

# BEE LIFE <sup>10. Yıl</sup>



EURO 2024'ÜN  
"EN"LERİ

MAVİ, YEŞİL VE  
HUZUR

ALIŞILMIŞIN DIŞINDAKİ  
PARİS

# 10 Yaşında

KAIZEN  
FELSEFESİ VE  
VERİMLİLİK

RÖPORTAJ:  
20 YILLIK SAĞLIK, İYİLİK VE  
GÜZELLİK YOLCULUĞU...  
PINAR SEFEROĞLU

RÖPORTAJ:  
BİR DOKTORUN  
ANATOMİSİ...  
SELİN SEVİNÇ

2024  
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık / Sayı. 39

ISSN. 2148 - 9106

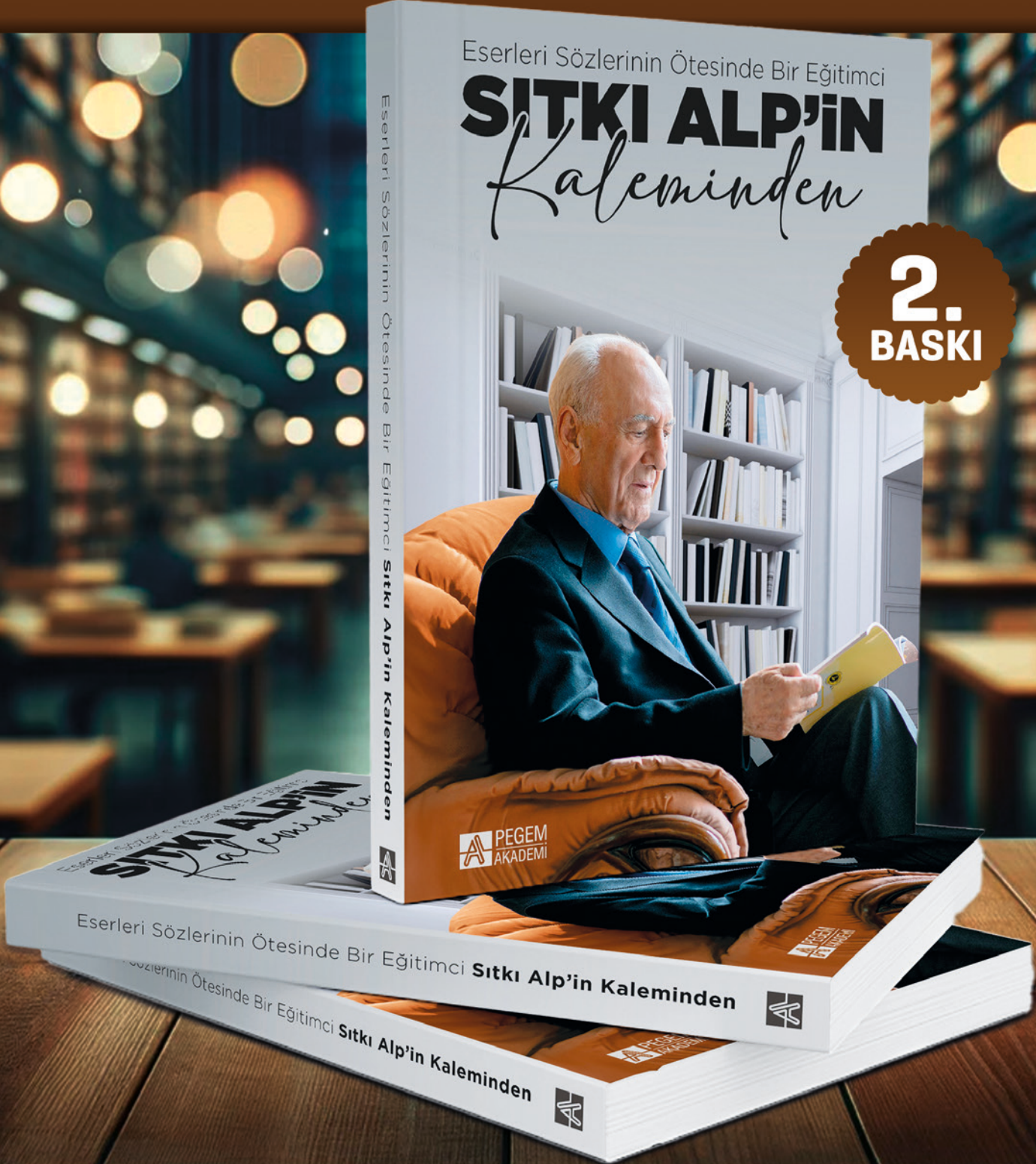
[www.arimezunlari.org.tr](http://www.arimezunlari.org.tr)

Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği Yayımıdır.



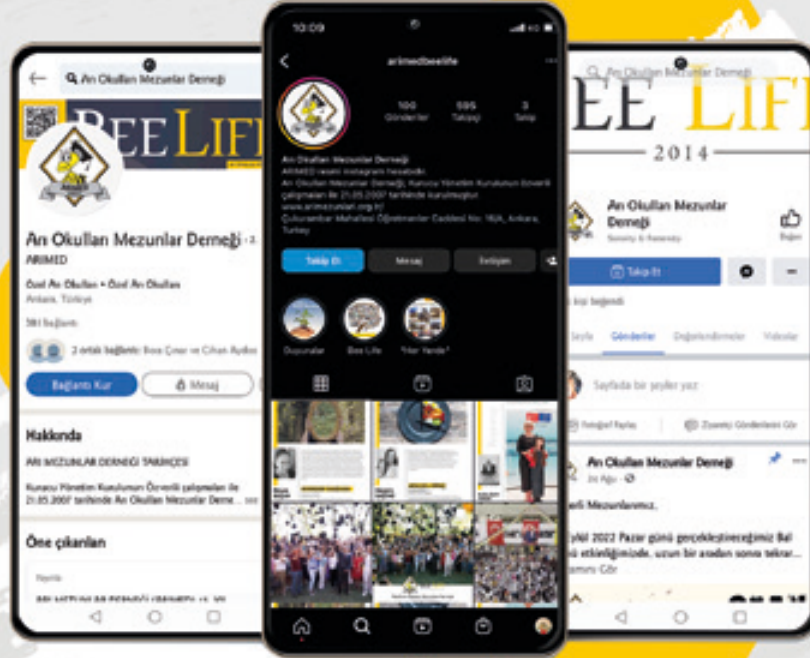
# Çankaya Üniversitesi ve Özel Arı Okulları Kurucusu

Sıtkı Alp'e göre bir eğitimci, öğrencileri için her yönüyle rol modeldir. Kendisinin kaleme aldığı bu kitap, onun eğitim felsefesini, değerlerini ve öngörülerini yeni nesillere aktaracaktır.



# 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.



**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**

Begüm BAŞTAĞ  
Beyza BAŞAR  
Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

Coşkun SAMANCI

Deniz KUTLU

Deniz KÜZECİ TURA

Ege ULUSOY

Elif Güliz BAYRAM

Elif KOCA

Eyüp TARMAN

Gürhan KARA

Onur BAYER

Pınar SEFEROĞLU

Seçil ÖZER TAŞTAN

Selin SEVİNÇ

Senem ÇETİN

Serter ORAN

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, Ağustos 2024

**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 yorumlarımız için:  
arimedbeelife@gmail.com

ISSN: 2148-9106

# içindekiler

10

MAVİ, YEŞİL VE HUZUR

12

MİNİK DEYİP GEÇME: HAYATIMIZI BU  
MİNİK STRESLER YÖNETİYOR

18

RÖPORTAJ: 20 YILLIK SAĞLIK, İYİLİK VE  
GÜZELLİK YOLCULUĞU...  
PINAR SEFEROĞLU

26

ALIŞILMIŞIN DIŞINDAKİ PARIS

36

RÖPORTAJ: BİR DOKTORUN ANATOMİSİ...  
SELİN SEVİNÇ

50

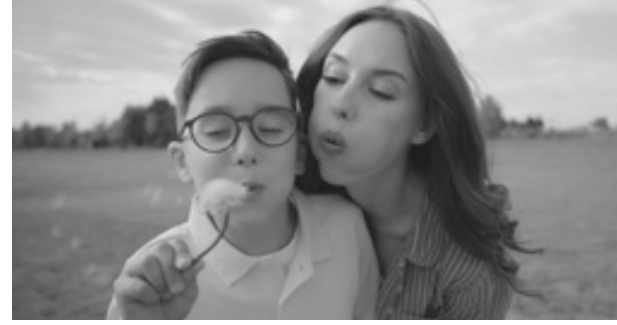
EURO 2024'ÜN "EN"LERİ...

54

KAIZEN FELSEFESİ VE VERİMLİLİK

62

THE DOORS: MÜZİKTE BİR DEVRİM YARATMAK





# Seda TARMAN

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

“  
Yıllar çok çabuk  
geçiyor. 2014 yılında  
yayımlamaya  
başladığımız  
BEE LIFE, 10. yılını  
kutluyor.

---

O tarihlerde sınırlı sayıda dağıtabildiğimiz dergimiz, bugün Türkiye'deki tüm dernek üyelerimize ve Ankara'da binin üzerinde noktaya dağıtılıyor.

Hiç kuşkusuz, sürdürülebilirliği sağlamak, her sayıda yeni mezunlarla buluşmak ve ARIMED'e yakışır işlere imza atmak özveri ve disiplin ister. Disiplin, Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş'ın tanımladığı üzere hedeflerde, ilkelere, performans kriterlerinde ve davranışlarda tutarlılıktır. İşte biz, Özel Arı Okulları Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu olarak özveri içinde bu tutarlılığı sağlamanın gururu içindeyiz. Mezun, yazar ve okuyucularımızın her yeni çıkan sayımızı teslim aldıkları anda hissettiğimiz mutluluk bizim için en büyük motivasyon kaynağıdır. Bu 10 yıllık süreçte emeği geçen herkese teşekkürlerimizi sunmak isteriz. Hukuk, finans, reklam-tanıtım ve yapım-yayında son noktayı koyan Grafikir sizlerle birlikte nice on yıllara ulaşmak dileğiyle...

Tabii ki bu yolda siz değerli mezunlarımızın ve 40. yılını geride bırakan okulumuzun karşılıksız desteği ile var oluyoruz. 15 bini aşkın mezunu ile mevcudiyetini ispatlamış, nitelikli ve dünya standartlarında eğitim veren okulumuzu temsil etmenin sorumluluğu ve bilinci ile hedeflerimize ulaşmak için çalışmaya üretmeye devam edeceğiz. Bu noktada en kıymetli olan Ankara'da k12 segmentine ait tek aktüel mezun dergisi olmamızdır. Söz uçar yazı kalır... Arı kültürünü ve birlikteliğini kalıcı hâle getiren, gelecekteki mezunlarımıza bıraktığımız en kıymetli miras olan, her sayısı sadece değerli mezunlarımızın emekleri ile var olan BEE LIFE, 10. YILIN KUTLU OLSUN.

Gelelim 39. sayımıza,

1997 mezunu Eczacı Pınar Seferoğlu ile eczacılık üzerine ve 2007 mezunu Tıp Doktoru Selin Sevinç ile uzmanlık alanı üzerine röportaj yaptık. Dosya haberimizde ise futbol severler için millî takımımızı heyecan içerisinde takip ettiğimiz EURO 2024'ü özetledik.

Eğitim, hukuk, sağlık, beslenme, psikoloji, hayvan sevgisi, seyahat, 10. yılımıza özel makaleler ve ayrıca Elif Güliz Bayram'ın kaleme aldığı, yakın zamanda kaybettiğimiz hocamız Sayın Cengiz Çuhadaroğlu hocamıza veda yazısı ile 39. sayımızı tamamladık. Nitelikli bir okuma keyfi sizleri bekliyor. arimedbeelife@gmail.com adresimizden bizlere ulaşabilir, yazmak istediğiniz konularla ilgili dergimizde yer alabilirsiniz.

Eylül ayı derneğimiz için "Geleneksel Bal Günü" demektir. ARIMED'in yönetimindeki Bal Günü'nde geçmişte yad ederken dostlarla birlikte yeniden keyifli bir pazar geçirmeniz dileğiyle...

Sevgiyle Kalın

---



2024 yaz aylarının ardından yeni sayımızla herkese merhaba...

*Öncelikle 2024 lise mezunlarımıza aramıza hoş geldiniz diyor, üniversite sınavlarında göstermiş oldukları başarıları ve dünya ortalamasının üstünde bulunan IB DP dereceleri için tebrik ediyorum.*

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

Ayrıca dergimiz Bee Life'ta yayınlanmasını istediğiniz haber ve görüşlerinizi de arimedbeelife@gmail.com e-posta adresinden bizlere kolayca iletebilirsiniz. Derneğimiz olanca hızıyla büyümeye devam ediyor ve siz kıymetli mezunlarımızın teveccühleriyle daha da büyüyecek.

10 yıl önce başlayan Bee Life dergimizi bugün hâlâ aynı özveri ve istekle yayınlıyoruz. Dergimizin çıkmasında emeği geçen tüm dostlarımıza, röportaj ve 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 vasıtasıyla iletiyorum. Hepinizle gurur duyuyorum, yollarınız her daim açık olsun.

---



**Begüm  
BAŞTAĞ**  
2006 mezunu

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

## ÖĞÜNLERİNİZ YETERİNCE RENKLİ Mİ?

Hayatın her alanında olmasına inandığım renkleri sofralarınızda da eksik etmeyin.

Öğünlerinizi daha keyifli hâle getirirken farklı vitamin–minerallerden yararlanın.

## Renkli beslenmek;

- **Bağıışıklık sisteminizi güçlendirip kronik hastalıklarla savaşıır,**
- **Sindirim sistemi sağılığını destekler,**
- **Cilt, göz sağılığını koruyabilir,**
- **Yaşlanma sürecini geciktirip, mitokondriyal sağılığı destekler.**

-Öğünlerinizde en az 3 farklı renkli besini bulundurmayı ihmal etmeyin. Alışveriş yaparken bunu göz önünde bulundurmanızı öneririm. Az miktarda fazla çeşit olmasına dikkat edin.

-Tabii ki her mevsimin tadı ayrıdır. Mevsim meyve-sebzeleri tercih edin. Günümüzde her meyve-sebzeyi mevsimi olmasa bile çok rahatlıkla bulabiliyoruz. Ancak hormon ve kimyasal takviyesi ile kokusuz, tatsız, yapay ve zamansız yetiştirilen ürünler maalesef sağılığını olumsuz etkiliyor. Unutmayın, mevsiminde tükettiğiniz meyve-sebzelerin besin değerleri de çok daha yüksektir.

## Peki renklerin şifresini çözmeye ne dersiniz?

- Kırmızı renk meyve-sebzeler (nar, kiraz, kırmızı pancar, greyfurt vb.) mide, kalp, karaciğer sağılığı ve hormon dengesini,
- Turuncular (zerdeçal, portakal, havuç, tatlı patates, kayısı, trabzon hurması, bal kabağı vb.) üreme organları ve cilt sağılığını,
- Sarılar (zencefil, kavun, muz, ananas, armut vb.) göz, kalp, cilt sağılığını,
- Mavi-mor-siyahlar (patlıcan, yaban mersini, siyah incir vb.) kalp ve karaciğer sağılığını,
- Yeşiller (brokoli, kuşkonmaz, bamya, biber, yeşil yapraklı sebzeler vb.) cilt, kalp, karaciğer sağılığı ve hormon dengesini,
- Beyazlar (soğan, sarımsak, karnabahar, turp, hindistan cevizi) karaciğer, kalp, mide sağılığı ve hormon dengesini korumada daha etkilidir.

