

BEE LIFE



2023
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık / Sayı. 36

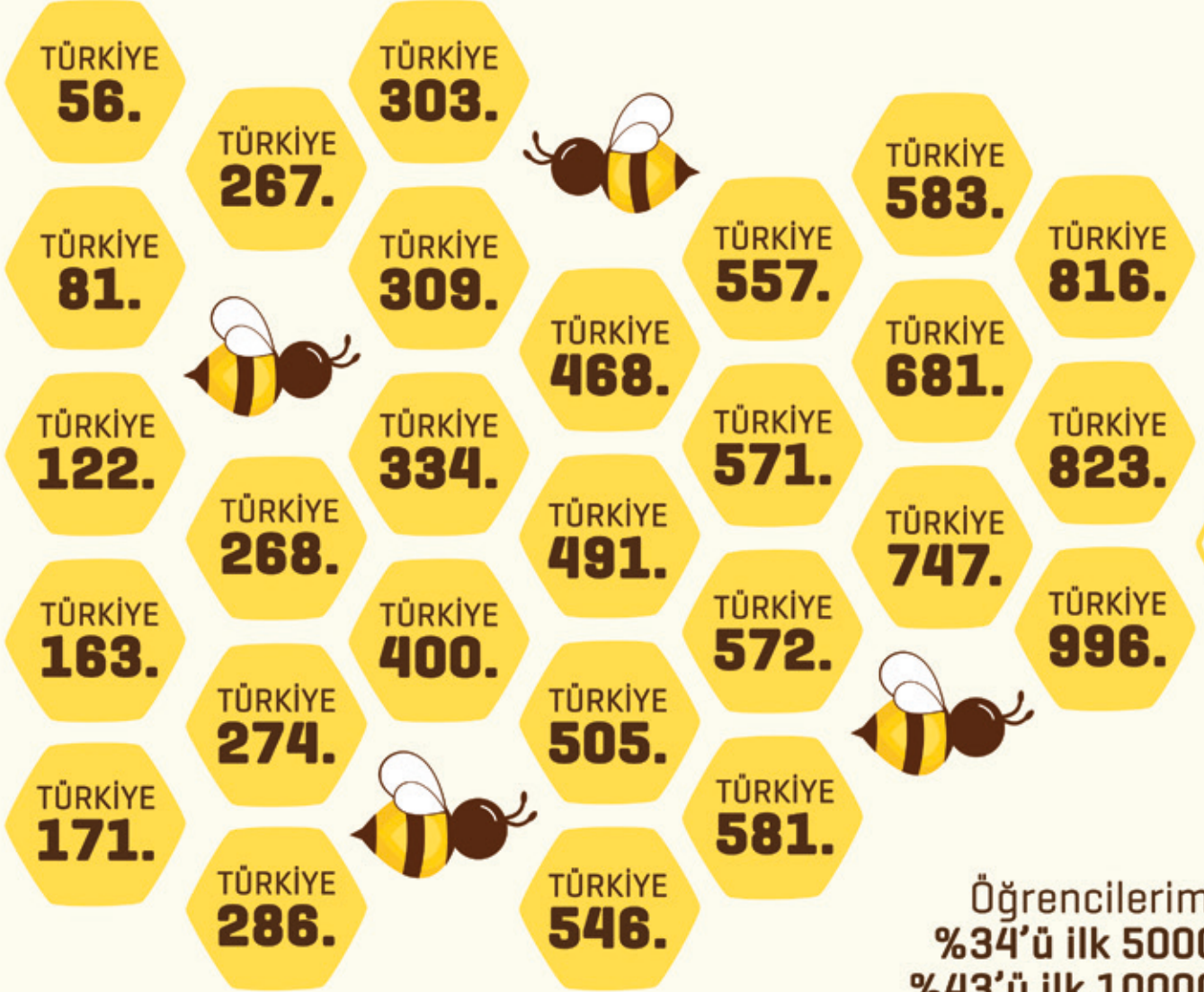


40 yıllık köklü geçmişi olan
Arı Okullarının temsilcileri olarak
ARI gibi üretmeye ve çalışmaya devam ediyoruz...

ISSN. 2148 - 9106



2023 YKS Başarılarımız



Öğrencilerimizin
%34'ü ilk 5000'de
%43'ü ilk 10000'de
%60'ı ilk 30000'de
yer almıştır.

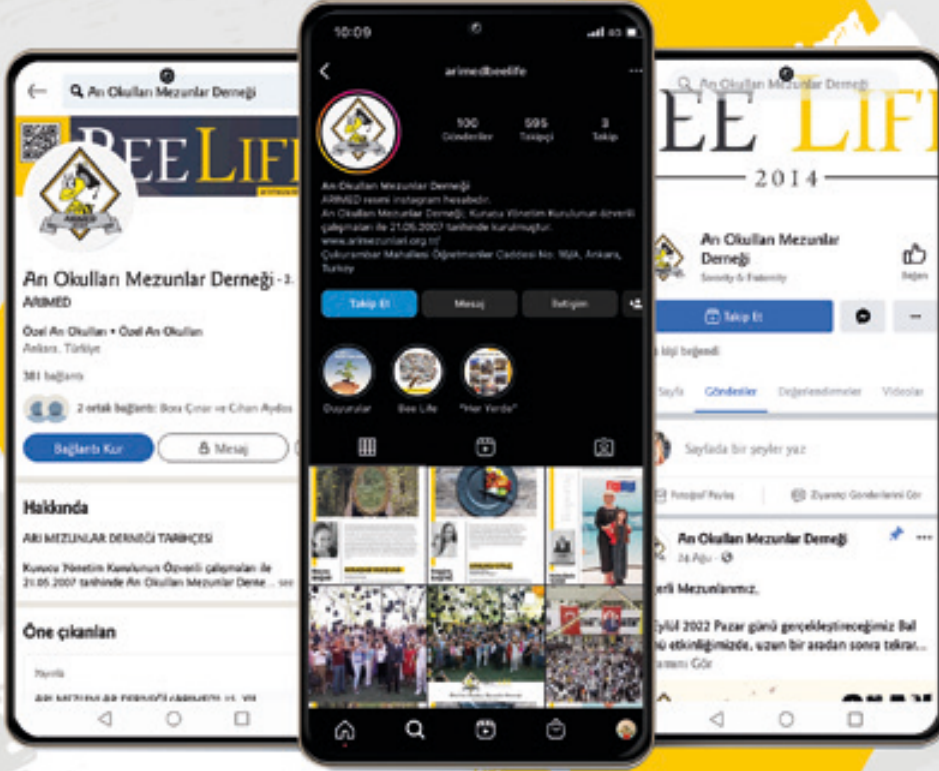


ÖZEL ARI OKULLARI

www.ariokullari.k12.tr

Bizi Takip Edin

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



arimedbeelife

CHESTER BERJER

*office
chair*



SIRMA CADDESİ
18/B-C
SİTELER-ANKARA



OFİSTEKİN
standart / exclusive



OFİSTEKİN



542 343 13 63

WWW.OFISTEKIN.COM

0312 353 07 77
0312 353 17 17



**“Diş dokunur bir hayat” mottosuyla çıktığımız bu yolda,
ağız ve diş sağlığınız için buradayız.**

- Estetik Diş Hekimliği • Dijital Diş Hekimliği • Gülüş Tasarımı
- İmplant Cerrahisi • Ortodonti • Şeffaf Plak (Telsiz Ortodonti) • Protez • Periodontoloji
- Çocuk Diş Hekimliği • Kanal Tedavisi • Beyazlatma Tedavisi



0538 883 70 87

Beytepe Mahallesi Kanuni Sultan Süleyman Bulvarı
Allora Beytepe 63/C-10 Çankaya-Ankara

0312 440 66 07

www.dentkozmos.com



dentkozmos

Yayın Sahibi

Arı Eğitim Öğretim Tesisleri
Sanayi Ticaret AŞ adına
Sıtkı ALP

Genel Yayın Yönetmeni

Ali GÜLEÇ

Editör

Seda TARMAN

Reklam Tanıtım Koordinatörü

Cihan AYDOS

Hukuk Danışmanı

Coşkun SAMANCI

Finans Sorumlusu

Nurullah ÇELEBİ

Dijital Yayın

İlhan TOPÇU

Yayın Türü

Sürelî Yayın / 4 Aylık

Dili

Türkçe-İngilizce

Katkıda Bulunanlar

ASLI KARABOĞA CÖMERTPAY
BEGÜM BAŞTAĞ
BEYZA BAŞAR

BURCU KOCATÜFEK ÖZYILMAZ
DENİZ KÜZECİ

ELİF GÜLİZ BAYRAM
ELİF KOCA

FERHAT GÜNEŞ
GÜRHAN KARA

KADRI COŞKUN SAMANCI
HANDE GÜNGÖR

MERVE TOKER
NESLİHAN ÇEVİK

NURULLAH ÇELEBİ
ONUR BAYER

SEÇİL ÖZER TAŞTAN
SENEM ÇETİN

ZEYNEP KOLTUK

Yayın İçeriği

Ticari, İktisadi, İlmî,
Siyasi, Akademik

Dağıtım

Kurye Eliyle

Dergi ve Kapak Tasarımı

H. T. Kübra SÜTBAŞ

Basım Yeri ve Tarihi

Ankara, 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 yazım kuralları Grafikir tarafından uygulanmıştır.

Okur önerileri ve yorumlarınız için:
arimedbeelife@gmail.com

ISSN: 2148-9106

içindekiler

10

EL AYAK AĞIZ HASTALIĞI
ASLI KARABOĞA CÖMERTPAY

18

DENGE MÜHİM DENGE ÖNEMLİ
BURCU KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

24

ZOR BİR VEDA
ELİF GÜLİZ BAYRAM

32

KUZEY İTALYA DAĞLARINA KARŞI
VİLLA TİBOLDİ
GÜRHAN KARA

46

SAĞLIKLI YAŞAMIN ANAHTARI
AKDENİZ DİYETİ
NESLİHAN ÇETİN

52

PANDEMİNİN ARDINDAN OFİS BİNALARI
ONUR BAYER

56

ÇOK OKUMANIN ANAHTARI: HIZLI OKUMA
SEÇİL ÖZER TAŞTAN

60

ÇOCUKLARDA
KÜFÜR VE KÖTÜ SÖZ KULLANIMI
SENEM ÇETİN

68

DİJİTAL BAĞIMLILIKTAN
KURTULMAK GEREK
DOSYA HABER





Seda TARMAN

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

“... hiç durmadan,
yorulmadan
çalışmaya ve
üretmeye devam
edeceğiz.”

Sevgili Okurlarımız, Değerli Mezunlarımız,

90'lı yılların tabiri ile ARI KOLEJİ yani ÖZEL ARI OKULLARI 40. eğitim – öğretim yılına ulaşmanın haklı gururunu yaşıyor.

Kurucumuz Sayın Sıtkı Alp'in 1969 yılında Arı Dershanesini kurmasıyla filizlenen eğitim çınarı, 1984'te Arı Okulları ile büyümüş ve 1997'de Çankaya Üniversitesinin kurulması ile birlikte Türkiye'deki köklü, seçkin ve nitelikli eğitim kurumları arasında yerini almıştır.

20.000'in üzerinde mezunumuz, Türkiye'nin ve dünyanın her yerinde var olarak Arı kültürünü en iyi biçimde temsil ederken okul sıralarında edindikleri dostluk ve güvenin yanı sıra aldıkları eğitim ve öğretim sayesinde üniversite yıllarını ve ardından iş dünyasındaki konumlarını da başarı ile sürdürmektedirler.

2007 yılında kurulan Arı Okulları Mezunlar Derneği de süregelen bu başarının son halkası olan tüm Arı mezunlarını temsil etmek amacıyla varlığını sürdürmektedir. Bugün elinizde tuttuğunuz Bee Life dergimiz de ARIMED Yönetim Kurulu'nun değerli üyelerinin yanı sıra yüzlerce mezunumuz tarafından gönül esaslı olarak desteklenmektedir. Biz Arı mezunları; çağdaş, laik ve nitelikli eğitim veren, 21. yy'ın gereksinimlerine sahip, modern teknolojilerle desteklenen okulumuzun daima temsilcileri olarak Arı kültürünü nesilden nesile aktarmak için hiç durmadan, yorulmadan çalışmaya ve üretmeye devam edeceğiz.

Daha önce sizlere duyurduğumuz gibi dergimizi ocak, mayıs ve eylül aylarında sizlerle buluşturacağız.

2023 Eylül sayımızda;

2001 mezunlarımızdan Kadri Coşkun Samancı ve 2005 mezunlarımızdan Ferhat Güneş ile yaptığımız röportajlarımızın yanı sıra seyahat, kültür, sağlık, beslenme ve sektörel içerikli birbirinden renkli makalelere yer verdik. Ayrıca bu sayıda hepimizin içinde bulunduğu ara ara kabul edip daha sonra görmezden geldiğimiz dijital bağımlılık konusuna parmak bastığımız "Dijital Bağımlılıktan Kurtulmak Gerek" başlıklı dosya haberimizi de sizlerle paylaştık.

Bee Life ekibi olarak 2023 yılının son çeyreğinde hepimiz için başarı ve sağlık diliyor, 2015 yılında IB DP okulu olarak akredite edilen ve bu yıl da IB PYP okulu olarak kendini sürekli yenileyen ve geliştiren bir "Dünya Okulu" olan okulumuzun 40. yılını tüm ARIMED Yönetim Kurulu ve Bee Life yazarı mezunlarımız adına gönülden kutluyoruz.

Sevgiyle kalın...



2023 yaz aylarından, Bee Life yeni sayımızdan herkese merhaba...

Öncelikle 2023 lise mezunlarımıza aramıza hoş geldiniz diyor, üniversite yaşamlarında başarılar diliyorum. Yaz tatilinden dönen öğrencilerimize ve eğitim kadromuza da Arı Okullarının 40. yılını kutlayacağı bu özel senede sağlık, mutluluk ve başarılarla dolu bir yıl diliyorum.

Ali GÜLEÇ

ARIMED

Yönetim Kurulu Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Mezuniyet dönemlerinde inanılmaz heyecanlanıyorum zira aramıza katılmak üzere gelen yeni mezunlarımızla tanışmak ve iletişim kurmak için sabırsızlanıyorum.

Zaman nasıl hızlı geçiyor, geriye dönüp baktığımda bunu daha iyi anlıyorum. Dernek kurma fikrimi okul yönetimi ve Sayın Sıtkı Alp ile paylaştığım günün heyecanını hatırlıyorum. O anki istek ve arzumla şu an arasında hiçbir fark yok. Bugün internet sitemizle, dergimizle, buluşmalarımızla ve bin beş yüz civarı üye ile büyük bir aileye dönüştük. Yıllar çabuk geçti ve önümüzdeki yıllarda çabuk geçecek ve daha fazlasını yapmak için elimden gelenin en fazlasını yapacağım. Bu sözü yönetim kurulundaki arkadaşlarım için de gönül rahatlığı ile veriyorum.

Lütfen hayatınızdaki gelişmeleri bizlerle paylaşın. İş yaşantınızda mezun olduğunuz okulunuzu sıkça vurgulayın ve lütfen derneğimizin organizasyonlarına katılın. Bulunduğunuz her ortamda, iş yaşantınızda, sosyal yaşantınızda mutlaka bir Arı mezunu ile karşılaşacağınızı hatırlatırken bu büyük ailenin bir ferdi olduğunuzun farkındalığı içinde, faaliyetlerimize katılımlarınız oldukça önemlidir. Her buluşmada biraz daha kalabalıklaşıyoruz ve bu durum bizleri oldukça mutlu etmektedir. Bu vesile ile okulumuz kampüsü içerisinde mezunlar derneğimizin bir odası ve sizler için orada olan çalışanlarımız olduğunu hatırlatmak isterim. Yolunuz okulumuz tarafından geçtiğinde bir uğramanızı tavsiye ederim. Hem anılarınızı tazelemeniz için bir fırsat bulabilir hem de dernek çalışmaları hakkında bilgi alabilir, kendi güncel iletişim ve iş durumu bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz.

Ayrıca dergimiz Bee Life'ta yayınlanmasını istediğiniz haber ve görüşlerinizi de bize kolayca iletebilirsiniz. Derneğimiz olanca hızıyla büyümeye devam ediyor ve siz kıymetli mezunlarımızın teveccühleriyle daha da büyüyecek.

Dergimizin çıkmasında emeği geçen tüm dostlarımıza, yazıları ile gönül bağı kurmamıza katkı sağlayan tüm mezunlarımıza teşekkür ederim. En nihayetinde dünyanın dört bir yanında bulunan ARI mezunlarımıza gönül dolusu selam ve sevgilerimizi dergimiz vasıtası ile iletiyorum. Hepinizle gurur duyuyorum, yollarınız her daim açık olsun.



**Aslı
KARABOĞA
CÖMERTPAY**
1997 mezunu

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

EL AYAK AĞIZ HASTALIĞI

Ülkemizde de son yıllarda vaka sayılarının oldukça arttığı bulaşıcı döküntülü virüs kökenli bir hastalıktır. Her yaş grubunda görülebilen bu hastalık daha çok 10 yaş altını etkilemektedir.

Bu döküntülü ve ateşli tabloya enterovirüs ailesinden Coxsackie A16 ve Enterovirüs 71 adlı virüsler sebep olmaktadır. Mevsimsel olarak daha çok yaz aylarında ve sonbahar aylarında yayılma eğilimi göstermektedir. Hastalık tükürük, döküntülü kabarcıklardaki sıvı, dışkı, idrar, öksürük ve hapşırık sonrası havaya yayılan virüs partiküllerinden damlacık yolu ile bulaşır. Yayılım hızlı ve yaygındır. Hasta kişi ile yakın temas, virüse bulaşmış oyuncak, kapı tokmağı gibi yüzeylere temas ile hastalık oluşabilmektedir.

Belirtiler genelde yüksek ateş ve boğazda ağrı ile başlar. Ağız içinde özellikle de dil ve boğazın arka taraflarında bademcik yan kısımlarından ağrılı aftöz yaralar ile kendini belli eder. Beraberinde veya ateşten iki üç gün sonra ellerde, ayaklarda, avuç içleri ve ayak tabanlarında yer yer içi sıvı dolu, yer yer ise sadece kızarıklık olarak ciltten kabarık ve kırmızı lezyonlar belirmeye başlar. Kaşıntılı olabilen cilt lezyonlarıdır. Döküntüler dizler, dirsekler, kalça, kol ve bacaklar ve ağız çevresine de yayılabilir. Ağızdaki yaralardan ötürü iştahsızlık, halsizlik, yutma zorluğu olabilir.

Tanı ellerde, ayaklarda özellikle avuç içlerinde ve ayak tabanlarında döküntülerin görülmesi ve ateş varlığında fizik muayene ile koyulur. Spesifik bir tanı testi yoktur.

El ayak ağız hastalığı tedavi olmasa dahi 7-10 gün içerisinde kendiliğinden iyileşebilen selim seyirli bir hastalıktır. Fakat çocuklarda konforu ve özellikle de beslenmeyi artırmak için çeşitli destek tedavilere ihtiyaç duyulabilir.

Tedavi alternatifleri nelerdir?

- Ateş için düzenli aralıklarla doktorunuzun önerisi ile antipiretik [ateş düşürücü] ilaçlar verilebilir.
- Döküntü ve ateş için düzenli hafif şampuanlı ılık duş aldırılabilir.
- Bol su içirilmesine özen gösterilmelidir.
- Ağız yaralarından dolayı beslenme zorluğu yaşayan çocuklarda sert ve parçacıklı gıdalardan çok, sıcak-ılık yaz çorbaları, yoğurt, muhallebi gibi yumuşak gıdalar tercih edilmelidir.
- Kaşıntı çok ise ağızdan antihistaminik [alerji] şurupları ve lezyonlara yönelik krem, losyonlar uygulamak yararlı olacaktır.
- Gene cilt lezyonları için Hindistan cevizi yağı rahatlatıcı bir uygulamadır.
- Boğaz ağrısı için bitkisel kaynaklı boğaz spreyleri faydalı olmaktadır.
- Karadut gibi bitkisel ürünlerin ağız yaralarında yüz güldürücü sonuçları mevcuttur.



Hastalığın seyrinde ateş birkaç gün içerisinde gerilemekte, lezyonlar ise iz bırakmadan 1 hafta-10 gün içinde gerilemektedir. Nadiren bazı vakalarda tırnak düşmesi, ciltte soyulma görülebilir.

Hastalığın bulaşmaması için dikkat edilecek hususlar nelerdir?

- En önemli husus hijyendir. Ellerin sık yıkanması, kirli ellerin ağıza, yüze götürülmemesi önem taşır.
- Hasta kişilerle yakın temastan kaçınılmalıdır. Kreş ve okullarda bu hususa dikkat edilmelidir.
- İdrar ve gaita ile bulaş az da olsa olası olduğu için tuvaletler ayrılabilir, tatillerde havuz değil deniz tercih edilebilir.

Son olarak belirtmek istediğim bir husus da bu hastalığın kalıcı bağışıklık sağlamadığıdır. Dolayısıyla hastalığı geçirip iyileşen tekrar tekrar el ayak ağız hastalığı geçirebilir. Bu nedenle özellikle de okul-kreş çocuklarına hijyen kurallarının tam olarak doğru şekilde öğretilmesi önemlidir. 🌿



**Begüm
BAŞTAĞ**
2006 mezunu

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

BESLENMEYLE MUTLULUK ARASINDAKİ ORTAKLIK

Hepimizin ortak isteği mutlu olmak. Peki beslenmeyle mutluluk arasında bir bağlantı var mı?

Tabii ki var. 😊

Mutluluk denince akla serotonin gelir. Serotonin, insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nörotransmitterdir.

Eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali görülür. Eğer vücudunuzda yeterli serotonin bulunmuyorsa duygusal ve fiziksel sağlık sorunları yaşayabilirsiniz.

Serotonin düzeyi düşükse triptofandan zengin beslenmek önemlidir.

Triptofandan zengin besinler;

- Köy yumurtası,
- Serbest gezen hindi, tavuk eti,
- Koyu yeşil yapraklı sebzeler,
- Muz, ananas,
- Ceviz, badem, fındık.

Tek başına bu besinlerden mucize beklemek olmaz.

Bazı faktörler de vücudunuzda yeterli miktarda serotonin bulunmamasına neden olur. Bunlar;

- Stresli bir yaşam,
- Beslenme bozuklukları, yetersiz beslenme,
- Böbrek veya karaciğer hastalıkları,
- Hormonal değişikliklerdir.

Değiştirilebilir faktörleri gözden geçirmenizi öneririm.

Yeterli ve dengeli beslenme önceliğiniz olmalıdır.

Ayrıca vücudunuza ne kadar az zararlı madde alırsanız mutluluğunuza o kadar yatırım yapmış olursunuz. Paketli, şekerli yiyecek-içecekler, ev yapımı da olsa beyaz un kullanılarak hazırlanmış fazla miktarlarda börek-kek vb. yiyecekler, mevsimi olmayan meyve-sebzeler vb. gıdaların tüketim miktar ve sıklığı çok fazla olmamalıdır.

