranın çok büyük bir yara izi bırakacağı da su götürmez gerçek. Umuyoruz ki bu ize bakılarak deprem gerçeği ile iç içe yaşadığımız unutulmaz, gerekli tedbirler ülke düzeyinde alınır ve bir daha böylesi büyük bir acı yaşamayız. Sağlıklı günleriniz olsun.



Merve TOKER

2001 mezunu

2 Nisan 1985 Ankara doğumlu olan H. Merve Toker, ilk ve orta öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümü mezunu olan mezunumuz, çalışma hayatına Akbank MT sınavını kazanarak İstanbul'da başlamış olup 12 yıl ticari ve kurumsal bankacılık üzerine çalışmıştır. Akbank, Denizbank ve Burgan Bank'ta portföy yöneticiliği ve şube koçluğu deneyimleri sonrasında finansa yönelerek bankacılığı bırakma kararı almıştır. Ardından, Koza Altın İşletmeleri Genel Müdürlüğünde finans sorumlusu olarak profesyonel çalışma hayatına devam eden H. Merve Toker, halen Tanoto'da finansal kontrolör olarak profesyonel yaşamını sürdürüyor.

DEPREMİN OTOMOTİV SEKTÖRÜNE ETKİLERİ

Gönül güzellikler ve faydalı sektör bilgileri paylaşalım isterdi fakat maalesef ülkemizi sarsan deprem felaketini yaşadık. Tüm Türkiye'yi sarsan ve 10 ilimizi doğrudan etkileyen deprem, tarihi boyutta can ve mal kaybına neden olmuş, hepimizi derinden etkilemiştir. Öncelikle, kaybı olanlara Allah'tan rahmet, yaralı kurtulanlara ise acil şifalar diliyorum.

Ülkemizin gerçeği olan deprem, binlerce kişinin geri dönülemez şekilde barınma, iş ve sosyal hayatına dair sahip olduğu her şeyi yerle bir etmiş olup hayatta kalanlar için maddi ve manevi toparlanmanın uzun süreceği bir dönemin başlamasına neden olmuştur. Doğrudan yaşamamış olsak da her birimizin bu felaketi yaşayan vatandaşlar için elimizden geleni yapmamız noktasında sorumlu olduğumuz kanaatindeyim.

Gündelik hayatlarımıza dönmenin zor olduğu bir gerçek olmakla birlikte; bir süre karamsar, tedirgin, sürekli korku halinde olma durumlarının olağan olduğu bilinmektedir. Bu uzun sürecek ve sabır gerektiren süreçte, depremi yaşayan insanların yaşadığı ilk evre olan hayatta kalma, fiziksel yaraların tedavi edilmesi ve barınma ihtiyacı giderilmiş, artık psikolojik toparlanma evresine geçilmiştir. Bu dönemin kişinin en hassas ve zor döneminin olduğu söylenir çünkü hem hayatını idame ettirebilme zorluğu, hem yakınlarını kaybettiyse ölüm üzüntüsü, hem tekrar deprem olacak mı tedirginliği ve korkusu, hem de orta-uzun vadede hayatını yoluna koyma zorunluluğunu beraber göğüslemek zorundadır. Bu nedenle; bu felaketi doğrudan yaşamamış kişilersek eğer, yardımlarımızı kişiyi mahcup etmeden, herkesin yaşayabileceği bir durum olduğunu hissettirmeye çalışarak yapmalı, yas süresinin uzadığını söylemek veya daha kötü senaryo örnekleri vermek yerine, herkesin bir dönemi atlatışının farklı olduğu anlayışıyla; yalnız olmadığını, yanında olduğumuzu hissettirmeliyiz.

Yaşanan felaket otomotiv sektörüne ivme sağlamış olup insanların deprem korkusundan ve mobil olabilmek için yeni araba alımlarına yöneldiği, nakit sağlayabilmek veya deprem riskini daha düşük gördükleri şehir ve ülkelere gidebilmek için araçlarını satışa çıkardıkları izlenmektedir. Deprem bölgelerinden göç eden vatandaşların özellikle 2.el araçlara yöneldiği ve şok etkisi göçle birlikte diğer illere de yayılması izlenmekle birlikte, etkisinin yavaşlayarak süreceği öngörülmektedir. Sıfır araçlara da talep artmış olup deprem öncesinde zaten tedarik sıkıntısı bulunan sektörde depremle beraber 2.el alımlara yönelimin daha çok olduğu gözlemlenmektedir.

Depremin şiddeti ve etkilediği alanın büyüklüğü dikkate alındığında, psikolojik tarafın yanında maddi kayıplar ve etkilenen hayli sektör olduğu bir gerçektir.

Deprem üssü olan şehirlerde bulunan araçlar, Türkiye araç stoğunun %12'sini oluşturmakta olup maddi zararın en azından bir kısmını elimine edebilmek için, hasarlı araçlar için satış ilanları verildiği izlenmektedir. Az hasarlı olan araçların TSE belgeli servislerde onarılması, ağır hasar almış araçların ise; trafikten çekilmesi ve hurdaya ayrılması, geri dönüştürülmesi önem arz etmektedir çünkü hasar onarım maliyetini düşürebilmek için, ağır hasarlı araçların doğru yöntemlerle onarılmayarak trafiğe çıkmasının çok riskli olduğu, can ve mal güvenliği için ciddi tehlike olduğu bilinmektedir.