Öğünlerinizi planlarken renkleri kullanmayı unutmayın. 😊

Sağılıkla, mutlu kalın... 🌱





# 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 Fakültesine 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, hâlen 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. Busem adında bir kız çocuğu annesi olan mezunumuz, ressam veteriner olarak çalışmalarına devam etmekte.

## MAVİ, YEŞİL VE HUZUR

**Merhaba sevgili dostlar, tatiller bitti mi?  
Kaldığımız yerden devam etmeye hazır mıyız?**

**Üstümüzden geçen koca bir kışın ardından, yazın bu kadar hızlı bitmesi büyük haksızlık. Herkes durumuna, işlerine, bütçesine, çocuklarının sınavlarına, aile alışkanlıklarına, keyfine göre bir tatil planladı. Peki sizin tatil anlayışınız nedir? Benimkinde mavi ile yeşilin birleştiği her yer kabulüm.**

Yaş ilerledikçe nasıl da değişiyor tatil anlayışı değil mi? Küçükken ailemize kızardık, gezip tozmalara, güneşin altında yatmalara doyamazdık. Şimdi en sevdiğim saatler, denizin en durgun olduğu, tabiri caizse çarşaf gibi görüldüğü akşamüstlerinde, kahvemi ve kâğıtlarımı alıp manzaranın keyfini çıkarmak. Rüzgârın saçlarımda dolaşmasını hissederek, zamanı yavaşlatılmış yaşamak. Hele ki gün batımları... Benim gibi yoğun ve koşturmacalı bir yaşantınız varsa, her gününüzü programlı ve dolu dolu yaşıyorsanız, en çok bunu özleyiyor insan. Sakinliğin tadını çıkarmayı, saatleri boşa geçirmeden ama hayatı da biraz rölantiye almayı çok özleyiyor.

Sevdiklerimle olmayı, gözden kayboluncaya kadar uzun uzun yüzmeyi, kendim için resim yapmayı, kalabalıktan uzakta olmayı çok seviyorum tatilde. Öyle kalabalık plajlarda dip dibe güneşlenip bangır bangır müziklerden zevk alma yaşlarında değilsem de, boş boş oturup bulmacamı çözeyim yaşlarına da henüz gelmedim. Benim tatil anlayışında gittiğin yerleri gezip görmek, hayatın tadını çıkarmak her daim mevcut.

Çocuklara, gençlere bakıyorum da maalesef koca tatili de ellerinde telefon ve tabletlerle geçiriyorlar. Çoğu, arkadaşlarından uzak kaldığı bu süreci çabucak geçirmek için sezon sezon dizi izliyor, kimi oyunlara gömdüğü başını kaldırıp muhteşem gün batımlarını, denizin üzerindeki yakamozları kaçırıyor. Aileler de söylemekten veya söylenmekten vazgeçmiş, biraz nefes almaya, görmemeye, duymamaya çalışıyor.

Biz çocukken ablamla nasıl da heyecanlanırdık yaz tatillerine. Valizlerimizi hazırlamak bile başlı başına olaydı. Her güne

ayrı kombinler, okunacak kitaplar özenle yerleştirilir. Yaz yaz bitmeyen tatil ödevleri, test kitapları da gönülsüzce de olsa mutlaka valizin en altına sokuşturulurdu.

Babam bayındırlık müdürüydü, yazlıktan önce her yıl önce kampa gider, sonra anneannem ve teyzemlerin yaşadığı Bursa'ya geçerdik. Değişik şehirleri de gezer, ailece çok güzel vakit geçirirdik. Şimdi ne çok özleyorum o anları, o anıları... O eski fotoğraf makineleriyle birçok fotoğraf çekerdik. İyi ki de çekmişiz, şimdi onları kızıma göstermek çok keyifli.

Her yaşta tatilde beklentiler değişiyor tabii. Ben de genç kız olduğumda arkadaşlarımla olduğumuz tatillerde çok mutlu olurum. O zamanlar derdimiz tasamız bikinimize uygun şort kombinleri, nerede yüzelim, nerede gezelim olduğu için hayatımın o dönemini gülümseyerek anıyorum. Ne kadar şanslıymışız, ne kadar keyifli yaşamışız.

Şimdi kırklı yaşlardayım, kızım bu sene üniversite sınavına girecek, artık babam da anneannem de yok. Onları güzel anılarla hatırlayıp yaz tatillerini koca kışın izlerini silmek ve bir dahakine hazırlanmak için bir fırsat olarak görmeye devam ediyorum.

Dostlarım bilir, yüzmek bana ilaç gibi gelir, fırsat buldukça üyesi olduğum, okulumuzun spor salonundaki havuza giderim. Yaz tatilinde de deniz olmazsa olmazım. İstesem de bir şey düşünemediğim, aklımın boşaldığı anlardır. İzlemek bile yetiyor bazen. Sevdiğim müzikleri de açınca değmeyin keyfime. Bu yaz da denize, huzura doydum, artık hazırım. Enerjimi toparladım geldim gri şehrim. Hadi bakalım yeni dönem, gönder gelsin. 🌿





**Burcu  
KOCATÜFEK  
ÖZYILMAZ**  
2000 mezunu

3 Ocak 1983 tarihinde Denizli'de doğan Burcu Kocatüfek Özyılmaz, 2000 yılında Özel Arı Fen Lisesinden mezun olduktan sonra 2006 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinde lisans eğitimini tamamladı. 2013 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti ana bilim dalında bilim doktoru ve uzman hekim ünvanını aldı. Kendi kurduğu klinikte hem diş hekimi hem de klinik sahibi olarak hastalarına hizmet verdi. 2023 yılı Eylül ayı itibarıyla hekimlik kariyerine nokta koydu. Şu an ICF onaylı profesyonel koçluk ve takım koçluğu yapmakta ve çalışmalarını bu yönde ilerletmektedir.

**Instagram: disedokunurbirhayat**

**Web: www.disedokunurbirhayat.com**

**YouTube: Burcu Kocatüfek ile Diş Dokunur Bir Hayat**

## MİNİK DEYİP GEÇME: HAYATIMIZI BU MİNİK STRESLER YÖNETİYOR

Stres hepimizin ortak sorunu diye düşünüyoruz değil mi? Belki de bu alanda yalnız olmadığımızı bilmek bizi bir nebze rahatlatıyor.

**Tüm yılın iş, ev, çocuklar, okul, ilişkiler ile ilgili yorgunluğunu tatillere giderek gidermeye çalışıyor, dinlenmeye niyet ediyoruz.**

**Alıştığımız düzenin bir nebze devam etmesi için elimizden geldiğince beş yıldızlı otelleri tercih etmeye çalışıyor (gerçi bu sene fiyatlar arşa dayanmıştı ama son bir gayret diyerek), orada da ayrı bir strese giriyoruz 😊**

**Ne stresi ya, tatildeyiz Burcuuuu demeyin 😊  
Bakın anlatayım hemen;**

Açık büfe stresi başı çekenlerden. Yer bulmak, hep birlikte oturacak masa kovalamak, üstümüze bir şeyler dökülmeden otelin haşarı bir o kadar da öz güvenli çocuklarından kaçarak yürümek (çünkü döke döke döke mısır gevreği, salçalı makarna taşıyorlar 😊), garsonlara kendimizi göstermek için gösterdiğimiz performans mesela.

Veya havuz başı/deniz başı şezlong stresi. Hem gölge, dilendiğinde güneş, içecek büfesine komşu... Bir yer için sabah 6-7 civarı başlayan hummalı kapma yarışı mesela.

Veya "Bu kadar para verdik, oturmaya, yatmaya mı geldik" iç konuşmaları ve bunun sonucunda kendimizi köpük partisinin ortasında, güneşin bağırında dart tahtasının önünde, plaj voleybolunda kumlarla yaptığın sıçrayışlarla bulduğumuz anlar mesela.

Liste uzar 😊

Sonuç; dinlenemiyor, daha çok yoruluyor ve hatta strese giriyoruz.

Dysaki otele gidip yatağa uzanıp şarj olmak, lobide kahvemizi çayımızı içip sohbet etmek, çocuklarla sabahtan bir yürüyüş sonrası yüzmek, dengeli beslenmemizi buralarda da bir nebze olsun devam ettirebilmek mümkün...

İşte o zaman, yola çıkarken niyet ettiğimiz dinlenmeye ve stresi minimize etmeye kavuşabiliriz.

Gelelim şimdi biraz da tatil sonrası hayatımıza. Dinlendik, eğlendik, güzel anılar biriktirmiş olduğumuzu, yeni bir biz olarak şehir hayatına geri döndüğümüzü düşünerek yazımın geri kalanına devam ediyorum.

Stresli günler yeniden başlıyor.

Ve fakat stres aslında sandığımız kadar kötü bir şey değil diyor uzmanlar. Bedene biraz adrenalin, biraz zorlanma katmak dinç tutuyor, uyanık bırakıyor, atalete izin vermiyor. Ben de aynısına inanıyorum. İtekleyici değişiklikler, beyni çalıştırmaya zorlayan durumlar... Dozunda olduğu sürece beden, zihin ve ruh için faydalı.

Tüm meyveler şeftali olduğunda tat alamayız bir süre sonra meyve yemekten. Çeşitlilik, sevmediğimiz meyvelerin de olması, çok sevdiğimiz meyveleri belirleyebilmek, içinden ısırınca kurt çıkması, bir tarafının çürümesi... Bunlar olağan... Aksi ise sıkıcılık.

İşte bu nedenle bir parça stres hepimiz için kıymetli. Sadece konu: Denge, süre ve yoğunluk.

Stresi dengeleyebilmek  
Stresin süresi  
Stresin yoğunluğu

Ufak tefek dediğimiz stresleri fark edebiliyor muyuz peki?

Trafikte beklerken geç kalıyor olduğumuz işimiz bizi strese sokuyordur, zamanında cevap veremediğimiz mailler, aile içinde veya ikili ilişkilerde yaşadığımız tartışmalar...



Bakıldığında ekonomik sıkıntılara, yarın korkularımıza, sağlık endişelerimize, işsiz kalma tedirginliklerimize göre çok çok çok minimal durumlar. Ve fakat bu minik stres kaynaklarını öncelikle fark edebilmek sonrasında da yönetebilmek de önemli. Çünkü "hayatın doğası" deyip geçtiğimiz bu konular bizi asıl strese kaynaklarına karşı daha da dirençsiz hâle getiriyor.

Minik dediğimiz bu stresler birikip birikip dev oluyor.

"Fark et ve yönet" mottomuz bu konuda.

Peki ne yapacağız? Birkaç öneri benden size, sizin de fikirleriniz varsa ekleyin altına. Hatta bana mail atın, bunu yeni bir yazıya dönüştürelim, hepimize faydalı olsun.

1. Başlayabileceğiniz en basit konudan başlayın, ilk o konuyu düzenleyin hayatınızda. Bir insanın yapabiliyor olduğunu deneyimlemesi müthiş bir motivasyon kaynağı.
2. Ketumluğu biraz rafa kaldırın. Güvendiğiniz insanlarla durumunuzu paylaşın, destek isteyin, "İçinden çıkamadım sen ne düşünürsün?" deyin. Birlik dayanıklılığı destekler.
3. Minik stres kaynaklarınıza zemin hazırlayan kişilerle iletişiminizi kesmeyin belki ama sınırlandırın. Çöplerini

üzerinize bırakmalarına artık müsaade etmeyin. Dengeyi sağlayın.

4. İş ve aile dışında başka bir hayatınız olduğunu hatırlayın. Sizin için anlamlı olabilecek itekleyici alanlar yaratın. Spor olabilir, yeni bir yatırım olabilir, yeni bir dil öğrenmek olabilir...

5. Yorulduğunuzda, yorulduğunuzu kabul edip dinlenin. Kişisel ihtiyaçlarınıza öncelik verin ve bedeninizi susturmaya çalışmayın. Susmaz çünkü 😊 Ona kulak vermeyi öğrenin.

Benim aklıma gelenler şimdilik bu kadar. Sizlerin de fikirlerini dört gözle bekliyorum. Bana burcu@disedokunurbirhayat.com mail adresimden kendi çözümlerinizi yazın lütfen.

Artık veda zamanı...

Buraya kadar okuduğunuz için teşekkür ederim. Hepimize harika bir sezon diliyorum. Yavrularımıza da okul hayatlarında başarılar diliyorum. Tüm hayallerimizin hedeflere, hedeflerimizin de gerçeğe kolaylıkla dönüştüğü bir sezon olsun.

Sevgiyle 🌸





# *Ofisinizdeki konfor...*



SIRMA CADESİ  
18/B-C  
Siteler-Ankara



ofistekin



 542 343 13 63

[www.ofistekin.com](http://www.ofistekin.com)

0312 353 07 77  
0312 353 17 17



**Coşkun  
SAMANCI**  
2001 mezunu

20 Ağustos 1983 tarihinde Erzurum'da doğan Coşkun Samancı, ortaokul ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 2007 yılında Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun oldu. İş yaşamına Samancı Hukuk Bürosu'nda serbest avukat olarak devam etmektedir. Ayrıca 11 Haziran 2023 tarihinden beri Ankara Fenerbahçeli İş İnsanları Derneği (AFİDER) Başkanı olarak görevine devam etmektedir.

## MİRAS TAKSİM SÖZLEŞMELERİ

Mirasçılardan kendilerine kalan miras üzerinde nasıl tasarruf edebileceklerine yönelik hazırladıkları sözleşmeye miras taksim sözleşmesi denir. Bu sözleşme; mirasçıların toplam miras üzerinde hakları doğrultusunda birbirleri arasında nasıl paylaşılması gerektiğini düzenler.

Miras taksim sözleşmesinin amacı mirasçuların hak kazandıkları miras üzerinde paylarının nasıl ve ne şekilde paylaşılacağına karar verilmesidir. Dolayısıyla tüm mirasçuların ortak irade ile bu sözleşmeyi hazırlaması gerekir.

Katılan tüm yasal mirasçuların hazırlanan sözleşmeye onay verdikten sonrası yazılı şekilde yapılan sözleşmeyi imzalamaları gerekir. Eğer katılan yasal mirasçulardan birinin bile hazırlanan işbu sözleşmeye onay vermezse sözleşme kurulamaz.

Ayrıca bu sözleşme mirasçuların miras bırakanın ölümünden sonra hazırlamaları gerekir. Eğer mirasçular miras bırakanın yaşadığı sırada bu sözleşmeyi yaparak miras paylaşımında bulunurlarsa hukuken işbu sözleşme geçersiz olur.

Yapılan mirasta taksim sözleşmesinin resmî olarak yapılma zorunluluğu yoktur. Yazılı olarak yapılması yeterlidir. Herhangi bir resmî kurum tarafından yapılması veya onaylatılmasına gerek yoktur. Bu durumun tek istisnası vardır. Eğer miras gayrimenkul ise taşınmazların noter tarafından tescil edilmesi gerekir. Her bir mirasçı yaptıkları bu sözleşme uyarınca paylarına düşen mal varlığına ilişkin birbirlerine karşı satım hükümlerince sorumludurlar.

Miras taksim sözleşmesinin yapılmasıyla ortaya çıkan ilk sonuç; bu sözleşme uyarınca paylaşma sonrası mirasçulara kendi paylarını isteme hakkı verir. Mirasçuların birbirlerine karşı sorumlulukları taşınırlar da teslim ile taşınmazlarda da tescilin yapılması ile sona erer.


Sözleşmenin bir diğer sonucu ise mirasçuların tereke üzerindeki borçlardan müteselsilen sorumlu olmalarıdır. Mirasçular tereke üzerindeki borçlara karşı kendilerine başvuran alacaklıya borcu ödedikten sonra ilgili mirasçıya yapılan bu

sözleşme uyarınca ödediği borç miktarı tutarında rücu etme hakkı vardır. Yani tereke alacaklısı mirasçulardan herhangi birine alacağını tahsil etmek için başvurabilir. Başvurması üzerine borcu kapatan mirasçı da aralarında yaptıkları miras taksim sözleşmesinde hüküm varsa bunun bir sonucu olarak diğer mirasçulara rücu etme hakkını kullanabilir.