Size önerim yemeklerinizi rahat, sakın yerlerde yiyin. Tokluk hissi oluştuğunda yemeyi bırakın. Yeterli su içtiğinizden emin olun. Bedeninizi gözlemleyin.

****Yeterli vitamin-mineral almak için renkli beslenin. Mevsim meyve-sebzeleri bu anlamda çok değerlidir.**

****Uyku saatlerinize dikkat edin. Yeterli uyuyun. Uyku süreniz günlük ortalama 7-8 saat olmalıdır.**

****Bağırsak sağlığının tüm beden sağlığını etkilediğini biliyoruz. Lif alımı (en iyi kaynağı mevsim meyve-sebzeleri), fermentasyon yöntemleri, turşuyu, sirkeyi beslenmenize ekleyebilirsiniz.**

****D vitamini seviyeniz düşükse bir uzman kontrolünde takviye alabilirsiniz.**

****Düzenli egzersiz yaparak da serotonin seviyenizi artırabileceğinizi unutmayın. Devam ettirebileceğiniz bir spor rutini oluşturabilirsiniz.**

Mutlu olmak için bedeninize iyi bakın... 🌱





**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.

İKİ KUŞAK ARASI EMPATİ...

Merhabalar sevgili dostlar, bugün biraz dertleşmek için yazıyorum. Dünyanın en güzel duygusu tartışmasız annelik. Kendi kanından canından bir parçayı binbir emekle büyütmek, tek bedende iki yürek başlayıp iki bedende tek yürek yaşamak, hiç ama hiç kolay değil.



Sadece doğurmakla değil, sevgiyle büyütülen her evlatta, hatta patili dostlarımıza hissedilen o karşılıksız sevgide de, aynı kelime hakim: “anne”.

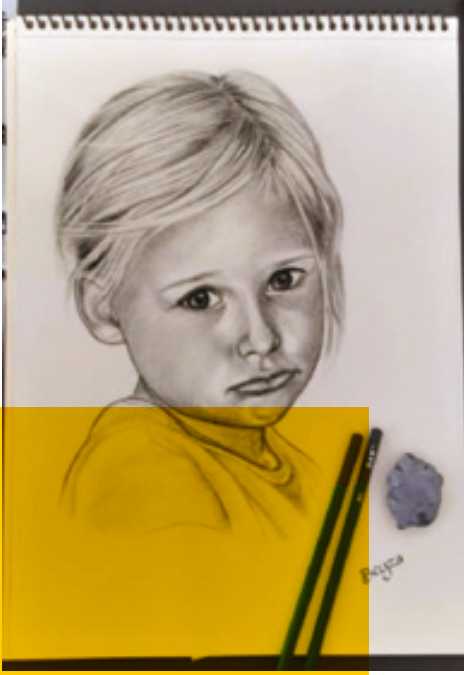
Bugün babaları biraz es geçiyorum, aslına bakarsanız gerçekten evladını tüm kalbiyle sevip kollayan, ilgilenen, onunla gülüp onunla ağlayan, çok çok saygı duyduğum o “azınlık” dışında, varlığı yokluğu bir olan babaların tümünü es geçiyorum.

Bebeklik, okul çağı, sendromlar, erken ergenlik derken geldik o meşhur ergenlik aşamasına. Her evde farklı yaşanan anlaşmazlıklar, tartışmalar, “Sen beni anlamıyorsun!” ile başlayıp biten cümleler bizde de son yıllarda sıkça yaşanıyor. Gerek kendi kızımдан, gerekse dostlarımdan ya da yakın yaşlarda öğrencilere sahip olduğumdan bildiklerimi paylaşmak istiyorum bugün sizinle.

Bir zamanlar kızıyorduk ya ailemize, “bizim zamanımızda” diye başlayan cümlelerine, şimdi tam olarak öyle başlayacağım çünkü bizim zamanımızda her şey çok farklıydı. Korkuyla karışık bir saygı duyardık büyüklerimize, kurallar vardı, hem de şimdiki gibi esnetmeleri olmayan.

Aman yavrumla arkadaş gibi olayım, aman sevgimi göstereyim, beni çok sevsin, eksik kalmasın, ne isterse yapmaya çalışayım, yorulduğu yerde han kurayım diyen ailelerimiz de yoktu. Ödevimizi yapmasak annemiz telefona sarılıp öğretmenimizi aramazdı hoş görsün diye, sürekli mutsuz ve kronik depresif gezmezdik, gezemezdik zaten, öyle bir lüksümüz yoktu. İstedığımız bir şeye sahip olmak için beklerdik, alınınca çok sevinirdik, kimseyle kıyaslamazdık kendimizi, o yüzden de elimizdekilerle mutlu olmayı öğrenmiştik.

Yanlışlar yok muydu, olmaz mı hiç, bir dünya! Travmalarla dolu neslimizin maaşları yıllardır terapistlere gitmiyorcasına ahkâm kesiyorum, değil mi? Ben hiç yaşamasam da dayakla, azarla, sindirmeyle, akran zorbalığıyla, kardeş krizleriyle bir başına savaşan kuşağımız az çekmedi hani.



Her nesil bambaşka hatalar yapıyor. Ben hiç hatırlamam mesela baba kız bir şeyler yapalım lafını, hep anne stepne'ydi, bir şey söylenecekse ona söylenir, baba ile çocuklar arasında kopuk, uzak, saygılı, disiplinli bir bağ, bir düzen kurulum, şirket hep öyle işler giderdi... Evet, çok severdi babalar ama kaçımız gördü, hissetti ki... Ya da annemle Kuğulu Park'a gidip birer bira eşliğinde sohbet etmedik hiç, aşklarımızdan konuşmadık, en ufak bir izin ya da düşük bir not için bile kıyametler koparırken, küserken arkadaş olalım diyemedik tabii... Aman bir de ben üzmemeyim üzerine kuruluydu her şey. Zaten anneler o kadar fedakârdı ki, onun yükünü hafifletmek yazılı olmayan görevimizdi sanki.

Gelelim bizim yaptığımız hatalara ve sonuçlarına. Tabii ki sadece genelleme benimki ama gördüğüm kadarıyla, çok merhametsiz, kuralsız, ben merkezli, her konuda fikri olan, çok az okuyan, gezmelere ve almalara doyamayan, kurs kurs gezip hepsini yarım yamalak yapan, dine tepkili, aileye karşı, TikTok'la Instagram arasında yaşayan kayıp bir kuşak gümbür gümbür geliyor... Yok mu istisnalar, var elbet, keşke daha çok olsalar... Geleceğimiz diye umutla bakmak istediğimiz o pırıl pırıl, eğitilmiş, bilgili, görgülü, dolu dolu gençlere çok ihtiyacımız var.

Bizi sevsinler istedik, bence en büyük hatamızdı bu. Bizi kimse o kadar sevmedi ki, kimse anlamaya çabalamadı ki, çocuklarımız bizi çok sevsin istedik, bildiğimiz tek sevgi yolu da vermek üzerine kuruluydu, parça parça kendimizden verdik.

Bir de madalyonun öteki yüzü var. Sussun diye tablet verdik, oyalansın diye telefon verdik, üzülmesin diye para verdik, eksik hissetmesin diye ödün verdik, bir zamanımızı veremedik. Bize ihtiyaçları olduğunda toplantıda, işte, sporda, dışarıda olduk, onu telafi edelim derken de kısır bir döngüye döndük.

Gelelim bana, hiçbir zaman ilgisiz bir anne olmadım, varlığını hissettiğim andan beri kızımı kendimden önceye koydum, anne olmayı çok ama çok sevdim, küçükken sarıp sarmaladım, ailemin desteğiyle el bebek gül bebek büyüttüm. Bir yanı eksik dedim, daha da abarttım, zorlandım, çok zorlandım, hatalar yaptım, yapıyorum ama gururla izliyorum, bazen hırşımdan ağlıyorum tabii, o kadar acıyor ki canım o ağır sözlerinden, karşılıklı o kadar kırıyoruz ki birbirimizi, günlerce küs yaşıyoruz, sanki bir değil iki ergen var evde. Yoğun tempoda çalışmalar, bazı sağlık sorunları derken sabır da kalmıyor bende.

Sıra onlarda şimdi, her şeyi yaşayacaklar, aşkı, ayrılığı, dostluğu, dost kazığını. Ben, ayağına taş değmesin diye delice çabalarken bambaşka bir şey için gözyaşlarını sicim gibi görünce kelimeler anlamını yitiriyor sanki. Üzülmesin istiyorsun, mutlu olsun, neşeli olsun, uyumlu ve pozitif olsun, sen istiyorsun da öyle olmuyor maalesef işte.

Evet, dostlar, ergenlik diye başlayıp kendi derinlerimize indik yine. Anne olmak böyle bir şey, empati yapmak hatta kendini suçlamak var hamurumuzda. Madem eskiler gibi başladık, öyle bitirelim, canları sağ olsun da bunlar da geçer, her şey yoluna girer, su akar yolunu bulur...

Sevgiyle kalın... 



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





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 ünvanını alan mezunumuz estetik diş hekimliği, implantoloji ve gülüş tasarımı alanlarına ilgi duyuyor. Evli ve iki çocuk annesi olan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, kurucusu olduğu Dent Kozmos Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği’nde hastalarına hizmet vermektedir.

Instagram: dr.burcukocatufekozyilmaz

Web: www.burcukocatufek.com

YouTube: Burcu Kocatüfek ile Dişe Dokunur Bir Hayat

DENGE MÜHİM DENGE ÖNEMLİ

Hayatta her şey denge üzerine kuruludur...
Her şeyin azı kadar olması gerekenden fazlası da bozar düzeni.
Haliyle ‘denge’ varoluşun simgesi gibi göz kırpar bize, yolumuz
aşırıya kaçtığında.

Peki ya diş hekimliği bu girişin neresinde? 😊

Her açıdan dengeyi anlatabilirim size diş hekimliğinde, çünkü diş hekimliği sanatla mühendisliğin harmanlanmış sağlık alanıdır ve özellikle sağlıkta denge şarttır. Derinlere inmeden 'diş fırçalama' üzerine konuşacağız bugün sizlerle. Dengeyi orada bir deneyimleyeceğiz.

Hep dedik; diş fırçalayın, şöyle fırça kullanın, pembeden beyaza süpürür gibi yapın, sabah yapın, akşam yapın... Hep fırçalamaya yönlendirdik tarih boyu. Burada da dengeyi bozulduğu yaklaşımlarla da karşılaşılıyor, aynen hayat gibi.

Konumuz: Fazla Diş Fırçalama

Bir insanın vücudunda en çok 'güzel' görünmesini istediği yerlerden biri de dişleridir. Bakmayın siz şimdi yüzlerin gerildiğine, dolgularla, botokslarla, vücut inceltmeleri ile estetik algısının yeniden şekillenmesine. Hep söylediğim gibi; güzel bir gülüşün yerini hiçbir estetik operasyon tutamaz. Hal böyle olunca insanlar güzel gülmek ister, pırıl pırıl dişleri olsun ister. Bu noktada ipin ucu bazen de kaçır. Durum sorun olmaya başlar, fırça elden düşmez, her an, her yemek sonrası, günde 5-6'yı aşan fırçalamalar olur. Hem de her gün.

Dişler de sonuçta bir vücut yapısıdır ve sizin yaptığınız bu aşırı fırçalamalar, burada yarardan ziyade zarar yaratır. Bir nevi travma oluşturur. Olması gerekenden fazla diş fırçalaması dişleri aşındırır.

Aşırı diş fırçalama sonucu dişin minesinde aşınma oluşur ve dişin bir alt katmanı olan dentin tabakası açığa çıkar.

Dentin tabakası, gözenekleri olan bir yapıdır. Bir altındaki pulpa dokusu ile bu gözenekler sayesinde iletişindedir.

Ağız içinde dentinin açığa çıkması;

• **Dişleri soğuğa, asitli yiyeceklere, şekerli yiyeceklere karşı daha hassas yapar,**

• **Dentinin yapısı mine gibi sert değildir, bu nedenle açığa çıkması dişleri çürümeye karşı dirençsiz hale getirir,**

• **Dentinin rengi daha sarı renktedir. Biz daha beyaz olsun diye çılgınca diş fırçalarken daha sarı bir renk ile buluşmak biraz keyfi kaçırır.** 😊

Aşırı diş fırçalama bir yandan da diş eti çekilmelerine zemin hazırlar. Bir de olması gerektiği gibi, diş etine gereken hassasiyeti göstermeden aşırı fırçalıyorsak diş eti yokum ben bu oyunda deyip çekilir. 😊

Onun da canı var sevgili okurlar, bu kadar darbeye taş olsa yıpranır, ki minede gördük zaten bunu, o da zarif yapısını bu darbelere daha fazla maruz bırakmak istemez, çeker köke doğru yol alır.

Bu defa farklı farklı sorunlar olmaya başlar. Diş eti ile sarılı kök yapısı açığa çıkmaya başlar.

• **Diş kökü daha sarıdır,** 😊

• **Diş kökünün üzerini örten sement dokusu mine gibi sert değildir, soğuğu, sıcaklığı, asidi, şekeri iletir,**

• **Dişin canlı dokusu hassasiyetleri hemen anlar ve başlar geçmeyen ağrılar,**

• **Çürümeye meyil artar, biz beyazlatalım derken diş hekimliğinin kollarına atıveririz kendimizi tedaviler için.**

Dedim ya, hayat denge üzerine kuruludur.

Biz dişlerimizi günde iki kez iki dakika fırçalamalıyız.

Sert fırçalar yerine yumuşak fırçalar tercih etmeliyiz.

Diş fırçamızdaki kılların kalitesinden haberdar olmalıyız, özellikle sert ve naylon kıl yapısına sahip fırçaları banyolarımıza sokmamalıyız.

Yemek ve içecek tüketiminden, özellikle de asidik yiyeceklerden HEMEN SONRA diş fırçalamanın iyilikten ziyade kötülüğe yol açtığını bilmeliyiz.

Reflü atakları sonrası diş fırçalamak da aynı asidik mantıkla düşünüldüğünde zarar verir, bunun farkında olacağız.

Dişlerimizi herhangi bir gıda tüketimi sonrası, en az 30 dakika, tercihen 1 saat sonra fırçalayacağız.

Yemek sonrası ağızımızda kalan yiyecek artıkları rahatsız ediyorsa veya dişlerim şu portakal suyunun asidinden kurtulsun diyorsak sadece su ile çalkalayıp tükürmemiz en iyi seçenektir.

Sakız çiğnemek de yemek sonrası tercih edilebilir bir yoldur. %100 xylitol olanlarından temin edebilirsek ve sakız çiğneyebiliyorsak asit nötralize edilip dişte yıkayıcı etkisinden faydalanabiliriz sakızların.

Görüyorsunuz, kaş yapayım derken göz çıkarmanın yaşamda vücut bulma hali bu. 😊

Denge mühim, denge önemli...

Sevgiyle. 🌸



Deniz KÜZECİ 2001 mezunu

23 Nisan 1984 doğumlu ve tüm eğitim hayatını Arı Okullarında tamamlayan Deniz Küzeci, 2001 yılı mezunu. Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun olduktan ve yurt dışında çeşitli çalışmalar gerçekleştirdikten sonra, yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Avrupa Birliği ve Uluslararası Ekonomik İlişkiler Ana Bilim Dalı'nda tamamladı. BİTES Savunma ve Havacılık Teknolojileri Şirketi'nde hukuk müşaviri olarak çalışmalarına devam eden Deniz Küzeci'nin aynı zamanda hobi olarak yürüttüğü ve seyahat yazılarını paylaştığı www.miskinmirket.com adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.

MEMLEKET KOKUSU VEREN ALANYA

Ailenin bir tarafının kökleri buraya dayanınca bizim için kaçınılmaz bir tatil beldesi olma özelliği taşıyor Alanya. Gençlerin ayağının memlekettten kesilmesini engellemek için büyüklerin girişimlerinin başarılı bir sonucu olarak çocukluktan bu yana her yaz mutlaka Alanya'dayız. Bu satırları da Alanya'nın masmavi açık denizine karşı ve henüz kavurucu olmayan tatlı sıcaklığı ile yazıyorum.



Türkiye’de tatil denilince ilk akla gelen destinasyonlardan olmasa da, büyük büyük dedenin çarşı eşrafından, dedemin ise ilk üniversite mezunlarından olduğu, her köşesinde akraba hikâyesinin yer aldığı Alanya için "Aman görmesen de olur boşver." demeye gönlüm razı gelmedi. Bu nedenle bu yazımın konusu Akdeniz’in tatil beldesi Alanya.

Tatil beldesinden ziyade başlı başına bir şehir Alanya. Kökleri Bizans’a kadar dayanıyor. Merkezin çevresinde konuşlandığı denize uzanan yarımada’nın üzerine oturtulmuş ve MÖ 4. yüzyılda kurulduğu tahmin edilen Alanya Kalesi ciddi anlamda korunmuş durumda. Kalenin şehirle buluştuğu yerde içerisinde üç ayrı kilise olan görkemli Kızıl Kule, denizle buluştuğu noktada ise tersanesi var. Her ikisi de gezilebilir durumda. Kalenin Türklere geçiş süreci, 13. yüzyılda I. Alâeddin Keykubat sayesinde başlamış. Oldukça korunaklı ve tek bir giriş çıkışı olan kalenin askeri yollarla fethedilmesinin biraz meşakkatli olması nedeniyle Keykubat farklı bir yöntem denemiş. Rivayete göre bölgedeki tüm boynuzlu hayvanları toplatmış ve her birinin boynuzuna birer meşale bağlatmış. Gece olduğunda Toroslar’a uzanan dağların eteklerine bu hayvanları askerlerle birlikte dizmiş ve meşalelerini yakmış. Kaleden devasa bir orduyu taarruza hazır şekilde gördüğünü düşünen Bizans komutanı ise savaşımadan teslim olmuş. Bu yöntemle, yani kan dökmeden zekânın oyunu ile Alanya Kalesi fethedilmiş olmuş.

Keykubat’ın fethinin ardından Alaiye adını almış. Selçuklu zamanında uzunca bir süre kışın konaklanılan bir bölge haline gelmiş. Fatih Sultan Mehmet zamanında ise Osmanlı topraklarına katılmış. Bugün Kale, Kızıl Kule ve tersane, neredeyse o zamanki haliyle görülebilir ve gezilebilir durumda. Özellikle gece aydınlatmasıyla hepsi oldukça gösterişli.

Biri İskele Caddesi üzerinden, bir diğeri ise Damlataş olmak üzere iki ayrı noktadan kaleye çıkmak ve içerisinde gezmek mümkün. Şu an belediyenin kurduğu bir teleferikle gün batımı manzarası eşliğinde de kaleye tırmanabilirsiniz. Kaleye girdiğinizde ilk uğrak noktalarından biri Adam Atacağı. İç kale bölgesindeki Adam Atacağı’na, zamanında son ama yersiz bir umut olsun diye idam mahkumları çıkarılmış. İdamdan önce mahkumun eline taş verilir ve bu taşı denize atmayı başırırsan darağacından yırtarsın denilirmiş. Adam Atacağı’nın ucuna gelen mahkumlar idam sandalyesinden kurtulacağına emin bir şekilde taşı denize sallarlarmış ancak hiç ulaştırabilen olmamış. O noktaya geldiğinde siz de ne var yani bir taş atsam ben bile denize ulaştırırım diyebilirsiniz ancak gerçek hayat öyle değil maalesef. Denemesi ise bedava. :)] İniş yolu size birçok Akdeniz şehrindeki ucsuz bucaksız deniz manzarasını sunacağı için fotoğraf çekmeyi ihmal etmemenizi tavsiye ederim. Zira, yaklaşık 250 metre yükseklikten şehri ve bulunduğu koyu tüm ayrıntıları ile görebileceksiniz.



Kalenin ayrılmaz bir parçası olan Kızıl Kule ve tersaneye giriş ise iskele tarafında. İskele Caddesi'ni takip ederseniz ikisi de bir şekilde karşınıza çıkacaktır.

Kaleye Damlataş tarafından girecekseniz veya buradan girmesiniz bile uğramadan geçmemeniz gereken yer, Damlataş Mağarası. Mağara oldukça küçük ancak özelliği kendinden büyük. Mağaraya 50 metre uzunluğunda ve 15 metre yüksekliğinde bir geçitten geçilerek giriliyor. İçeriye girildiğinde kısa bir merdivenden inilerek mağara tabanına ulaşılabilir. Mağara sarkıtlardan ve diktlerden oluşuyor. Su damlalarının halen kendilerini sarkıtlardan bırakması nedeniyle bu ismi taşıyor. Kendinden büyük özelliği ise astım hastalarına umut ışığı olması. Mağaranın içerisindeki nem oranının %90 seviyelerinde olması ve karbondioksit oranının da yüksek

olması nedeniyle astım hastaları tedavi olmak amacıyla buraya geliyor.

Günde 4 saat olmak üzere 21 günlük bir kür uygulanıyor. İçerideki havanın astım ve solunum yolu hastalarının tedavisine yardımcı olması nedeniyle normalde ziyarete kapalı olan ve havanın en temiz olduğu 06.00-10.00 saatleri arasında astım hastalarının girişine izin veriliyor. 1948 yılında liman inşaatında kullanılacak taşların temini için ocak açılması sırasında bulunan mağara Türkiye'nin turizme açılan ilk mağarası olma özelliğini taşıyor.

Hazır kaleden inmiş, Damlataş Mağarası'nı gezmişken hemen mağara çıkışından başlayan Damlataş ve Kleopatra Plajları'na uğramalısınız. Kleopatra'nın sere serpe güneşlenmesi ve Roma İmparatoru Antonius ile burada denize girmesi



nedeniyle, upuzun plaja bu isim verilmiş. Ancak Kleopatra alınmasın ama halk arasında Kale Arkası olarak anılıyor. Kumsalı biraz taşlık olsa bile, Mavi Bayraklı ve berraklığı ile meşhur oldukça güzel bir denizi vardır. Birdenbire derinleşir ve dalgaları sizi alıp götürebilir. Çocukken en büyük eğlencemiz dalgaların kırılan noktasına kendimizi bırakıp dalgaların kıyının hangi köşesine bizi bırakacağını görmektir. Tabii yuttuğumuz onca tuzlu suyu hesaba katmıyorum. :) Kale arkasındayken yeme içme ve soluklanma için son dönemde oldukça revaçta olan Filika Café'ye uğrayabilirsiniz.

Hazır plajlardan konu açılmışken kale arkası sizi ürküttüyse devamındaki Damlatış Plajı'nı veya Avsallar Bölgesi'ndeki [Antalya tarafından Alanya'ya varmadan 26. kilometredeki]

İncekum Plajı'nı deneyebilirsiniz. İncekum Plajı'nda metrelerce yürümenize rağmen dizinize gelen yumuşak suyun ve içerisinde milyonlarca küçük pırlanta taneleri varmış gibi parıltıdan kumun tadını çıkarabilirsiniz. Bodrum ve Çeşme'de çokça göremeyeceğiniz bu kumsal deneyimini yaşamalısınız bence. :)]

Tamam, bu son cümle biraz haset kokuyor olabilir ama bir yerde memleketin reklamını yapmalıyım diye düşünüyorum. Şehir boyunca uzanan halk plajları ile denizin kumun dibine vurulabilirsiniz. Ama yok illa cebimden biraz daha para çıksın dersiniz son yılların popüler mekânı Palm Beach'i tercih edebilirsiniz. Bir tık daha alt seviye takılmak isterseniz Perge'ye gidebilirsiniz.