Biz vatandaşların kişisel yardımlarına ek olarak, sektörlerinin öncüleri firmaların da üzerine düşeni yaparak maddi yardımlar yaptıkları bilinmektedir. Otomobil üreticilerinin yakın vadede planladıkları organizasyonları ertelemiş, arama kurtarma ekiplerini deprem bölgelerine göndermiş ve konteyner ev sağlamaya çalışmak gibi yardımlarda da bulunmuşlardır. İlk yardım paketinin Türkiye'ye dönme sürecindeki Cherry'nin yaptığı bilinmekte olup; Toyota ve Lexus maddi yardım, Stellantis Türkiye ise barınma ağırlıklı yardımlarda bulunmuştur. Hyundai maddi destek, Kia giyim ve yardım paketleri, TOFAŞ maddi ve personelleri ile sahada yardım, Nissan maddi ve yardım paketleri, Honda Türkiye jeneratör ve konteyner, Mercedes-Benz Türkiye ve Borusan Otomotiv ise erişilmesi zor yerlere malzeme tedariği sağlamıştır.

Doğuş Grubu ise; benzer desteklerine ilaveten, TÜVTÜRK istasyonlarını depremzedelerin barınması için kullanıma açmış ve vinç, kamyon, jeneratör stoğunu hizmete sunmuştur.

Otomotiv sektörünün yanı sıra; deprem bölgelerine yardım ulaştırma, çevre illere ulaşım ve barınma yeri sağlanıncaya kadar arabalarında kalmak zorunda kalan vatandaş için akaryakıt ihtiyacı en önemli ihtiyaçlar arasında yer almıştır. Petrol Ofisi nakit yardımının yanı sıra, kamu araçlarına ücretsiz yakıt temini sağlamakta olup Opet tankerlerle AFAD ve valiliklere ulaştırmış ve yolda kalan vatandaşlar için gezici istasyonlar aracılığıyla hizmet vermektedir.

İlk depremin ertesi günü 10 ili kapsayan motorin ve benzine fiyat indirimine gidildiği bilinmektedir. Petrol Ürünleri İşveren Sendikası (PÜİS) kötü hava şartları nedeniyle yakıt alamayan vatandaşların kendilerine ulaşmalarını, istasyonların ise; POS'larda yaşanabilecek sorunlar için vatandaşı mağdur etmemeleri, zararlarını karşılayacaklarını iletmiştir.

Maddi zarar ve yardımların yanında, belki de en zor aşılabilen konu depremden kalan psikolojik etkilerdir. Okuduğumuz ve izlediğimiz kadarıyla; doğrudan veya dolaylı olarak bu felaketi yaşayan herkesin olay sırasında ve sonrasında tepkilerinin farklı olduğu izlenmekle birlikte, ortak paydanın korku olduğu bir gerçektir. Kendi ve yakınlarının can kaybı endişesinin atlatılması kolay olmamakla birlikte, ana hatlarıyla yaşanan evrelerin 3'e ayrıldığı bilinmektedir. "Şok evresi"nde ilk etapta korku, amaçsızlık, hissizlik etkilerinin yoğun olduğu, fiziksel ve ruhsal kendi yaralarının bile farkında olmadıkları bilinir. Bu süreçte yer ve zaman kaybı kaybolmuştur, bilinçsizlik hakimdir, düşük ihtimalle de anlık bir kriz yaşayarak intihar vakası yaşanır.

2. evrede depremzede yardımları kabul eder ama hala tam bilinç söz konusu değildir, dinler ve yönlendirilmeye ihtiyacı bulunur.

3. evrede ise; kişi "toparlanma" sürecine girer fakat bu en zor evredir çünkü bilinç yerine gelmiştir ve farkındadır. Korku tekrar devreye girer, yalnız ve evde kalmak istemez, hayatının düzeleceğine inancı yoksa suç işlemeye meyilli olabilir.

Dolaylı olarak depremi yaşayan bizlerin ise görevinin; bu felaketi yaşamış insanların yanında olmak, onları anladığımızı hissettirmek, konuşmaya zorlamamak ama konuşmak istediğinde yanında olduğumuzu hissettirmek, suçlu hissetmeye meyilli olduklarından "hayatta kaldıkları için şanslı oldukları" gibi cümlelerden kaçınmak, acılarını hissettiğimizi net söylememiz olduğu fikrindeyim. Sabırla, yeniden bütünlük duygusunu yaşamalarını sağlamaya çalışmalı, içlerine kapanmamaları için paylaşmalarına teşvik etmeliyiz çünkü biz birlikte çok güçlüyüz.

Geçmiş olsun Türkiye'm!

HABER

Arı Ailesinden Depremden Etkilenen Yurttaşlarımıza Destek

Yenimahalle Belediye Başkanlığı Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü tarafından deprem felaketinden etkilenen ve Ankara'ya gelen yurttaşlarımıza yönelik düzenlenen yardım kampanyasına Arı ailesi de katıldı.

Kampanyaya gönüllü olarak katılan ve kiloluk paket çay getiren öğrenciler, eğitim kadrosu, çalışanlar, veli ve mezunlar; toplum olarak yaraları birlikte sarmak ve farkındalık oluşturmak için düzenlenen kampanyada yer almanın mutluluğunu yaşadılar. Toplanan yardımlar ise okul tarafından 7 Mart'ta Yenimahalle Belediyesinin ilgili birimlerine yönetici ve öğrenciler tarafından iletildi.

Özel Arı Okulları bir kez daha depremzede yurttaşlarımızın yanında olduğunu vurguluyor, yaraları sarmak için çalışmalarını sürdürüyor.

Arı Okulları Öğrencilerinden STEM Olimpiyatlarında İki Branşta Dünya Birinciliği

Dünyanın pek çok ülkesinden öğrencinin STEM alanındaki bilgi ve becerisini yarıştırdığı Uluslararası STEM Olimpiyatları 2023'e katılan anadolu lisesi IB DP 12. sınıf öğrencisi Kaan Barış Oktay, küresel başarılara imza attı.