Bu müteselsilen sorumlulukları mirasçuların miras taksim sözleşmesi uyarınca paylaşımın gerçekleştiği tarihten itibaren 5 yıllık zaman aşımı süresine tabidir. Aynı zamanda muaccel borçlarda da muacceliyet tarihinden itibaren yine 5 yıllık zaman aşımı süresi öngörülmüştür.

Eğer yasal mirasçular miras üzerinde paylarının nasıl ve ne şekilde paylaşılacağına karar veremezlerse paylaşımın mahkeme tarafından yapılması için hukuki yollara başvurabilirler. Bu hukuki yol olarak karşımıza miras taksim davası çıkmaktadır. Kural olarak yasal mirasçular daha hızlı kolay olarak miras paylaşımını miras taksim sözleşmesi hazırlayarak yapabilirler. Ancak bu her zaman mümkün olmayabilir. Zira her mirasçı aynı ortak iradeye sahip olmayabilir. İşte bu durumda yasal mirasçulara tanınan bir diğer hak miras taksim davasını açma hakkıdır. Bu dava ile yine mirastaki yasal paylarının bu sefer kendi aralarında kararlaştırdıkları şekilde değil mahkemenin kararıyla paylaşımı gerçekleştirilmesi amaçlanır.

Bu davanın miras bırakanın son yerleşim yerinde bulunan Sulh Hukuk Mahkemelerinde açılması gerekir.

Davayı açacak mirasçı davada davalı sıfatında yer alması için diğer tüm mirasçuları belirtmek zorundadır. Nitekim davanın açılmasındaki amaç mirasçının kendi payını alması değil tüm miras üzerinde paylaşımın sağlanmasıdır. Dolayısıyla tüm mirasçuların davaya dahil edilmesi zorunludur. 



## Röportaj



**Pinar  
SEFEROĞLU**

1996 mezunu

## Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

1979 yılında Ankara'da doğdum, ilkokulu Yükseliş Kolejinde, orta ve lise eğitimimi ise Özel Arı Okullarında tamamladım. 1997 yılında Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesine girdim ve 2002 yılında mezun oldum. 1 sene kadar eczacılığın hangi alanında çalışacağım konusunu düşündüm ve serbest eczacılığın bana en uygun seçenek olduğuna karar vererek 2004 yılında Dikmen semtinde ilk eczanemi açtım. 2009 yılında mesleğimde yapmak istediğim yeni şeylerin motivasyonu ile şu an hâlen çalışmakta olduğum Ümitköy'deki eczanemi faaliyete geçirdim. 2017 yılında evlendim ve 2022 yılında anne oldum ve 20 yıldır sağlık, iyilik ve güzellik yolculuğunda danışanlarıma eşlik ettiğim eczanemde mesleğimi yapmaya devam ediyorum.

## Eczacılık mesleğini neden seçtiniz? Kariyer yolculuğunuz nasıl başladı?

Bu benim şahsi fikrim tabii ama lise bitirme yaşının yani 17-18 yaşlarının meslek seçebilmek için çok uygun bir yaş olduğunu düşünmüyorum, yani aslında çok bilinçli yapılmış bir tercih değildi, toplumda kabul görmüş meslek grupları vardı eskiden ve hepimiz bi şekilde seçim yaptık ama okul bitip çalışmaya başladıktan sonra ne kadar doğru bir tercih yaptığımı anladım. 2004 yılında ilk eczanemi açtım ve o kadar genç olmama rağmen insanlara bu kadar faydalı bir meslek yapabiliyor olmak ilk günden beri beni hep heyecanlandırdı. Aynı heyecan ve motivasyonla da 20 yıldır yenilikçi ve ilerici bir çizgide danışmanlık hizmetini önemseyen bir eczacılık modeli ile mesleğimi yapmaya devam ediyorum.

## Özel Arı Okullarında aldığınız eğitimin eczacılık mesleğini seçmenize etkisi oldu mu?

Okulumun eczacılık mesleğini seçmeme verdiği eğitim alt yapısı ile eczacılık fakültesini kazanmama ve mesleğimi hakkıyla yapabilmeme çok büyük katkısı oldu. Çünkü biz Özel Arı Okullarında çok kaliteli bir eğitim aldık, eğitimden kastım sadece akademik değil, evde ailemizin verdiği eğitimle başlayan doğru, dürüst ve iyi bir insan olmak yolunda bizi geliştiren ve sosyal donatılar ile de bunu tamamlayan eksiksiz bir eğitim aldığımızı düşünüyorum. Okulumuzun bizi öncelikle topluma fayda sağlamayı önemseyen Atatürkçü bireyler olarak yetiştirmiş olması mesleğimi seçerken ve meslek yaşamımda önemli motivasyon kaynaklarından biri oldu.

## Eczacılık mesleğinin zorluklarından bahseder misiniz? Kadın eczacı olmanın avantaj ve dezavantajları nelerdir?

Her meslekte olduğu gibi bizim mesleğimizin de birtakım zorlukları var tabii ama bence en önemli zorluğu insanların sağlığı ile birebir ilgilenirken bir yandan da ticaret yapıyor olmamız. Burada önemli olan insan sağlığını her zaman her şeyin önüne koyabilmemiz. Benim 20 senelik meslek hayatımda en çok önemseydiğim ve asla taviz vermediğim bir konu bu. İnsanların her sağlık sıkıntısında doktora gidebilmesi birçok sebepten maalesef çok mümkün olmuyor ve ilk danışılan kişiler bizler oluyoruz burada hastayı doğru şekilde yönlendirmek çok önemli ve mesleğimizin bizi en çok motive eden tarafının da bu olduğunu düşünüyorum. Bizim mesleğimiz erkekten çok kadınların ağırlıkta olduğu bir meslek. Ve ne mutlu bana ki ülkemizde pek çok güçlü kadının yaptığı bir işi yapıyorum. Gerek bilimin gücü, gerek taşıdığımız anaç ruh ile mesleğimizde kadın olmak her zaman bir avantaj oldu. Sadece bizim mesleğimizde değil tüm mesleklerde kadın olmanın dezavantajı ise aile, ev, çocuk sorumluluğunun daha çok kadının üzerinde olması sebebi ile vakit problemi yaşamamız.

Eczacılık ve doktorluk meslekleri toplumumuzda oldukça karıştırılan meslekler...

Eczacılara bireyler tarafından doktor gibi davranılması ile ilgili düşünceniz nedir?

Aslında hem doktorluk hem de eczacılık iyilik ve sağlık için çalışan, eğitiminde pek çok ortak ders barındıran, amacı ortak olan meslekler. Toplumda da bilindiği üzere en hızlı ve kolay ulaşılabilen, randevu almaya gerek olmadan, zaman kısıtı bulunmadan kapısını çalabileceğiniz en yakın sağlık danışmanınız eczacılardır. Dolayısı ile yaşadıkları sorunlar ile ilgili öncelikle bize danışan kişileri ihtiyaçları doğrultusunda ya uygun hekimlere yönlendiriyoruz ya da bizim çözümlenebileceğimiz bir konu ise önerilerde bulunarak sağlıklı olmalarını sağlamaya çalışıyoruz.



# Röportaj



**Pinar  
SEFEROĞLU**  
1996 mezunu



## Dijitalleşme ve yapay zekâ teknolojilerinin eczacılık alanına yansımalarından söz eder misiniz?

Dünyada teknoloji ve bilgi çağında yaşanan gelişmeler gerçekten baş döndürücü. Hem tüm yaşamımıza hem de tüm meslek gruplarına olacağı gibi yapay zekâ ve dijitalleşme bizim mesleğimizde de birtakım değişikliklere yol açacak. Ancak şunu biliyorum ki biz insanlara en çok dokunan mesleklerden biriyiz. İnsan ruhu duygusal bağlantıya ihtiyaç duyduğu sürece mesleğimiz var olacaktır.

## Türkiye’de eczacılık sektörünün konumu ve gelişimine ilişkin düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

Ülkemizde özellikle de sağlık ve sağlık ekonomisi alanında eczacılar önemli bir yere sahip. Aslında toplumda düşünülenin aksine sadece serbest eczanelerde değil kamunun pek çok alanında, hastanelerde, sağlık geri ödeme sistemlerinde, ilaç üretiminde ve ruhsatlandırma süreçlerinde, üniversitelerde, eğitim ve araştırma kadrolarında toplum için hizmet veren eczacılar mevcut. Bu eczacılar yaptıkları işlerle ülkemizin sağlık sisteminin en temel unsurlarından biri. Dolayısıyla eczacılık sektörü daha uzun seneler varlığını ve ülkemizin sağlık politikaları noktasındaki önemini sürdürmeye devam edecektir.

## Kariyer alanınızda geleceğe dönük planlarınız nelerdir?

İlmin ve teknolojinin ışığında, günün ihtiyaçlarına cevap verecek, günceli takip eden ve bilginin akışında kalan eczacılık modelimle sürekli gelişen ve değişen dinamiklere ayak uyduran bir eczacı olarak işimi yapmaya devam etmek en büyük hayalim.

## Eczaneler de diğer işletmeler gibi haftanın 6 günü açık ve ayrıca nöbet sistemi uygulanıyor. Bu yoğun çalışma temposu içinde kendinize zaman ayırabiliyor musunuz?

Evet bizim işimizin temposu yüksek, çalışma saatlerimiz uzun ama bence bu insanın kendine vakit ayırmaması için bir sebep değil, bence kendine saygı duyan kendini seven bir insan kesinlikle kendine ayıracak vakit bulur. Eczanemde beraber çalıştığım ve bana her konuda destek olan ve mesleki bilgilerine güvendiğim eczacı meslektaşlarım var, zaman problemi yaşadığımda iyi bir ekibim olduğu için onlardan yardım alarak günü tamamlayabiliyorum.

## Eczacılık mesleğini seçmek isteyen lise son sınıf öğrencilerimize önerileriniz nelerdir?

Toplumda eczacılık fakültesini bitiren kişi muhakkak eczane açacak diye yanlış bir algı var maalesef, oysaki eczacılık çok farklı iş kollarına sahip bir meslek. Öncelikle lise son öğrencilerine bu okulu bitirdiğinde neler yapabileceğini, seçeneklerinin neler olduğunu anlatmamız gerekiyor. Çünkü devamında seçeceği yolun aslında kişinin karakteri ile de örtüşmesi gerekiyor. Mesela eczane eczacılığı yapacaksa sosyal, insanlara yardım etmeyi seven ve ticaret yapmaya meyilli bir karakteri olması gerekiyor. Yani bir meslek seçeceksek o mesleğin bize uygun olup olmadığına iyice emin olmamız gerekiyor.

## Son olarak bu yıl 40. yılımızı kutladığımız okulumuz için sizden de bir mesaj rica edebilir miyiz?

Her yönü ile şahane bir eğitim veren, bizleri hayata çok güzel hazırlayan ve en önemlisi gerçek Atatürkçü gençler yetiştiren okulumun 40. yılına tanıklık ediyor olmaktan dolayı çok mutluyum. Ve umarım oğlum da Özel Arı Okullarında okur ve bu ayrıcalığı yaşar. 🐝





# Deniz KUTLU

1993 mezunu

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

## SINAVLARA HAZIRLANIRKEN SPORA DEVAM MI BIRAKILMALI MI?

Sporun, egzersiz yapmanın gelişim çağında (çocukluk ve ergenlik dönemlerinde) fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan büyük önem taşıdığından daha önceki yazılarımda bahsetmiştim. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde doğru spor türlerinin seçimi ve deneyimlenmesi uzun vadede sağlıklı bir yaşamın temellerini atar.

Bazı çocuklar için bir hobi iken bazı çocukların hayatlarında profesyonel anlamda da yer alabilir.



LGS, üniversite sınavı veya benzeri sınavlara hazırlanırken sürecin lisanslı spor yapan gelişim çağındaki bireyler ve hobi seviyesinde spor yapan bireylerin ve ailelerinin sporu bırakmak veya ara vermek ile ilgili kaygılar taşıdığını ben de bu sene üniversiteye hazırlanan bir sporcunun velisi olarak kendim de zamanında aynı yollardan geçmiş bir sporcu-öğrenci olarak belirtmek isterim.

Öncelikle vurgulamak isterim ki bu tamamen kişiye özel değerlendirilmesi gereken bir konudur.

Her çocuğun, her ailenin dinamikleri farklıdır ve birebir kişi bazında ele alınmalıdır. Çocuğun/gencin spordaki seviyesi, sporu yaşamında nereye konumlandığı, ne kadar süre ayırdığı, ailenin bakış açısı, hedeflenen noktanın zorluk derecesi, meslek seçiminde sporla ilgili hedeflerinin yer alıp almaması, yapılan sporun gerektirdiği yükümlülükler, zaman yönetimi gibi konular karar vermeyi etkilemektedir.

Bu yazımda sporun veya egzersizin uzun vadeli sınavlara hazırlık döneminde bireyler üzerinde olumlu veya olumsuz etkilerini araştırdım.

Yapılan birçok farklı bilimsel araştırmada sınav döneminde spora devam, azaltma veya devam kararının bireysel ihtiyaçlara ve kişisel tercihlere göre alınması gerektiğini göstermektedir.

Başlıklar hâlinde inceleyecek olursak

### 1- Stres Yönetimi

Sınav hazırlık süreci genelde yoğun stres ve kaygıyla oldukça ilişkilidir. Spor yapmanın stresli verilerini azalttığı ve zihinsel rahatlama sağladığı bilmektedir.

Spor yapma, stres hormonlarının seviyelerini düşürür ve endorfin salgılamaya yol açar, sınav stresiyle başa çıkmada yardımcı olabilir. [Eğerson & Elam 2006; Yeager & Dweck, 2012;Smith 2013].

Bunun yanında bazı araştırmalar da göstermiştir ki bazı sporcular, antrenman ve müsabakalardan kaynaklanan ek stres faktörlerini azaltarak sınav sürecindeki genel stres seviyelerini kontrol edebilirler. [Eime et al., 2013].

### 2- Konsantrasyon ve Bilişsel Fonksiyonlar

Fiziksel aktivite, bilişsel işlevleri destekler. Egzersiz, hafıza, dikkat ve problem çözme becerilerini iyileştirebilir, bu da sınav çalışmalarına olumlu katkı sağlayabilir. [Hillman et al., 2008; Erickson et al., 2011].

Bazı çalışmalar, spor yapmanın zaman zaman öğrencilerin zihinsel olarak dağılmasına neden olabileceğini öne



sürmektedir. Sporun bırakılması veya ara verilmesi konsantrasyonu artırabilir ve akademik performansı iyileştirebilir [Miller et al., 2016].

### 3- Zaman Yönetimi

Üniversite hazırlık dönemindeki sporcuların spora devam etmelerinin zaman yönetimi üzerindeki olumlu etkileri üzerine çeşitli bilimsel çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar sporun, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirdiğini ve bu sayede akademik başarılarını artırdığını göstermektedir. Öğrencilere disiplin, sorumluluk ve önceliklendirme gibi önemli yaşam becerileri kazandırarak yoğun akademik programlarını daha etkin bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. [Parker 2000; Gümüş&Sönmez 2015; Sheehy 2013]. Araştırmalara göre spor yapan öğrencilerin ders çalışmak için ayırdıkları zamanı daha verimli kullanmalarını sağladığı görülmüştür.

Bunu yanı sıra bazı araştırmalarda sınav dönemlerinde spor yapmanın, öğrencilerin ders çalışmaya daha fazla zaman ayırmalarına yardımcı olabileceği öne sürülmektedir. Bu, sınav hazırlığına odaklanmayı artırabilir ve akademik başarıyı destekleyebilir [McMahon et al., 2016].