Akşam yemeği alternatifleri ise oldukça çeşitli. Çarşı'nın içerisinde envai çeşit fastfood ya da pide kebab gibi Türk usulü her tatil beldesinde karşılaşılabileceğiniz alternatifler var. Daha Alanya'ya özgü olsun dersiniz sabah kahvaltısı veya öğle yemeği için daha çok tercih edilebilecek Yamaç Cafe'ye gidip Alanya pişisini afiyetle yiyebilirsiniz. Balıkçı alternatifleri arasında ilk olarak Löküs'ü tercih edebilirsiniz. Şehrin batı tarafı girişinde yer alan restoran sahilin üzerinde kurulmuş durumda. Mavi sandalyeleri ve denizin hışırtısıyla güzel bir balık keyfi çekebilirsiniz. Yemek kalitesi Löküs kadar iyi olmasa da manzara bakımından Harbour da tercih edilebilir. Kızıl Kule'nin eteklerinde, tersane ve kale manzaralı bu restoran daha çok turistlere hitap ediyor ancak yerli halkın da çokça uğradığı bir balık restoranı. Kale yolunda ise Kale Panorama'da şehrin gece manzarasına tepeden bakarak güzel kokteyller yudumlayabilirsiniz. Tercihiniz etten yana olacak ise şehrin doğu tarafında yer alan Tampa ve Kolcuoğlu'nu tercih edebilirsiniz. Her ikisi de Alanya rayicinin üstünde yerlerdir, bu bilgiyle gidilmesi tavsiye edilir.

Alanya gece eğlencesi bakımından oldukça hareketli bir yer. Çarşı'da çeşit çeşit gece kulübü olmakla beraber bunlar daha çok yabancı turistlere veya yeni yeni gece hayatına atılan bekâr delikanlılara hitap ettiği söylenebilir. En kibar bu şekilde ifade edebilirim sanırım. :) Yine de Çarşı'da karakolun karşısında yer alan The Doors, yıllardır değişmeyen nostaljik ortamı ve Alanya standartlarının üzerindeki müzik kalitesiyle, bu bahsettiğim özelliklerin dışında kalan bir tercih olabilir sizin için.

Denizden tatlı tatlı esen rüzgârı, maviliğine hâlâ doyamadığım denizi ve gelirsiniz denemeniz gereken Çamlıca Dondurması eşliğinde, yarı memleketime olan borcumu bu yazı ile ödediğimi düşünüyorum. Birçok kişinin hayatının bir döneminde bir şekilde yolunun geçtiği bu şehre, hazır sıcaklar henüz basmamışken uğramanızı tavsiye ederim. 🌊



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...”

ZOR BİR VEDA...

Bu yazıyı hem bu köşede yıllardır benimle fotoğrafını gördüğünüz evladıma veda hem de bir cana yuva olmak isteyenlere bir yaşamı anlatabilmek için yazdım...

Hayat hayallerimizi gerçekleştirebileceğimiz tek yerdir derim hep. Yaşamak şansına erişmiş biz faniler için zaman ilerlerken aslında saat hep geriye sayımdadır. O nedenle hayallerimizi gerçekleştirebilmek için sonsuz bir zamanımız da ne yazık ki yoktur.

Doğduğumuz ilk günden beri kim bilir hepimiz ne çok hayaller kurmuşuzdur. Kaçını gerçekleştirebilmiş, kaçını gerçekleştirememiş veya kaçını unutmuş gitmişizdir.

Hayatı mutlu yaşamamanın sırrı biraz da hayallerimizi gerçekleştirebilmek, hayata bağlı olabilmenin de sırrı hayallere sahip olabilmeye bağlı sanırım... Zira insanı yaşatan hayalleridir deriz. Hayallerimizi yaşatan da umutlarımız ve ömür umuttan önce bitmelidir ki Tarkovski'nin "İnsan 16 yaşındayken dünyayı değiştireceğini düşünür. 18 olduğunda düşünceleri sert bir kayaya çarpar. 20 yaşına geldiğinde hiçbir şey değiştiremeyeceğini anlar. 25 yaşına geldiğinde ise dünyanın onu değiştirdiğini fark eder ve insan 25 yaşında ölür, 75 yaşında gömülür." sözü şahsi hayatlarımız için gerçek olmasın...

Sene 1988'di sanırım, benimle yaşıt olan arkadaşlar eminim çok net hatırlarlar. Beethoven diye bir St. Bernard'ın maceralarını konu alan sinema filmleri peş peşe gösterime girmişti. O filmi izleyip de bir köpeği olmasını istemeyen çocuk çok zor bulunur herhalde...

Ben de işte Beethoven sayesinde köpek sevgisi ve bir köpekle hayatı paylaşma hayaline kapılan o çocuklardandım... Anneme ve babama bana bir yavru köpek almaları için yalvardığım günler, harçlıklarımın köpek bakım ve eğitimine dair aldığım kitaplar, hangi köpeğe bakabiliriz, hangisi bizim yaşantımıza en uygun olur diye araştırdığım zamanlar ve babamın bahçeli evimizin temeli atıldığında verdiği söz...

Sene 1989'du. Ben yine elimde köpekler hakkında her şey temalı bir kitap, o cins bu cins diye babamı darlıyorum. O da nihayetinde bana "Tamam, Çayyolu'ndaki ev bitsin söz bahçede bakabileceğiniz bir köpek alacağım." diyor. Haklı, çünkü annem kayısıya ve şeftaliye bile tüylü diye dokunamıyor. O yüzden bizim için evin içinde tüylü bir canlının gezinmesi imkânsız ötesi...

Ben bu söze ikna oluyorum ve tam 10 yıl sonra bahçeli evimize taşındığımızda verilen sözün tutulmasını bekliyorum...

Burada minik bir parantez açayım sevgili arkadaşlar, ebeveynseniz eğer sadece arkadaşlarınıza, dostlarınıza veya diğer yetişkinlere değil, onlardan da önce ve daha önemlisi çocuklarınıza tutamayacağınız sözler vermeyin... Çünkü verilen sözlerin tutulmaması sizin sandığınızdan daha derin etkiler bırakabilir. Hatta çocuklarınız birer yetişkin olduklarında kendilerine verilen sözlerin tutulmamasını normalleştirirler ve hak etmedikleri davranışları kabullenebilirler... Bu küçük parantezi özenle kapatalım...

Bahçeli bir eve aradan geçen 10 yıldan sonra kavuşmanın bende yarattığı mutluluğun tek bir adı var aslında, bir patili cana kavuşma hayaline dair umudum... O zamanlar her ne kadar henüz 21 yaşında bir üniversite öğrencisi de olsam TRT'de de çalıştığımdan aslında kendi kazancımı kendim sağlıyorum. Yani bir köpek alacak paraya sahip olduğum kadar, evdekilerin de bu fikre ikna olabileceklerini düşünecek kadar da iflah olmaz bir romantiğim...

Hatta öyle ki eve bir sürü sahiplenilmeyi bekleyen köpek fotoğrafıyla geliyorum. Rottweiler, labrador retriever ve golden retriever bulduğum bebeklerin başlıcaları. Babam "Ay ne tatlı!" diyor ama yavruyu teslim almak üzere her evden çıkışım bana gelen "Sakin alma!" telefonuyla gözyaşları içinde eve dönüşle son buluyor.

Bu arada bahçeli evde alacağız sözü tamamen geçmişin tozlu sayfalarına gömülürken literatüre yeni bir cümle giriş yapıyor, "Evlenince kendi evine alırsın."

Bu ahval ve şerait içinde bir 11 yıl daha geçiyor ve evdeki en iyi dostum, arkadaşım, biricik kardeşim evlenip evden taşınıyor. Hem de yanı başımızdaki apartmanlardan oluşan bir siteye...

Boru değil, hayattaki en iyi arkadaşım evden taşınmış oluyor. İlk zamanlar dalıp dalıp odasına bir şey anlatmak için gidiyor, sonra onun kendi evine geçtiğini hatırlayıp tırım tırım geri dönüyordum. İşte yine öyle bir gün aklıma Newton'un kafasına düşen elma gibi bir anda dank ediveren bir düşünce giriveriyor.



Kardeşim evlenip apartman dairesine taşınmıştı, yani evlenince kendi evine köpek alırsın hikâyesi tamamen hayallerime ket vurulması idi aslında...

İşte o anda yaşadığım bu büyük aydınlanma sonucunda çocukluktan beri ertelenen hayalimi gerçekleştirmeye karar veriyorum. Üstelik bu sefer evdeki herkes de ikna olsun, istesin gibi bir romantizme de tutulmuyorum.

Ama gelin görün ki alerji testlerinde köpek ve/veya kedi tüyüne alerjim olduğu yönünde bulgular mevcut. Ama yıllardır okuduğum bir dolu köpek bakımı kitabı, web sayfası ve sair kaynaktan edindiğim bilgiye göre testlerde çıkan genel bir tanı cinslere göre farklılık gösterebildiği gibi bazı cinslerin kendileri hipoalerjenik...

Bir arkadaşımın golden retriever'ı var... Dünyanın en tatlı gülüşlü, en şabalak ve bir o kadar da sevimli ve asil cinsi diyebileceğim, herkesin sevgilisi golden'lar... Ben hafta sonları onlara gidiyorum, arkadaşım elinde alerji krizine girersem diye acil müdahale edebilmek için iğne ile beklerken köpeğini sarılıp öpüyorum. Neyse ki sevgili Katya ile sevgi dolu mesailerimizin sonucunda anlıyoruz ki benim golden'lara bir alerjim yok. Ya zaten nasıl olsun ki öyle bir sevimliliğe insanın alerjisi diyeceğim ama tabii bünye bu ne yapacağı bilinmez...

Bu muhteşem alerji testimizin ardından arkadaşım üyesi olduğu golden retriever sayfalarından ilanlar bana gönderiyor ve ben İstanbul'da doğmuş 11 golden bebeğe ve anneleri Maya'ya aşık oluyorum.



Okuduğum onca kaynakta dişi köpeklerin daha uysal, eğitime daha açık oldukları yazıyor. O nedenle bir dişi yavru almak istiyorum ama aklım da hep en muzırları olduğu bariz belli olan siyah kurdelelide. Çünkü beyefendi sütünü bile tüm kardeşlerinin üstüne uzanıp içecek kadar keyif düşkünü, yeni gördüğü her şeyi ilk incelemeye başlayacak kadar meraklı ve bir de kartopu gibi bembeyaz...

Ama ben dişi bir yavru alacağım ve adını da Lily koyacağım, adını esinlendiğim Pink Martini'nin şarkısını ona söyleyeceğim beraber dans edeceğiz [hayaller, hayaller, hayaller...].

Anne Maya'nın sahibi ile görüşünce öğreniyorum ki yavrulardan sadece yeşil kurdeleli dişi ve siyah kurdeleli erkek elinde kalmış. Yeşil kurdeleliyi almak konusunda anlaşıyoruz ve biz de İstanbul'a gitmek için biletlerimizi alıyoruz. Bu arada bizimkilerin olan bitenden haberi yok, onlar yazlığa tatile gidiyorlar.

Takvimler 12 Ağustos 2010'u gösterdiğinde İstanbul'a gideceğiz... Ama bir gün önce annenin sahibi arıyor. Çok mahcup olduğunu, kızının siyah kurdeleli yavruyu çok sevdiği için benim alacağım yeşil kurdeleli yavruyu aslında siyahı alacak olan bir belediye başkanına verdiğini söylüyor. Ama kadere inanan bendeniz o yavruyu almak istediğimi söylüyorum. Aldığım cevap ve sonrası bizim birbirimizin kaderimizde olduğunu gösteriyor.

"Ama Elif hanım sizin yavruya koyacağınız isim bile belliydi. Bu yavru erkek.". Ben de diyorum ki olsun adını Oscar koyarım. O anda telefondaki ses şaşkınlıkla Facebook'u açmamı, yavruların albümünde bir fotoğrafa gitmemi söylüyor. Fotoğrafa geldiğimde aynen şu yazıyor: "Bu siyah kurdeleli yavruya biz Oscar diyoruz ama asıl adını koymak elbette sahibinin hakkıdır.". İşte ondan sonra hayat su gibi akmaya başlıyor.

Biz Oscar'ı almaya bu serüveni beraber yaşadığımız arkadaşım ile gidiyoruz ve ben bir gece daha dayanamayacağımı düşünüp gecenin bir saatinde Oscar'ı almaya direkt havaalanından gidiyorum. Neyse ki sevgili Gülçin de kabul ediyor.

Buluştığımız o ilk anı hiç unutamam. Oscar hiç tereddüt etmeden koşarak benim yanıma gelmişti ve onu kucağıma aldığım o ilk an önce büyük mutluluk, sonra taksiye bindiğimizde kucağımda yatarken büyük bir heyecan ve aldığım büyük sorumluluğun farkında olarak bir kaygı nöbeti geçirdim...



Sonra kuzenimin evine gittiğimizde Oscar evdeki üç kadına rağmen sadece benim yanı başımda durmak istedi... "Ben seninleyim ve sen asla ben varken yalnız kalmayacaksın." dedi bana adeta...

Bizim Oscar'la buluşmamız böyle güzel bir hikâyeye başladı ve sonrasında da hep güzelliklerle dolu dolu geçti. O hastalandığında ona bir şey olacak diye korkulu, kaygılı ama varlığıyla hep hayatta tam olduğum, tamamlanmış olduğumu hissettiğim 12,5 yıl yaşadık biz Oscar'la...

Tatillere beraber gittik. Denizle ilk tanışması da bir golden şapşallığı macerasıydı. Suyu koklamış, dalgalarla suyun gidip gelmesine anlam verememiş, tadına biraz bakmış, sanırım bir miktar beğenmiş olacaktı ki önce arkamdan denize girme tehlikeli der gibi havlamış, sonra ben her tehlikede seninleyim diyerek denize atlayıvermişti. Onunla birlikte yüzmek dünyanın en büyük keyiflerinden biriydi. Ama bir o kadar da acı verici çünkü şapşal Oscar'ım, neden bilmem, illa benim sırtımda yüzmek isterdi. Öyle olunca da tırnakları sırtımı çizer, hatta derin derin morartırdı. Canım yansa da öyle keyifli yüzerdik ki o yaraların varlığı fikri bile anında yok oluverirdi.

Sahildeki kumların içine kendini batıra çıkara oyunları ve sonra bir gün de ben denizdeyim diye evden kaçıp kaybolması... Ben yollarda Oscar diye bağırırken köy ahalisinin adını Osman ve onu da çocuk sanıp camiden anons ettirmeye kalkmaları, tarif edince köpek olduğunu anlamaları ve anonstan vazgeçmeleri, sonra onu çamurlara bulanmış vaziyette bulmam ve bulduğum andaki yüzü, şabalaklığı, hepsi dün gibi hafızamda...

Bir köpek sahiplendiğinizde aslında sadece bir an sahiplenmiyorsunuz, bir yaşam sahipleniyorsunuz. Onunla birlikte ve merkezinde onun olması en ideal olan bir hayat. Çünkü siz onsuz da bir hayatı sürdürebilirsiniz ama o sızsiz bir hayatı kendi kendine yaşama şansına sahip değil. Sabahları ve akşamları gezdirmeniz gereken, yemesine içmesine hatta oyun oynamasına, eğitime, başka

köpeklerle ve hatta insanlarla ilişkilerine dikkat etmeniz gereken bir canlı. Hasta mı, iyi mi, bir şeyi var mı, üzöldü mü, canı mı sıkıldı, canı mı yandı diye yürek çarpıntısı çektiğiniz, uyuyamadığınız, kaygılandığınız bir canlı... Bu tarifim ebeveynlere çok da uzak gelmemiştir sanırım. Çünkü aslında bir köpek sahibi olmak bir yandan da hiç büyümeyen bir bebeğe sahip olmak demek. Hiç kuşkusuz bir bebekten çok daha fazla şey öğrenmiş, içgüdüsel olarak birçok şeyi yapabilen ama bir bebek gibi konuşamayan, hastalığını tam da tarif edemeyen bir varlık.

Islak mendil yuttuğu an veterineri korkuyla aradığım zamanki korkumu, veterinerimizin paketiyle mi yuttu diye sorduğu zaman yok tekini yuttu dediğimi hatırlıyorum. Merak etme çıkar demişti. Ama bizimki sindirmişti vallahi. Sonra bir gün avuç içi kadar beyaz bir şey yutmuştu. Ne yuttuğunu anlayamamıştım. Veteriner de sabaha kadar bekle başında demişti ya da kusturmak lazımmış. Ben de attım arabaya ki araba tutardı Oscar'ı... Kussun diye saatlerce dolandım. Yarım saat içinde kusan Oscar inat etmişti de kusmamıştı. Tam pes edip dönerken bizimki kuyudan su çekme sesi gibi seslerle koca bir tavuk göğsü kustu. Bahçeye kim nasıl atmıştı bilmem ama bizimki kaçırmamıştı.

Ahh ahh bir golden'iniz varsa bu homburlop yemelerine dair maceraları tükenmez...

Zaten bir köpeğiniz varsa macerasız bir gününüz de çok olmaz. Ya sizi güldürecek, ya korkutacak, ya neşelendirecek ya da kaygılandıracak bir şey illa olur. Kesin olan bir şey varsa o da şudur, bir köpek sizin yaşamınızı doldurur. O minik patilerle kalbinize öyle bir dokunur ki siz bir daha aynı insan olamazsınız.

Onunla yürürken doğayı ve çevrenizi daha iyi gözlemlersiniz, sizi tanımayan insanlar onu tanır ve sizi mesela Oscar'ın annesi olarak bilirler, hayatı ve yaşam döngüsünü, diğer canlıları sevmeyi size öğretmeyi köpekler çok güzel başarırlar...

Oscar hayatıma geldikten sonra güvercinleri, inekleri, koyunları, kedileri kısacası daha önce sevmediğim tüm hayvanları ve hatta böcekleri bile bana sevdirebilecek kadar büyük bir sevgiyle kuşatıldım...

İşte öyle güzeller güzeli bir varlıkla yaşanmış 12,5 yıl. İşten eve geldiğimde yürüyüşlerimizde sohbet ettiğim, beni dinlediğini ama her şeyden ötesi dinlemekle kalmayıp bir de anladığını bildiğim Oscar gideli bugün tam 4 ay oluyor [Yazıyı 19 Haziran'da yazıyorum. Siz bu satırları okurken Oscar gideli 7 ay olmuş olacak...].

Sınırlı ömründe ne yazık ki iki kez kanser piyangosu vuruverdi bize...

Oscar bebekken ben onun karnını severdim. Arkadaşım o bir erkek olduğu için zamanla testislerinin ineceğini ve onu böyle mincıra mincıra sevmeyeceğimi söylemişti. Ben de o zaman "Oscar oğlum senin öyle olmasın ben seni hep seveyim." gibi salakça bir şey söylemiştim. Ne dediğinize, ne dilediğinize çok dikkat edin. Aradan 6 ay geçmişti ki bir duruşma için Marmaris'e gitmem gerekti. Oscar'ı veterinerine bıraktım. Döndüğümde bana Oscar'ın testislerinin inmediğini, ultrasonda da içeride de görünmediğini söylediler. Ben onlara yok dedim onlar sonra inecek. Veterinerimiz gülümsedi, "Elif Hanım siz avukatsınız ben de veterinerim." dedi... Ben "Ama hocam ben öyle diledim de böyle olur diye düşünemedim." diyerek şoklara girdim.

Aradan yıllar geçerken ben ısrarla Oscar'ın testisi var demeye devam ettim, veterinerimiz ultrasonda kontrole devam etti ve onlar kendilerini asla göstermedi. Ta ki Oscar 8 yaşına gelene kadar. O zaman görüldüğünde de Oscar kalp hastasıydı, ameliyat edip almak risk olacaktı... Her yıl checkup'ları düzenli yapılıyordu, her şey kontrol altındaydı.

Sonra bir gün Oscar bir anda kusmaya ve yememeye başladı. Yüksek enfeksiyon vardı. Hemen tedavisi başladı. Ama enfeksiyonu düşse halini Oscar'a yakıştıramayan veterinerimiz ultrason çekmeye karar vermiş. Hatta pandemi dönemi, hepsi Oscar da dahil maske takıp bana güzel bir mesaj göndermek için fotoğraf bile çekmişlerdi ama ultrasonda tümör tespit etmişlerdi. Checkup'ın üstünden sadece 4 ay geçmişti. Oscar kalp hastasıydı ve ameliyat riskliydi.

Ama yapacak başka bir şey yoktu, apar topar ameliyata alındı ve turp gibi çıktı oğlum.

Şu hayatta en mutlu olduğun an ne deseler biri mutlaka onun uyanıp yürüdüğünü gördüğüm andır.

Ameliyat sonrasında 2 yıl daha bize adeta hediye edilmiş gibi hiç sorunsuz geçirdik. İdrar yollarında bir sıkıntı vardı ama hocamız onu da bir ilaçla çözmeyi başarmıştı. İnsanlarda kullanılan bu ilacı Türkiye'de bulmak zordu ama Almanya'daki akrabalarım bize yardım edip hızır gibi yetişiyorlardı.

Derken 2,5 yıl sonra bir gün Oscar yürüyememeye başladı. Önce ilaç tedavisi işe yarar gibi oldu ama tam teşhis için MR çekmek gerekiyordu, MR da narkozsuz çekilemiyordu.

Teşhis yoksa tedavi yoktu. Risk almalıydık ve Oscar için o riski aldık... İnsanın çok sevdiği bir varlık için risk alması çok zor ama almak zorunda kalınca alınıyormuş, öğrendim...

Ne yazık ki kanser yine hayatımızdaydı ama bu sefer en olmaması gereken yerde. Omurgasında... Ameliyattan çıkamaz, çıksa da felç kalacaktı.

Ben bu kez çok daha zor bir kararla karşı karşıyaydım. Oscar'ı uyutmak...

Ama yapamadım... O yemeklerini iştahla yerken, üç bacakla da olsa koşarken onu uyutamazdım.

Bekleyelim dedim elimizden ne gelirse yapalım...

Öyle de yaptık... Bu arada benim yaptırmam gereken bir checkup vardı ama ben tüm boş zamanlarımı Oscar'la geçirmek istiyordum. Checkup'ı anneme devrettim. Hayat böyle galiba... O checkup'ta tesadüfen annemim meme tümörü çıktı ortaya ve çok başında yakaladığımız için de nispeten kolay bir tedaviyle tümörden de hatta tesadüfen öğrendiğimiz safra kanalı çamurundan da kurtuldu...

Oscar ise annemin ameliyatları döneminde yemek yemedi. Bıraktı adeta, giderken de annemi bize hediye ederek gitmek istedi oğlum...