Bilgi ve beceri ile birlikte zamanı etkin kullanmanın da önemli olduğu olimpiyatlarda Oktay, uluslararası başarısıyla öne çıktı. 19 Şubat'ta düzenlenen kodlama sınavı ve 26 Şubat'ta düzenlenen matematik sınavında tüm soruları doğru yanıtlayan öğrenci, iki branşta da dünya 1.si oldu.

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.

DERS ÇIKARMADIĞIMIZ BİR DEPREM DAHA

Çok büyük kayıplar yaşadığımız bir deprem sonrası mimar kimliğimle yazı yazmak gerçekten çok zor. Öncelikle depremde kaybettiğimiz herkesi derin bir üzüntü ve rahmetle anıyorum. Biz geride kalanların ders çıkarmasını diliyorum.

Darvin, Türlerin Kökeni isimli ölümsüz çalışmasında adapte olabilen türlerin hayatta kalabildiğinden, olamayanların ise soylarının tükendiğinden bahseder. Bu süreci 'doğal seleksiyon' olarak adlandırır. Biz, homo sapiens yani insanoğlu, başımıza gelenlerden ve başkalarının hatalarından ders çıkararak yani adapte olarak ayakta kalırız. Doğduğumuzda ne avlanmak için bir kaplanın keskin dişlerine, ne nesneleri yerinden oynatabilmek için bir filin gücüne ne de soğuktan korunmak için bir kutup ayısının kürküne sahibizdir. Konuşarak bilgimizi paylaşır, zekâmızla bilgileri işler ve teknoloji geliştiririz. Bütün bunları da sahip olduğumuz kültür kapsamında kavrar ve yaparız.

Batı'dan Doğu'ya gittikçe hayatta kalmanın değeri azalır. Öte dünya inancı, reenkarnasyon fikri, toplumların geliştirdiği benzer görüşler, içinde bulunduğumuz hayatı bir test gibi görmemizi sağlar. Bunun sonucunda bir sonraki hayatta çok daha mutlu olabilme fikri ile içinde bulunduğumuz dünya bir 'yalan dünya'ya dönüşür. Dolayısı ile içinde bulunduğumuz dünya değersizleşirken hayatlarımız ucuzlar.

Batı'da ise hayatta olmak ve anı yaşamak önemlidir. Bu nedenle iş sağlığı ve güvenliği, Batı'da çok önemsenir. Mühendisliğin temelleri Pagan Roma İmparatorluğu döneminde atılmıştır. Buradan alınan derslerle Osmanlı'da Selimiye Cami gibi binalar inşa edilmiş, depremlere rağmen senelerce ayakta kalabilen binalar yapılmıştır. Neredeyse tüm binaları yıkılan Rönesans mimarı Bramante (Maestro Ruinante "Yıkıntıların mimarı Bramante") deneme yanılma yoluyla en az malzeme ile en sağlam binaları yapmanın yollarını aramıştır.

1999 depreminde, son sınıf öğrencisi bir mimar adayıyken ülkemin sanayi kenti yerle yeksan oldu. Resmî raporlara göre 17.480 ölüm, 23.781 yaralanma oldu. 505 kişi sakat kaldı. 285.211 ev, 42.902 iş yeri hasar gördü. 2010 yılında yayımlanan Meclis araştırması raporuna göre 18.373 kişi öldü. 48 bin 901 kişi ise yaralandı.

Deprem bir doğa olayıdır. Önlem alınmazsa felakete dönüşür. Önlemini almak ise bilim, akıl, vicdan ve düzgün bir ekonomi ile olabilir. Binaları doğru tasarlamak, zemin etütlerini doğru yapmak ve inşaatları da projesine uygun yapmak, deprem bölgesinde yaşayan insanları bu doğa olayından korur.

1999 depreminden yalnızca bir sene önce Afet Bölgelerinde Yapılacak Yapılar Hakkında Yönetmelik yayımlanmıştı. Bu yönetmelik yürürlüğe girdiği tarihten sonra yapılan binaların statik hesapları depreme dayanabilecek şekilde tasarlanacaktı. Binaların inşaatları özerk yapı denetim firmaları tarafından denetlenecek, binalarda kullanılacak demirler ve beton, bağımsız laboratuvarlarda test edilecekti. Şili depreminden öğrenilenlerle hazırlanmış bu yönetmelik yeterli gelmemiş olacak ki, 2007 senesinde Deprem Bölgelerinde Yapılacak Binalar Hakkında Yönetmelik isimli yeni bir yönetmelik çıkartıldı.

1998 senesine kadar çıkartılan yönetmelikler ve tarihleri de şu şekilde özetlenebilir:

· Zelzele Mıntıkalarında Yapılacak İnşaata Ait İtalyan Yapı Talimatnamesi (1940)
· Zelzele Mıntıkaları Muvakkat Yapı Talimatnamesi (1944)
· Türkiye Yersarsıntısı Bölgeleri Yapı Yönetmeliği (1949)
· Yersarsıntısı Bölgelerinde Yapılacak Yapılar Hakkında Yönetmelik (1953)
· Afet Bölgelerinde Yapılacak Yapılar Hakkında Yönetmelik (ABYYHY-1962)
· Afet Bölgelerinde Yapılacak Yapılar Hakkında Yönetmelik (ABYYHY-1968)
· Afet Bölgelerinde Yapılacak Yapılar Hakkında Yönetmelik (ABYYHY-1975)