Birçok bilimsel çalışma sporu tamamen bırakmayı önermese de, özellikle üniversite sınavlarına hazırlık sürecinde akademik başarı beklentisi içinde olan öğrencilerin zaman

yönetiminin daha iyi sağlanabilmesi için spor aktivitelerini azaltılmasını desteklemektedir. Ancak, bu görüşler akademik çevrelerde tartışmalıdır ve sporun sağladığı zihinsel ve fiziksel faydaların da göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır.

#### 4-Genel Sağlık ve Enerji

Egzersiz, genel fiziksel sağlık durumunu iyileştirir ve enerji seviyelerini artırabilir ve genel yorgunluğu azaltabilir. Bu durum öğrencilerin hem akademik hem de spor faaliyetlerini daha etkili bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olabilir. [Paluska & Schwenk, 2000].


#### 5- Sosyal Destek ve Motivasyon

Spor, sosyal etkileşimler ve destek sağlar, bu da sınav döneminde moral ve motivasyon kaynakları oluşturabilir [Eysenck, 2006].

Ayrıca ülkemizde yapılan "Sporun üniversiteye hazırlanan gençlerin sosyal desteği ve motivasyonu üzerine etkisi" üzerine bilimsel çalışma, sporun öğrencilerin çevresinden aldığı sosyal desteği artırarak sınav stresini azaltmaya yardımcı olduğunu ortaya koymuştur [Yurdakul & Özçelik 2016]. başka bir çalışmada lisans sporcuların üniversite sınavlarına hazırlanırken spor yapmaya devam ettiklerinde sosyal destek sayesinde motivasyonlarını yüksek tutabildiklerini göstermiştir [Morris & Kavussanu 2009].

Yapılan bilimsel araştırmalar sınava hazırlanan sporcuların sporu bırakma veya devam etme kararının bireysel farklılıkları, kişisel ihtiyaçları ve kişisel hedefleri vurgulayan yaklaşımları göz önüne alındığında sporun bazı öğrenciler için akademik başarıyı desteklerken diğerleri için zaman yönetimi zorlukları yaratabileceği belirtilmiştir. Bir çalışmada sporu bırakma veya devam etme kararının öğrencinin kişisel özelliklerine, akademik hedeflerine ve sporun üzerindeki etkilerine bağlı olarak değişebileceği savunulmuştur. [Papageorgiou & Kouli 2014]

Yine farklı bir çalışmada öğrencilerin spor ve akademik başarı dengesini farklı şekilde kurabileceği belirtilmiştir. Her bireyin kendisine en uygun dengeyi bulması gerektiği ve bu dengeyi bulurken kişisel hedefler, motivasyonlar ve zaman yönetimi becerilerinin dikkate alınması gerektiği vurgulanmıştır. [Leung & Kember 2005]

Sonuç olarak sınava hazırlanırken öğrencilerin sporu bırakmaları, azaltmaları ya da devam etmeleri kararı bireysel farklılıkları ve çeşitli faktörlere bağlı olarak değişir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki şu durum daha iyidir diyemeyiz. Verilecek karar, öğrencilerin kişisel hedefleri, sporun yaşamlarındaki rolü, akademik baskı, zaman yönetimi, motivasyon düzeyi, sosyal destek sistemi ve stres yönetimi gibi bir dizi faktör tarafından şekillenir. 

*Egzersiz, genel fiziksel sağlık durumunu iyileştirir, enerji seviyelerini artırabilir ve genel yorgunluğu azaltabilir.*



# BİR FİDANLA BÜYÜR YARINLAR

Arı Okulları Mezunlar Derneği Hatıra Ormanı'na yapacağınız her fidan bağışıyla sürdürülebilir, temiz bir geleceğe destek olabilirsiniz.



Fidan bağışlarınız için web sitemizde yer alan "Hatıra Ormanı" bölümünden hesap bilgilerine ulaşabilirsiniz.

[www.arimezunlari.org.tr](http://www.arimezunlari.org.tr)



**BEE LIFE**  
2014



# Deniz KÜZECİ TURA

2001 mezunu

23 Nisan 1984 doğumlu ve tüm eğitim hayatını Arı Okullarında tamamlayan Deniz Küzeci, 2001 yılı mezunu. Başkent Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun olduktan ve yurt dışında çeşitli çalışmalar gerçekleştirdikten sonra yüksek lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Avrupa Birliği ve Uluslararası Ekonomik İlişkiler ana bilim dalında tamamladı. BITES Savunma ve Havacılık Teknolojileri şirketinde hukuk müşaviri olarak çalışmalarına devam eden Deniz Küzeci'nin aynı zamanda hobi olarak yürüttüğü ve seyahat yazılarını paylaştığı [www.miskinmirket.com](http://www.miskinmirket.com) adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.

## ALIŞILMIŞIN DIŞINDAKİ PARIS

Muhtemelen birçoğumuz ağustos ayının ilk yarısını olimpiyat oyunlarını izleyerek geçirdik. Paris'te gerçekleşen 2024 yılı olimpiyatları, açılış seremonisinin farklılığı ile çok konuşuldu. Seine Nehrinin kenarına sıralanan izleyici kitlesi ve nehir üzerinde gemilerle geçit yapan sporcular, şimdiye kadar görmediğimiz bir tören izlememizi sağladı. Kimisi yağmurlu havanın etkisi ile sönük, Fransız kültürünün öğelerinin fazlasıyla öne çıktığı bir açılış olması ile olumsuz eleştirilerde bulunurken kimisi de şimdiye kadar alışık olduğumuz stadyum törenlerinin çok dışına çıkması nedeniyle epik bir tören olarak değerlendirdi.

Televizyonda izlemek ile ortamın havasını canlı canlı solumak muhakkak ki hepimizde farklı hisler ve izler bırakacaktır. Bu nedenle televizyon başında olan taraf olarak bu konuda yorum yapmak kendi adıma zor. Ancak özellikle bazı yarışların Eiffel Kulesi, Versailles Sarayı veya Grand Palais gibi şehrin simge mekânlarında yapılmış olması televizyon izleyicisi olarak dahi etkileyiciydi.

Birçok sporcumuzun önemli başarılar elde ettiği bu olimpiyat yarışları vesilesiyle biraz Paris'ten bahsedebiliriz. Dünyanın en çok ziyaret edilen başkentlerinden biri olan Paris, geçmişiyile Avrupa ve dünya tarihine damga vurmuş bir şehir. Her ne kadar yerleşik halkı tarafından çok sevilmesede Paris denildiğinde akla ilk gelen yerlerden Eiffel Kulesi, şehrin bir diğer ikonik yapısı Zafer Takı, yangın sebebiyle şu an kullanılamaz durumda olmasına rağmen hâlâ etkileyiciliğini koruyan Notre Dame Katedrali, en önemli eserlerin bulunduğu Louvre Müzesi ile Orsay Müzesi, etkileyici iç ve dış mimarisiyile Versailles Sarayı, dünyanın belki de en ünlü caddesi olan Champs Elysees Caddesi Paris'e ilk defa gidenlerin mutlaka uğraması gereken noktalardan. Bunlara Montmartre bölgesindeki, şehre tepeden bakan Sacre-Coeur Kilisesi, yanı başındaki Ressamlar Tepesi, Picasso, Dali, Toulouse-Lautrec gibi yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri ve bu dönemlerin etkilerini eserlerinde gördüğümüz efsane sanatçıların kaldıkları evleri ile takıldıkları kafeleri ekleyebiliriz. Hem çılgın gece hayatını hem de bohem yaşam tarzını görmemizi sağlayan bu bölgenin şehvetli imzalarından biri olan Moulin Rouge'dan bahsetmeden de geçmemeliyiz.

Bu ve benzer yerlere ilişkin detay bilgileri birçok gezi rehberinde bulabilirsiniz. Ancak ben bu yazıda ben Paris'teki alternatif noktalardan bahsetmek istiyorum.

Öncelikle iflah olmaz bir müze severseniz daha önce on kere bile gitmiş olsanız Louvre Müzesi'ne uğrayacağınıza emin gibiyim. Yine de müzelerden vazgeçemiyorsanız klasik alternatiflerin yanında, moda severleri Moda Müzesi'ne ["Palais Galliera Musée de la Mode"], koku severleri ise Parfüm Müzesi'ne ["Musée du Parfum"] davet edebiliriz.



**Moda Müzesi**  
**Palais Galliera Musée de la Mode**

Moda Müzesi'nin geçmişi 19. yüzyılın başlarına Galliera Düşesinin koleksiyonuna dayanıyor. 1977 yılında bağımsızlığını ilan eden müzede 18. yüzyıldan günümüze kadar gelen kostüm örneklerinin dışında haute couture ve çağdaş kreasyonlar ile aksesuarlar, fotoğraflar ve çizimler dahil yaklaşık 200.000 parça yer alıyor. Dünyaca ünlü moda markasının müzesi olan "Musée Yves Saint Laurent", "Bunu ben de yaparım" diyemeyen bir modern sanat tutkunuyusanız "Palais de Tokyo" ile "Musée d'Art Moderne" de bu bölgedeki seçenekleriniz arasında olduğunu hatırlatmak isterim.



**Moda Müzesi**  
**Palais Galliera Musée de la Mode**

Parfümün Fransa'da doğduğu kabul edilmiş bir gerçek diyebiliriz, ancak Fransa sokaklarının kötü kokması nedeniyle parfüm ihtiyacının doğup doğmadığı hâlâ aklımızdaki bir soru olabilir. Bu sorunun cevabını bu dürüstlikle müzede bulamayabilirsiniz ancak parfüm üretiminin her aşamasına şahit olabilir, zamanını takip eder ve seyahatinizle denk getirebilerseniz burada bir parfüm atölyesine katılıp kendi parfümünüzü üretebilirsiniz.



### Atelier des Lumières

Müzelerden ve dolayısıyla müzelere ilişkin listelemelerden sıkılanlardansanız sizi bu satırlarda çoktan kaybettiğim farkında olarak müzelere ilişkin son bir öneride bulunmak istiyorum. Zira ben müze gezerek bir kültürü veya bir sanat dalını tanımanın bir koku içine çekmek, tatları damağında hissetmek kadar gerçek olduğunu, hiç bilmediğiniz bir duyguya veya dünyaya ilişkin bir kitap okumak gibi sizi bambaşka bir boyuta taşıyabileceğini düşünenlerdenim. Bu vesileyle son müze önerim klasik müzelere ilgi çekici bir alternatif olan "Atelier des Lumières". 2018 yılında açılan Paris'in ilk dijital sanat müzesi, Fransız donanması ve demiryollarına demir sağlayan 1835 tarihli eski bir dökümhanede yer alıyor. Teknoloji ile görsel sanatın iç içe geçtiği dökümhanenin duvarlarına ve zeminine sanat eserlerinin belirli bir akışla yansıtılmasıyla çok fazla yerde tecrübe edemeyeceğiniz bir deneyim yaşamanız sağlanıyor.



Le Village Royal



Passage Verdeau

Müze konusunu kapatıyor ve ibreyi Paris'in sokak hayatına çeviriyorum. Özellikle bundan neredeyse iki yüz yıl önce inşa edilmeye başlanmış, neticede yüzden fazla pasaj ile Paris'in bir alışveriş merkezi cenneti olduğunu söyleyebiliriz. Bu özelliği ile Bee Life okuyan kişilerin yolunun Ankara'dan geçtiğini varsayarsak ne demek istediğimi anladığınızı zannedebilirsiniz. Oysa şehrimizdeki alışveriş merkezleri maalesef Paris'tekilerin yanından bile geçemiyor.

Paris'te günümüze kadar kalan pasajların adedi yaklaşık iki düzine olsa da neredeyse her biri özel ilgiyi hak ediyor. İçinde bulundurduğu mağazalar haricinde çoğunlukla sokakları, yer yer bölgeleri birbirine bağlayan bu pasajlar, inşa edildikleri dönemin mimari stilini de görmenizi sağlayan eserler aynı zamanda. Bu pasajlar arasında ilk sırayı, en prestijli Fransız markalarının mağazalarının bulunduğu, hatta yer yer sokak süslemeleri ile de ilgili çeken Le Village Royal alıyor. Bunların haricinde şık tasarımıyla Galerie Vivienne, Michelin yıldızlı Racine'nin de bulunduğu Passage des Panoramas, antikacıların ve sanat galerilerinin yoğunlaştığı Passage Verdeau, aynı bölgede kolayca gezebileceğiniz pasajlardan. Kimisinde yer karoları, kimisinde güneşi olduğu gibi içeriye yansıtan cam tavanlar ve ferforje detaylar ilginizi çekecek ancak her birinde Parizyen yaşam tarzını derinden hissedeceksiniz.



### Saint-Quen Bit Pazarı Marché aux Puces de Paris Saint Ouen

Paris pasajlarına alternatif olabilecek bir başka alışveriş durağı ise farklı bir klasmandan geliyor; Saint-Quen Bit Pazarı ["Marché aux Puces de Paris Saint Ouen"]. Bildiğiniz ve kafanızda hayal edeceğiniz bit pazarlarından oldukça farklı olan Saint-Quen devasa bir alana yayılmış durumda. Sokakları arasında kaybolabileceğiniz gibi

kalbine erişmek isterseniz sadece Marché Dauphine'e de gidebilirsiniz. Antika eşyalar, tabaklar, fincanlar, plaklar, çizgi romanlar, oyuncaklar, giysiler gibi çok geniş bir yelpazede alışveriş yapabilir veya antika eşyalar üzerinden eski alışkanlıkları yad edebilirsiniz.

Her şehir gezisinde olduğu gibi Paris'i de en iyi şekilde gezmenin yolu muhakkak ki sokaklarında yapacağınız yürüyüşlerdir. Bu gezilerin bir hedefi olmasını isterseniz sokak sanatının dinamik örneklerini görmek için ilk olarak Dénoyez Sokağı'na uğrayabilir, murallere, yani apartman yüzeyini kapsayan görsellere merakınız varsa Gobelins bölgesini tercih edebilirsiniz. İlave olarak İstanbul'da da popüler olan, eski fabrika veya depoların sanat ile içiçe bir yaşam merkezi hâline getirilmesinin Paris şubesi olan Bercy Köyü'nü ziyaret edebilirsiniz. Eskiden şarap antreposu olan Bercy, şu an mağazaların, gurme restoranların olduğu, yılın her dönemine özel etkinliklerin yapıldığı tam anlamıyla bir yaşam alanı. Seyahat tarihinize göre burada bir etkinlik yakalayabilirsiniz.



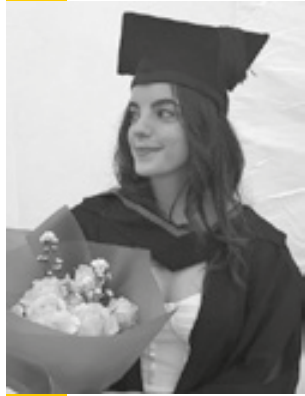
### Montparnasse Mezarlığı

Paris için olabilecek en alternatif gezi noktasını ise sona sakladım. Bir arkadaşım, "Bir ülkeyi tanımak istiyorsanız, o ülkede insanların nasıl öldüğüne bakın." diyen Albert Camus'dan esinlenerek bir şehrin veya ülkenin hayata bakışını anlamak için etkili yolun mezarlık gezmek olduğunu söylemiş ve uzun bir mezarlık gezisi yapmamıza vesile olmuştu. Paris'te bulunan

Montparnasse ve Pere-Lachaise Mezarlıkları, dünyanın en çok ziyaret edilen mezarlıklarından oldukları gibi sanat eseri seviyesindeki mezar tasarımları ve efsaneleriyle alternatif bir Paris önerisi. Charles Baudelaire, Guy de Maupassant, Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir, Agnès Varda için Montparnasse Mezarlığı'nı, Oscar Wilde, Proust, Balzac, Chopin, Edith Piaf, Ahmet Kaya ve Yılmaz Güney için ise Pere-Lachaise Mezarlığı'nı gezebilirsiniz. Biliyorum mezarlık gezme fikri kulağa garip geliyor, ancak mezarlık gezmek gerçekten de insana farklı bir bakış kazandırabiliyor. Moskova'daki Novodiçi Mezarlığı'nı gezenler ne demek isteğimi daha iyi anlayacaklardır.