Ben ne yazık ki hiç kimsenin vermek zorunda kalmasın diye dileyeceğim o ötenazi kararını vermek zorunda kaldım. Oğlum acı çekiyordu ve gözlerimin içine bakıyordu.

Onunla vedamız dünyadaki en zor vedaydı... Ama 12,5 yıllık dostluğumuza yaraşır bir veda töreni yaptık oğluma... Uyuduğu yere de çok sevdiği golden elma ağacı diktik... Acıları, inlemeleri sona erdiği için huzurluyum... Ama çok da özliyorum onu... Bazen rüyama geliyor ve yine tamamlanıyorum... Şimdi güzel anıları benimle... Şükrediyorum onunla dolu dolu geçen her gününe... 



BARF & MORE

Patili Dostunuzun Ne Yediğini Bilin!

Biyolojik Olarak Uygun Görülmüş Çiğ Beslenme



barfmore.com



siparis@barfmore.com



0312 235 77 04



0532 567 82 80

barfandmore



**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.

SÜRÜDEN AYRILIP YILDIZ OLMAK

Farkı fark ettiğinde fark edilirsin diyerek başlamak istiyorum. Neden mi? Çünkü insanoğlunun içinde o fark edilme arzusu artık günümüzde çok daha önemli. Farkı ortaya koyabilmek hem çok kolay hem de çok zor aslında. Kolay çünkü "Aman ben böyle iyiyim." diyenlerin sayısı artıyor. Azıcık aşım, kaygısız başım demiş birileri zamanında ve biraz daha düşünüp bu bakış açısına bir boyut daha kazandırmışlar ve demişler ki: "Bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın.". Bir yandan bu gruba üye olanların sayısı giderek artarken diğer yandan bu durumu fırsat bilenler de sürüden ayrılmak için planlar yapıyor ve doğru hedef ve stratejisi olanlar ayrılıyor.

Sürünün içinde de olsa fark edilmeyi istiyor kimi insan. Takip edilen, hayran kalınan, takdir edilen, örnek alınan, değer katan olmak, yani MARKA olmak istiyor.

Marka kavramı 19. yüzyılda sürülerin birbirinden ayırt edilmesi için yapılan farklı sembollerden oluşan damgalarla [yani logo] ile ortaya çıkmış. Aslında markanın tarihine baktığımızda Antik Mısır'a da dayandığı söylenir, şöyle bir düşününce bayrakların, armaların ortaya çıkış hikâyesi de birbirinden ayırt edilme arzusundan değil midir? Peki nedir bu ayırışma isteği? Hep birlikte yaşayıp gitsek, çürük elmalar, taze elmalarla karışsa olmaz mı?

Peki TDK ne diyor bu duruma?

Türk Dil Kurumu şöyle açıklamış marka kelimesini: Resim veya harflerle yapılan işaret. Bilet, para yerine kullanılan metal veya başka şeyden parça. Bir ticari malı, herhangi bir nesneyi tanıtmaya, benzerinden ayırmaya yarayan özel ad veya işaret. Tanınmış ürün, saygın kişi vb.

Markanın birçok tanımı var iletişimde, işletmede, pazarlamada, satışta, ticarette ve hepsi de aynı sonuca çıkar, birini diğerinden ayırmaya, farklılaştırmaya yarayan MARKA. Genelde tanımlar marka için işarettir der, fakat marka olmak öyle iki çizgiyle, üç renkle oldum tamam demelik bir şey değildir. Zaten logoyu yaptım, artık farklıyım demekle olsaydı her şey çok kolay olurdu, üstelik bunu bir insanın marka oluşu için düşündüğümüzde olayın armalı ceket giymekle bitmediğini tahmin edebiliriz.

Dilerseniz önce bir işletmenin markalaşma sürecine bakalım, zaten aslında birazdan okuyacağınız birçok şeyin insanoğlu için de geçerli olduğunu göreceksiniz. 😊

Günümüzde, bir işletmenin mal veya hizmetini, bir başka işletmenin mal veya hizmetinden ayırt etmeye yarayan logo, isim, hikâye, misyon, vizyon, kişilik ve karakter özelliklerinin bütünü markayı oluşturur. Hedef kitlenin karar verme sürecini etkileyen, beklentilerini karşılayan ve yapılan karşılıklı alışverişin dengesini belirleyendir ve asıl önemli olan yarattığı

algının pozitif ve sürdürülebilir olmasıdır. "Ben oldum, tamam." demek kibrin en tehlikeli hali, marka için de ölümcül bir zehirdir.

Ölümsüzlük İksiri...

Her marka ölümsüz olmak ister, neden istemesin ki? Peki bu mümkün müdür? Belki... Ölümsüzlük başarı değildir, sahip olduğu pozitif itibarla ölümsüz olmalıdır, başarısının sürdürülebilir haliyle çıktığı yolda ilerlemeye devam etmelidir marka.

İnce bir kristal kadeh düşünün, ona biçeceğiniz bedel durduğu yere, sunduğu şeye göre değişir. Ona sahip olduğunuzda nasıl hissedeceğinizin ipuçlarını ilk bakışta verir ve siz de ona göre kararınızı verirsiniz. Almak veya almamak...

Marka söz verir, ait olduğu sınıfı tanımlar ve ona göre dilini seçer. Soyut ve somut değerler yaratır ve bu değerler doğrultusunda hareket ederek hedef kitlesinin onu tercih etmesini ister. Kullandığı renkler, kurduğu cümleler, adı, hikâyesi, hayalleri... Hepsi sürdürülebilirliğini daim kılmak içindir. Tüketici markanın ona ne söz verdiğine, ona ne hissettirdiğine bakar, parasının karşılığını kat be kat almak ister ve gün sonunda da değdi demek ister, bu yüzden markanın imajı çok önemlidir. Marka imajı tüketicinin markaya karşı düşüncelerini, duygularını ve beklentilerini kapsar. Bu imajı oluşturmak da doğru bir iletişim planı ile ortaya çıkar.

Peki ya bir insan nasıl marka olur? Aslında marka olmak insan için de, bir işletme için de aynı yollardan geçer. Gün sonunda ikisi de farklılaşmak, sürüden ayrılmak ve itibarlı bir yolda ışık saçarak yürüyen olmayı ister. Tek fark, insanoğlunun doğuştan rakipsiz bir marka olmasıdır, sadece bunu fark etmesi ve ışığını parlatmak için kendisinin farkında olup değerine göre yol alması yeterlidir.

Pırlı pırlı güneşli günlerde bile kendi ışığımızla göz kamaştıran bir MARKA olmamız dileğiyle. ✨





**Gürhan
KARA**
1994 mezunu

6 Mayıs 1979 doğumlu olan Gürhan Kara, 1994 Arı Ortaokulu mezunudur. Üniversite öğrenimini Bilkent Üniversitesinde tamamladıktan sonra yüksek lisans yapmak için Amerika'ya gitti ve California State University Dominguez Hills'te yüksek lisansını tamamladı. Şu anda Bahçeşehir Üniversitesinde, gastronomi bölümü iş geliştirme koordinatörü olarak çalışan Gürhan Kara'nın www.tadindaseyahat.com adında bir web sitesi, @tadindaseyahat ve @gurhankaracom adlı Instagram hesapları ve YouTube üzerinde de "Tadında Seyahat" adlı bir video kanalı bulunmaktadır.

KUZEY İTALYA DAĞLARINA KARŞI VILLA TİBOLDİ

Alba'daki Beyaz Trüf Mantarı Festivali'nin ardından müthiş bir otelde konaklamak için Alba'ya 20 dakika uzaklıkta olan Canale'ye gittik. Burası için çok heyecanlıydık çünkü üzüm bağları arasında bir tepede konuşlanmış, kendi şaraphanesi bulunan ve nefis bir restorana sahip tarihi bir villada konaklayacaktık.

Taksisiz Memleket!

20 dakika uzaklık yakın gözüken bir mesafe ama oraya gidişimiz bizi biraz uğraştırdı. Çünkü Alba'da taksi bulmak neredeyse imkânsız. Yoldan geçen taksi yok. Taksi durağı da yok. Onu geçtim toplu taşıma ile de otele ulaşamıyorsunuz. Taksi bulma umuduyla tren istasyonuna gittik. Oradaki bir kafeye sorduk ve bize bir numara verdiler. Kafenin önünde oturan birkaç kişi bizim halimizden anlamış olacak ki yardım teklif ettiler. İçlerinden birisi taksiciye telefon açtı ve istasyona çağırdı. Fiyat olarak da 50 euro istediğini söyledi. Biz de kabul ettik. Sonra da biraz dalga geçer bir ifade ile "Sizi Maserati gelip alacak." dedi. Ne demek istediğini pek anlamadık. Biraz da durumdan şüphelenmedik değil. Acaba biz kazık mı yiyecektik? Korsan birisi gelecek ve bizden daha fazla para mı alacaktı?



Maserati Taksi ile Yolculuk

Yaklaşık 15 dakika sonra gerçekten de beyaz ve dikkat çekici bir Maserati gelip önümüzde durdu. İçinden şapkalı, deri pantolonlu, güneş gözlüklü ve deri eldivenli bir şoför inip bize selam verdi ve aracın bagajını açıp bavullarımıza doğru yöneldi. Biz bu durumun gerçek olduğuna inanamadık. Gelen taksi gerçekten Maserati'ydi ve şoförü de filmlerdeki gibiydi. Şaşkınlıkla birbirimize bakıp durduk. Bavullarımızı bagaja koyduk ve araca binip Canale'ye doğru hareket ettik. Otele vardığımızda herkes bize bakıyordu. 😊 Epey havalı bir giriş yapmış olduk. Ertesi gün de şoförden bizi gelip almasını rica ettik ve tren istasyonuna yine aynı araçla gittik. 😊

Gelelim Villa Tiboldi'ye

Taksi ile başlayan güzel sürpriz Villa Tiboldi'ye vardığımızda da devam etti. Otel gerçekten masalsı bir ambiyansa sahipti. Resepsiyonda check-in yaparken odamın upgrade edildiğini ve suit odada konaklayacağımı söylediler. Bu gerçekten çok güzel bir sürpriz oldu. Suit oda kocamandı ve müthiş bir manzaraya sahipti. Yuki ve Malia'ya hemen bir alttaki odada konakladılar.

Odamıza eşyalarımızı bırakıp hemen bahçeye çıktık. Hava çok güzeldi. Hemen bir prosecco sipariş ettik. Yanına da nefis bruschetta'lar istedik. Bir tarafta üzüm bağları, diğer tarafta yemyeşil kuzey İtalya dağları. Sonhabarın son demleri olması sebebiyle sararıp dökülen yapraklar da ambiyansı daha da romantikleştirmişti.



Akşam Yemeği Otelde

Akşam yemeği için otelin restoranında önceden rezervasyon yaptırmıştık. Alba'daki fuardan aldığımız trüf mantarını restorana girdiğimizde garsona vererek yiyeceğimiz yemeklere eklemelerini rica ettik. Yemek olarak 5 tabaklı tadım menüsünü seçtik.

İlk tabağımız vitello tonnato'ydu. Yani ton balığı üzerinde dana eti. Yanında ton balığı ve kapari sos ile servis edilmişti. Bölgeye ait bu yemeği çok beğendim. Ton balığı ve et çok yakışmıştı birbirine.

Bir sonraki tabak çıtır yumurta idi. Panelenerek kızartılmış bütün yumurta üzerine trüf mantarımızı rendelettik. Çok lezzetliydi. Yumurta ve trüf mantarını zaten Alba'da da denemiştik ve gerçekten çok yakışıyor aromaları.

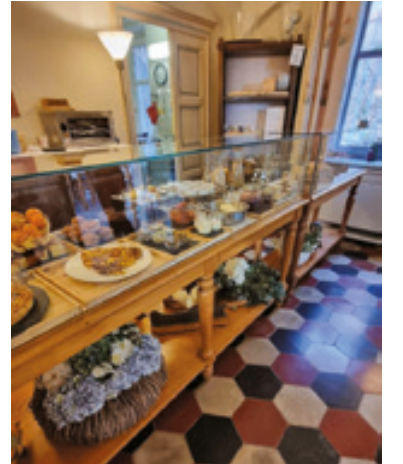
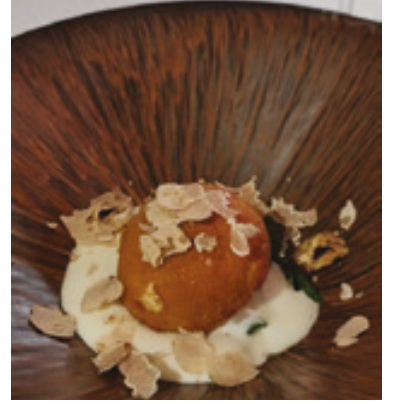
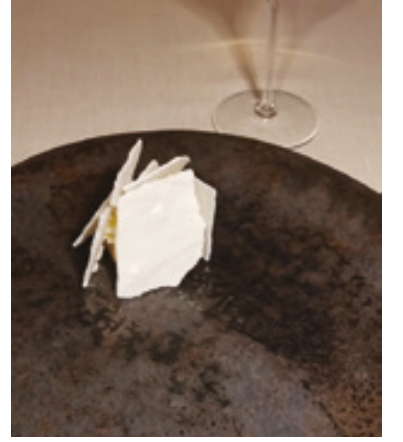
Ardından yine Piedmont bölgesine özgü olan bir makarna türü olan tajarin servis edildi. Bu makarna tagliatelle'ye benziyor ama özelliği 40 adet yumurta sarısı kullanılarak yapılması. Yine üzerine trüf mantarımızı tıraşlanarak sunuldu. Buna da bayıldık.

Ana yemek olarak ise ördek geldi. Yediğimiz tabaklar arasında en zayıf olan bu geldi bize. Ördek kereviz üzerinde servis edilmişti ve kerevizin tadı çok baskındı. Erik sos ise ördeğe yakışmıştı. Arkadaşlarımınki daha sertti, benim ördeğim daha olması gerektiği gibi pişmişti.

Tatlımız ise tam Kuzet İtalya'ya yakışır bir tatlıydı. Alpler'den esinlenerek sunulmuş farklı bir Mont Blanc yorumu servis edildi. Son derece yalın ama şık bir sunumdu. Tadı da çok lezzetliydi.

Kahvaltıya Bayıldık

Akşam yemeğinin ardından hepimiz yorgun olduğumuz için odalarımıza dağıldık. Ertesi sabah otelin kafesine sabah kahvaltısına indik. Açık büfe şeklinde bir pastanenin vitrini gibi bir büfe hazırlanmıştı. Her şey çok lezzetli görünüyordu. Garson ne istiyorsak ondan tabağımıza servis ediyordu. Harika İtalyan peynirleri, kişler, omletler ve reçeller vardı. Kendi yaptıkları ekmekler de çok lezzetliydi. Kahvaltının bir diğer güzel yanı köpüklü şarap da servis edilmesiydi ve dilediğiniz kadar içebiliyordunuz. En sevdiğimiz kısmı bu oldu diyebilirim.



Otelin Şaraphanesinde Tadımı

Otelden ayrılmadan önce şaraphanesinde misafirlere özel ücretsiz yapılan şarap tadımına katıldık. Otelden biraz aşağıda kalan üretimhaneye bağların arasından yürüyerek gittik. Giderken çok iyiydi ama dönüşte şaraphaneden aldığımız şarap şişeleri ile birlikte o tepeyi tırmanmak gerçekten yorucuydu. Şaraphanede bölgenin üzümlerinden yapılan birbirinden lezzetli şaraplardan tattık. Üretim aşamaları hakkında bilgi aldık. Bölgenin başlıca üzümleri dolcetto ve arnes. Ben bir şişe dolcetto bir de magnum boy köpüklü şarap aldım. Magnum köpüklüyü kucağımda taşıdım o tepeleri aştım. Bavula attım, ta İstanbul'a kadar gelmeyi başardı ama 1 hafta sonra Bodrum'a giderken aracın bagajında kendi kendine patladı. 😊 Ne diyelim nazar mı? 🍷



Röportaj



**Kadri Coşkun
SAMANCI**

2001 mezunu

Dergimizde uzun yıllardır değerli okuyucularımıza hukuk alanındaki pek çok konuda ışık tuttunuz. Bu uzun soluklu yazarlık deneyimi ile ilgili bizlere neler söylemek istersiniz?

Uzun yıllardır derginiz aracılığıyla hukuk alanındaki konularda okuyucularınıza rehberlik etmek, benim için büyük bir gurur kaynağı oldu. Hukuk, toplumun temel direklerinden biri olarak adaletin sağlanmasında kritik bir role sahiptir. Bu nedenle, yazılarımda hem hukuki konuları anlaşılır bir şekilde açıklamaya hem de okuyucuları hukuki hakları ve sorumlulukları konusunda bilinçlendirmeye özen gösterdim. Hukuk, temelde teorik bilgi gerektirdiği için bazıları için karmaşık gelebilmektedir. Özellikle insanlar hukuki hakları, yükümlülükleri ve hukuki süreçler hakkında onları yönlendirecek kişilere ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu sebeple, yazılarımda hem hukuki konuları anlaşılır bir şekilde açıklamaya hem de okuyucularınızı hukuki hakları ve sorumlulukları konusunda bilinçlendirmeye özen gösterdim. Ayrıca, karşılaştıkları durumları nasıl daha iyi yönetebileceklerine dair de ipuçları sunmaya çalıştım. Derginiz aracılığıyla tüm bunları gerçekleştirme fırsatı verildiği için Bee Life ailesine çok teşekkür ederim.

Özel Arı Okulları mezunlarıyla iletişim ağının başarılı bir biçimde yürütülmesindeki dergimizin rolüne ilişkin düşünceleriniz nelerdir?

Mezunlarla kurulan iletişimde Bee Life'in oynadığı rolü, oldukça etkili ve değerli buluyorum. Derginiz sayesinde mezunlar, birbirleriyle bağlantı kurabilir, bilgi ve deneyimlerini paylaşabilir ve kariyer gelişimlerine katkıda bulunabilmektedirler. Özellikle genç mezunlara ilham kaynağı olması açısından önemli bir rolü de üstlenmektedir. Diğer taraftan dergi, farklı sektörlerdeki profesyonellerin, birbirlerinden ve yaptıkları projelerden haberdar olmalarını da sağlamaktadır. Bu sayede Bee Life, mezunlarının aralarında güçlü bir bağ oluşturmaya, iş birliği fırsatlarına ve sosyal etkileşimlerine katkı sağlamakta, yeni mezunların ise kariyer gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir.

Okuyucularımızın sizi daha yakından tanıması için eğitim ve aile yaşamınızdan biraz söz eder misiniz?

Eğitim ve aile hayatım, beni bugünlere getiren temel değerlerin başında gelmektedir. Avukatlık kariyerime Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde aldığım eğitimle başladım. Burada aldığım eğitim, sadece hukuki teorileri anlamamı değil, aynı zamanda etik değerlere, insan haklarına ve adaletin sağlanmasına olan bağlılığımı ve inancımı da pekiştirmiştir. Daha sonra mesleğimdeki yeterliliklerimi genişletmek amacıyla aldığım arabuluculuk sertifikası da benim için kariyerimde önemli bir dönüm noktası olmuştur. Ayrıca, aile hayatım da benim için büyük bir anlam taşıyor. Evliyim ve biri kız, diğeri erkek olmak üzere 2 çocuk babasıyım. Ailem, benim için büyük destek kaynağıdır. Bana her konuda verdikleri destek ve gösterdikleri anlayış için onlara çok teşekkür ediyorum.

Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde aldığınız nitelikli eğitimin ardından kurduğunuz Samancı Hukuk Bürosundaki işleyiş ve çalıştığınız hukuk alanlarını bizimle paylaşır mısınız?

Samancı Hukuk Bürosu olarak butik bir yapıya sahibiz. Her müvekkilimize bireysel ve özgün bir yaklaşım sergiliyoruz. Bu sayede, müvekkillerimize en iyi hizmeti sunabilmek için ihtiyaçlarını ve önceliklerini anlayarak kişiselleştirilmiş çözümler üretiyoruz. Samancı Hukuk Bürosunda, geniş bir yelpazede her tür hukuki konuyu ele alıyoruz. Medeni hukuktan ticari hukuka, ceza hukukundan idare hukukuna kadar farklı pek çok alanda faaliyet gösteriyoruz. İşleyişimizde her zaman müvekkillerimizle kurduğumuz etkili iletişim, güncel gelişmeleri yakından takip etmemiz ve sağlam bir ekip çalışması önceliklerimizi oluşturmaktadır.

Meslek seçiminizde bir rol modeliniz oldu mu?

Kesinlikle, meslek seçimimde büyük etkisi olan bir rol modelim olduğunu söyleyebilirim. Bu anlamda, belirleyici bir rol oynayan kişi babamdır. Babamın hukuk alanındaki başarısı ve adalet anlayışı, beni hukukun gücünü anlamaya ve bu alanda ilerlemeye teşvik etti. Babam, sadece bir hukukçu değil, aynı zamanda tarafsızlığı, insan haklarına saygısı ve kararlılığıyla örnek bir savcıydı. Onun mesleki tutkusu, beni adaletin peşinde koşmaya ve yardıma ihtiyaç duyan insanlar için çalışmaya motive etti. Gündelik hayatımda dahi beni hukuki mantıkla düşünmeye yönlendiren kişi babamdır. Babamın deneyimleri ve öğretileri, benim hukuki kariyerime temel bir vizyon katmıştır.



Röportaj



**Kadri Coşkun
SAMANCI**

2001 mezunu

Yakın dönemde Ankara Fenerbahçeli İş İnsanları Derneğinde (AFİDER) Başkan olarak seçildiniz. Bu yoğun iş temposu içinde Fenerbahçe'ye nasıl zaman ayırıyorsunuz?

Hem avukatlık hem de dernek başkanlığı gibi yoğun sorumluluk gerektiren iki görevi aynı anda yürütmek, hiç şüphesiz zorlayıcı bir denge gerektiriyor. Ancak, bu durum benim için yeni bir durum değil. Fenerbahçe benim hayatımın her döneminde olan bir tutkuydu. Her ne kadar başlangıçta Fenerbahçe bir tutku olarak başlasa da, 2011 yılında derneğe üye olmamla beraber sorumluluklarım arasına girdi. 13 seneyi aşkın bir süredir ben Ankara Fenerbahçeli İş İnsanları Derneğinin, 7 senedir de yönetim kurulunun bir üyesiyim. Bu süreçte hem dernek başkan yardımcılığı hem de genel sekreterlik görevlerini yaptım. 2011 yılından bu yana derneğin hemen hemen her faaliyetinde yer aldım. Avukatlık mesleğimin de gereği olan, farklı sosyal ortamlarda bulunmak, insanlara yardım etmek ve organizasyonlarında görev almak benim için hiçbir zaman külfet olmadı. Aksine derneğin düzenlediği sosyal sorumluluk projeleri ve her organizasyonda severek yer aldım. Elbette benim önceliğim mesleğim, yani müvekkillerimdir. Çünkü müvekkillerimin işlerini ertelemem demek, hem hukuki hem bireysel geri dönüşü olmayan pek çok maliyetin oluşması demektir. Ancak dediğim gibi Fenerbahçe benim hayatımda hep vardı, olmaya da devam edecek. Dernek başkanlığı göreviyle, bugün Fenerbahçe'ye ve derneğimize olan bağlılığımı ve katkımı, sadece biraz daha artırmış oldum. Bu meşale, benim için hem onur verici bir görevi hem de vazgeçilmez bir sorumluluğu temsil etmektedir.