Mimarlar Odası, İnşaat Mühendisleri Odası, Şehir Plancıları Odası, Jeoloji Mühendisleri Odası gibi sivil toplum kurumlarının ve üniversitelerin odaklanması ile tehlikelerin bertaraf edilmesi için sonrasında da iki ayrı yönetmelik daha çıkartıldı. Bunlar da tarihleri ile birlikte şu şekildedir:

· Deprem Bölgelerinde Yapılacak Binalar Hakkında Yönetmelik (DBYBHY-2007)
· Türkiye Bina Deprem Yönetmeliği (TBDY-2018)

Yönetmelikler açısından geldiğimiz nokta, dünyanın gerisinde değildir. Bundan 22 (YİRMİ İKİ) sene önce de değildi. O zaman bu yönetmeliklerin çıkış tarihinden sonra, bu yönetmeliklere uyarak inşa edilen yapıların yıkılmamış olması gerekiyordu. Ama yıkıldılar. İnsanlar çok büyük acılar çekerek can verdi.

Daha kolay, popüler bir yazı yazsaydım, yönetmelik senelerini paylaşır, yapı denetim raporları olan, iskân ruhsatı (oturma izni) almış binaların deprem karşısında dayanıklı olduğunu yazar, biraz da fotoğraf koyar, bu sayıyı geçiştirirdim ama bu bahsettiğim süreçten geçmiş binalar da yıkıldı. İnsanlık dramları yaşandı.

Üstüne üstlük 22 sene önce ülkemin sanayi kenti yıkılmış, resmî raporlara göre 17.480 insan ölmüş, 23.781 insan yaralanmış, 505 kişi sakat kalmışken henüz bu depremin finansal yaraları bile sarılamamışken ikinci bir depremde çok daha fazla canımızı kaybettik.

İnşaat eski bir teknolojidir. Bilgileri üst üste koyarak ve yeni problemler karşısında bilime dayanarak hareket etmek gerekir. Ustaların çırakları yetiştirmesi gerekir. Geometri bilmeyi gerektirir. Akıl ve vicdan gerektirir. Bir de sağlam bir ekonomi gerektirir. Çünkü hem malzemeler pahalıdır, hem de sağlam bir inşaat yapmak için gereken iş gücünü yetiştirmek ve istihdam etmek pahalıdır.

Eğer ekonominiz sağlam değilse, gerekli malzemeleri uygun fiyata üretemiyor ya da temin edemiyorsanız, bir de üstüne iyi bir iş gücünü kendi ülkenizde tutup inşaatlarınızı bu yolla yapamıyorsanız, yönetmelik yazmak yeterli olmayacaktır.

Son olarak ve son olmasını dileyerek depremde kaybettiğimiz herkesi derin bir üzüntü ve rahmetle anıyorum. Biz geride kalanların ders çıkarmasını diliyorum.

HABER

Tiyatro Oyuncuları Ayça ve Fatih Koyunoğlu Arı Okullarında

Değerli tiyatro oyuncuları Ayça Koyunoğlu ve Fatih Koyunoğlu, "27 Mart Dünya Tiyatro Günü" kapsamında Arı Okullarına konuk oldular.

Buluşma öncesi öğrenciler, ''27 Mart Dünya Tiyatro Günü'' ile ilgili bilgilendirme sunumu yaparken 5.Sınıflar Tiyatro Kulübü ise müzik ve yaratıcı drama öğretmenleri rehberliğinde "Oyununu Yönet'' adlı seyirci etkileşimli sahne performansını ünlü tiyatro oyuncularına sergilediler.

Söyleşide, tiyatroya bu denli önem veren bir eğitim kurumuna konuk olmaktan duydukları memnuniyeti ifade eden Ayça ve Fatih Koyunoğlu, öğrencilerin merak ettiği soruları içtenlikle yanıtladı. Tiyatroya ilgi duyan bir ortaokul öğrencisine önerilerinden üniversite yaşamlarına, tiyatroda oyun seçimlerinden çocuk ve gençlik tiyatrolarına, dizi, sinema ve tiyatro oyunculuğu arasındaki farklardan uluslararası alanda tiyatral gelişmelere kadar öğrencilerin yönelttiği pek çok soru Ayça ve Fatih Koyunoğlu tarafından yanıt buldu.

Eğitim Yazarı Pervin Kaplan'dan YKS Önerileri

Eğitim Yazarı Pervin Kaplan 11 ve 12. sınıf öğrencilerine yönelik "2023 YKS'ye Doğru" adlı bilgilendirme toplantısı için Arı Okullarına konuk oldu.

Öğrencilerin yoğun ilgi gösterdiği toplantıda; YKS sınav konuları, içeriği, kapsamı ve sınava hazırlık döneminde dikkat edilmesi gerekenler Kaplan tarafından ayrıntılı olarak ele alınırken sınava ilişkin merak edilen sorular da yanıt buldu.

YKS'ye tam donanımlı hazırlanmak için güncel bilgilerle derlediği ve farkındalık oluşturan paylaşımlarıyla öğrencileri bilgilendiren Kaplan, sınava hazırlık sürecinde öğrencilerin motivasyonunu artırmaya yönelik ipuçlarına da konuşmasında yer verdi. Bununla birlikte yurt dışında eğitimle ilgili bilgiler veren eğitim yazarı, YKS ile ilgili değerlendirme ve önerilerini de öğrencilerle paylaştı.

Seçil ÖZER TAŞTAN

2005 mezunu

Seçil 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 Seçil 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 içerik yöneticisi olarak görev yapan mezunumuzla proje yöneticisi olduğu egitim.com platformu ve gelecek hedefleriyle ilgili bir röportaj gerçekleştirdik.