Paris, romantizmin simgesi olmuş klasik bir Avrupa şehri gibi gözükebilir. Oysa sadece en popüler yerleri bile gezmek için bir veya iki haftalık zaman ayırmanız gereken, her gittiğinizde farklı bir köşesini keşfedebileceğiniz, aynı kitabı farklı zamanlarda okumak gibi onlarca özelliğiyle her seferinde farklı bir duygu ile ayrılabilceğiniz tekrar tekrar gezebileceğiniz bir şehir.





13 Ağustos 2002 tarihinde Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Özel Arı Okullarında tamamladı. 2024 yılında University of Nottingham International Media and Communications bölümünden mezun oldu. Hâlen University of Manchester Digital Marketing yüksek lisans öğrenimini sürdürmekte. Annesi Senem Çetin'in ardından ikinci kuşak Arılı olan Ege Ulusoy okulumuzun basketbol takımının ardından kendi üniversitesinin basketbol takımında da yer aldı. Ege Ulusoy şu sıralar hayatın ona neler getireceğini zevkle beklemekte.

## 21. YÜZYILDA ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK DESTEĞE OLAN İHTİYACI

21. yüzyılda çocukların psikolojik destek almasının önemi, hızla değişen dünyamızda giderek daha belirgin hâle gelmiştir. Günümüzde çocuklar sosyal medya, dijital teknolojiler, yoğun okul müfredatları ve toplumsal baskılar gibi çeşitli faktörlerle çevrilidir. Bu faktörler, çocukların duygusal ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir ve onların sağlıklı bir şekilde gelişmelerini engelleyebilir.

**Ege**  
**ULUSOY**  
2020 mezunu



Çocukların psikolojik destek alması, onların bu karmaşık dünyada duygusal ve zihinsel olarak dengede kalmalarına yardımcı olur. Özellikle zorbalık, aile içi sorunlar, akademik baskılar ve sosyal kaygılar gibi durumlarla başa çıkmada psikolojik destek büyük bir fark yaratabilir. Bir psikolog, terapist ya da psikiyatrist, çocuğun yaşadığı sorunları anlamasına ve bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu süreç, çocuğun kendini ifade etme yeteneğini artırır, öz güvenini güçlendirir ve duygusal dayanıklılığını geliştirir.

Psikolojik desteğin önemi, yalnızca sorunlar ortaya çıktığında değil, aynı zamanda potansiyel problemleri önceden tespit etmek ve önlemek açısından da büyüktür. Çocuklar genellikle duygularını ve endişelerini ifade etmekte zorlanabilirler. Bu durumda, bir uzmanın yardımı çocukların iç dünyalarını anlamalarına ve bu duyguları yönetmelerine yardımcı olabilir. Erken yaşta sağlanan bu destek, ileride ortaya çıkabilecek daha ciddi psikolojik sorunların önüne geçebilir.

Psikolojik desteğin faydaları, çocukların genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Duygusal sağlık, çocuğun sosyal ilişkilerini, akademik başarısını ve genel mutluluk düzeyini doğrudan etkiler. Psikolojik destek alan bir çocuk, kendini daha iyi tanır, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varır ve bu farkındalıkla yaşamını şekillendirir. Ayrıca, duygusal zekâsı gelişmiş bir birey olarak topluma katkıda bulunur, empati yeteneği ve sosyal becerileri güçlenir.

Sonuç olarak 21. yüzyılda çocukların psikolojik destek alması, onların sağlıklı, mutlu ve dengeli bireyler olarak yetişmelerinde kritik bir öneme sahiptir. Bu destek, çocukların yalnızca bugünkü zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekte karşılaşacakları olası zorluklara karşı onları daha dirençli hâle getirir. Çocukların psikolojik sağlığına yapılan bu yatırım, toplumun genel sağlığı ve refahı için de büyük bir katkı sağlar. 🌱





**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 polisiedir, 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...”

**CENGİZ HOCA’YA...  
EFSANE KOÇ’A...  
CENGO’YA VEDA...**

Bazı insanlar vardır. Siz ondan uzak da olsanız bilirsiniz ki varlığı hep yanınızdadır. Size olan sevgisi, inancı, güveni daima elinizden tutar, size kol kanat gerer... Benim için hatta eminim pek çok kız çocuğu için öyle insanlardan biriydi Cengiz Hoca...

Ben ilkokula o dönem Ankara'daki sayılı kolejlerden biri olan Gönen Koleji'nde başlamıştım... Ama 3. sınıfa geldiğimde kardeşim Arı Koleji'ne başlayınca ben de Arı'ya transfer oldum. Arı Koleji şimdilerde de olduğu gibi o zamanlarda da basketbolda iddialı okullardan biriydi.

TV'de Beyaz Gölge yıllar... Koç Reeves, Coolidge, Ricky Gomez, Thorpe, Salami, Mitchell ekranlarda fırtına gibi eserken hepimizin içine basketbol sevgisi tohumları ekiyordu...

Benim de beden eğitimi derslerinde en sevdiğim şey de basketbol oynamaktı. Hâlen de çok severim basketbolu. Cengiz Hoca bizi derslerde izler, yetenekli gördüklerini de takıma alırdı. Bizim Koç Reevesimizi...

Beşinci sınıftayken sanırım çok iyi oynamaya başlamıştım ki Cengiz Hoca Arı Koleji'ne devam edeceksem beni de takımında görmek istediğini söyledi. Evet Arı'ya devam edecektim. Ama antrenmanlar Kızılay'daki binada değil Söğütözü'ndeki kampüste yapılacaktı. İşte kaderimin kırıldığı an diyebilirim.

Bir siyasetçinin çocuğu olmak aslında hiç kolay değildir. Çünkü babanız siyasetçiye ve anneniz de çalışıyorsa sizin zaten o zaman çok kısıtlı olan hobilere sizi götürüp getirecek ebeveyniniz olmuyor, olamıyor. Gerçekten bizim zamanımızda [Allah'ım hiç beklemezdim bir cümleye böyle başlayacağım zamanların geleceğini ama geldi] dans kursları, spor okulları, atölyeler, kulüpler filan yoktu öyle. Hobileriniz genellikle okul sınırları içindeki kurslar, okuldaki müzik, resim ve beden eğitimi dersleri ile sınırlıydı. Kızılay kampüsündeki basketbol kursuna gidebilen ben, ne yazık ki o zamanlar şehir dışı sayılan ve hafta sonlarında olan antrenmanlara gidemiyordum.

Cengiz Hoca babamla ne kadar konuştuysa da olmadı, bir türlü çözüm bulamadık. Çünkü yine o zamanlar ailenin her bireyinde araba olmadığı zamanlardı. Dediğim gibi Söğütözü de şehir dışıydı... Annemin "Benim çocuklarım her sabah şehirlerarası yola gidiyor" dediği zamanlardı. Şimdi Çayyolu'nda oturduğumuz düşünülürse o zamanki kampüs şehir içinde 😊

Ben takıma girememiştim ama Cengiz Hoca benim elimi asla bırakmamıştı. Beden eğitimi dersleri dışında da okuldaki başarıyı takip ederdi. Bir sorunum bir sıkıntım olursa bilirdim ki Cengiz Hocaya gidip anlatabilirdim. O bana yardım ederdi. Bir nevi süper kahraman. Bir yandan da onun "kızları" olan basketbol takımını özenerek izlerdim ne yalan diyeyim. Ne olurdu yani ben de takıma girebilseydim...

Ama olmadı işte... Bu durumu o zamanlar garip bir makullükle karşılamıştım. Çünkü makul olmak ve ben pek bir araya gelmezdik. Ama hatırlıyorum o makullüğün de arkasında yatan isim Cengiz Hocaydı... Babamın yaşadığı zorlukları anlamamı sağlamış, benimle uzun uzun konuşmuştu.

Aradan yıllar geçti... Biz liseden mezun olduk. Tabii artık eskisi gibi bir arada değildik. Takımdaki "kızlar"dan olmadığımız için de iletişimimiz sınırlıydı... Onun çok sevgili yeğeni Şirin, benim canım arkadaşım Şirin aracılığıyla alırdım Cengiz Hocadan haberler. Kavaklıdere'de rastlaşır, konuşurduk, bazen de SkySpor minibüsüyle trafikte denk gelirdik... Bazen de bazı özel günlerde doğumlar gibi ve ne yazık ki ölümler gibi bir araya gelirdik dünyalar yakışıklısı hocamla...



Evet bir de öyle bir yönü vardı Cengiz Hocamın... Çok yakışıklıydı... Ekrandaki pek çok aktör yanından geçemezdi... Çocukluk aşkımdı... Öyle yakışıklıydı ki çoğu kız öğrencinin de ona aşık olduğuna eminim... Ama o öyle değişik bir hâl ve tavra sahipti ki bir yandan da tüm o hayranlığımızın sınırını bilirdik. Hani aptal aşık liseli kızlar olmamıza da izin vermezdi... Hocalarına hayranlık duyan kızların tırnak içindeki "aşkıydı" Cengiz Hoca...

Son dönemdeki görüşmelerimiz ne yazık ki üzüntülü anlarda olmuştu. Yine çocukluk kahramanlarımdan olan Nusret Amcanın cenazesinde bir aradaydık. Cengiz Hoca o üzüntülü ortamda her şeyi duadan define organize edebilen muhteşem planlı, sakin bir insandı. Tüm kontrolü elinde bulundurur büyük bir sükûnetle hepimizin gözyaşlarını silerdi.

Cengiz Hocam... Oysa aslında kendisi de rahatsızdı. Bir koç, bir sporcu olarak mücadelesini güçlü bir şekilde veriyordu. Ta ki adaşım, canım çok sevgili yeğeni Elif'in gidişine kadar... Hiç umulmadık bir anda, hiç beklenmedik bir anda ani rahatsızlandıktan sonra bir süre yapılan tüm müdahalelere rağmen Elif bir kuş gibi uçtu gitti aramızdan... İşte o gün ilk kez Cengiz Hoca'nın da tükendiğini gördüm... Ben de bir teyzeyim... Elbette insanın evladını kaybetmesi çok ama çok zor... Acılar da kıyaslanamaz veya yarıştırlamaz... Ben o gün bir yeğen kaybeden dayının acısının empatisini kurabilecek konumda olduğumdan belki de içinde sakladığı derin yara ve üzüntüyle yine dimdik durmaya çalışan bir dayı gördüm... Ama sonrasında Cengiz Hocanın yaşadığı derin mutsuzluk, rahatsızlık mücadelesinde galiba onu biraz zayıf düşürdü... Koç ilk kez maçı bırakıyordu... Bu hepimizin canını yakıyordu. Ve Canım Cengiz Hocam da bizi bu dünyada yapayalnız bırakıp gidiyordu...

Hayatın garip bir tecellisi... Şirin ne yazık ki turnede idi ve öyle bir zamanlamaydı ki cenazeye yetişmesi mümkün değildi... Galiba arkadaşlık, dostluk ve hatta kardeşlik böyle zamanlardadır... Normalde biz üzüntülü günlerimizde birbirimizin yanında oluruz. Tabii güzel günlerimizde de...

Cengiz Hocanın cenazesinde ben Şirin'in yanında değildim, Şirin'in yerini de tutamazdım belki ama annesi Tomris Teyzemin elini tuttum, yanında olmaya çalıştım ve Şirin adına da Cengiz Hocaya veda ettim...

Ve bir dayıya, bir dostta, bir hocaya, bir koça veda ederken, ardında bıraktığı güzel anılar ve iyiliklerle onun nasıl bir kahraman olduğuna bir kez daha şahit oldum... Ona veda eden herkesin dilinde güzel cümleler ve bitmeyecek özlemler vardı... Türk basketbolunun ve özellikle kadın basketbolunun geldiği yerlere gelmesinde kesinlikle önemli isimlerden birine de veda ediyorduk... Ve hiç kuşkusuz hepimizin duygularını en güzel şekilde anlatan okulumuzda Cengiz Hocayla birlikte görev yapan müzik öğretmenimiz, değerli sanatçı Ali Seçkiner Alıcı'nın sözleriyle sonsuzluğa uğurladık Cengiz Hocayı, Efsane Koçu, ailesinin sevenlerinin Cengosunu, ailesi, dostları, sevenleri ve tüm kızları...



“Arkadaşım, kardeşim, dostum, meslektaşım... Alain Delon edalım benim. Göçtün gittin ha? Ne çok insan, ne çok çocuğun üzüldü ardından, bilir misin? Bilirsin tabii, niye bilmeyesin ki benimki de laf işte. Çok üzüldük Cengiz, ama çok! Benim tek tesellim var; 'karşılaştık şu üç günlük dünyada' ... İyi ki! Sevgiyle, saygıyla, özlemle, rahmetle... Nur içinde yat, yattığın yer incitmesin seni, toprağın bol, devrin daim olsun kardeşim.

Anne,  
Bugün Cengiz öldü!  
Sen tanımadın Cengiz'i  
Tanısan severdin, “oğlum” derdin.  
O bilirdi seni kendi annesinden,  
Çünkü o da tanımadı beni,  
Ama bilirdi oğul gibi oğulu Cengiz'den.  
Anne,  
Bugün Cengiz öldü,  
O kadar çok kız çocuğu  
Öksüz kaldı ki anne  
Sen bile doğuramazdın!  
Anne,  
Cengiz öldü ya?  
Artık ben ölene kadar,  
Bir sızı düştü yüreğime!  
Bir bilsen, öyle yakışıklı bir sızı ki?!”



# Röportaj



**Selin Sevinç**  
2007 mezunu



## Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Merhabalar. 7 Temmuz 1990 tarihinde Ankara'da doğdum. Arı Kolejinde ortaöğrenimimi Arı Fen Lisesinde ise lise öğrenimimi tamamladım. Liseyi bitirdiğim yıl Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini kazandım ve 2013 yılında mezun oldum. 2014-2015 yılları arasında Ufuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ana bilim dalında bir yıl asistanlık yaptıktan sonra 2015 - 2020 yılları arasında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ana bilim dalında asistanlığa devam ettim ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı oldum. Uzmanlık sonrası mecburi hizmetimi Çorum Hitit Üniversitesinde tamamladım. Asistanlık dönemimden beri istediğim bölüm olan Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi - Pediatrik İmmünoloji ve Alerji Hastalıkları bilim dalına yandal araştırma görevlisi olarak Ağustos 2022'de başladım ve hâlen bu bölümde devam etmekteyim.

## Tıp doktoru olmaya nasıl karar verdiniz? Doktorluk mesleğini seçerken örnek aldığınız biri oldu mu?

Hastalıklara, biyolojiye, psikolojiye, insan vücudunda neler olup bittiğine dair bir ilgim vardı. Diğer bir yandan da babam bir doktordu, mikrobiyoloji uzmanıydı ve kendimi bildim bileli tıp camiasına aşına idim. Tercih zamanı geldiğinde rotayı tıp fakültesine çevirdim. Tıp fakültesi yıllarımda da hiçbir zaman aldığım karardan pişman olmadım.

## Özel Arı Okullarında aldığınız eğitimin doktorluk mesleğini seçmenize etkisi oldu mu? Çocuk doktorluğunu seçmenizde özel bir neden var mı?