AFİDER'E adım atışınızdan başkanlığa uzanan yolculuğunuzda sizi en çok zorlayan ne oldu?

Tüm dernek üyelerinin farklı beklentilerini aynı anda karşılayabilmek ve dernek üyeleri ile iletişim kurarken dikkatli olmak gerekiyor. Farklı görüşler, beklentiler ve hedefler arasında denge sağlamak oldukça zor bir iş. Her üyenin farklı fikir ve beklentilere sahip olduğu bir organizasyonda, ortak hedeflere ulaşmak için uzlaşa ve iş birliği gerekiyor. Tüm üyelerin görüşlerini dikkate alarak, uyumlu bir çalışma ortamı oluşturmaya, kimsenin gönlünü kırmamaya ama hedeflerimizden de ödün vermemeye özen gösteriyorum. Diğer taraftan dernek projelerini gerçekleşmesi sürecinde ne yazık ki hızla değişen dış dinamiklere ayak uydurmak da gerekiyor. Kontrolümüz dışında sürekli değişen dinamiklere uyum sağlanması, hızlı ve etkili çözüm önerilerinin sunulması gerekiyor. Tüm bu zorluklara rağmen, bu yolda karşılaştığım engellerle beraber pek çok deneyim kazanmış olmaktan ve derneğime hizmet etmekten büyük bir mutluluk duyuyorum.

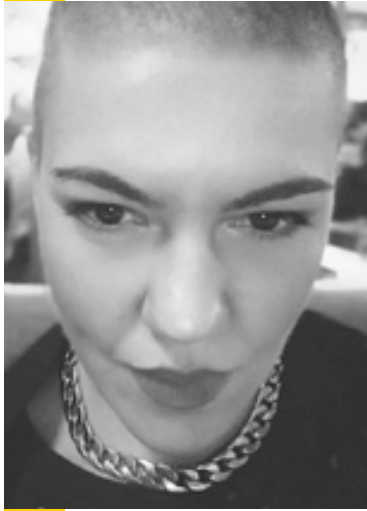


AFİDER Başkanı olarak hedefleriniz nelerdir? Dernek etkinliklerinizden kısaca bahseder misiniz?

Görevimin ilk gününden itibaren, Fenerbahçe'nin değerlerini ve misyonunu temsil etmek için çaba sarf ediyorum. Dernek başkanı olarak derneğin çıkarlarını korumak, üyelerimizin haklarını savunmak ve Fenerbahçe ailesinin dayanışmasını daha da güçlendirmek için elimden geleni yapıyorum. Dernek başkanı olarak yönetim kurulumla birlikte, derneğin vizyonunu daha da yükseklere taşıma yolunda, üyelerimizin evi gibi göreceği yeni bir dernek merkezi kurmak, Afider Ormanı yapmak ve gelir düzeyi düşük olan bölgelerde bulunan ilköğretim okullarına Afider Kütüphaneleri kurmak gibi projeler hedeflerimiz arasındadır. Bunlar dışında üyelerimizin ve ailelerinin kaynaşması açısından sık sık pazar kahvaltıları düzenlemekteyiz. Maç organizasyonlarımızla üyeleri sürekli bir araya getirmekteyiz. Ayrıca tüm üyelerimizi ve ailelerini bu sene düzenleyeceğimiz yılbaşı balomuzda bir araya getireceğiz. Amacımız, üyelerin sadece aidat ödeyerek bu platformda yer almaları değil, birbirleriyle tanışmaları ve iş insanları olarak ticari ilişkilerinin de gelişmesi ve büyümesini sağlamaktır.

Son olarak "Arı ailesi"ne iletmek istediğiniz mesaj nedir?

Birlikte geçirdiğimiz her an, paylaştığımız her başarı ve üstesinden geldiğimiz her zorluk, bizi daha da güçlü yapıyor. Arı ailesinin bir parçası olmaktan her zaman çok mutlu oldum ve bununla gurur duydum. Birbirimize destek olmanın ve ortak hedeflerimize ulaşmanın gücünü daima hatırlayarak gelecekte de aynı azim ve kararlılıkla ilerlemeye devam edeceğimize inancım tam. Daha nice başarılarla sarı-lacivert damga vurmak dileğiyle...



**Hande
GÜNGÖR**
2001 mezunu

Hande Erkasar Güngör, 17 Eylül 1983 yılında Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Bilkent Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü'nden mezun oldu. 2007 yılında mezun olduktan sonra mutfak hayatına başladı. 2014 yılında dünyaya gelen oğlu Efe Mert ile evinin aşçısı olmaya ve mesleğe özel yemek dersleri vererek devam etmeye karar verdi. Bütün bu süreçte ve hayatının her alanında ona destek olan eşi, Mert'in varlığı, iki kedi ve bir köpeğiyle birlikte Efe Mert'in annesi olarak evinde mesleğine devam ediyor.

TİCARET VE KÜLTÜRÜ BİRLEŞTİREN BAHARAT YOLU

Baharat, tarih boyunca toplumların kültürel yaşamları, ekonomileri, politikaları, dini davranışları ve gelişmeleri üzerine etkili olmuştur. Gıdalara lezzet vermek amacıyla kullanılan baharatlar, bir zamanların alışveriş aracı para olarak kullanılacak kadar değerlidir.



Tarihi boyunca 'yükte hafif, pahada ağır' olma özelliğiyle, uzun mesafeli ticaretin en önemli kalemi haline gelen baharat, Suriye ve Mısır'dan Anadolu ve Avrupa'ya dağılmıştır. Uzakdoğu ve Hint kökenli olan baharat Yemen vasıtasıyla Suriye ve Mısır'a ulaşmış buralardan diğer Osmanlı topraklarına ve Avrupa'ya ihraç edilmiştir (Bilgin, 2004: 220). Coğrafi konumu, iklim ve bitki çeşitliliği, tarımsal potansiyeli, geniş yüzölçümü sayesinde Türkiye tıbbi ve aromatik bitkiler ticaretinde önde gelen ülkelerden biri olmuştur. Başta karabiber [kara altın] olmak üzere, tarçın, muskat egemen sınıfın statü simgesi ve güç göstergesi olmuştur. Hükümdarlar birbirine 'karabiber' armağan etmiş, kimi zaman ödemeler altın yerine karabiber baharatıyla yapılmıştır.

Baharatlar ile yemek pişirmenin Romalılardan ve Müslümanlardan dünyaya miras kaldığı belirtilmiştir. Dahası Romalı askerler Yunan-Roma dünyasının en kuzey ve batıya ulaşan bölgelerine baharat taşıyarak kıtaya baharat kullanımlarını yaygınlaştırmıştır. Ortaçağ ve ortaçağ sonrası Avrupa'dan farklı olarak Osmanlı mutfağında baharatlar aşırı tüketilmemiş, dahası ılımlı kullanılmıştır. Osmanlı aşçıları yiyeceklerin doğal lezzetini artırmak için ürünlerini hafifçe baharatlandırmışlardır .

Hangi Yemekte Hangi Baharatı Kullanabilirsiniz?

Her yemeğin lezzetini ortaya çıkaracak baharat, başkadır. Yemeklerde tuz dengesi kadar baharat kullanımı da çok önemlidir. Hangi yemeklerde hangi baharatları kullanabileceğinizin detaylarına geçmeden önce ise baharat alırken dikkat etmeniz gereken birkaç noktadan ve mutfağınızda mutlaka bulunması gereken birkaç baharatı bahsedebiliriz. İlk olarak baharatın taze olması oldukça önemli, bayat bir baharat, yemeğinize lezzet katmak yerine kötü bir tat katabilir. Baharatın taze olup olmadığını da renginden ve kokusundan anlayabilirsiniz. Her mutfakta bulunan, yoksa da mutlaka bulunması gereken bazı baharatlar vardır. Bunlar; tuz, karabiber, kırmızıbiber, kekik, nane, fesleğen, biberiye, çörek otu, kişniş, defne yaprağı ve tarçındır. Bu baharatların hem

tazesini hem de kurusunu yemeklerde, tatlılarda, salatalarda kullanabilirsiniz. Tam kıvamında atılmış tuz, hemen her yemeğe yakışan karabiber, özellikle yağlı yemeklere çok yakışan kırmızıbiber ve kahvaltıda akşam yemeğine kadar çeşitli zamanlarda kullanabileceğiniz kekik. Tüm bu baharatları nasıl kullanacağınızın detaylarını aşağıda bulabilirsiniz.

Et yemekleri, köfteler, direkt pişirilen kırmızı etleri daha çok lezzetlendirmek için baharatları dikkatli ve dengeli kullanmak çok önemlidir. Köfte hazırlarken kırmızıbiber, yenibahar ve özellikle kimyon gibi baharatları kullanabilirsiniz, ayrıca kırmızıbiber ve yenibahar da köfteye tat katması ile ön plana çıkar.

Beyaz veya kırmızı hatta balık yemekleri hazırlarken ya da direkt olarak pişirirken zerdeçal, köri, soğan-sarımsak tozu, biberiye, kekik gibi baharatları da kullanabilirsiniz. Bu baharatlar da kırmızı et, tavuk eti ve balık etine tat katan baharatlardır. Son zamanlarda çok kullanılmaya başlanılan taze baharatlarda et lezzetlerine lezzet katar.

Yazıma restoranlarda severek yenilen, benim de şefliğini yaptığım REWAY CLUB mutfağında çok severek servis ettiğimiz, sizin de evde kolaylıkla yapabileceğiniz kajun baharatlı tavuk tarifiyle devam etmek istiyorum.

Malzemeler:

2 kilo tavuk göğsü
1,5 su bardağı un
2-4 yemek kaşığı kajun baharatı
1/2 çay kaşığı soğan tozu
1/2 çay kaşığı sarımsak tozu
2 yumurta
Kızartmak için sıvı yağ

Bir kabın içerisinde un, kajun baharatı, soğan ve sarımsak tozlarını harmanlayın. Daha fazla baharat isteyip istemediğinizi görmek için tadın. İsterseniz daha fazla kajun baharatı ekleyin. İkinci bir kapta yumurtaları çırpın. Bir kenara koyun. Derin bir tencerede yağı ısıtın. Şeritler halinde kestiğiniz tavukları önce unlu karışıma daha sonra yumurtalı karışıma ve tekrar unlu karışıma batırın [Bu esnada panko kullanabilirsiniz.]. Tüm tavuk parçalarına aynı işlemi uygulayın. Isınan yağa tavukları atın ve kızarana kadar pişirin. 





ARCORA

HOME
INTERIORS

www.arcora.com.tr



2 Nisan 1985 Ankara doğumlu olan H. Merve Toker, 1999 Arı Ortaokulu mezunudur. Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümü mezunu olan mezunumuz, çalışma hayatına Akbank MT Sınavı'nı 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.

**Merve
TOKER**
1999 mezunu

**OTOMOTİV SEKTÖRÜNE
TAZE KAN:
KOÇ HOLDİNG
STELLANTIS ANLAŞMASI**

Otomotiv sektörü tekerleğin icadıyla başlayıp özellikle ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkeler için lokomotif sektörlerden biri haline gelmiş olup akaryakıt, yedek parça, sigorta, dış ticaret, istihdam gibi alanlarla birincil dereceden ilişkilidir. Ülkemizde ve dünyada sürekli gelişim kaydeden ve teknolojinin ilerlemesiyle etki yarattığı alanlar güncellenen sektöre tamamen yerli araç üretim hedefi ve alternatif enerjili araçların gündeme gelmesiyle yüksek montajlı yatırımlar yapılmakta olup 5 yıl içerisinde sektörün %50 büyüme kaydedeceği öngörülmektedir.

Türkiye’de otomotiv sektörünün 60 yılı aşan bir geçmişi bulunmakta olup ilk etapta askeri alanda kullanılması amacıyla cip ve kamyonet üretimi alanlarında faaliyet gösterilmiştir. İlk büyük gelişme ve bugüne kadar uzanan süreç ise Ford ve Koç iş birliğiyle Otosan’ın kurulmasıyla başlamıştır. 1960’lı yılların başında çok kısıtlı imkânlarla yerli üretim yapılmaya çalışılmış ancak seri üretime geçilememiştir. 1970’li yıllarda ise tecrübe kazanılması ve üretimde sağlanan olumlu sonuçlarla, sisteme yeni oyuncular katılmış, yatırımlar hız kazanmış ve gelişerek bugünlere gelinmiştir.

1980-90 yılları arasındaysa, araç üretici markaları yenilik ve farklılıklar ortaya koyarak pazara hareket getirmiş ve Opel, Renault, Ford, Hyundai gibi markalar piyasada yerlerini almıştır. 2000’li yıllarda ise marka ve model çeşitliliğine ek olarak araç kullanan nüfusunda ve maliyette artışa karşın kaynakların aynı hızda artmaması alternatif yakıt kaynaklı araçlara yönelimi artırmıştır.

Türkiye gündemi yoğun olan bir ülke olup son yıllarda yaşadığımız pandemi, deprem, seçim gibi süreçlere, ekonomik nedenlerden kaynaklı TL’deki değer kaybına rağmen, otomotiv sektörü büyümesini sürdürmüş, farklı dinamikleri deneyimlemiştir.

Covid-19’un küresel piyasaları etkilemesine bağlı olarak üretimin sekteye uğraması, talebin ciddi düşüş kaydetmesi nedenleriyle ilgili dönemde ihracatımız azalmıştır. Fakat salgının ülkemizde daha geç görülmesi, insanların toplu taşıma kullanımındaki azalma nedenleriyle iç pazar satışlarında artış izlenmiştir.

Şubat ayında yaşadığımız büyük deprem felaketinde ise can kayıplarımıza ek olarak ciddi mal kayıpları da yaşanmıştır. Deprem bölgelerinde birçok yol kullanılamayacak hale gelmiş, araçlar enkaz altında kalmış olmakla birlikte, araştırmalar gösterdi ki, zarara uğrayan araçların sadece %17’lik kısmının kaskosu mevcuttu ve çok sayıda insan zararlarını karşılayamadı.

Araç ihtiyacının çok yüksek olması ve TL’nin değer kaybı nedenleriyle fiyatlarda aşırı artış izlenmiş olup etkileri devam etmektedir. Gelir sağlayabilmek için hasarlı araçlarını 2. el olarak satmak isteyenlerle, piyasada sıfır aracın fazla olmaması da fiyatları yukarı çeken nedenlerden olmuştur.

Depremden kısa bir süre sonra gerçekleştirilen seçimler öncesi ise Türkiye’deki belirsiz gündem nedeniyle, sonuçlar netleşinceye kadar distribütörlük görüşmeleri askıya alınmış olup bu durum iç pazarı sıkıştırmış ve artan araç talebi karşılanamadığından fiyat artışı izlenmiştir.

2023 yılında sektördeki önemli iyi bir gelişme ise Koç Holding ve Stellantis’in iş birliği için anlaşma imzalaması oldu. Bu anlaşmaya göre, Stellantis markalarının faaliyetleri Tofaş’a geçti ve böylece Tofaş, Alfa Romeo, Fiat, Citroen, Jeep, Maserati, Opel ve Peugeot gibi dev dünya markalarının satış hakkını elde etti. Stellantis 30’dan fazla ülkede faaliyet gösteren, yedek parça ve parça dağıtım ağı olan 125 yıllık geçmişiyle güçlü bir yapı olup sadece yapıya dahil olan markaların değil, mevcut durumda kapsam dışı olan markaların yedek parça işleyişine dahil olma hedefinde olduğu bilinmekle birlikte, ülkemizin otomotiv sektörüne orta ve uzun vadede ciddi katkısı olacağı öngörülmektedir.

STELLANTIS

 Koç

Pandemi, deprem, seçim dönemlerinin ardından ise siyasi belirsizliğin ortadan kalkması ve Stellantis gibi bir dünya devi ile iş birliği sağlanması nedenleriyle olumlu etkilerin başlaması beklenmekle birlikte, yüksek fiyat seviyelerinin ve araç arzının talebi karşılayamama durumunun bir süre daha devam edeceği öngörülmektedir. Sektörün uzmanlarının belirttiklerine göre; global bazda yaşanan savaş, pandemi, üretim ve tedarik sıkıntılarının dolayı iç pazara ağırlık verilmesine yol açmış olup yılın ikinci yarısında temkinli bir toparlanma süreci izlenecek ve arzı etkileyen nedenlerin normalleşmesiyle sektör dengeye gelmeye başlayacaktır.

Umuyorum ki en kısa sürede otomotiv ve ülkemize değer katan tüm sektörler refah seviyesinin sağlanması ve korunması, istihdam, arz talep dengesinde seyretme yolunda ilerler ve bir sonraki dönemde çok güzel haberlerle buluşuyor oluruz.

Sevgiler. 



**Neslihan
ÇETİN**
2013 mezunu

Arı Okullarındaki öğreniminin ardından Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde yüksek onur derecesi ile mezun olduktan sonra aynı üniversitenin yüksek lisans programını 2022 yılında tamamlayarak uzman diyetisyen ünvanını almıştır. Mezunumuz, beslenme ve diyetetik doktora programında eğitim hayatını sürdürmektedir. Şu anda NUTRİST Beslenme ve Psikoloji Danışmanlık Merkezi'nin akademik ve kurumsal projelerinin geliştirilmesi ve takiplerinde görev yapmaktadır.

SAĞLIKLI YAŞAMIN ANAHTARI AKDENİZ DİYETİ

Beslenme ve kronik hastalıklar arasındaki ilişki göz önüne alındığında, optimal sağlık durumunun korunmasında en uygun beslenme modeli araştırılmakta ve güçlü kanıtlar 'akdeniz diyeti'ni işaret etmektedir.

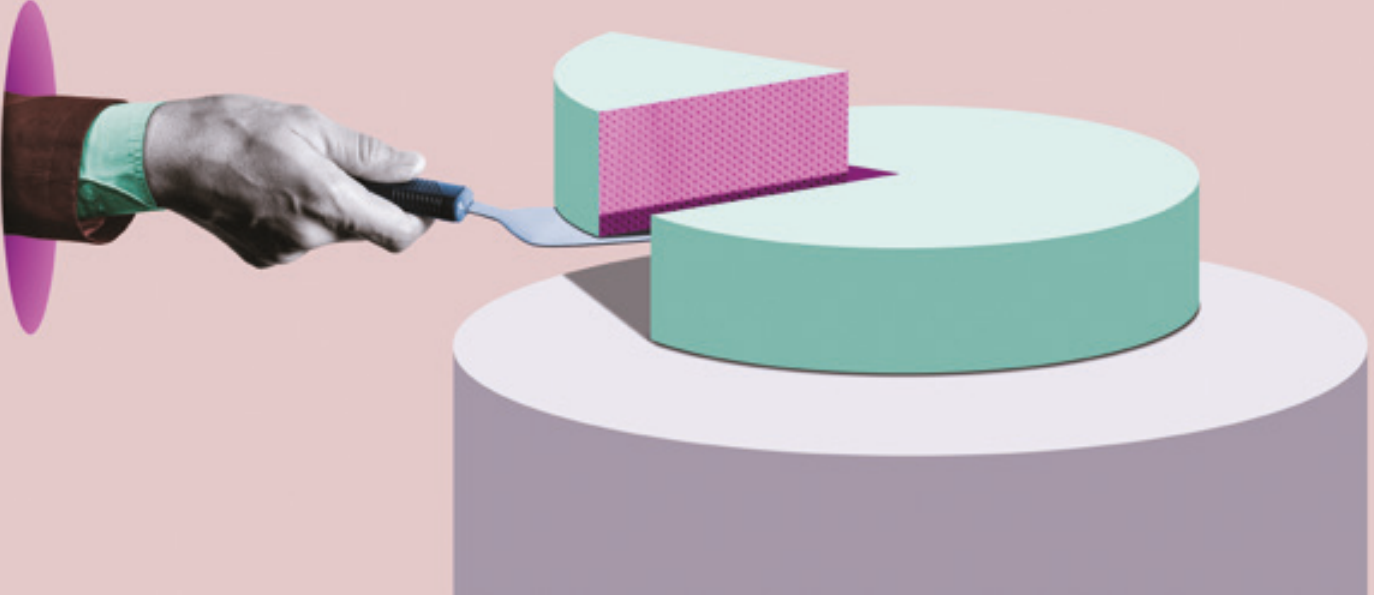
Bu diyetle, kurubaklagillerin haftada 4-5 porsiyon, yağlı kuruyemişlerin günlük 30-45 gram ve tam tahıllı ürünlerin günde ortalama 8 porsiyon tüketilmesi belirtilmektedir. Bu besinler çözünmez posa, folat, B6 vitamini, magnezyum, potasyum ve bakır kaynağıdır. Bu besinler, kardiyovasküler hastalıklar, vücut ağırlığı ve kolesterol düzeyleri üzerinde olumlu etkilere sahiptir.



İlımlı düzey kırmızı şarap tüketimi, Akdeniz diyetinde yer almaktadır. Resveratrol, kırmızı şarapta en bol bulunan polifenoldür. Bu bileşik kronik hastalıklar üzerindeki kabul edilmiş etkisinin yanı sıra metabolik sendrom gelişim riskini düşürdüğü çalışmalarda gösterilmektedir.

Akdeniz diyetine bağlı kalmanın 5 önemli nedeni:

- 1. Antioksidatif ve antiinflamatuvar etkilere sahiptir.**
- 2. Metabolik sağlığı etkileyen bağırsak mikrobiyotasını iyileştirir.**
- 3. Kötü kolesterol seviyelerini düşürür.**
- 4. Besin alımını azaltır.**
- 5. Kanser patogeneğinde rol alan moleküllerin modifikasyonunda görev yaparak antikanserojen etki gösterir.**



**Nurullah
ÇELEBİ**
1996 mezunu

20 Ekim 1977 doğumlu olan Nurullah Çelebi, liseyi Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi İşletme Bölümü'nü bitirdi. Daha sonra serbest muhasebeci mali müşavir olarak kendi bürosunu açan Nurullah Çelebi, evli ve üç çocuk babası.

KÂR PAYI VE HUZUR HAKKI

Cuma hutbesinde hoca, doğruluktan, söylediklerimizin, beyanlarımızın doğruluğunun öneminden bahseder. Hilafı hakikat beyanların cezasını uzun uzun anlatır.

Cemaatten biri hutbeden etkilenir. Eksik vergi beyanları gelir aklına, geceleri uyuyamaz. Sonunda vergi dairesine bir dilekçe yazar ve dilekçede şunları söyler:

“Gelir vergisi beyannamemde yanlış beyanda bulunduğum için geceleri gözümde uyku girmiyor. Bu nedenle kayıtlarımı yeniden gözden geçirdim ve 12 bin lira ilave beyanda bulunmaya karar verdim. Düzeltme beyannamem ilişiktir. Eğer geceleri yine de uyuyamazsam, geri kalan kısmını da beyan edeceğim.”