HİKÂYE KİTAPLARININ ÇOCUK PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Doğal afet gibi beklenmeyen bir anda gerçekleşen ve kontrol edilemeyen olaylar ebeveynlerin çocukları için yaratmaya çalıştıkları huzurlu ve sakin atmosferi dağıtabilir. Olumsuz durumlarla karşılaşan çocuklar, olan biteni algılama ve anlamlandırma sorunları yaşayabilir. Böyle zamanlarda ailelerin üzerine düşen en önemli görev, çocuklarının güvende olduklarını hissetmelerini sağlamak ve olan biteni anlamlandırmalarına yardımcı olmaktır.

Dünyanın bazen zorlu, yürek burkan ve acı verici olaylara ev sahibi olabileceğini çocuklarınıza nasıl açıklarsınız? Bu konudaki en önemli yardımcınız çocuğunuzun yaşına uygun bir kitap olabilir. Olağan dışı durumlar karşısında çocuğunuzun yeniden iyi hissetmesine destek olabilecek kitap önerilerimizi sizler için sıraladık.

Hikâye kitaplarının çocuk psikolojisi üzerinde; bilinmeyen dünyaların kapılarını açmak, var olan durumları tanımlamak ve iletişim becerilerini güçlendirmek gibi birçok olumlu etkisi vardır. Kişilik gelişimi etkilerine bakıldığında çocuk ve genç hikâye kitabı türleri küçüklerin kendi değer, tutum ve davranışlarını belirlemelerine yardımcı olur. Okudukları kitaplar sayesinde dış dünyayı anlamlandırmaya başlayan çocuklar, olağan dışı olayların yaşandığı zamanlarda kendilerini daha iyi ifade etme ve stresle baş etme yöntemlerini keşfedebilir.

Birbirinden farklı karakter, duygu, zaman ve mekân tanımlamalarına yer veren hikâye kitapları çocuklar için yeni dünyaların kilidini açar. Kendilerine benzer karakterlerle özdeşleşmelerinin yanı sıra farklı karakterlerin var olduğunun da bilincine varırlar. Bu durum onların benliklerini tanımasına ve etrafındaki insanların benliklerini ayırt etmesine yardımcı olabilir. Hikâye kitaplarının kişisel gelişime pozitif etkileri, özellikle zor süreçlerden geçen çocuklarda daha yaygın görülebilir. Doğal afet gibi olağan dışı durumların sadece kendi yaşadıkları coğrafyada değil tüm dünyada var olduğunu anlamaları, kendilerini yalnız hissetme ya da endişe duyma gibi hislere karşı koymalarına destek olabilir.

Olağanüstü Durumlarda Çocuklara İyi Gelebilecek Hikâye Kitapları

Olağanüstü durumlarda çocukların hayal dünyalarını zenginleştiren, onlar için konforlu bir alan yaratan ve stres duygusuyla başa çıkmalarına destek olan hikâye kitapları önerilir. Bu noktada yaş gruplarına göre kitaplar arasında çocuğunuzun ilgi alanına göre seçim yapmak da faydalı olabilir. Sizler için olağan dışı durumlarda çocuklara iyi gelebilecek 10 kitap önerisi hazırladık.

1. Kitapçı Kedi - Doç. Dr. Osman Abalı

Doç. Dr. Osman Abalı kaleminden çıkan Kitapçı Kedi, 3-7 yaş arası çocukların gelişim süreçlerinde olumlu etkilere sahiptir. Duygusal zekâ gelişimi, empati, çok yönlü düşünme ve sosyal gelişimin yanı sıra iletişim kapasitesi konularını ele alan hikâyelere sahiptir. Kitabın baskısına dahil olan 100 organik boya ile eğlenceli bir görünüm sağlanır. Görsel olarak ilgi çekmesi ve keyifli okuma süreci oluşturması anne babalar tarafından en çok tercih edilen hikâye kitapları arasında yer almasına olanak tanır.

2. Küçük Kara Balık - Samed Behrengi

Irmağın tatlı sularında yaşayan bir balığın denize ulaşma çabasını ele alan Küçük Kara Balık 6 ile 8 yaş grubu için en ilgi çekici hikâyelerden biridir. Çevre baskısını, özgürlüğü ve bir birey olarak kendi başına karar alabilmenin gücünü anlatan hikâye adalet ve eşitlik kavramlarına dikkat çeker. Özellikle hayatın anlamını bulmanın önemine ışık tutmasıyla çocuk gelişimine olumlu etki eder.

3. Üç Kedi Bir Dilek - Sara Şahinkanat

Okul öncesi hikâye kitabı önerileri arasında öne çıkan Üç Kedi Bir Dilek benzersiz bir dostluğu ele alır. Piti, Pati ve Pus etrafında oluşturulan hikâye birbirini sahiplenme konusunun önemini vurgular. Yardımlaşma, arkadaşlık ve hayal kurma kavramlarıyla küçüklerin en sevdiği hikâyelerden biridir.

4. Ozan Beedle'ın Hikayeleri- J.K. Rowling

Resimli hikâye kitabı önerileri arasında en ilgi çekici konulardan birine sahip olan Ozan Beedle'ın hikâyeleri çocukların büyülü dünyasına hitap eder. Sihiri ana merkezine alan kitap beş büyüleyici masal ile Harry Potter hayranlarına seslenir. Stres ortamından uzaklaşmak ve kendi hayal dünyasının tadını çıkarmak isteyen küçüklere Dumbledore ile sihir dolu bir hikâye eşlik eder.