Gerek Arı Koleji ortaokulunda, gerek Arı Fen Lisesi sürecimde matematik olimpiyatlarına katıldığım ve matematiği diğer tüm derslerden çok daha fazla sevdiğim bir süreç oldu. Bu vesile ile Şahin hocamı ve Ali Sait hocamı da anmak isterim :) Bu nedenle bir süre mühendislik düşündüğüm bir dönem de yaşadım. Ancak dediğim gibi rotayı tıp fakültesi olarak değiştirdim. Tıp fakültesi son yılda Hacettepe'de cerrahi intörnülüğünde Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları (KBB) operasyonlarına girebilmek için çabalardım. Tıpta Uzmanlık Sınavına girdiğimde istediğim KBB bölümüne girecek yeterli puana ulaşamamıştım ancak asistanlık hayatına başlayıp sınava tekrar çalışmak istiyordum. Bu dönemde Ufuk Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümünü kazandım. Ancak kendimi çocuklarla ilgilenirken daha mutlu hissetmeye başladığımı fark ettim ve sınava bu sefer KBB için değil pediatri için girdim. Ankara Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları kazandıktan sonra burada devam ettim.

## Covid 2019 pandemisinin ardından tıp doktorluğu dünyada önemli meslekler arasında öne çıkarken insanların yüz yüze görüşmeden de kaçınmalarına neden oldu. Bununla birlikte doktor randevusu seçimlerine de bir uzaktan sağlık hizmeti seçeneği eklendi. Uzaktan sağlık hizmeti ile görüşünüz nedir?

Covid 19 süreci her meslek için her alanda hayatımıza çeşitli farklılıklar getirdi. Uzaktan çalışma modeli birçok meslek grubu için bu dönemle beraber daha da önem kazandı, bu bir gerçek. Ancak söz konusu insan sağlığı olduğunda ben bu alanda hâlen klasik bir bakış açısına sahibim diyebilirim: Bizzat muayene etmeden öneri vermenin doğru olduğuna hâlen kendimi ikna edemiyorum. Bazı basit yakınmaların sonrasında muayene ile çok daha farklı yönlere gidebildiğini veya hastaların kendileri için önemsiz sayılabilecek bazı detayların hastalık/tedavi gidişatını etkileyebildiğini çok kez gözlemlemiş olduğum için; uzaktan sağlık hizmeti konusunda hem doktorlar hem hastalar adına hâlen katedilmesi gereken mesafeler olduğunu düşünüyorum.

## Sosyal medya yaşamımızın her alanında etkinliğini artırarak sürdürüyor. Geleneksel medyadan sosyal medyaya uzanan süreçte hastaların doktor seçimlerine ilişkin görüşleriniz nelerdir?

Bu soruyu birkaç açıdan inceleyebiliriz: Birincisi, hastaların kendi yakınmalarına yönelik olarak gideceği hekimin çalışmalarını/ yayınladıklarını, bu doğrultuda seçim yapabildiklerini gözlemledim. Yayınlarımızı ve mesleğimizdeki ilgi alanlarımızı tarayarak başvuranlar çok sayıda... Başka bir yandan, sosyal medyada hesap açarak bu şekilde ailelere/hastalara ulaşabilen, belli bir periyotta bilgilendirme videoları/paylaşımları yayınlatabilen arkadaşlarımız ve hocalarımız çok sayıda var. Özel sektör söz konusu olduğunda bu durumun ön plana daha çok çıktığını gözlemliyorum. Hem hastalara ulaşabilmek hem de hastaların hekimlere ulaşabilmesini kolaylaştırması adına sosyal medyanın varlığını olumlu ve geliştirilebilir buluyorum.

## Röportaj



## Selin Sevinç

2007 mezunu

Aktüel mezun dergimiz Bee Life'in 38. sayısında üniversitede araştırma ve çalışmalarınızı sürdürdüğünüz alerji alanında mevsim alerjisi konulu bir makale kaleme aldınız. Okuyucularımız yeni makalelerinizle buluşacak mı?

Elbette :) Hem alerji hem de klinik immünoloji konusunda paylaşmaya devam etmek isterim. Okurlarımızın özellikle değinmemizi istediği başlıklar varsa onların geri dönüşleri de bizim için değerli olur.

Başarılı kariyere sahip bir mezunumuz olarak lise son sınıf öğrencilerimize doğru kariyer için önerileriniz nelerdir?

Her dönemin revaçta olan meslek grupları yıllar içinde değişkenlik gösterebiliyor. Yeteneklerimizi, ilgi alanlarımızı, güçlü yönlerimizi tartarak uzun vadede plan yapmamız gereken bir süreç oluyor tercih süreçleri. Seçtiğimiz meslek, her günün en az 8 saatini [bazen çok daha fazlasını] ayırdığımız bir dönemi oluşturuyor. Bu alana olan ilgimiz, merakımız, araştırma hevesimiz, yenilikleri takip etme ve yakalayabilme becerimiz bizi hem bir adım ötesine taşıyor hem de yaptığımız işle mutlu olmamızı sağlıyor -sanırım ki ne yapıyorsak yapalım, bu özellikleri kaybetmememiz gerekiyor.

Meslek seçiminizin yaşamınızda önemli bir zaman aldığını da düşünerek mesleğiniz dışındaki uğraşlarınıza zaman ayırabiliyor musunuz? Varsa sizi yenileyen ve güçlendiren uğraşlarınız nelerdir?

Bu konuda fark ettiğim bir şey var: Varlığımı devam ettirebilmem, verimli bir şekilde hem işime odaklanabilmem hem de hastalarım ile iletişimi güçlü devam ettirebilmem için hastane/doktorluk dışı ilgilerime zaman ayırmam gerekiyor. Bunu sorguladığımda, aslında Arı Koleji sürecinde derslerimizin yanı sıra hem müziğe, hem tiyatroya, hem resime ayrı ayrı doyurucu bir zaman ayırmış olduğumuzu fark ediyorum. Müzikle ilgileniyorum, bas gitar çaldığım bir dönem sonrası şu an daha çok vokal konusunda kendime zaman ayırmaya başladım. Konserler olmazsa olmazlarımdan diyebilirim. Bunlara ayırdığım zamanın azaldığı dönemler iş hayatımda da kendisini belli ediyor :)



## Son olarak bu yıl 40. yılımızı kutladığımız okulumuz için sizden de bir mesaj rica edebilir miyiz?

2001 yılında ilkokul dönemimin sonunda girdiğim sınavla Sıtkı Alp Eğitim Vakfının ilk burs kazananlarından biriydim; bu sürecin hayatımın şekillenmesinde en önemli kilometre taşlarından biri olduğunu belirtebilirim. Arı Okulları, hayatımıza yön veren, bizi destekleyen ve geliştiren ikinci bir evimizdi. Hepimiz bu okulun bir parçası olmaktan gurur duyduk ve geçmişte olduğu gibi gelecekte de bu başarıların devamını görmekten büyük mutluluk duyacağız.





**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 Bölümünü bitirdi.

Elif Koca, profesyonel yaşamını Securitas Güvenlik Hizmetleri'nde Türkiye Kurumsal İletişim Müdürü olarak sürdürüyor.

## TUTKU BİZİ KANDIRDI! MEĞERSE İKİ YÜZLÜYMÜŞ...

**İki yüzlüymüş tutku, bir yanı ihtiras kırmızısı bir yanı huzur mavisi. Bir yanında zincirden sarkıtlar bir yanında ipekten sarkıtlar. Bir yanında umutlu, mutlu günler bir yanında ürkek, yorgun bir bekleyiş.**

**Nedir bu tutku? Türk Dil Kurumu şöyle yazmış tutku için; iradeyi ve yargıları aşan güçlü bir coşku, ihtiras. Güçlü istek ve eğilimin yöneldiği amaç. Aşırı düşkünlük.**

Şimdi bu tanımlara bakınca madalyonun iki yüzü var diye biliriz, dengeli bir iyi taraf, dengesi şaşmış bir kötü taraf. Mesela tutkunun geç Latince'de karşılığı passio: tutku: acı çekmekmiş. Her şey kararında olmalı diye boşuna denmiyor. Sonuçta işin içine tutku girince vezir olmak da, rezil olmak da var.

Tutkuyu bağ kurduğumuz birçok şeyin içine koyabiliriz çünkü bu bağları tutkumuzun gücü sağlamlaştırıyor.

### **Bağlarımız ve Biz**

Bağların hikâyesi bir boşluğu doldurmak ihtiyacından başlıyor ve ilk bağı en temel ihtiyaçlarımızdan birisi olan güven ihtiyacından dolayı kuruyoruz, doğar doğmaz annemize bağlanıyoruz, onunla bir bağ kuruyoruz. Bilim insanları açıklamışlar; ilk bağımızı doğduğumuz an itibarıyla annemizle kurduğumuzu ve bu bağlılığın hayatımızın bundan sonraki tüm evresinde nasıl bir etki yarattığını araştırmışlar, yazmışlar, yazmışlar, yazmışlar. Ben şimdi psikolojinin bu tarafına hiç girmeyeceğim çünkü orası bambaşka bir dünya fakat Google'dan bir ara bakmanızı öneririm, bebekken kurulan bağların nerelere uzandığını keşfetmek faydalı olabilir.

Biz bağına bağlı olmak durumuna bakacağız birazcık. Bir dolu kaynaktan okudum, dinledim, kendi dilime ve dünyama uygun evirdim, çevirdim, şimdi de cümlelere döküyorum. Sonuçta ben de yazı yazmaya tutkuyla bağlıyım, seviyorum yazmayı

Yazıma ilk tutku kelimesiyle başlasam da karşıma bir de bağ kurmak çıkıverdi. Nedir bu tutku dedikten sonra şimdi de nedir bu bağlı olmak durumu bir bakalım.

**Bağlı olmak durumu:** Tabi olmak, tutulmak, tutkun olmak, demiş Türk Dil Kurumu. Bakın tutku yine işin içine girdi çünkü ortak noktaları var. Bağlılıkta iyi yüzü, bağımlılıkta kötü yüzü ortaya çıkıyor.

### **Nasıl mı? Şöyle; GÜÇ SAVAŞLARI**

O, tutkunun içindeki güçlü istek var ya, o isteğin ve irademizin güç savaşına göre tutkunun gösterdiği yüz değişiyor. Bir yerde bağlılık bir yerde bağımlılıkla karşıma çıkıyor.

Bağlılığın da, bağımlılığın da anlamı bağlı olmak durumu fakat nasıl bağlı olmak? İşte burada taraflar ortaya çıkıyor, iyi ve kötü.



Bağlılığın içinde sevgi, saygı, sadakat gibi olumlu duygular var. Sevdiklerine bağlı olmak verimli bir süreci de beraberinde getirir. Bu bir insan da olabilir bir iş de. Tutkuyla bağlandığın şeyde mutluluk vardır, üretkenlik vardır, güven vardır... Bağımlılığın içinde ise mecburiyet, korku ve eksiklik gibi olumsuz duygular vardır. Birilerine veya bir şeylere bağımlı olmak bir nevi kölelik diye değerlendirilebilir. Tutkunun dozunu aşıp bağımlı hâle geldiğin şey tarafından yönetilirsin, gitmek istersin gidemezsin, yavaş yavaş kaybolur gidersen....



*Tabii ki her şey tutkunun suçu değil.  
Aslında her şey şu hormonlar yüzünden!*


Suçlu DOPAMİN! Başımıza ne geliyorsa bu hormonlardan gelmiyor mu zaten? Bir de genlerden tabii, "genetik yatkınlık", mesela hepimizde bir bağımlılık geni var ve bu geni nasıl şekillendireceğimiz bizim elimizde. İşte bu genimizi tetikleyenlerden biri de haz ve zevk duygusu, yani şu dopaminin ortaya çıkarttığı duygu. Beynimiz ödül beklediğinde salgıladığımız dopamin bize haz ve zevk veriyor fakat biz bu hazzı yönetemezsek o zevk aldığımız şeyler bize yavaş yavaş zarar vermeye, bizi kölesi yapmaya başlıyor! Başta her şey güzel görünse de sonrasında muhtaçlık ve hiçlik hissi, yoksun kalmak ve kontrolü kaybetmek kaçınılmaz oluyor.

Nöropsikolojide bağıllık ve bağımlılık farkı ortaya çıkıyor. 2 tür bağımlılık çeşidi var; fizyolojik [maddesel] ve psikolojik [olgusal] bağımlılık. İçimizdeki boşluğu doldurma arzusu ile bir şeylerle bağ kurmaya başlıyoruz, sağlıklı hareket ettiğimizde her şey yolunda giderken hazzın peşinden ayarsızca koşmaya devam edersek bir bağımlı hâline gelebiliriz. Bağımlılıkta akla gelen ilk şey madde bağımlılığı fakat olgusal yani psikolojik bağımlılık tarafı da bir o kadar tehlikeli. Mesela, alışveriş bağımlılığı, spor bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, yeme

bağımlılığı, kumar bağımlılığı vb. ve bir dolu bağımlılık almış başını gidiyor. Örneğin, Amerika'da teknoloji bağımlılığına dair yapılan bir araştırmada\* 18-22 yaş arası Z kuşağının %40 sosyal medya bağımlısı olduğu, 16-29 yaşa arası gençlerin video oyunları bağımlılığının yetişkinlerin iki katı olduğu ortaya çıkmış. Ülkemize baktığımızda her geçen gün sayısı artan akıllı telefonlar, süreleri artan internet kullanımlar belki de bize bir mesaj veriyor, belki de yapay zekâ dünyayı ele geçirecek derken bizi çoktan nelerin ele geçirmiş olabileceğini bir düşünmek gerek... Toksik ilişkiler, sömüren işletmeler, sahte yaşamlarla dolu sanal dünyalar, alışveriş siteleri, oynanmış gıdalar....

Biz "masum" dünyamızda gönülden bağlandıklarımızla mutlu mesut yaşadığımızı sanırken acaba tutkularımızla örüğümüz bağlar bizi bir yerlere, bir şeylere, birilerine bağlamış olabilir mi?

Bağlanayım derken bağımlı olmayacağımız güzel günlere...

Sevgi ve Saygılarımla 

**Yardımcı bağlantılar**

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik>

<https://virtual-addiction.com/technology-addiction-statistics-2024/>

# WE ARE AN **IB DP** WORLD SCHOOL

 Diploma  
Programme



**102** DP Graduates

**%100** Success

\*since 2018



Alumni of the Diploma Programme attend top-ranking universities, studies find.

DP students not only do well academically while in high school, but also go on to perform well at the university level.



**Gürhan  
KARA**  
1994 mezunu

6 Mayıs 1979 doğumlu olan Gürhan Kara, 1994 Arı Ortaokulu mezunudur. Üniversite öğrenimini Bilkent Üniversitesinde tamamladıktan sonra yüksek lisans yapmak için Amerika'ya gitti ve California State University Dominguez Hills'te yüksek lisansını tamamladı. Şu anda Bahçeşehir Üniversitesinde, Gastronomi Bölümü İş Geliştirme Koordinatörü olarak çalışan Gürhan Kara'nın [www.tadindaseyahat.com](http://www.tadindaseyahat.com) adında bir web sitesi, @tadindaseyahat ve @gurhankaracom adlı Instagram hesapları ve YouTube üzerinde de "Tadında Seyahat" adlı bir video kanalı bulunmaktadır.

## BODRUM'DA MICHELIN ÖNERİLERİ

Geçtiğimiz sene ilk kez ülkemizden İstanbul'un dahil olduğu Michelin Guide'a bu yıl İzmir ve Bodrum da eklendi. Hakkındaki tartışmalar listeler açıklandıktan sonra hiç bitmese de yeme-içme sektörüne bir heyecan getirdiği kesin Michelin yıldızlarının ve tavsiyelerinin.