Kâr Payı ve Huzur Hakkı Arasındaki Farklılıklar

Huzur Hakkı ve Kâr Payı Nedir?

Şirket ortakları, şirket müdürleri ve yönetim kurulu üyelerinin belli sorumluluk ve yükümlülükleri vardır. Huzur hakkını, bu kişilerin sorumluluk ve yükümlülükleri nedeni ile karşılaşılabilecekleri riskleri azaltmak amacıyla belirlenen maddi karşılık olarak tanımlayabiliriz.

Kâr payı ise basit tanımıyla, şirket ortaklarına yıllık net dönem kârından ve serbest yedek akçelerden dağıtılan pay anlamına geliyor.

Kâr payında stopajın %10'a düşmesi, özellikle son dönemde, hangi yöntemin tercih edilebilmesinin daha doğru olacağına dair kafa karışıklığı yarattı.

Örneklerden yola çıkarak bahsettiğimiz iki uygulamanın vergisel açıdan hangisinin daha avantajlı olduğunu tespit etmeye çalışacağız.

Huzur Hakkı ve Kâr Payında Farklılıklar Neler?

Vergi kanunları açısından kâr payı ile huzur hakkı arasındaki en temel fark, huzur hakkı ücret olarak değerlendirilirken kâr payının ise menkul sermaye iradı olması. İkinci temel fark ise kâr payı dağıtabilmek için şirketin kâr elde etmiş olması gerekirken huzur hakkı verilebilmesi için şirketin kâr elde etmesine gerek bulunmuyor.

Huzur hakkı ödemeleri ücret mahiyetinde olduğundan gelir vergisine tabi olduğu için gelir vergisi tarifesi uygulanacak olup vergi oranı Gelir Vergisi Kanunu'nun 103'üncü maddesinde yer alan tarife göre artan oranlı bir şekilde belirlenecektir.

Ayrıca, dağıtılan kâr payına gider yazılamazken huzur hakkı giderleştirilebiliyor. Bu durum, huzur hakkının vergisel açıdan en önemli avantajı.

Diğer bir önemli farklılık ise huzur hakkı ödemelerinde vergisel bir istisna bulunmazken elde edilen kâr paylarının ise yarısı vergiden istisnadır.

Stopaj oranındaki ve istisna durumundaki farklılıklardan dolayı huzur hakkı ödemelerinde işletmeden daha fazla nakit çıkışı gerçekleşebilmektedir. Örneğin, şirket ortağı yıllık net 500.000 TL elde edecekse bu ödemenin brüt tutarı ücret ödemelerinde farklı, menkul sermaye iradı ödemelerinde daha farklıdır.

Dolayısıyla, ana hatlarıyla baktığımızda, söz konusu gelirlerin vergilendirme rejimi birbirinden oldukça farklı.

Öte yandan, elde edilen huzur hakkı tek şirketten elde ediliyor ve 2022 yılı için 880.000 TL'yi aşıyorsa gelir vergisi beyannamesine dahil edilmesi gerekiyor. Kâr paylarında ise vergiye tabi olan kısım için 2022 yılında beyan sınırı 70.000 TL olarak belirlenmiş durumda.

Peki, Vergisel Açıdan Hangisi Avantajlı?

Şirket ortakları tarafından, huzur hakkı mı yoksa kâr payı mı alınacağına dair karar verilirken en büyük etken tabii ki vergisel yüküdür.

Sürecin net olarak anlaşılabilmesi için örnek bir tablo üzerinden ilerleyelim:

Not: Burada dikkat edilmesi gereken bir diğer husus da huzur hakkı ödemesinde şirketin kârlı olup olmadığıdır. Şirketin geçmiş yıl zararları var ise veya zarar açıklayan bir şirket ise kurumlar vergisi avantajı oluşmayacağından daha avantajlı hale gelecektir.

Ayrıca huzur hakkı çalışan yöneticilerin harcadıkları emek ve mesailerine karşılık, genel kurul kararları ile belirlenen ve yöneticilere genellikle aylık olarak ödenmesi kararlaştırılan bir meblağ olduğundan huzur hakkı alacağı iş sözleşmesi veya İş Kanunu'ndan doğan bir alacak değildir.

Yönetim kurulu üyeleri kanundaki şartları yerine getirerek huzur hakkı almalarını sağlayabilirler. Ancak tespit edilecek bu huzur hakkı miktarının emsallerinden fazla olmaması ve şirketin gücü ile orantılı olması gerekmektedir. Buna dikkat edilmediği takdirde Kurumlar Vergisi Kanunu'nun Transfer Fiyatlandırması hükümleri devreye girecektir.

Kâr Payı Hesaplaması

1- Brüt Kâr Payı Tutarı	500.000,00	1.000.000,00	2.500.000,00	5.000.000,00	10.000.000,00	20.000.000,00
2- Tevkifat Tutarı [1*0,10]	50.000,00	100.000,00	250.000,00	500.000,00	1.000.000,00	2.000.000,00
3- Ödenecek Net Kâr Payı [1-2]	450.000,00	900.000,00	2.250.000,00	4.500.000,00	9.000.000,00	18.000.000,00
4- Beyan Edilecek Kâr Payı [1*0,50]	250.000,00	500.000,00	1.250.000,00	2.500.000,00	5.000.000,00	10.000.000,00
5- Hesaplanan Gelir Vergisi	67.400,00	154.900,00	435.900,00	935.900,00	1.935.900,00	3.935.900,00
6- Mahsup Edilecek Tevkifat Tutarı [2]	50.000,00	100.000,00	250.000,00	500.000,00	1.000.000,00	2.000.000,00
7- Ödenecek Vergi [5-2]	17.400,00	54.900,00	185.900,00	435.900,00	935.000,00	1.935.900,00
8- İade Edilecek Vergi [2-5]	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9- Toplam Vergi Yüğü [5]	67.400,00	154.900,00	435.900,00	935.900,00	1.935.900,00	3.935.900,00
10- Vergi Yüğü Oranı [9/1]	13,48%	15,49%	17,44%	18,72%	19,36%	19,68%

Huzur Hakkı Hesaplaması

1- Brüt Huzur Hakkı Tutarı	500.000,00	1.000.000,00	2.500.000,00	5.000.000,00	10.000.000,00	20.000.000,00
2- Hesaplanan Tevkifat	148.500,00	329.500,00	929.500,00	1.929.500,00	3.929.500,00	7.929.500,00
3- Damga Vergisi [1*0,00759]	3.795,00	7.590,00	18.975,00	37.950,00	75.900,00	151.800,00
4- Kurumlar Vergisi Avantajı [1*0,23]	115.000,00	230.000,00	575.000,00	1.150.000,00	2.300.000,00	4.600.000,00
5- Toplam Vergi Yüğü [2+3-4]	37.295,00	107.090,00	373.475,00	817.450,00	1.705.400,00	3.481.300,00
6- Vergi Yüğü Oranı [5/1]	7,46%	10,71%	14,94%	16,35%	17,05%	17,41%

Yukarıda yer alan iki tablo tetkik edildiğinde, aşağıdaki sonuçlara varılmaktadır:

Örneklerde yer alan tutarlar bazında, kâr payının toplam vergi yükü, huzur hakkının toplam vergi yükünden daha fazladır. Bu durumun temel nedeni, huzur hakkının gider olarak dikkate alınması sonucu, kurumlar vergisi yönünden avantaj doğurarak vergi yükünü azaltmasıdır.

Dağıtılan kâr payı ve ödenen huzur hakkı tutarı arttıkça, toplam vergi yükü de artmaktadır. Bu husus, gelir vergisi tarifesinin artan oranlı olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer yandan dağıtılan kâr payı ve ödenen huzur hakkı tutarı arttıkça, toplam vergi yükleri arasındaki fark oransal olarak azalmaktadır.

Konuya ilişkin son olarak belirtilmesi gereken husus, transfer fiyatlandırması hükümleri uyarınca, ödenecek huzur hakkının emsallere nazaran uygunluk göstermesi gerektiğidir. 

PEŞİN
FİYATINA
12
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



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.

PANDEMİNİN ARDINDAN OFİS BİNALARI

**Onur
BAYER**
1993 mezunu

Pandemi bana evde kalmayı, daha sakin çalışmayı ve daha üretken olmayı öğretti. Sokağa çıkmanın yasak olduğu günler hem mesleki açıdan hem de hobilerim açısından en verimli olduğum günlerdi. Trafikte zaman kaybetmeden en rahat kıyafetlerle evde çalışmak, tüm toplantıları internet üzerinden yapmak muazzam bir lükstü. Öte yandan Platon'un "İnsan toplumsal bir hayvandır." sözünün ne denli doğru olduğu gerçeği ile karşılaştım.

Evde bir bilgisayar başında, topluma ancak sosyal ortamdan entegre olmak, çalışma hayatını bu şekilde götürmeye çalışmak zorlaştı. Ofiste yaptığımız toplantı sonucu hep beraber geri dönmeye karar verdik. Pandemi boyunca daha çok müstakil evler tasarlarlarken yeniden ofis işleri gelmeye başladı ve biz de hep beraber eski düzenimize dönerek çalışmaya başladık.

Pandemiden sonra değişen şeylerden biri, müşterilerimizin ofis alanı olarak düşündükleri yerlerin genişlemesi talebi oldu. Eskiden daha dar alanlarda daha çok kişinin çalışabileceği ekonomik çözümlere gidilirken sosyal alanları da içeren, daha konforlu alanlar istenmeye başlandı. Ankara'da yeterinden çok ofis binası olduğunu düşünmeye başladığım bir dönemde yeni müşterilerimiz için kiralık ya da satılık yerler bulmakta zorlanmaya başladık.



Ofis ya da büro, güncel hayatımızda çalışma alanı için kullandığımız kelimelerdir. Genel olarak ticaretle bağdaştırılır ve tarihinin çok da eski olmadığı aşıkardır. 1600'li senelere kadar dünyayı asilzadelerden oluşan bir grup insanın yönettiğini düşünürsek, günümüzde kullanılan heybetli ofis binalarının inşası için bir neden olmadığını da söyleyebiliriz.

Bir iş kalemini ya da karmaşık iş kalemlerini bir arada yönetmeye yetecek kadar servet ilk defa sıradan halkın haklarını kazanması ile birlikte ortaya çıkar. Bu da 1215 tarihinde İngiltere'de imzalanmış olan Magna Carta [Büyük Özgürlükler Sözleşmesi] ile başlayan bir süreçtir. Servet halka yansıdıkça Avrupa'da kentler gelişir, sivil mimarlık değer kazanır. Çeşitli iş kolları rekabetini mimarlık üzerinden de sürdürmeye başlar.

Ticaret artık yeni bir tür aristokrasi doğurur ve büyük sermayeli işlerin yürümesi için ticari firmaların kendi içlerinde bürokrasi geliştirmesi gerekir.

Böylece karşımıza modern hayata en yakın ofis binaları çıkar. Tarihte işlev olarak günümüzdekine en yakın örneği 1729 senesinde Londra'nın Leadenhall caddesinde rastlarız. Britanya imparatorluğunun sınırları, dünya geneline ulaştıkça ticaret o dönem için akıl almaz boyutlara gelir ve neredeyse ufak bir saray boyutlarında bir binanın inşası zorunlu hale gelir. Tüm çalışanları tek bir binada toplamak şüphesiz ki iş akışı bakımından çok avantajlıdır.

Özel sektörün güçlenmesi sürdükçe geçmişin devasa sarayları ve dini yapıları yeni bir güç olarak ortaya çıkan sermayenin binaları arasında küçük ve mütevazı anıtlara dönüşür. Artık hüküm sermayededir. Artık dünya düzeni değişmiştir. Çok uluslu firmaların kurulmasına kadar ülkelere bağlı olan şirketler, daha sonraları bu sınırları da aşarak 'güvenli alanlar'da toplanacaktır. Buradan yola çıkarak şunu söylemek de mümkün, en güvenilir arsalar, dünyanın en büyük firmalarının bina satın alarak ya da inşa ederek yerleştiği ülkelerdedir.

Dünya çapında çalışan birçok firma kendi 'saraylarını' inşa ederlerken hem büyüklük ve hem de ihtişam bakımından diğerlerinden geri kalmamak için sınırsız bir rekabete girer. Dev firmaların sadece kendileri için yaptıkları binalar bir yana, prestijli ofis binaları sermayenin kalbi olarak kabul edildikçe, kentlerin bu yeni devleri içerisinde yer almak küçük ölçekli firmalara da yalnızca konum ve ulaşılabilirlik olarak kolaylık sağlamakla kalmaz, aynı zamanda prestij de kazandırır.





Tüm gezegeni hedefleyen firmalardan Google'ı örnek göstermek isterim. Hem incelemesi keyifli ve hem de günümüzde gelinen noktada yazıma en güzel referans olacak binayı onlar inşa ettiler. Ofis binalarında kendilerini yansıtmak konusunda elinden geleni ardına koymadıkları ve hatta ofislerinin her noktasını dikkatlice tasarladıkları dikkatli gözlerden kaçmaz. Binaları, kendilerinin ne kadar yenilikçi, ne kadar serbest düşünen bir felsefe dahilinde kurulduğunu adeta haykırır. Bu kadar zahmete girerek ve çok büyük bütçelerle tasarlanarak inşa edilen binalarını da adeta kendi reklam tabelaları gibi kullanırlar. Bu binaya yalnızca inşaatla ya da bilişimle ilgili belgesellerde değil, aynı zamanda 2013 yapımı, baş rollerini Owen Wilson ve Vince Woughn'ın oynadığı Genç Çıracılar [The Internship] filminde de rastlarız.

Ülkemizin sınırlı sermayesini düşünürsek, tek bir firmanın sahibi olduğu, dev ofis binalarının çok da fazla olamayacağını kolayca söyleyebiliriz. Öte yandan yeniden ofise dönüş sürecinde ülkemizde de ofis alanlarının genişlemesi önemli bir istek haline geldi. Bu da beraberinde genişleyebilir ofis alanlarının önemini hatırlattı.

Günümüz Ankara'sından örnekler vermek gerekirse ne demek istediğim daha da kolay anlaşılacaktır. Konya yolu ve Eskişehir yolu birbirleri ile rekabet halinde olan yeni dev binalarla dolmaya başlamış durumda. Bu yazımda, söz konusu binaların mimari değerleri ile ilgili bir fikir beyanında bulunmayacağım. Öte yandan satılan ofis alanları konusunda dünya ölçeğindeki ofis binaları ile bir kıyaslama yapmak mümkün. Kolayca söyleyebilirim ki, şu an inşa edilen ve satılan ofislerin alanları küçük ölçekli firmalara hitap etmekte. Satışta her zaman için küçük ofislerin birleştirilerek daha büyük alanlara ya da tam bir kata kadar genişlemesi mümkün ancak pratikte çok da rastlanan bir durum olduğu söylenemez.

Bu noktada başka bir çıkarım yapmak gerekirse, söz konusu ofis binalarından kendilerine yer tutan firmaların aslında çok sayıda çalışanını senkronize etmek gibi bir amaçları yok. Çünkü çok sayıda çalışanları yok. Bu durumda bu binalar gerçekte sadece prestij satın almaya yarayan alanlar.

Ofis binaları ile ilgili çalışmalar yapmış ve çok sayıda ofis binasının içini tasarlamış bir mimar olarak şunu da eklemem gerekir, günümüz Ankara'sında insanların bu binalardan asıl beklentileri, trafik, park yeri ve güvenlik sorunları çözülmüş, steril ortamlar sağlamalarıdır. Bu saydığım nedenlerin küçümsenmesini istemem, bunlar iş hayatında yeni bir disiplinin doğduğu konusunda önemli ipuçlarıdır. Bundan ötesinde, ülkemizde dev şirketlerin kendi binalarını kurmaları, bu altyapı üzerinde yükselecektir ama tabii gerekli olan ticari güvencenin sağlanması şartı ile.

1. East India House Londra - Britanya
2. Empire State Building NY - ABD
3. 30 St Mary Axe Londra - İngiltere
4. Taipei 101 Taipei - Tayvan
5. Google Binası Kaliforniya - ABD
6. Binaların kendi aralarında dağılımları 





Hayat deęiřiyor,
her şey yeniden
başlıyor...

Rahatlık Sadelik



Porio
Koltuk Takımı

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



**Sevil ÖZER
TAŞTAN**
2005 mezunu

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

**ÇOK OKUMANIN
ANAHTARI:
HIZLI OKUMA**

Bilginin hızlı bir şekilde üretilerek yayılmasıyla birlikte okunacak kaynakların sayısı da gün geçtikçe artmaya devam ediyor. Buna karşılık, yoğun iş ve okul temposu nedeniyle okumaya ayrılan süre de kısalıyor. Tam da bu noktada hızlı okuma teknikleri önemli bir ihtiyaç haline dönüşüyor.

Hızlı okuma ve anlama teknikleri, okurlara ve öğrencilere bilgiden ödün vermeden çok fazla zaman kazandırır. Bunun yanı sıra hızlı okuma esnasında, dikkatin dağılma olasılığı çok daha az olduğundan, aynı zamanda odaklanmaya yardımcı olur. Siz de hızlı okuma tekniklerini merak ediyorsanız detaylara birlikte bakalım.

Hızlı Okuma Nedir?

1950'li yıllarda yapılan araştırmalar, bilginin yüzde 80'inin okuyarak elde edildiğine işaret etmektedir. Bu nedenle hızlı okuma tekniklerinin ortaya çıkmasına ve geliştirilmesine ortam hazırlamıştır. Hızlı okuma, göz kaslarını geliştirerek daha çevik görmeyi ve görme alanını genişleterek okuma ve algılama arasında denge kurmayı amaçlar. Ortalama olarak, bir yetişkin dakikada 200 ila 300 kelime okuyabilir. Etkin ve hızlı okuma yöntemleriyle dakikada yaklaşık 1500 kelime okumak imkânsız gibi görünse de aslında değildir.

Hızlı Okuma Nasıl Yapılır?

Okunmak için bir köşede bekleyen çok fazla kitabınız var, ancak yeterli zamanınız yoksa hızlı okuma yöntemini deneyebilirsiniz. Bu sayede kitaplarınızı daha hızlı okuyabilir ve öğrenciyseniz ödevlerinizi, çalışıyorsanız işlerinizi kısa sürede bitirebilirsiniz. Üstelik bu tekniği sadece kitaplar üzerinde değil aynı zamanda film, dizi ya da haber alt yazılarını okurken de uygulayabilirsiniz. Hızlı okuma yönteminin adımları şu şekilde sıralanabilir:

- Kelime dağarcığını geliştirmek: Okuma hızıyla doğru orantılı olduğundan bilmediğiniz kelimelerin anlamlarını öğrenmek için sözlük çalışmaları yapabilirsiniz.
- Görsel algılamayı geliştirmek: Boş bir kâğıda yazdığınız kelime çalışmalarıyla tek seferde birden fazla kelimeyi hatırlamaya çalışabilirsiniz.
- Göz gezdirme tekniği uygulamak: Ana fikir hakkında genel bir fikre sahip olmak için okumaya geçmeden önce ara başlıklar ve sayfalar arasında hızlıca göz gezdirebilirsiniz.
- Sütun tarama tekniği: Alışılmışın aksine soldan sağa okumak yerine satırlar ve sütunlar arasında zikzaklar ve s harfi çizer gibi okuma tekniğiyle hızınızı artırabilirsiniz.
- Zaman tutmak ve hedef belirlemek: Küçük adımlarla uzun yol alabilirsiniz. Günlük 10 dakika pratik yapmaya başlayarak zamanla bu süreyi uzatabilirsiniz.



Hızlı Okumanın Püf Noktaları

Hızlı okumaya nereden başlayacağınızı bilemiyorsanız bazı püf noktalarına göz atabilirsiniz:

- İlk etapta zor metinler ve ilginizi çekmeyen konular seçmek yolun başında vazgeçmenize neden olabilir. Bu nedenle konusu çekici gelen kolay ve kısa metinlerle başlayarak sayfa sayısını ve hızını artırabilirsiniz.
- Hızlı okuma tekniklerini öğrenmeniz gerekse de öncelikle bu konuda kendinize güvenmelisiniz. Herkes hızlı okuyabilir önemli olan inanmak ve düzenli zaman ayırmaktır.
- Hızlı okumanın püf noktaları arasında sayılabilecek bir diğer unsur da fiziksel ortamdır. Çok gürültülü, dağınık ya da yeterli ışık olmayan ortamlarda zorlanarak okuma yapmak hızlı okumayı zorlaştıracaktır.
- Benzer şekilde uzanarak okuma yapmak da uykunuzu getirebilir. Bu nedenle dikkat dağıtıcı unsurların ortadan kalktığı bir ortam seçmek doğru okuma yapabilmek bakımından gereklidir.
- Hızlı okuma egzersizleri yaparken çok yorgun olmamak bir başka kritik noktadır. Yorgunluk sonucu okumayı yarım bırakmak ve okuduğunuzu anlamamak hevesinizi kaçırabilir.
- Okuduğunuz metinde önemli gördüğünüz yerlerin altını çizmek görsel olarak hafızanızda yer edebilir. Böylece daha kolay hatırlamanıza yardımcı olur.
- Okumaya başlamadan önce 5N1K tekniğini uygulayabilirsiniz. Ne, kim, ne zaman, nerede, nasıl, neden sorularının cevabını bilmek okumayı kolaylaştırabilir.

· Yazarın anlatmak istediklerini, metnin ana fikrini, alt başlıkları ve kurguyu önden incelemek metnin içinde kaybolmamanıza yardımcı olur.

Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri

Hızlı okuma ve anlayarak okuma aynı şeyler değildir. Bir metin hızlı okunabilir ancak anlayarak okunmadığı takdirde hatırlanması oldukça zor olabilir. Az zamanda daha fazla bilgiye hâkim olabilmek için kullanabileceğiniz anlayarak hızlı okuma teknikleri şöyle sıralanabilir:

- Metinleri anlayabileceğiniz şekilde çevirin: Çok karışık cümleleri anlamakta zorlanabilirsiniz. Cümlelerde bulunan kelimelerin eş anlamlılarını ve günlük dilde sık kullanımını tercih ederek daha basit haliyle aklınızda tutabilirsiniz.
- Örneklendirin: Bir cümleyi aklınızda tutabilmek için o cümlemin anlattığı olayı veya objeyi zihninizde canlandırın.
- Etkin okuma yapın: Anlayarak hızlı okuma yöntemlerinin en önemlisi etkin okuma becerisi geliştirmektir. Konsantrasyonunuzu bozmadan okuduğunuz metne odaklanarak ilerlemeniz anlamayı kolaylaştırır.
- Gözlerinizle okumaya çalışın: Sesli okumak hem kendi sesinizi duyduğunuz için dikkatinizi dağıtacağı gibi hem de yorulmanıza neden olabilir. Bu da kısa sürede metni okumayı bırakmanıza yol açabilir. Bu nedenle sadece gözlerinizle metni takip etmek hızlı okuma konusunda size yardımcı olur.