5. Denizler Altında Yirmi Bin Fersah - Jules Verne

Macera dolu bir serüven ile dünyayı dolaşmak isteyen bir çocuğunuz varsa Denizler Altında Yirmi Bin Fersah tam da ona göre! Kaptan Nemo ve bilim insanı Pierre Arronax; Kızıldeniz, Akdeniz, Güney Kutbu ve kayıp Atlantis kıtası dahil birçok bölgede seyahat ederek yeni maceralara atılır. Özgürlük, cesaret, kararlı olmak ve asla pes etmemek konularına değinen roman en popüler dünya klasiklerinden biri olur.

6. Olduğun Yerde Kal - John Boyne

Savaş ve yıkıcı etkilerini konu alan Olduğun Yerde Kal beşinci yaşına basan Alfie'nin hikâyesine değinir. Birinci Dünya Savaşı'nın kaotik atmosferinde bir çocuk olarak var olan Alfie babasının izini sürer. John Boyne ve usta kalemi ile oluşturulan konusu ile olağan dışı durumlarda çocukların empati duygusunu perçinleyebilecek bir kitap önerisi olarak öne çıkar. Büyük felaketlerin insanlık üzerinde bıraktığı etkilere ışık tutması ile çocukların farkındalık düzeyini artırabilir.

7. Çöplük - Andy Mulligan

Hayat mücadelesinin en etkileyici konularından birini işleyen Çöplük yoksulluk ve evsizlik kavramlarına karşı savaş açar. Tüm kötü koşullara rağmen cesaretini ve umudunu kaybetmemenin önemini vurgulayan kitap ana kahramanı Raphael ile çocukları anlamlı bir serüvene davet eder. Bir rastlantı hikâyesi olarak tanımlanan Çöplük kitabı ödüllü bir yazarın kaleminden çıkmıştır.

8. Peter Pan - J.M. Barrie

Dünya klasiklerinin en bilinen çocuk eserlerinden biri olan Peter Pan çocukları sonsuz bir gençlikle tanıştırır. Özgürlük ve masumiyet kavramlarını ele alan Peter Pan bitmeyen çocukluğun sembollerinden biridir. Özel kurgusu ile büyümek istemeyen yetişkinlere de hitap eden kitap çocukların favori hikâyeleri arasında yer almaya adaydır.

9. Küçük Prens - Antoine de Saint-Exupery

Küçük Prens kendi galaksisinde tek başına yaşayan bir çocuğun büyüme yolculuğunu ele alır. "İnsan ancak yüreğiyle baktığı zaman doğruyu görebilir." alıntısıyla öne çıkan kitap bir çocuğun gözünden yetişkin dünyasını anlatmayı hedefler. Dostluk, yalnızlık, mutluluk ve sevgi ana temaları ile dünyanın en çok satan çocuk klasiklerinden biridir.

10. Alice Harikalar Diyarında - Lewis Carroll

Etkileyici anlatım dili ile öne çıkan Alice Harikalar Diyarında çocukları hayal dünyalarının sınırlarını genişletmeye davet eder. Sıra dışı bir hikâyesi olan kitap dünya klasikleri arasında yer alırken birçok yazara da ilham olmayı başarır. Küçük bir kız olan Alice'ın tuhaf giyimli tavşanı takip etmesiyle başlayan serüven benzersiz bir maceraya dönüşür. Her sayfasında heyecan dolu kurgusuyla dikkat çeken kitap Lewis Carroll'un eşsiz kalemiyle sizlere sunulur.

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.

ÇOCUK VE ÖFKE

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal ve insani bir tepkidir. Doğuştan her insanda var olan, tehlikelere karşı insanı korumak için programlanmış bir refleks davranıştır. İnsan öfke sayesinde toplumda kendisini koruyabileceğine dair güven hisseder. Toplumda olumsuz davranışlar sergileyen bireyler, karşı tarafın öfkesinden korkarak ancak kendilerini dizginleyebilirler.

Öfke kontrolü, öfkeyi doğru yerde ve doğru ifade etme becerisini kazanmaktır. Öfke kontrolünde temel amaç: saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Amaç bireyin hiç öfkelenmemesi değildir.

Öfke olgusunu bir buzdağına benzetmek gerekirse, buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Sözü geçen temel duygular kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılmamak ve sıkıntı gibi duygulardır. İnsanların çoğu, öfkeyi buzdağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılması gerekir. Bunlara kısaca değinecek olursak okulda öfke, akademik güçlüklere yönelik bir tepki olabilir. Bazı çocukların toplumsal rollerini tanımlamak için kullandığı bir saldırganlık çeşidinin işareti de olabilir. Öfkeli tehdit ve meydan okumalar kimin daha çetin olduğunu belirlemeye yardım eder.

Aynen yetişkinler gibi, kimi çocuklar da potansiyel olarak doğuştan getirdikleri yetilerle diğerlerinden daha kolay öfkelenirler. Yüksek düzeydeki buhar basıncını içinde taşıyan bir düdüklü tencere gibi olan bu çocukların patlaması için çok az bir provokasyon ya da zorlama yetecektir. Kimi çocuklar ise henüz öfkelerini yönlendirmek için gerekli becerileri edinememiş olabilirler. Bazı çocukların öfkesi de yaşamlarındaki ciddi olaylara tepki olabilir. Her üç durumda da çocuğun, niye öfkeli olduğunu bilmesinin yanı sıra, öfkesini uygun şekillerde nasıl yönlendireceğini de bilmesi gerekir. Bu yeteneğe sahip olmayan ya da öğrenmeyen çocuklar arkadaş edinmede güçlük çekebilir ve öbür çocukların kolayca kızdırıp ağlattığı hedefler haline gelebilir.

Saldırganlık, engellenme ile yakından ilişkilidir. Ancak engellenme duygusu her zaman saldırganlığa neden olmamaktadır. Bireyler engellenmeye karşı farklı tepki gösterirler. Bazıları yardım ve destek alırken bazıları da engellenmenin kaynağından uzaklaşmayı tercih ederler.