**Bodrum'dan iki mekân bu sene birer Michelin Yıldızı ile ödüllendirildi. Bunun dışında rehberin tavsiye edilenler listesine 15 lezzetli ve ulaşılabilir yemekleri ile öne çıkan Bib Gourmand listesine 2 restoran dahil oldu.**

**Ben henüz yıldız alan restoranlara gitmedim ama tavsiye edilenler ve Bib Gourmand listesindeki restoranlardan bazılarını denedim. Zaten çoğu çok sık gittiğim mekânlar. Yenilerini denedikçe bu listeyi güncelleyeceğim. İşte gittiğim Michelin mekânları:**



## Bağarası Restaurant

Bitez'de bulunan Bağarası'nı Michelin listesine girmeden önce de çok duydum ama ilk kez birkaç hafta önce gitme fırsatı buldum. Mandalina bahçeleri ile çevrili bir lokasyonda yer alan Bağarası'nın mütevazı bir ambiyansı var. İç ve dış mekândan oluşuyor. Ocak ayında gittiğimizde içeride sıcak şömine yanıyordu. Bu mütevazılık menüde de kendini gösteriyor. Meze dolabında daha çok yerel ürünlerden yapılan mezeler yer alıyor. Bezelye otu salatası, Çintar mantarı, turp otu kızartması, şarap soslu pancar dikkat çekenlerden. Tabii sezona göre değişiyor bu lezzetler. Mantarı kızartma şeklinde yapıyorlar. Bir de soğanla kavulmuşunu da yapıyorlar ama biz kızartmasını seçtik. Sarımsak sos ve limonla çok iyiydi. Turp otu ile burası ödül almış. Gerçekten çok lezzetliydi. Ana yemek olarak tekir kızartma ve kelebek dedikleri kuzunun özel bir bölgesinden elde edilen ızgara et yedik. İkisi de lezzetliydi. Bağarası'na en kısa zamanda tekrar gideceğim.

## Dereköy Lokantası

Adı üstünde Dereköy'de yer alan bu mekân Dereköy'ün popülerleşmesinde büyük rol oynadı. Yemekleri, sunumları, dikkat çekici dekorasyonu ve ambiyansı ile çok başarılı bir mekân. Kokteylleri de çok iyi. Mekânın içinde Leleg Living adlı bir konsept dükkân yer alıyor. Baştan sona Instagramlık bir yer. Yemeklerden tava granyöz, dana dilli çılıbır, patates ve kaymak lor dolgululu mantı, ciğer tava ve isli fırın bamya beğendiklerimden. İsoğlu Margarita da denenmeli.





## Isola Manzara

Buraya ilk açıldığı günden beri giderim. Bodrum yeldeğirmenlerinin hemen arkasında yer alan harika bir Bodrum merkez manzarasına sahip bir İtalyan restoranı. Manzarayı arkasına alan kocaman barında bazen sadece bir şeyler içmeye de gidiyorum. Levrek carpaccio, kalamar tava, dana carpaccio, vongoleli spaghetti ve Roma tarzı pizza olan pinsaları çok başarılı.

## Kısmet Lokantası

Bodrum'a ilk yerleştiğimde ilk gittiğim mekânlardan biri Kısmet'ti. Burası bir esnaf lokantası. Öğlen saatlerinde dolup taşıyor ve biraz geç giderseniz de yemekler çabucak bittiği için yiyecek bir şey bulamayabiliyorsunuz. Geleneksel ev yemekleri dışında dev boyutlarda lahmacunları da var.





## Kurul Bitez

Bodrum'da dekorasyonunu en sevdiğim mekânlardan Kurul Bitez. Baştan aşağı Meksika tarzı var mimarisinde. Tam Instagramlık. Meksika mimarisinde bir ocakbaşı olması burayı farklı kılan en önemli özelliği. Ocakbaşının tasarımı bile farklı. Bahçe kısmı da çok keyifli. Kebapları da çok başarılı.



## Orfoz

Bodrum'un en farklı restoranlarından biri Orfoz. Burası balık değil deniz ürünleri restoranı. Menüsü de tadım menüsü şeklinde. Sırasıyla çorba, atıştırmalıklar, kabuklular ve tatlılar masaya servis ediliyor. Kum midyeleri, istiridyeler, deniz ürünlü paella. Baştan sona bir ziyafet.

## Otantik Ocakbaşı

Bib Gourmand listesine giren Otantik Ocakbaşı, bildiğimiz geleneksel ocakbaşlarından ama lezzetli ve ekonomik olmasıyla Mchelin'in de dikkatini çekmeyi başarmış. Merkezde çarşıda yer alan mekânda mezeler oldukça lezzetli. Mutlaka lahmacunu denenmeli. 🍴





**Onur  
BAYER**  
1993 mezunu

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

## 10 YILDA NELER OLDU?

**Sevgili Arı'lılar, 10 senedir aralıksız yazdığım köşemde öncelikle dergi fikrini oluşturan, sonrasında hayata geçiren, Arı ruhunu yaşatan Arı Mezunları Derneğine, hayatlarından vakit ayırarak yazılarını esirgemeyen tüm yazarlara, en önemlisi de sadece mezunların yazıları ile oluşturulan bu derginin aslında bizi hayata hazırlayan Arı kültürünün kurucusu Sayın Sıtkı Alp öğretmene şükran duyduğumu ifade etmek isterim.**

Fikirlerimi yazıya dökebilme becerimi geliştiren edebiyat ve Türkçe öğretmenlerime, yabancı kaynaklardan okuma yapmamı sağlayan İngilizce öğretmenlerime, analitik düşüncemi geliştiren fizik, kimya ve matematik öğretmenlerime, hayatın ne kadar değerli, biricik ve eşsiz olduğunu anlamamı sağlayan biyoloji öğretmenlerime ayrı ayrı minnettarım.

Müzik hayatımda bana ve tüm üyeleri Arı mezunu olan grubuma her türlü kolaylığı sağlayan, şarkılarımızı yüzünü ekşitmeden dinleyen müzik öğretmenimi ne kadar çok andım bilemezsiniz.

Mimarlık bölümünü seçmemden bana yol gösteren tarih öğretmenimin ne söylediği hâlâ aklımda.

Günümüzde lise eğitimine üniversite sınavını kazanmak için bir basamak gibi bakılması yüreğimi burkuyor. Oysa bıraktım üniversiteyi, hayatta başarılı ve daha da önemlisi mutlu olmanın yolu bence kişinin kendisini tanımasından, potansiyelini keşfetmesinden geçiyor. Üniversiteye bir şekilde girilir ama önemli olan insanın hayalini kurduğu eğitimi alması ve sonrasında potansiyeli olan konularda ilerleyerek mutlu bir hayat sürmesidir.

Ben mimar olarak irili ufaklı birçok binanın tasarımını yaptım. Yurt içinde ve yurt dışında çok sayıda binada imzam var. Bir binayı tasarlamak, arazinin konumuna, eğimine, zemin yapısına, nerede olduğuna bakarak sayısız karar vermekten geçer. Bir insan tasarlamak ise daha karmaşık bir iştir diye düşünüyorum. Mesleğim açısından bakacak olursak, doğru kararlar alınarak tasarlanmamış bir bina içerisinde yaşayan insanları ne kadar huzursuz ederse, doğru yönlendirilmeden yetişmiş bir insan da hem kendi içinde huzursuz olur hem de bunu çevresine yansıtır diye düşünüyorum.

Temeli sağlam atılmamış bir bina nasıl çevresel yüklerle, deprem, sel gibi felaketlere dayanamazsa, benzeri temeli sağlam atılmamış bir eğitim için de geçerlidir.

On yılı dolduran dergimiz de artık sağlam bir zemine oturdu diye düşünüyorum. Yazmak benim için hem bir zevk oldu hem de düşünsel hayatıma muazzam bir katkı sundu. İlk sayıdan itibaren yazılarımı taradığım zaman, ülkemizin ve dünyanın içerisinde bulunduğu durumlar çerçevesinde güncel yazıların yanı sıra mimarlık, sanat ve uygarlık tarihi çerçevesinde de değiştiğim konular olduğunu fark edip şaşırdığımı itiraf etmeliyim.

2014 senesinde ülkemizde çok sayıda görkemli ve pahalı ofis binaları yapılmaktaymış. İlk yazım da bu konu ile ilgiliymiş, arkasından mimarlığın hangi hizmetleri sunması gerektiğini sorgulamışım. Seneler içerisinde mübadele ve zorunlu göçlerin insanların "ev" dediği kavramı nasıl değiştirdiğini, pandemide çalışma alışkanlıklarının değişmesiyle evlerimizde nasıl ofisler kurduğumuzu, opera binalarının ne zaman nerelerde yapıldığını incelemişim.

Oğlum üniversite sınavına hazırlanırken "Meslek olarak mimarlığı seçmek", işler durgunlaşıp film seyretmeye vakit ayırdığım zaman ise "Filmlerdeki mimarlar" hakkında bir yazı yazmışım.

Depremden sonra maalesef depremle ilgili yazı yazmışım, dünyanın en yüksek binalarını, tarihte inşa edilmiş büyük binaları yazmışım. Sonra dönüp bir binanın büyüklüğü ile ölçülmemesi gerektiğini, ufacık bir konutun bile mimarlık açısından kıymetli olabileceğini söylemişim.

On yılda, bir yandan dünyada ve ülkemizde meydana gelen değişiklikleri takip ederken bir yandan da mesleğimi yapmaya odaklanmışım. Şimdi aynaya dönüp baktığım zaman dergide yer alan resmimi artık orta yaşın üzerinde bir adamın resmi ile değiştirme vaktimin geldiğini fark ettim mesela.

Sonra canım okulumu düşündüm. Mezuniyetim üzerinden 31 sene geçmiş, temelleri sağlam atılmış, nereye baksam bir mezunumuza bulabildiğim güzel okulumu.

Tüm bu geçen zamanda ve tüm yazdıklarımın sonra yazımı şöyle bitireceğim;

Okul bir bina değildir. Okul bir ruhtur. Bazen yıkılır, yeniden yapılır. Bazen taşınır ve bambaşka bir semte gider. Mezunları olduğu sürece, okulun ruhu hep korunur. Elbette bina heykelsi bir değer taşır, içinde yaşayanlara ya da dışarıdan bakanlara bir mesaj verir ama asıl olan okulun insana verdikleridir. ✍️

# Euro 2024'ün “EN”leri...

Bu yaz 17'ncisini yaşadığımız, Avrupa'nın millî takımlar açısından en önemli turnuvası olan ve bu yıl Almanya'nın ev sahipliğinde gerçekleştirilen Avrupa Futbol Şampiyonası'nı (Euro 2024) geride bıraktık. 24 takımın katıldığı, 6 grubun en iyi iki takımı ve tüm grupların en iyi üçüncülerinden dördünün de grup aşamasını geçme hakkı kazandığı bu turnuva Almanya'nın 10 farklı şehrindeki stadyumlarda oynandı. Hem takımların performansları hem de oyuncuların bireysel performansları açısından birçok sürprizle karşılaştığımız bir turnuvayı geride bıraktık.

Cristiano Ronaldo, Toni Kross gibi efsanelerin son Avrupa Şampiyonası olan Euro 2024, Arda Güler, Lamine Yamal, Kenan Yıldız ve Jude Bellingham gibi genç oyuncuların da ilk Avrupa şampiyonası deneyimiydi. İşte turnuvanın hem bireysel açıdan hem de takımlar açısından enleri...



## DOSYA HABER

## TURNUVANIN EN İYİ TAKIMI: İSPANYA

Son Dünya Kupa'sındaki performansları, A takım tecrübesi olmayan teknik direktörleri ve Fransa, İngiltere gibi rakiplere göre daha yetersiz bir kadroya sahip olması gibi nedenlerden dolayı İspanya'nın bu turnuvanın şampiyonu olması beklenen bir durum değildi. Ancak İspanya Millî Takımı çıktığı her maçı kazanarak bu kupayı 4. kez ülkesine götürmeyi başararak bir rekor daha kırdı. Rodri, Nico Williams, Lamine Yamal gibi oyuncuların önderliğinde turnuvayı 15 golle tamamlayarak bir Avrupa Şampiyonası'nda en çok gol atan takım rekorunu da kırmış oldu.



## TURNUVANIN EN HAYAL KIRIKLIĞI YARATAN TAKIMLARI

Hırvatistan ve İtalya bu turnuvada beklentinin altında kalan ve turnuvaya çok erken veda eden iki takımı oldu. Son Dünya Kupası'nın 3'üncüsü olan bir önceki Dünya Kupası'nın 2'ncisi olan Hırvatistan'ın, kaptanları Luka Modric önderliğinde en azından gruptan çıkması bekleniyordu. Grup aşamasının son maçında Hırvatistan bir diğer hayal kırıklığı olan İtalya'ya karşı oynuyordu ve 55. dakikada Luka Modric'in attığı golle 1-0 öne geçmeyi başarmışlardı. 81. dakikada yedek kulübesinden oyuna dahil olan Mattia Zaccagni'nin 90+8. dakikada attığı mükemmel plase golüyle Hırvatistan turnuvaya veda etti. Bu son saniye golüyle gruptan çıkmayı garantileyen son şampiyon İtalya ise son 16 turunda İsviçre'ye 2-0 mağlup olarak turnuvaya erken veda etti.

## TURNUVANIN EN İYİ OYUNCUSU VE EN İYİ GENÇ OYUNCUSU

Turnuva'nın en iyi oyuncusu 2023'ün başından beri 4 maç kaybeden ve 8 kupa kazanan Manchester City'nin İspanyol defansif orta sahası Rodri'ydi. Hem Manchester City'nin hem de millî takımın orta sahasının vazgeçilmezi olan Rodri İspanya'nın şampiyonluğunda önemli bir rol oynadı. Turnuvanın en iyi genç oyuncusu ödülünü de bir diğer İspanyol olan Lamine Yamal kazandı. Finalden önceki gün 17 yaşını dolduran Yamal da bu şampiyonlukta büyük rol oynadı. Hırvatistan karşısında çıktığı maçta Avrupa şampiyonalarında forma giyen en genç futbolcu olma rekorunu, Avrupa Şampiyonası'nda gol atan en genç oyuncu rekorunu, Avrupa şampiyonalarında gol atan ve asist yapan en genç futbolcu olma rekorunu, Avrupa Şampiyonası'nın en genç asist kralı olma rekorunu ve bunun gibi onlarca rekoru kırmayı başardı.



## DOSYA HABER

## TURNUVANIN EN SÜRPRİZ TAKIMI

Euro 2024'te birçok sürpriz performans olmasına rağmen millî takımımız bu takımlar arasından en başarılı olanıydı. Son Avrupa Şampiyonası'nı üç maçın üçünü de kaybederek ve yalnızca bir gol atarak grup sonuncusu olarak tamamlamıştık. Daha sonra da Dünya Kupası elemelerinde Portekiz'e 3-1 kaybederek en önemli turnuvanın da kapısından bir kez daha dönmüştük. Bu Avrupa Şampiyonası'nda ise gruptaki rakibimiz Çekya'dan sonra şampiyonanın en genç takımı olarak çeyrek final oynama başarısı gösterdik.

Arda Güler, Hakan Çalhanoğlu, Mert Günok ve Ferdi Kadioğlu gibi oyuncularımızla grup aşamasını 2. tamamlayarak son 16 turuna geçmeye hak kazandık. Son 16 turundaki rakibimiz Avusturya da tıpkı bizim millî takımımız gibi sürpriz birtakımdı. D grubunu Fransa ve Hollanda gibi şampiyonanın favorilerinin önünde lider tamamlamışlardı. Merih Demiral'ın attığı 2 gol ile Avusturya'yı eleyen millî takımımız çeyrek finalde Hollanda'nın rakibi oldu. İlk yarısını önde tamamladığımız Hollanda maçının 2. yarısında De Virj'in kafa golü ve Mert Müldür'ün kendi kalesine attığı golle maçı ne yazık ki 2-1 kaybederek turnuvaya veda ettik.