- Hızınızı doğru ayarlayın: Amaç her ne kadar hız olsa da anlamayı engelliyorsa yavaşlamayı tercih edebilirsiniz. İlk başlarda yavaş ilerlerken tecrübe kazandıkça hızınızı artırmanız mümkün.
- Bol bol okuyun: İlkokuldan itibaren öğretmenlerimiz tarafından öğütlenen bu söz aslında çok doğru. Bol bol okumak kelime dağarcığını genişleteceği gibi deneyim kazanmanızı sağlar.
- Kelime hazneniz geniş olsun: Kelime haznenizi geliştirmek okuduğunuz metnin gideceği yönü anlayabilmek ve cümleye hakimiyet kurabilmek açısından önemlidir.
- Olumsuz yorumlardan uzak durun: Tavsiyeleri ve önerileri tabii ki dinleyin ancak hızlı okuma ve anlama konusunda motivasyonunuzu olumsuz etkileyecek her yorumdan kaçının.
- Metnin tamamını okuyun: Okuduğunuz kitap ya da makale her ne olursa olsun sonunu bilmeniz bile tamamını okuyun. Atlayarak okumak bir süre sonra tembelliğe sevk eder ve hızlı okuma yetisinin gelişmesini önleyebilir.
- Düzenli okuma zamanları ayarlayın: Anlayarak hızlı okuma tekniklerini etkin kullanabilmek için düzenli egzersiz yapmak çok önemlidir. Alışkanlık edinilmesi gereken her şeyde olduğu gibi belirli sürelerde düzenli olarak hızlı okumaya vakit ayırmak bu teknikleri alışkanlık haline getirmeye katkı sağlar.

Hızlı Okuma Yönteminin Sağladığı Avantajlar Nelerdir?

Hızlı okuyup anlama yöntemleri sadece zaman kazandırmakla kalmaz ayrıca bilgiyi sorgulamanızı da sağlar.

Böylece bilgiyi hem anlamlandırabilir hem de kolay bir şekilde hafızanızda saklayabilirsiniz. Anlayarak hızlı okuma yeteneği sayesinde elde edeceğiniz avantajlar şu şekilde sıralanabilir:

- Okuma hızınızı artırarak okuduğunuzu daha hızlı bir şekilde anlayabilirsiniz.
- Genel kültür ve ilgi duyduğunuz alanlarda daha çok bilgi sahibi olabilirsiniz.
- Daha hızlı düşünme, odaklanma, sorgulama ve karar vermede etkin hale gelebilirsiniz.
- Aynı anda birden fazla şey görme yeteneğini geliştirebilirsiniz.
- Okul ya da iş hayatında daha başarılı olabilirsiniz.
- Sınavlarda daha kısa sürede daha çok soru cevaplayabilirsiniz.
- Paragraf sorularını anlayarak ve hızla okuyabilirsiniz.

Sonuç olarak, günümüz dünyasında bilgiye ulaşmanın en hızlı ve etkili yollarından biri olan hızlı okuma tekniklerinin değeri giderek artmaktadır. Öğrenme ve öğrencilik yaşam boyu devam eden, sonu olmayan bir yoldur. Bu yolda daha hızlı ilerlemek ve daha fazla yeni şey okuyup öğrenmek için hızlı okuma en etkili araçlardan biridir. Hızlıgo ile pratik yapmaya günde sadece 20 dakika ayırarak, anlayarak okuma hızınızı kısa sürede 2 katına kadar artırabilirsiniz. Üstelik Hızlıgo mobil uygulamasını iOS ve Android marketlerden indirerek dilediğiniz her yerde pratik yapabilirsiniz. 📖





**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.

ÇOCUKLARDA KÜFÜR VE KÖTÜ SÖZ KULLANIMI

Çocuklar çoğu zaman anlamını bilmeden, dikkat çekmek ve öfkesini göstermek için küfür edebilmektedir. Çocukların küfürlü konuşmalarına doğrudan biz neden olmasak da onları bu tür konuşmaya cesaretlendirmiş olabiliriz veya küfür ettiklerinde onların arzuladığı tepkileri veriyor olabiliriz.

Bir öğrenme davranışıyla, yetişkinlerin kızdıklarında küfür ettiklerini gören çocuk küfür alışkanlığı kazanabilir.

Çocuklarda dikkat çekme arzusu çok fazladır. Özellikle olumlu davranışlarıyla yeteri kadar ilgi çekmeyip, takdir edilmeyen çocuk, ilgi çekmek için olumsuz davranışlara yönelebilir. Varlığını ancak bu tür davranışlarla ortaya koyacağına inanırsa, küfür gibi olumsuz davranışları tekrarlar. Ebeveynleri iyi ve olumlu davranışları sıradan, doğal şeyler gibi karşılamayıp, çocuğa gereken takdir ve ilgiyi göstermeleri çok önemlidir.

Çocuğa beklemediği zamanlarda da ilgi, sevgi ve takdir duygularımızı hissettirmeliyiz. Olumsuz bir davranışa verilen ani tepki, hele hele bunu yok etmek için dil dökölüp, ödül vaat edilmesi büyük yanıltır. Olumsuz davranışlara göstereceğimiz abartılı, öfkeli tepkiler çocuğun o davranışı her kızdığında veya ilgisiz kaldığında tekrarlamasını pekiştirecektir.

Ebeveyn olarak siz de küfürlü konuşuyorsanız, çocuğun hiçbir şansı yoktur. Onlar birer kayıt makinesi ve aynadırlar. Siz ne iseniz çocuk da o olacaktır. Siz hiç kötü söz kullanmıyor da, çocuğunuz bir gün küfürlü bir söz söylese ani tepkilerden kaçınarak önce anlamını bilip bilmediğini kontrol edin. Büyük olasılıkla bir filmde, televizyonda, bir şarkı sözünde veya bir arkadaşından duymuştur ve anlamını bilmiyordur. Ona sinirli olduğu için bu kelimeyi kullandığını, bunun hoş bir ifade şekli olmadığını ve sinirli olmayı başka şekillerde de ifade edebileceğini anlatmak en doğru yoldur. Sert bir yaklaşımla çocuğu bastırmak, o davranışı engellese bile niçin söylememesi gerektiğini öğrenmediğinden uygun bir yaklaşım değildir.

Çocukların küfür etmesini engellemek için öncelikle niçin küfür ettiğini anlamak gerekir. Aksi halde ceza, kızma, küsme denense de çözüm olmayabilir. Bu sebeple çocuğun neden küfür ettiği, nereden öğrendiği önemli noktalardır. Bunların yanıtları bulunduktan sonra küfür etmesini engellemek daha kolay olacaktır.

Küfür Etmeyi Nereden Öğreniyorlar?

Yaptığınız, söylediğiniz ya da yapıldığında beğendiğinizi belirttiğiniz her davranışın çocuklar için önemli olduğunu biliyor musunuz? Eğer bilmiyorsanız henüz çocuk yetiştirmekte zorlanıyorsunuz demektir.

“Bizim evde hiç küfür edilmez. Bu çocuk nereden öğrendi bilmiyorum.”

“Devamlı kötü kelimeler kullanıyor, ne yaparsak yapalım engelleyemiyoruz.”

“Okulda arkadaşlarına küfür ediyormuş, şikâyet geldi, ne yapacağımızı bilemiyoruz.”

Ebeveynler en sık bu cümlelerle durumdan yakınır. Peki çocuklar küfür etmeyi nasıl oluyor da öğreniyor?

Evde yemek yiyorsunuz ve eşinizle şakalaşırken ona su sıçrattınız. Eğer yanınızda küçük bir çocuğunuz varsa, sizin davranışlarınızdan ve gülüşmelerinizden çıkaracağı tek sonuç vardır. “Ben de su atmalıyım, çünkü bu onları mutlu ediyor.” Sonra suyu üstünüze boşalttığında niçin bu kadar sinirlendiğinizi anlaması genellikle zordur. Aynı şey sözcükler için de geçerlidir. Siz erişkin olduğunuzdan, sinirlendiğinizde kötü sözleri kullanma hakkınız vardır. Ama sizden duyduklarını tekrarlayan ufaklığın hiç şansı yoktur. Oysa, unutmamak gerekir ki onlar birer kayıt makinesi ve aynadırlar.

Diyelim ki, siz çok dikkatlisiniz ve hiç küfür kullanmıyorsunuz. Bir gün çocuğunuz küfür sayılan bir kelimeyi söyledi. Anlamını bilip bilmediğini kontrol etmekte yarar var. Büyük olasılıkla çocuk anlamını bilmiyordur. Sadece televizyonda, bir filmde, hatta bir şarkının sözünde duymuştur. Belki kızıldığında söylendiğini de anlamıştır. Ama anlamını, hayır. Eğer siz onun anlamını bilerek söylediğini düşünür ve tepkinizi korkutucu, utandırıcı ya da sindirici şekilde gösterirseniz belki bir daha söylemez. Ama niçin söylememesi gerektiğini de öğrenemez. Bu demektir ki siz duymadan kullanılabilir. Ona, öfkeli olduğu için bu kelimeyi kullandığını, sinirli olduğunu başka türlü de anlatabileceğini aktarmak daha iyi bir yoldur.

Küfür Çeşitleri Nelerdir?

Karşı tarafa kızgınlığımızı, öfkemizi, aşağılamamızı belirtmek için kullandığımız kelimeler, karşıımızdaki insanı da kızdırır.

Küfür olarak bedduaları sıkça kullanırız. Bu sözlerle karşıımızdaki kötü duruma düşmesini dileriz. Büyüklerimizin arasında o kadar yaygındır ki, çocuklar niye kullanıyor diye şaşırılmamak gerekir.

Bir başka küfür çeşidi, cinsel içerikli konuşmalardır. Daha çok erkeklerin kullandığı, ama kadınların da bu yarışta geri kalmadıkları bir çeşittir. Özellikle 5-7 yaş çocukları, ayıp olduğunu düşündükleri bazı organların (meme vb.) isimlerini söyleyerek, saatlerce gülebirlirler. Büyükler kızsda da bu onlar için küfür değil, ayıbı öğrenmiş olmanın heyecanıdır.

Bir diğer küfür çeşidi ise kişiliğe yönelik olan hakaret sözleridir. Genellikle zekâ ve diğer özürlerin ya da hayvan isimlerinin kullanılması yoluyla söylenirler. En küfür etmem diyen erişkinlerin bile sıklıkla kullandıkları küfür çeşididir. Özellikle kızgın anne-babaların çocuklarına söyledikleri, ama onlar söylediğinde kızdıkları küfürler bu gruptadır.

Çocuklar Niçin Küfür Ederler?

Bazen tek neden sadece dikkat çekmektir. Yeterince ilgi görmediğini düşünen çocuk için olumsuz davranışlarla da olsa büyüklerin ilgisini çekmek önemli olabilir. Hatta, sırf sizi şok etmek için bile kullanabilirler. En sık rastlanan nedenler büyümenin ispatı, erişkin dünyasına girdiğini göstermek, bağımsızlıklarını vurgulamaktır. Çünkü büyüklerinden, erişkin olmayı göstermenin yolunun küfür etmek olduğunu öğrenmişlerdir. Birlikte olduğu arkadaşlarına uyum sağlama ve onların kabulünü kazanmak için de küfredebilirler. Ama genellikle, kızdıklarında ve engellendiklerinde kullanırlar. Daha doğrusu yasak olduğunu bilir ama kendini tutamaz ve ağzından kaçırır. Bu duyguları başka türlü ifade etmenin öğretilmediği çocuklarda, bu nedenlerle küfür görülmez.

Çocukların Küfür Etmesini Engellemek için Ne Yapılmalı?

Çocukların küfür etmesini engellememiz gerekir. Bunun ilk adımı erişkinlerin bu sözleri kullanmamaları olabilir. Çocuk evinden başlayarak, arkadaşları, okul ve sokak tarafından etkilenir.



Artık basın nedeniyle tüm dünyanın etkisine açılmıştır. Devlet adamlarından, köşe yazarlarına kadar herkesin bir başkasına açıkça, özürleri, hastalıkları hatta hayvan cinslerini hakaret olarak kullandıkları ve bunun normal olduğunu, küfür olmadığını savundukları bir ülkenin çocuklarını küfürden korumak zor olacaktır. Hele bu ülkenin en tanınan dizi kahramanları, sevimli insanları, komedyenleri küfür sözlerini başarı olarak kullanıyorsa, iş daha da zordur. Üstüne üstlük geleneğinde bazı küfür sözlerini, çocukları sevmek ve şirinlik yapmak için kullanma varsa olanaksız bile denilebilir.



Ama yine de çocukların küfür öğrenmesini ve kullanmasını engellemek erişkin görevidir. Tabii bu konuda, kendileri erişkin gibi davranan büyüklerle başarı kolaylaşacaktır.

- 1-Bolca duymasını engelleyin.
- 2-Ona açıklayın. Çünkü anlamını bilmesi gerekir.
- 3-Yerine kelime öğretin.
- 4-Yok sayın. Eğer dikkat çekmek için söylüyorsa kesecektir.
- 5-Söylememesi gerektiğini hatırlatın.
- 6-Duygularını anlatacak yollar gösterin.
- 7-Örnek olun! 

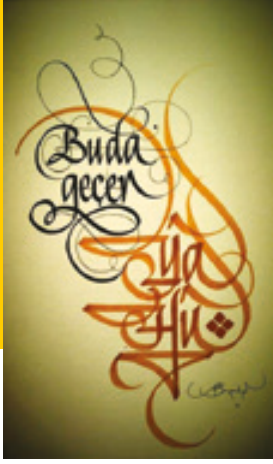


**Zeynep
KOLTUK**
1998 mezunu

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

BU ZAMAN DA GEÇECEK YA HU!

Zaman herkese göre göreceli bir kavram. Kimine göre hızlı kimine göre yavaş geçiyor çünkü bazen. Oysa gün hepimize 24 saat bu nasıl olabiliyor diye düşünüyor insan. Bunu en çok yaşayan insanlardan biri olarak bunun nasıl olduğunu, neden olduğunu anlatmaya, anlatırken kendim de bir nebze anlamaya çalışacağım.



İnsan beyni çok değişik ve güçlü. Bazen kendimizin dahi anlayamayacağı kadar komplike. Zamanın göreceliği de bu sebepten kaynaklanıyor. Mesela düşünün bir kere, hastayken yataкта ağırlı bir şekilde uzanırken üç dört saat bile bize günler geçmiş gibi geliyor. Oysa tatile gittiğimizde, bir arkadaşımızın doğum günü partisine katıldığımızda yahut ne bileyim çok eğlenceli vakit geçirdiğimizde yine aynı üç dört saatlik bu süre su gibi akıp geçiyor.

Mutluyken insan o mutluluk anı sonsuza dek sürsün istiyor . Tam tersi acı çekerken, depresifken bir an önce geçsin bitsin istiyor.

İşte bu kadar da göreceli bu zaman denen mevhum.

Tıpkı Osmanlı Padişahı II. Mahmut'un başına gelenler gibi. Kendisi çok zorlu bir süreçten geçmekteymiş ve bu zamanların bir an evvel geçip gitmesini güzel refah dolu günlerin gelmesini beklemekteymiş. Ona bunu hatırlatacak bir söz bulunmasını, eğer sözü beğenirse yüzüğüne yazdırıp o yüzüğü hep takacağını söylemiş. Tam olarak istediği şeymiş; hüzünlüyken okuduğunda içine bir umut serpilip mutlu olacağı, mutluyken de okuduğunda onu rehavete kapılmaktan alıkoyacak bir söz...

O sırada İstanbul'a gelen bir derviş tam olarak şöyle der: "Bu zaman da geçecek ya hu!". Padişahın aradığı tam da buymuş. Ona hiçbir acının sonsuza dek sürmediğini hatırlattığı gibi; mutlu olduğu zamanlarda da bu mutluluğun baki kalmayacağını o yüzden rehavete kapılmaması gerektiğini tembihleyen bir hatırlatıcı.

Hepimiz için geçerli oysaki...

Bu söz aynı zamanda Atatürk'ün Çankaya'daki [şu anda müze olan] köşkünde duvarda asılı olan tek hat levhasında yazılıdır.

İlla bu kadar derin, böyle tasavvufi düşünmeye de gerek yok. Eylülde okullar açılırken içimize bir hüzün çökmesi "bu yazın da geçtiği" gerçeği yüzünden değil midir? Ama tabii şu da unutulmamalıdır ki eylülde başlayan ve tatile dek sürecektir olan hayat galesi, koşuşturmalar, dertler, tasalar, endişeler de geçecek illaki!

Söylemesi kolay uygulaması zor olan şeylerden biri tabii ki bu endişelenmeme durumu. İnsan beyni çok kuvvetli çok güçlü dedik ama bir fizik kanunu da var ki ağır olanı kendine doğru çekiyor illa ve ne hikmetse ağır olan hep negatif duygularımız depresifliklerimiz ve endişelerimiz oluyor. O sebepten bir girdap gibi kapılıp düşüyoruz umutsuzluğa. Bu tarz tembihleri birer anımsatıcı olarak sık sık görebileceğimiz yerlere mi assak, birbirimize mi tekrar etsek, ne yapsak nasıl yapsak bilmiyorum ama bildiğim bir şey var ki:

Bu zaman da geçecek ya hu! 🦋



HABER

Arı Yıldız Erkek Basketbol Takımı Yenilgisiz Türkiye Şampiyonu

Arı Yıldız Erkek Basketbol Takımı, 8-12 Haziran 2023 tarihleri arasında Isparta'da düzenlenen "2022-2023 Okullar Arası Yıldız Erkek Basketbol Türkiye Birinciliği Müsabakaları"nda namağlup şampiyon oldu.



Arı Yıldız Kız Basketbol Takımı Türkiye İkincisi

Arı Yıldız Kız Basketbol Takımı, 8-12 Haziran 2023 tarihleri arasında Isparta'da düzenlenen "2022-2023 Okullar Arası Yıldız Kız Basketbol Türkiye Birinciliği Müsabakaları"nda Türkiye ikincisi oldu.



Arılılar Odtü Robot Günleri'ni Zirvede Tamamladı

ODTÜ Robot Topluluğu tarafından ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerine yönelik ODTÜ Kültür & Kongre Merkezi'nde 31 Mart-1 Nisan 2023 tarihlerinde düzenlenen "19. Uluslararası ODTÜ Robot Günleri"nde liseli Arılılar önemli başarıya ulaştı.

Öğrencilerin fen, teknoloji, mühendislik ve matematik alanında disiplinler arası çalışmalarının ürünleriyle yer aldığı yarışmaya "çizgi izleyen" kategorisinde katılan ve belirtilen parkuru hatasız ve en kısa sürede tamamlayan ARI2 takımının ARI20 adlı robotu, 17.07'lik derecesiyle yarışmayı birincilikle tamamladı. Yarışmada ayrıca ARI1 takımının ARI10 adlı robotu beşinci olurken ARI3 takımının ARI30 adlı robotu sıralamanın dokuzuncu sırasına yerleşti.



HABER

iSTEM Olimpiyatlarında İki Branşta Dünya Birinciliği

Dünyanın pek çok ülkesinden öğrencinin STEM alanındaki bilgi ve becerisini yarıştırdığı Uluslararası STEM Olimpiyatları 2023'e katılan Özel Arı Anadolu Lisesi IB DP 12. sınıf öğrencisi Kaan Barış Oktay, küresel başarılarla imza attı.

19 Şubat'ta düzenlenen kodlama sınavı ve 26 Şubat'ta düzenlenen matematik sınavında tüm soruları doğru yanıtlayan Arılı öğrenci, iki branşta da dünya 1.si oldu.



Liseli Bilim Kahramanlarına “Yenilikçi Proje Birincilik Ödülü”

Çankaya Üniversitesinin ev sahipliğinde 7 Mayıs 2023 tarihinde gerçekleştirilen SUPERPOWERED temalı Bilim Kahramanları Buluşuyor/First Lego League Challenge 19. Sezon Ankara Lise Yerel Turnuvaları'nda yarışan Özel Arı Anadolu Lisesi ve Özel Arı Fen Lisesi ROBOBEE takımı; sürdürülebilir enerji için ilham veren “Solarbee Panel” projesi ile “Yenilikçi Proje Birincilik Ödülü”ne değer görüldü.



Dijital Bağımlılıktan Kurtulmak Gerek

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, zevke neden olan davranışların artan miktarlarda tekrarlanmasıyla oluşan biyopsikososyal bir bozukluktur.



DOSYA HABER

Bağımlılık, kendini fazlasıyla adamak anlamına gelmektedir. Başlangıçta bireye anlık keyif veren bu durum, ruhsal bozukluklara sebep vermektedir. Birey iradesizleşerek günlük hayatının kontrolünü kaybeder. Yaşamdaki bu olumsuz etkiler bireyin topluma, ait olduğu düzene uyum performansını önemli ölçüde düşürür. Böylece birey ev, iş veya okul hayatına hazırlıksız, motivasyonu eksik olarak devam eder. Sürekli aşağı doğru inen bu grafik aslında bireyin dijital bağımlılık ile başarısızlığını gösterir.

Bağımlılık temelde, fiziksel bir maddeye yönelik bağımlılık ve davranışsal bir eyleme yönelik bağımlılık olarak ikiye ayrılır. Bu makalede davranışsal bağımlılık türünün alt başlığı olan DİJİTAL BAĞIMLILIKLA değinelim.

Dijital Bağımlılık: Kişinin günün neredeyse tamamına yakın kısmını sanal dünyada geçirmesine; telefon, tablet ve pc-laptop'tan uzak duramaz hale gelmesine dijital bağımlılık denir. Bu bağımlılık bireyler için ruhsal ve bedensel bozukluklara sebebiyet vermektedir. Oyun, sosyalleşme, sosyal medya, online alışveriş, iletişim, fotoğraf, selfie çekme, mobil uygulamalar, qr code, scanner, kitap okumak, organizatör- takvim, müzik, navigasyon vb. günlük hayatımızda önemli yer tutan bu tanımlar artık ihtiyaç kullanımının ötesinde bağımlılık noktasında hayatlarımızı fethetmiş durumdadır.



Bu bağımlılık bireyler için ruhsal ve bedensel bozukluklara sebebiyet vermektedir.



Genç yaşta öğrenmeyi engelleyen ilişkileri baltayan dijital bağımlılık ileriki yaşlarda ise farklı düzeylerde seyrederek mental bozukluklara, toplum içinde varoluş sorunlarına sebebiyet vermektedir. Peki herhangi bir yaştaki bireyin bağımlılık seviyesinden kurtulmak için ne yapması gerekir? Öncelikle bağımlılık fark edilip kabullenilmelidir. Ardından sınırlandırma ile mesafe konulabilir. Ekran süresini sınırlandırabilir veya gün içerisindeki iş akışının içerisinde belirli bir saat aralığı seçilebilir. Teknolojiyi daha verimli kullanmak adına gerçekten işimize yarayan uygulamaları tercih ederek zaman kaybına sebebiyet veren yanlış uygulamalardan kurtulmak gerekir. Mevcut uygulamalardan gelen bildirimler sürekli olarak bireyin motivasyonunu bozmaktadır. Hatta mümkünse anlık olarak gelen bildirim özellikleri de kapatılabilir. Bu seçeneklerin yanı sıra tabii ki spor, kitap, müzik ve gerçek dünya ilişkileri ile kaliteli zaman geçirmek de dijital bağımlılığı minimize etmenin kesin çözümleridir diyebiliriz.