Engellenme, saldırganlığı istenmeyen bir durumla baş etme yolu olarak öğrenmiş kişilerde saldırganlığa yol açmaktadır. Yani saldırganlık çok farklı uyarıcılara gösterilen öğrenilmiş bir davranış olmaktadır.

Saldırganlığı artıran birçok fiziksel, çevresel etken de vardır. Şiddete tanık olma, sık sık engellenme ile karşılaşma, saldırganlığı ortaya çıkaran nedenler arasındadır. Örneğin aile içi şiddete tanık olan çocuklar, saldırgan davranışları öğrenebilir, amaçlarına hizmet edeceğine inandıkları zamanlarda da bu saldırgan davranışları gösterebilirler. Eğer bir çocuk azarlanır, dövülür, cezalandırılırsa; kendisini değersiz hisseder. Kendisini değersiz hissetme de başkalarına karşı saldırgan davranışlarda bulunma eğilimini artırmaktadır.

Öfkesini yönlendiremeyen bireylerin de kendisini önemsiz hissetmesi, saldırganlığı ortaya çıkarabilir.

Özellikle yaşamın erken döneminde çocuklara öfkelerini kontrol edebilmenin öğretilmesi, saldırganlığın önlenmesinde önemli bir adımdır. Bebeklik döneminde hoşlanma, kızma gibi duygular ağlama aracılığıyla gösterilir. Çocuk 2-3 yaşlarına geldiğinde öfke nöbetleri sıkça ortaya çıkabilir. Bu yaş döneminde duygu ve düşüncelerini yeterince ifade edememe nedeniyle öfke artar. Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi, iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, üreticilik, üretici düşünebilme becerisi, duyguları denetleme becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle de yakından ilişkilidir.

1- Saldırarak ifade etme

Bu ifade etme şeklinde kişi öfkelendiği kişi veya duruma sözlü ya da fiili olarak saldırır. Kavgaya girişmek, etrafındaki eşyaları tekmelemek, küfretmek, hakaret etmek, rencide etmek öfkeyi saldırganca ifade etmenin yollarından sadece birkaçıdır. Saldırganca ifade edilen öfkenin zararı hem kişinin kendisine hem de muhatabına olmaktadır. Saldırganca öfkeyi ifade etmek onarılmaz yaralara sebep olmakta ve sonrasında pişmanlığa netice vermektedir.

2- Bastırarak ifade etme

Öfkesini bastırarak ifade edenler öfkelendiklerini belli etmemeye çalışırlar ve öfkelerini içine atarlar. Kişi veya durum kendisini öfkelendirdiğinde sahte gülümsemelerle olayı geçiştirmeye çalışırlar ya da hiç ses çıkarmazlar. Çaba, içlerinde kopan fırtınayı dışarıya yansıtmama çabasıdır.

3- Kontrol ederek ifade etme

Öfkeyi kontrol ederek ifade etmek, kendimize ve çevremize zarar vermeden öfkemizi dışa yansıtmak demektir.

Hangi durumdaki çocuklarda öfke kontrolünün olmadığını söyleyebiliriz?

- Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarıyla tartışıyorsa,
- Aynı yaştaki diğer çocuklara göre daha yoğun olarak öfkeleniyorsa,
- Sık sık ağlayıp başkalarına vuruyorsa, yanlış yapığında ya da zorlandığında kâğıdı buruşturup eşyalara zarar veriyorsa,
- Öğretmeninin sakinleştirici çabalarına yanıt vermiyor veya bağırarak onu itiyorsa,
- Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendisini öfkeli hissediyorsa,
- Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görüyorsanız, örneğin daha önce hiç sıkılmadığı şeylere öfkelenmeye başlamışsa.

Öfke kontrolünü sağlamak için kullanılan yöntemler:

Öfke nöbeti geçirmeden öncesinde;

Öfke duygusuyla baş edebilmek için genellikle iki yol kullanılır, içine atıp bastırmak ve diğeri de dışa vurmak. İçe atmada, saldırganlığınızı kendi içinize yönlendirirsiniz ve öfkeyi yutarsınız. Dışa vurmada ise kontrolsüz bir biçimde öfkeyle ilgili dışa vuran davranışlarda bulunabilirsiniz. Ancak bu ikisinin de çok sağlıklı davranışlar olduğunu söyleyemeyiz. İçe atılan öfkenin, kişiyi suçluluk ve depresyon gibi farklı duygulanımlara götürebilir. Dışa vurulan öfkenin derecesi ve sıklığı ise kişinin çevre ile olan ilişkilerini zedeleyebilir. Kişi, istemediği zamanlarda dahi öfkesini kontrolsüz biçimde ortaya koyar ve dışa vurum bir rahatlama ve deşarj getirmez, aksine kontrol dışı hissi vererek, çevredekilere zarar vermenin getirdiği suçluluk ve pişmanlık duygularıyla çözülmesi gereken başlıca bir probleme dönüşür.

Çocuğa seçenekleri olduğunu göstermek asıl hedeftir. Bağırmak, ağlamak, vurmak, öfke nöbeti geçirmek bir seçimdir. Ancak, çocuğa ne hissettiğini söylemenin de bir seçim olduğu gösterilmelidir. Hangi seçimin en iyi sonucu doğuracağı çocukla birlikte konuşulmalıdır. Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk göreviniz, niye öfkeli olduğunu anlamak ve onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da dinlemeyi bilmek demektir. Öfkeli çocuklar açık, sakin, anlayışlı ve kendisini anlayacak yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Onu öfkelendiği için azarlamanız veya kendinize kızmanız, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez.

Çocuğun sakin olduğu bir anda, onu neyin bu kadar öfkelendirdiğini sorarak iç dünyasında hissettiği bir duygu veya kendisine söylenen bir şey ise bunu fark etmesini sağlayarak öfkesinin kaynağına inebilirsiniz. Bazı çocuklar, özellikle ergenlik öfkeleri hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu durumda ne yapmaya çalıştığınızı açıklamak yerine uzman yardımı isteyiniz.

Öfkeli bir çocukla çalışmanın asıl hedefi; kendi kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermektir. Bağırmayı, vurmayı, öfke nöbetleri geçirmeyi seçebilir ya da öğretmenine ve arkadaşlarına neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda onu hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmeye teşvik edin.

Duygularını anlattığı bir günlük tutmasını tavsiye edebilirsiniz. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir. Siz de ondan beklediğiniz gibi davranın. Örneğin yaşadığınız bir çatışmayı çözmek için öfkenizi kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, ifade edebilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.

Anne-babalar genellikle çocuklarına ne kadar çok kural koyduğunu fark edemez. Çocukların da arada bir istedikleri gibi sözlerini dinletmek ve olumsuz duygulardan kurtulmak ihtiyacında olduklarını anlayamaz. "Rol değiştirme oyunu" oynamak çocuğa belirli bir süre de olsa, söz geçirmek ve olumsuz duyguları boşaltmak için fırsat verecektir.

Öfke krizi sırasında;

- Çocuk, öfkeli davranışlar sergilemediği zamanlarda ona ilgi göstermek ve övmek
- Çocuk, öfke nöbeti geçirmeye başladığında ona özel ilgi göstermemek Öncesinde ne iş ile meşgul isek o işe devam etmek
- Çocuğa net bir şekilde öfkeli davranışlarına son vermesini söylemek Öfkeli hali daha kötüye gitmeden dikkatini dağıtmaya veya başka bir alana yönlendirmeye çalışmak
- Öfke nöbeti geçirdiği sırada çocuğun kendisine veya başkalarına zarar veremeyeceği güvenli bir ortamda tutulmasını sağlamak
- Çocuğa öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu ve buna hakkı olduğunu söylemek fakat bu yüzden konu ile ilgili fikrin değişmeyeceğini ve öfke nöbeti sona erdiğinde onun yanında olunacağını söylemek ve tabii ki bu konuda sonuna kadar kararlı durmak

Unutulmamalıdır ki, çocuğun öfkesine boyun eğildiği ve istediği yerine getirildiği takdirde bu davranışların hem sıklığı hem de şiddeti artarak devam edecektir.

Sadece mutlu çocuklar, çağı yakalar.

Z Kedi Yayınları anne ve babaların çocuklarıyla mümkün olan en iyi iletişimi kurmalarına önem verir. Onları, yaşadıkları çağı yakalayan ve kendilerini daha da ileriye taşıyan, mutlu çocuklar yetiştirmelerine rehberlik edecek yayınlarla buluşturur. Sağlıklı bir ebeveyn çocuk ilişkisi ve sevgi dolu bir aile hayatı için Z Kedi Yayınları'nı tüm platformlardan takip ediniz.

Z KEDİ YAYINLARI

BİZİ TAKİP EDİN
Instagram - Facebook - Twitter - Linkedin
@zkediyayinlari

100. Yıl

EĞİTİM İÇİN EL ELE

Özel Arı Okulları ve Arı Okulları Mezunlar Derneği, eğitime destek olmak, köy okullarında zor koşullarda, eksik eğitim araç ve gereçleri ile eğitim alan öğrencilere ve bu eğitimi en iyi biçimde sunmak isteyen değerli öğretmenlere yardım etmek amacıyla **"Eğitim için El Ele"** projesinde bir araya geliyor.

Petek Kız Öğrenci Evinin koordinatörlüğünde 2006 yılından bu yana sürdürülen projede, eğitime değer veren, destek olmayı önemseyen çok sayıda yardımseverin katkısı ile 16 köy okulunun eğitim etkinliklerini sürdürmesine katkı sağlanırken öğrencilerin ve öğretmenlerin gereksinimleri de karşılandı.

Arı Okulları Genel Müdür Yardımcısı ve ARIMED Yönetim Kurulu Genel Sekreteri Seda Tarman öncülüğünde yürütülen projede yapılan yardımlar Atatürk'ün çocuklara armağanı olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramında öğrencilere ulaştırılıyor.

"Eğitim İçin El Ele" kampanyası her yıl bir kez daha yeni bir okula yardım edebilmek için başlayacak ve yine 23 Nisan'da çok uzaklarda olan öğrencilerin mutluluğunu paylaşacak.

Siz de paylaşmak ister misiniz?

BEE LIFE 2014

ARIMED

PETEK kız öğrenci evi

Arı Okulları Mezunlar Derneği

www.arimezunlari.org.tr

Bizi Takip Edin

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

arimedbeelife

Doğa elektriği yarattı,
Porsche ona ruhunu verdi.
Porsche Taycan.
Detaylı bilgi için www.porsche.com.tr
Takipte kalın www.instagram.com/porscheturkiye/
06 CUD 012
06 CUD 013
Doğuş Oto Ankara Porsche
İşçi Blokları Mah., Mevlana Bulvarı No: 182/A
06520 Ankara
Tel: 0312 583 83 83
Ortalama elektrik tüketimi (kWh/100km): 23,9–19,6; ortalama CO_2 emisyonu (g/km): 0;
ortalama menzil (km): 371–505 · 440–568 (şehir içi); Dönem 12/2022

PORSCHE