DOSYA HABER



Sonuç olarak dijital teknolojileri gereksinimimiz kadar etkin ve dengeli bir şekilde kullanmak, gençlerimize rol model olmak ve bireysel olarak sağlıklı bir yaşam sürmek adına önemlidir.



Röportaj



**Ferhat
GÜNEŞ**

2005 mezunu

Türkiye'nin gelişmesine önemli katkılarda bulunan önemli bir holdingin yönetim kurulunda yer alıyorsunuz. Öncelikle sizi yakından tanımak isteriz. Eğitim ve meslek yaşamınızı bizlerle paylaşır mısınız?

Öncelikle bana bu fırsatı verdiğiniz ve sürekli dijitalleşen dünyada dergi kültürünü hâlâ yaşıyor olmanızdan ötürü Bee Life ailesine teşekkürlerimi sunuyorum. Bu vesile ile sizlerle bir araya gelmekten mutluluk duyduğumu da belirtmek istiyorum. Eğitim yaşamım her ne kadar Arı Kolejinde başlamamış olsa da ortaokulu ve liseyi Arı Kolejinde okudum. Lisans ve yüksek lisans eğitimimi de yine Sıtkı Alp Eğitim Vakfı'nın kurduğu ve diğer Arı Eğitim Kurumları gibi bir marka hâline gelmiş olan Çankaya Üniversitesinin uluslararası ticaret bölümünde tamamladım. Çankaya Üniversitesinin yeni kampüsünün ilk öğrencilerinden biriydim ve Arı Koleji mezunu olup, Çankaya Üniversitesinde okumanın Arı ailesine karşı bazı sorumlulukları ve elbette bağlılığı beraberinde getirdiğini düşünüyorum. Bu nedenle bu aileye kendimden de bir şeyler katabilmek amacıyla eğitim dönemimde 3 yıl süreyle öğrenci konseyi başkanlığı yaptım ve elimden geldiği kadarıyla da üniversitemize hizmet etmekten hiçbir zaman geri kalmadım.

Üniversiteden mezun olduktan sonra hem kendimi geliştirmek hem de dil eğitimimi daha ileri bir düzeye taşımak amacıyla bir buçuk yıl kadar Amerika'da yaşadım. Bu esnada California'da bir dil okulunu tamamladım ve uluslararası sertifika eğitimlerine katıldım. Ardından Türkiye'ye dönüp çalışma hayatıma başladım.

Aile şirketinin yönetiminde yer almanın zorlukları var mıdır? Bu zorlukları aşmak için çalışma yaşamınızı nasıl biçimlendirdiniz?

Hemen her şirkette olduğu gibi bir aile şirketinde çalışmanın ve yönetici pozisyonunda yer almanın da birçok zor tarafı var, zira pek çoğumuzun bildiği gibi iş hayatının birçok zorluğu var. Öte yandan, aile şirketlerinin kalıcı olması için biraz daha fazla uğraş ve emek vermek gerektiğini düşünüyorum. Hatta aile şirketlerinin üçüncü nesile aktarılabilmesi ve olası problemlere daha kurumsal çözümler üretilebilmesi için dünya genelinde pek çok üniversitenin eğitim ve sertifika programları başlattığını biliyoruz. Elbette iş hayatımın ilk yıllarında ben de bu problemlerle karşılaşmış olan biriyim ve genel olarak en büyük sıkıntının iletişim problemi olduğunu düşünüyorum. Ancak adaptasyon sürecinin sonunda işlerin biraz daha kolaylaştığını söyleyebilirim.

Amacınız ortaya son derece kaliteli, güvenilir, insanların beğeneceği ve her koşulda altına imzanızı atabileceğiniz bir iş koymak olduğu zaman, hemen herkesle ortak paydada buluşmak mümkün oluyor. Nitekim, hangi endüstri olursa olsun, bizim bir şirketler grubu olarak faaliyet gösterdiğimiz her alanda sadakatle bağlı olduğumuz ilkelerimizden biri de budur. Hemen her şirkette olduğu gibi aile şirketlerinde de özellikle karar alma ve uygulama mekanizmaları söz konusu olduğunda, karşılıklı güven, saygı, liyakat ve esas değerlere bağlılık büyük rol oynuyor.

Bu doğrultuda, bir aile şirketinin yönetim kurulunda olmanın yanı sıra, üstyapı faaliyetlerinin başındaki kişi olarak, kendi adımlarımı atmak, kendi yaratıcılığımı ve fikirlerimi sahaya yansıtmak, kendi kararlarımı almak ve uygulamaya geçirmek açılarından daha geniş bir yetki ve manevra alanına sahibim ve daha kolay hareket edebiliyorum. Bağlantılı olarak, zaman içinde kendi iş ağımlı ve kendi ekiplerimi oluşturdum ve netice itibarıyla, şu an bir aile firması olmamızın eksilerinden çok artılarını gördüğümü, zorluklarından ziyade bana sağladığı kolaylıkları yaşadığımı söyleyebilirim ve açıkçası çalışma ortamımdan da oldukça memnunum.

Güneş Holding altyapı, üstyapı, enerji, liman işletmeciliği, sosyal sorumluluk ve turizm alanlarında geniş bir yelpazede etkinliğini sürdürüyor. Holding ilkelerinden ve yaptığınız çalışmalardan kısaca bahsedebilir misiniz?

Güneş Holding aslen babam Mehmet Güneş'in bireysel çabalarıyla, Mehmet Güneş İnşaat A.Ş. olarak kurduğu ve 1970 yılında inşaat ve taahhüt işlerine başlamasıyla tesis edilmiş bir firma. Kurulduğu günden bu yana çeşitli aşamalardan geçmiş, ülkemizin imar ve inşaa faaliyetlerinde önemli görevler üstlenmiş, güvenilirliğini ve yaptığı işin kalitesini pek çok kez kanıtlamış bulunuyor. Firmamızın inşaat sektöründe başlayan yolculuğu, bugün altyapı, üstyapı, sınai tesis, liman işletmeciliği, turizm, enerji ve serbest ticaret alanlarında da devam ediyor. Güneş Holding çatısı altında birleştirilen şirket ve teşebbüslerimiz bugün gerek kamu gerekse özel sektör tarafından güvenilirliğin sembolü olarak kabul ediliyor ve bu elbette bizim için çok gurur verici.

Bugüne kadar Türkiye genelinde gerçekleştirdiğimiz altyapı çalışmaları kapsamındaki iş ve proje teslimlerinin toplam değeri 1 milyar doların üzerinde bulunuyor. Altyapı alanında gösterdiğimiz faaliyetler genel itibarıyla sulama, baraj, yol, drenaj ve arazi toplulaştırmaya yönelik projelerden oluşuyor. Örneğin sulamada, doksan beş bin hektarlık bir alanda sulama yapılabilmesini sağlayan, dünyanın en büyük üçüncü, Avrupa'nın en büyük ikinci pompa istasyonu olan Belkis-Nizip Pompaj İstasyonu ve yaptıkları illerin topraklarını su ile buluşturmaya, insanlarımıza içme ve kullanma suyu temin etmeye ve tarım faaliyetlerini desteklemeye yardımcı olan Gemerek-Kartalkaya Barajı ve Ardıl Barajı imzamızın bulunduğu projeler arasında yer alıyor.



Röportaj



**Ferhat
GÜNEŞ**

2005 mezunu

Ortaklaşa tamamladığımız projeler arasında bulunan Ankara-Pozantı Otopanı firmamıza özellikle prestij katan ve geniş çevrelerde beğeni bulan projelerden biriydi. Drenaj için Osmaniye Kadirli Ovası tarla içi drenaj projemizi örnek verebilirim. Bu proje de yine tarım faaliyetlerinin kolaylaştırılması ve toprakta bitkilerin yetişmesine zararlı olan fazla suların aktarımı için bölgedeki 33 köyü kapsayan, yaklaşık on beş bin hektarlık bir alanda arazi ve etüt çalışması yaptığımız bir projeydi.

21. yüzyılın belki de en önemli sorunlarından biri malum enerji sorunu ve bizim de hem ülkemizi hem de dünyamızı düşünerek güzel atılımlar yaptığımız faaliyet alanlarından biri. Sürdürülebilirlik bizim firma olarak en çok önem verdiğimiz değerlerden biri. Biz tek bir ağacın dahi ne kadar kıymetli olduğunu biliyoruz ve projelerimizi her zaman doğanın bütünlüğünü en üst düzeyde muhafaza edecek şekilde tasarlıyoruz. Bu doğrultuda, hayata geçirdiğimiz projeler arasında Türkiye’de özel nitelikli ilk 20 hidroelektrik santralinden biri olan Murat HES - GES Projesi yer alıyor. Murat HES aynı zamanda güneş destekli bir hibrit santral projesi ve hem hidroelektrik santrali hem de güneş enerjisi santrali olarak hizmet veriyor. Yıllık toplam enerji üretimi 250 GWh civarında bulunuyor. Benzer şekilde, Kahta Çayı üzerindeki Karakuş Regülatörü ve HES Projesi yine imzamızı taşıyan enerji projeleri arasında yer alıyor.

Bunlara ek olarak, özellikle rüzgâr enerjisine yatırım yapmak ve güneş enerjisi yatırımlarımızı daha da genişletmek istiyoruz. Ülkemizin, çocuklarımızın geleceği için doğayı koruyan, ekolojik dengeyi bozmayan, sürdürülebilir, yeşil enerji sistemlerine yönelik projeleri hayata geçirmeyi hedefliyoruz. Murat HES’te uygulamaya konan hibrit sistem bu dönüşüm için bir öncü oldu ve bundan sonraki adımlarda rüzgâr ve güneş enerjisine dönük projeler gerçekleştirmeyi planlıyoruz.





Üstyapı faaliyetlerimizi genel olarak kendi gayrimenkullerimiz için geliştirdiğimiz projeler oluşturuyor. Faaliyet gösterdiğimiz her alanda olduğu gibi üstyapı da kaliteye büyük önem verdiğimiz ve kendi finansmanımızı sağladığımız için hiçbir şekilde kaliteden ödün vermediğimiz bir alan. Üstyapıda en çok önem verdiğimiz unsurlardan biri de lokasyon. Bir proje için seçtiğimiz uygulama sahasının güvenli, sürdürülebilirliğe uygun ve elbette prestij taşıyan bir konumda olması bizim için büyük önem arz ediyor. Bu alanda başta Ankara olmak üzere İstanbul ve İzmir’de ciddi yatırımlar yapıyoruz.

Liman işletmeciliğinde, Türkiye’nin en stratejik limanlarından biri olan, firmamızın da ortağı bulunduğu, kuru yük gemisi limanı olarak hizmet veren Güllük Limanı, yine parçası olmaktan memnuniyet duyduğumuz bir proje. Bu liman özellikle ihracat faaliyetleri açısından oldukça önemli bir konumda yer alıyor. Turizm, faaliyet gösterdiğimiz diğer alanlar gibi çeşitli atılımlar yaptığımız ve girişimlerimizin olduğu bir sektör. Bu alanda Şanlıurfa’da bir yatırımımız bulunuyor, ancak aynı zamanda yeni projeleri hayata geçirmek istediğimiz ve bunun için çalışmalar yürüttüğümüz bir alan.

Güneş Holding’in küresel ağdaki yerini nasıl konumlandırırsınız? Uluslararası çalışmalarınızdan söz eder misiniz?

Yurt dışında da katma değeri yüksek projelere imza attık. Elbette daha fazla yol katedebilirdik ancak biz ülkemize yaptığımız yatırımları daha kıymetli buluyoruz. Şu an için Azerbaycan, Kosova gibi ülkelerde hâlihazırda devam etmekte olan yol yapım projelerimiz mevcut. Yakın zamanda Kuveyt’te üstyapı sektöründe büyük anlaşmalara imza attık ve şu an projelendirme aşamasındayız.

Öte yandan liman işletmeciliğinde Güllük Limanı Türkiye’nin Avrupa’ya en yakın limanlarından biri olmanın yanı sıra, dünyada bir havaalanına da en yakın konumda bulunan liman. Güllük Limanı başta İspanya ve İtalya olmak üzere Avrupa ülkelerine yapılan ihracat için önemli bir görev üstleniyor. Özellikle pek çok yapı ve inşaat malzemesinin ham maddesinde kullanılan Feldspat’ın ihracatı için en stratejik limanlardan bir tanesi.

Ek olarak her ne kadar 1980’li yıllarda Şanlıurfa’nın ilk 5 yıldızlı oteli gibi çeşitli öncü projeleri hayata geçirmiş olsak da turizme daha çok eğilmemiz gerektiğini düşünüyorum. Güneydoğunun ilk yıldızlı otellerinden birini yapıp, sonrasında turizme yatırım yapmamamız bizim eksik noktalarımızdan biri ve turizm için yeni projeler yapmak istiyoruz. Bunun için son zamanlarda İngiltere’de başlattığımız yeni girişimler bulunuyor ve mevcut otellerimize yenilerini eklemeyi istiyoruz.

Sürdürülebilirlik bizim firma olarak en çok önem verdiğimiz değerlerden biri. Biz tek bir ağacın dahi ne kadar kıymetli olduğunu biliyoruz ve projelerimizi her zaman doğanın bütünlüğünü en üst düzeyde muhafaza edecek şekilde tasarlıyoruz.

Röportaj



**Ferhat
GÜNEŞ**

2005 mezunu

Son yıllarda uluslararası girişim ekosistemi oldukça büyüdü. Gelişmiş ülkelerin girişimcilik çalışmaları ülke gelirlerini ciddi derecede etkiliyor. Mühendislik ve inşaat anlamında büyük yatırımlar yapan bir şirketin yönetim kurulu üyesi olarak sizin bu konudaki düşünceniz nedir?

Elbette her ülke kendi gücü ve yetkinlikleri doğrultusunda çeşitli girişimlerde bulunmayı sürdürüyor. Ülkemizin özellikle savunma sanayi, inşaat ve sağlık sektöründeki girişimler de hatırı sayılır seviyelere ulaştı. Bundan dolayı şahsım ve ülkem adına çok mutluyum ve daha da iyi yerlere geleceğimize şüphem yok. Biz de kendi faaliyet alanlarımız kapsamında birçok ülkeye ziyarette bulunuyoruz ve Türkiye'nin özellikle inşaat sektöründeki başarısını kimse tartışmıyor. Keza Türk inşaat firmalarının 2022 yılında yurt dışında üstlendiği projelerin toplam değeri 18 milyar dolar civarındaydı. Türk müteahhitler, Ortadoğu'da özellikle inşaat sektöründe gelişimi ve güveni temsil ediyorlar. Bu yavaş yavaş Avrupa'ya yayılmaya da başladı ve Türklerin mühendislik zekâsına küresel bir güven olduğunu söyleyebilirim. Günümüzde pek çok Türk firması Avrupa'da oldukça büyük ölçekli işler yapıyorlar. İnşaat sektöründe bu denli tercih ediliyor olmamızın nedenleri arasında da hızlı ve kaliteli iş yapıyor olmamız yer alıyor.

Öte yandan son zamanlarda, çalışma hayatlarına tıpkı bizim gibi Türkiye'de başlayıp, odaklarını yalnızca yurt dışı faaliyetlerine çeviren pek çok inşaat firması bulunuyor. Elbette yurt dışında kaliteli yaparak ülkemizi temsil etmek gurur verici bir şey, ancak bu firmaların Türkiye'de girişimlerde bulunmaktan kaçınması ve bütün yatırımlarını yurt dışına odaklamaları kaygı uyandıran bir durum. Yerli üreticiler dahi artık iç piyasadan çıkıp dış piyasaya ürün temin etmeye başladılar ve bazı sektörler için iç pazardan ürün temini neredeyse imkânsız hâle geldi. Bunun elbette pek çok sebebi olabilir ancak, en azından inşaat sektörü için, ben bu durumun özellikle yurt dışında belirli ülkelerdeki inşaat sektörlerinde rekabetin çok daha düşük olmasından, hatta bazı ülkelerde hiç olmamasından kaynaklandığı kanaatindeyim. Ancak bu firmaların Türkiye'deki yatırımlarını da aksatmamaları gerektiğini düşünüyorum, zira burası bizim toprağımız ve biz ne kadar verirsek verelim bu ülkeye olan borcumuzu ödeyemeyeceğimizi düşünüyorum.

... firmaların Türkiye'deki yatırımlarını da aksatmamaları gerektiğini düşünüyorum, zira burası bizim toprağımız ve biz ne kadar verirsek verelim bu ülkeye olan borcumuzu ödeyemeyeceğimizi düşünüyorum.

İş yaşamınızdan özel yaşamına geçecek olursak serbest zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? Spora ve özellikle futbola ilgili olduğunuzu biliyoruz. Çankaya Futbol Kulübü'nün de yönetiminde yer alıyorsunuz. Kulübün geleceğine ilişkin planlarınız nelerdir?

Oldukça yoğun bir çalışma tempom var ve bu nedenle ben de boş zamanlarını mümkün olduğunca dolu dolu geçirmek isteyenlerdenim. Söylediğim gibi çalışma hayatının pek çok zorluğu var ve herkesin mutlaka yorgunluğu ve stresi bir şekilde atması gerekiyor. Hatta, kulakları çınlasın, Amerika'daki hocalarımdan birisi bana iş konusunda Amerikalılar ve Türklerin farkının Amerikalıların hafta içi çok çalıştığını ama hafta sonları çok eğlendiğini, Türklerin ise Amerikalılardan çok daha fazla çalıştığını ama eğlenmeye yeteri kadar zaman ayırmadıklarını, boş vakitlerini iyi değerlendiremediklerini söylemişti. Bu nedenle insanların kısa bir süreliğine de olsa iş dünyasının stresinden ve sıkıntılarından uzaklaşması gerektiğini düşünüyorum. Ben de boş vakitlerimi genellikle ailemle ve sevdiğim dostlarımla geçirmeyi tercih ediyorum. Ben tevazunun bütün erdemlerin temeli olduğuna inanıyorum ve mütevazı bir yaşam tarzımın olduğunu düşünüyorum.

Spora ve özellikle futbola karşı büyük bir merakım var ve haftanın en az iki veya üç gününü futbol oynamaya ayırıyorum. Futbolun benim hayatımda özel bir yeri var. Babam Mehmet Güneş de benim ilk çocukluk yıllarımda Şanlıurfaspor'un başkanlığını yapmış isimlerden birisi. Dolayısıyla bizim için futbol aslında bir aile geleneği. Biz merkezi Ankara'da bulunan bir aile firmasıyız ve ülkemizin kurulduğu, ilk meclisin temellerinin atıldığı, Atatürk ilke ve inkılaplarının adeta vücut bulduğu Çankaya'nın futbol kulübünü alıp, ülkemize yakışır bir kulüp haline getirmek için bir yatırımda bulunduk. Amacımız da tıpkı Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi sporcunun zeki, çevik ve ahlaklısını yetiştirerek, Türk futboluna birçok futbolcu kazandırmak ve doğru bir yönetimle, başkentimiz Ankara'ya, Mustafa Kemal Atatürk'ün bu devleti kurduğu topraklara yakışır bir futbol kulübü kazandırmak. Bilindiği gibi Amerika'da da Avrupa'da da insanlar hep bulundukları şehrin takımlarını desteklerler. Biz de Çankaya halkına maçlarında destekleyebilecekleri bir futbol takımı hediye etmek istiyoruz. Ankara'da bir şehir takımından ziyade, bir kültür takımı oluşturmayı, gerçekten kaliteli, prestijli, futbol dünyasına da yakışan bir futbol kulübü meydana getirmeyi hedefliyoruz ve bunun için de büyük yatırımlar yapıyoruz. Biz futboldan iyi anlayan bir aileyiz ve her ne kadar tevazuyu elden bırakmasak da bu konuda biraz iddialıyız.

Röportaj



**Ferhat
GÜNEŞ**

2005 mezunu

Geleceğe ilişkin planlarınızdan da söz edecek olursak babanız Mehmet Güneş'in geçmiş dönemde siyasette önemli roller üstlendiğini biliyoruz. Siyasete ilginiz var mı?

Bir siyasetçinin oğlu olarak dünyaya geldim ve çocukluk yıllarım, gençlik yıllarım hep siyasi çevrelerde geçti. İçinde bu kadar çok vakit geçirince elbette devletin gücünü, büyüklüğünü, devlet erkanının kültürünü ve siyaset kültürünü de öğreniyorsunuz. Devletimizin yararına olacak işler yapmak, vatanımıza hizmet etmek bizim bir aile olarak içimizden gelen, doğal bir istek.

Elbette siyasete karşı bir ilgim var. Türkiye'nin özellikle dış ilişkiler konusunda attığı adımları da yakından takip ediyorum. Ancak gelecekte siyasete atılmak gibi bir düşüncem yok. Babamın milletvekilliği yaptığı dönemlerde, çalışmasının yoğunluğu nedeniyle, ben babamı neredeyse hiç görmedim ve babamı maalesef gençlik yıllarımda tanımaya başlayabildim. Dolayısıyla yoğun çalışma temposu nedeniyle ailenizle aranızda ister istemez mesafe giriyor, bu nedenle şimdilik iş adamı kimliği ve vizyonunu bırakmak gibi bir düşüncem yok. Ancak elbette geleceğin neler getireceğini bilemeyiz, bu nedenle büyük konuşmamak gerek diye düşünüyorum.

Son olarak "Arı ailesi" ve okul arkadaşlarınıza neler söylemek istersiniz?

Biz dört kardeşiz ve dördümüz de Arı Koleji mezunuyuz. Arı ailesinin kültürünü, ekolünü iyi bilen birisiyim. Hem Arı Koleji hem de Çankaya Üniversitesi mezunu olunca, bu ailenin bendeki yeri farklı bir boyuta evrildi ve Arı Kolejinin de Çankaya Üniversitesinin de yeri bende çok ayrıdır. Ben eşimle de Arı Kolejinde tanıştım. Dolayısıyla Arı Koleji de Arı ailesi de hem benim için hem de ailem için çok kıymetli. Mümkün olduğu kadar çok etkinliğe katılmaya gayret ediyorum ve elimden gelen her türlü desteği vermeye de her zaman hazırım.

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](https://www.niveraincek.com) | www.niveraincek.com

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



ÖZEL ARI ANADOLU LİSESİ
IB DÜNYA OKULU

[illegible]

ÖZEL ARI OKULLARI

www.ariokullari.k12.tr



WE ARE AN **IB PYP** WORLD SCHOOL



Primary Years
Programme

WE ARE AN
IB PYP
WORLD SCHOOL



Önokul ve ilkokulumuz,
“Dünya Okulu”
olarak yetkilendirildi.



ÖZEL ARI OKULLARI

www.ariokullari.k12.tr



PORSCHE

Elektrikli otomobillerin 911'i:

TAYCAN CROSS TURISMO



Doğuş Oto Ankara
(0312) 583 83 83

Ortalama elektrik tüketimi (kWh/100km): 21,4–24,8; ortalama CO₂ emisyonu (g/km): 0;
ortalama menzil (km): 415–488 · 517–598 (Şehir içi); Dönem 08/2023