Bize yaşattıkları gurur ve mutluluk dolu her an için tüm oyuncularımıza teşekkür ediyoruz. Sonuç ne olursa olsun bizim kalbimizin "EN"i her zaman "BİZİM ÇOCUKLAR". 🇹🇷

Hazırlayan Eyüp TARMAN





**Seçil ÖZER  
TAŞTAN**  
2005 mezunu

Seçil Özer Taştan, 1987'de Ankara'da doğdu. 2005 yılında Arı Fen Lisesinden mezun oldu ve yükseköğrenimini Hacettepe Üniversitesi Felsefe Bölümünde 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 Birliğinin iş birliğiyle düzenlenen "Yayıncılığa Giriş Sertifika Programı"nı tamamladı. Profesyonel yaşamına yayın yönetmeni olarak başlayan Seçil Özer Taştan, uzun yıllar pek çok kurumsal marka çatısı altında iletişim, içerik ve etkinlik yönetimi alanlarında çeşitli görevlerde bulundu. Şu anda Türk Telekom iştiraki olan Türkiye'nin en büyük eğitim teknolojileri şirketi SEBİT'te "Topluluk ve İçerik Yöneticisi" olarak görev yapan mezunumuz, her yeni sayımızda eğitim.com editörlerinin hazırladığı güncel bir içeriği siz değerli okuyucularımızın beğenisine sunuyor.

## KAIZEN FELSEFESİ ve VERİMLİLİK



**Kaizen felsefesi, Japonca'da "sürekli iyileştirme" anlamına gelir ve iş dünyasında verimlilik, kalite ve etkinlik artırma amacıyla yaygın olarak kullanılır. Bu felsefe, küçük ama sürekli yapılan iyileştirmelerin büyük sonuçlar doğuracağına inanır. İşletmeler, süreçleri daha verimli hâle getirmek için Kaizen prensiplerini benimseyerek hem çalışan memnuniyetini hem de müşteri memnuniyetini artırır.**

**Kaizen felsefesi, tüm çalışanların katılımını teşvik eder ve herkesin iyileştirme sürecine dahil olmasını sağlar. Bu katılım, iş yerinde bir birlik duygusu yaratır ve herkesin ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmasını sağlar. Kaizen, verimliliği artırmanın yanı sıra iş yerinde daha pozitif ve üretken bir ortam oluşturur.**



## Kaizen Felsefesi Nedir?

Kaizen felsefesi nedir sorusuna verilecek en net cevap, sürekli iyileştirme süreci olduğu yönündedir. Kaizen, küçük ve sürekli iyileştirmelerle büyük değişiklikler ve gelişmeler sağlama anlayışıdır. Bu felsefe, çalışanların sürekli olarak iş süreçlerini gözden geçirmesi ve daha iyi hâle getirmek için önerilerde bulunması üzerine kuruludur.

Kaizen'in temel amacı, her düzeydeki çalışanların iş süreçlerine katılımını teşvik etmektir. Bu katılım, iş yerinde hem bireysel hem de toplu olarak gelişim sağlar. Kaizen, sadece iş dünyasında değil, kişisel gelişim ve eğitim alanlarında da uygulanabilir. Size sorulmayanların üzerinde düşünmemeye çalışın, düşünmeniz gereken noktaya odaklanabilirsiniz.

## Kaizen'in Temel İlkeleri

Kaizen'in temel ilkeleri arasında sürekli iyileştirme, çalışan katılımı ve ekip çalışması yer alır. Bu ilkeler, iş süreçlerinin sürekli olarak değerlendirilmesi ve iyileştirilmesini sağlar. Kaizen, küçük ve sürekli adımların büyük değişikliklerden daha etkili olduğuna inanır.

1. Sürekli İyileştirme: Kaizen, her zaman daha iyisini yapma çabası içinde olmayı gerektirir. Bu, küçük adımlar atarak sürekli iyileştirme ve gelişim sağlamayı amaçlar.
2. Çalışan Katılımı: Kaizen, her düzeydeki çalışanların fikirlerine ve önerilerine değer verir. Çalışanların süreç iyileştirme çalışmalarına katılımı teşvik edilir.
3. Ekip Çalışması: Kaizen, ekip çalışmasını destekler. Çalışanlar, birlikte çalışarak daha verimli ve etkili çözümler üretebilirler.
4. Veri Odaklı Yaklaşım: Kaizen, iyileştirme sürecinde veriye dayalı kararlar alınmasını teşvik eder. Bu sayede daha doğru ve etkili çözümler üretilir.

## Kaizen'in Tarihçesi

Kaizen'in tarihçesi, II. Dünya Savaşı sonrasına dayanır. Japonya'nın savaş sonrası ekonomisini yeniden inşa etmek amacıyla geliştirilmiştir. 1950'lerde Japon iş dünyası, Amerikalı kalite kontrol uzmanı Dr. W. Edwards Deming'in öğretilerinden ilham almıştır. Deming, kalite kontrol ve sürekli iyileştirme prensiplerini Japon endüstrisine tanıtmış ve Kaizen felsefesinin temellerini atmıştır.

Bu dönemde Toyota gibi büyük Japon şirketleri, Kaizen felsefesini iş süreçlerine entegre ederek büyük başarılar elde etmiştir. Bu sayede Japon ekonomisi hızla büyümüş ve dünya çapında rekabetçi bir konuma gelmiştir. Günümüzde Kaizen, global bir kavram hâline gelmiş ve dünya genelindeki birçok şirket tarafından benimsenmiştir.



## Kaizen Yaklaşımının Temel Adımları

Kaizen yaklaşımının temel adımları, iş süreçlerini daha verimli hâle getirmek için izlenmesi gereken bir yol haritası sunar. Bu adımlar, işletmelerin Kaizen felsefesini etkin bir şekilde uygulamalarına yardımcı olur.


1. Mevcut Durumu Analiz Etme: Kaizen sürecinin ilk adımı, mevcut durumun analiz edilmesidir. Bu, iş süreçlerinin detaylı bir şekilde incelenmesini ve iyileştirme fırsatlarının belirlenmesini içerir.
2. Hedef Belirleme: Mevcut durum analiz edildikten sonra iyileştirme hedefleri belirlenir. Bu hedefler ölçülebilir ve ulaşılabilir olmalıdır.
3. Çözüm Önerileri Geliştirme: Belirlenen hedeflere ulaşmak için çözüm önerileri geliştirilir. Bu, çalışanların fikirlerine ve önerilerine dayalı olarak yapılır.
4. Çözüm Önerilerini Uygulama: Geliştirilen çözüm önerileri, iş süreçlerine entegre edilir ve uygulanır. Bu adımda uygulama sürecinin etkin bir şekilde yönetilmesi önemlidir.
5. Sonuçları Değerlendirme: Çözüm önerileri uygulandıktan sonra sonuçlar değerlendirilir. Bu, iyileştirme sürecinin etkinliğini ölçmeyi ve gerektiğinde ek iyileştirmeler yapmayı içerir.

## Kaizen Felsefesi ile Verimlilik Artırma

Kaizen felsefesi ile verimlilik artırma, işletmelerin daha etkin ve verimli çalışmasını sağlar. Bu felsefe, iş süreçlerinin sürekli olarak iyileştirilmesi ve geliştirilmesi üzerine kuruludur. Kaizen, küçük ve sürekli yapılan iyileştirmelerin büyük değişikliklerden daha etkili olduğunu savunur.

Kaizen, işletmelerin rekabet gücünü artırır ve müşteri memnuniyetini sağlar. Bu felsefe, iş süreçlerinin daha verimli hâle getirilmesi için tüm çalışanların katılımını teşvik eder. Ayrıca Kaizen, işletmelerin maliyetlerini düşürmesine ve kârlılığını artırmaya yardımcı olur.

Kaizen felsefesi ile verimlilik artırma, işletmelerin yenilikçi ve yaratıcı çözümler geliştirmesine olanak tanır. Bu, işletmelerin piyasa koşullarına daha hızlı uyum sağlamasını ve rekabet avantajı elde etmesini sağlar. Kaizen, iş yerinde daha pozitif ve üretken bir çalışma ortamı oluşturur ve çalışanların motivasyonunu artırır.

Kaizen felsefesi, verimliliği artırmanın yanı sıra iş yerinde kaliteyi ve müşteri memnuniyetini de artırır. Bu felsefe, işletmelerin sürdürülebilir bir şekilde büyümesini ve gelişmesini sağlar. Kaizen, iş dünyasında başarıya ulaşmak için önemli bir araçtır ve her işletmenin benimsemesi gereken bir felsefedir. 



# Arı'da Nitelikli Eğitim Bir Gelenektir

## YKS 2024 SONUÇLARINA GÖRE ARI ÖĞRENCİLERİ

İlk 100'de

**4**

İlk 3.000'de

**25**

İlk 500'de

**6**

İlk 5.000'de

**32**

İlk 1.000'de

**13**

İlk 10.000'de

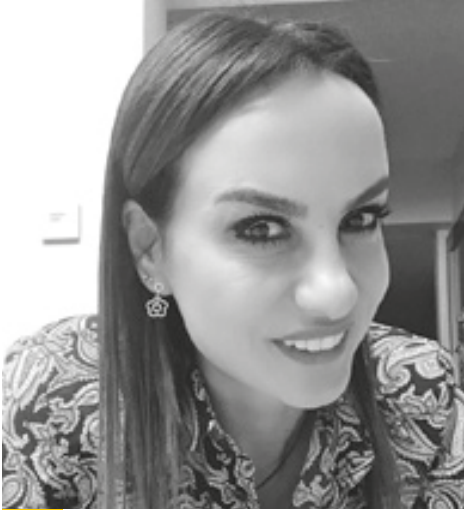
**42**

İlk 30.000'de

**57**

**DERECE ELDE ETMİŞTİR.**

Öğrencilerimizi başarılarından dolayı kutluyor,  
kıymetli emekleri için öğretmenlerimize teşekkür ediyoruz.



**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 Bölümünden 1999 yılında mezun oldu. Ardından 2005 yılında Ankara Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünde yüksek lisans derecesini tamamladı. Okul yıllarında basketbol takımımızın vazgeçilmez oyuncularından olan Senem Çetin, spor yaşamına hâlen 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.

## SADIK DOSTLARIMIZ

**Çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde önemli rol oynayan hayvan sevgisinin küçük yaşlardan itibaren ebeveynleri tarafından çocuklara aşılması gerekir. Çocuğun çıkar gözetmeden bir hayvanla sevgi bağı oluşturması ve sorumluluk alması onu hayata hazırlar, anne babalara da önemli kolaylıklar sağlar.**

Evcil hayvanı olan çocuklar, olmayanlara oranla daha fazla kendi benliğine saygı göstermektedir. Evde evcil hayvanın bakımı ile ilgili görev paylaşımlarına çocuğun katılması, bu katılımın kabul edilmesi ve ödüllendirilmesi önemlidir. Çocuklara hayvan bakımı konusunda yaşına uygun görevler yüklenmesi ve bu görevleri çocuğun başarı ile tamamlamasına izin verilmesi, çocuğun kendini daha yetkin hissetmesine yardımcı olarak onların öz saygı ve öz güven gelişimine katkı sağlamaktadır.

Yapılan araştırmalar, evcil hayvan besleyen kişilerin evcil hayvan beslemeyenlere oranla psikolojik durumlarının daha iyi olduğunu, fiziksel olarak daha sağlıklı ve fit olduklarını, olumsuz duygularla daha kolay baş ettiklerini, disiplinli ve dışa dönük olup kendilerini daha az yalnız hissettiklerini göstermektedir.

Evcil hayvan beslemek, çocukların sosyal becerilerinde de olumlu gelişme göstermektedir. Evde köpekle büyüyen çocukların daha fazla sosyal yetkinliğe sahip davranışlar gösterdikleri ve yetişkinliklerinde de bunu korudukları görülmektedir. Sosyal yetkinlik, çocukların sosyal gruplara girmesini kolaylaştırır, böylece sosyal desteğin daha fazla hissedilmesine olanak sağlayarak stres azaltıcı bir etki yapar. Dolayısıyla ruhsal sağlığına olumlu bir katkısı bulunmaktadır.

Evde evcil bir hayvan olması, ailenin birlikte geçirdiği zamanın süresini de artırmakta ve dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişiminin, aile birliğinin güçlenmesini sağlamaktadır. Hayvanlar, kardeşlerin de birbirleriyle olan ilişkilerini olumlu yönde etkiler. Çocuklara ortak bir ilgi alanı yaratmakta, iş birliği ve paylaşım davranışlarını sergilemesine zemin hazırlamaktadır. Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken en önemli nokta, evcil hayvanın refahı ve bakımından ilk olarak kendilerinin sorumlu olduğunu unutmamak ve çocuklarına örnek bir rol model olarak hayvan sevgisini aşılılamaya özen göstermektir.

Hayvanlara duyulan sevgi çocuğa, insanın doğanın bir parçası olduğunu anlatır. Hayvan, her ne kadar biçim, görünüş ve davranış bakımından insandan farklı olsa da organik ve manevi anlamda ortak birçok yönü de bulunan bir canlıdır. İnsanlar gibi olmasa da hayvanın da acı çekebildiğini, üzülebildiği, sevinebildiği, sevgi ve bağlılık hissedebildiği, hastalanabildiği, insanlar gibi bir vücut çalışma sistemi olduğu, hatta benzer organları olduğunu öğrenen çocuk, onu artık tamamen yabancı, dolayısıyla korkulacak bir varlık gibi algılamaz. Ortalama ömürleri insaninkinden kısa olan birçok hayvan,





doğum ve ölümün birbirinin ayrılmaz bir parçası olduğunu, insanın da bu döngüye dâhil olduğunu çocuğun aklında doğallaştırır. Çocuk, insanın diğer canlılarla sevgiye ve karşılıklı alışverişe dayalı bir ilişki kurmasının ahlaklı bir yaşamın temeli olduğunu, yine hayvanla ilişkisi sayesinde idrak eder.

Çocuk, duygusal ve maddi anlamda verici olmayı, diğerinden sürekli talep etmemeyi, mutlak alıcı olmamayı da hayvan sevgisi sayesinde öğrenir. Sevgi ve ilgi verdikçe hayvanın, özellikle köpek gibi sadakat duygusu olan canlıların ona nasıl fazlasıyla karşılık verdiğini gördükçe sevginin erdemini de idrak edecektir. Çocuk daha hoşgörülü, daha verici, daha paylaşımcı, daha anlayışlı, farklılığa daha açık bir kişilik geliştirebilir. Böylece genele oranla, küçük ya da büyük farklılıkları olan başka çocuklara [örneğin zihinsel ya da bedensel engelli, başka bir millete, dine mensup, farklı bir dil konuşanlar gibi] çok daha hoşgörülü olacaktır. Hayvan sevgisinin çocuklar arasındaki ayrımcılık ve şiddetin önlenmesinde de katkısı büyüktür.

*Şu bir gerçek ki: çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi stresli durumlarda, güvene veya duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarında, öfkelendiklerinde veya üzülüklerinde evcil hayvanlarından destek alıyorlar.*

Ayrıca ülkemizde çok yaygın olarak henüz uygulanmasa da bazı ülkelerde hayvanların da birer parçası olduğu pek çok tedavi ve terapi yöntemi mevcuttur.

Otizm, diğer spektrum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi

alanlarda evcil hayvanların çocuklara yoğun terapötik destek verebildiği bilinmektedir.

Evcil hayvan sahiplerinin genel olarak daha az hasta olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle çocukluğun ilk yıllarında hayvanlarla yetiştirilen çocukların, diğer çocuklara göre daha az solunum problemi ve enfeksiyon yaşadıkları araştırma bulgularıyla desteklenmektedir.

**Günümüzde çok tartışılan HAYVAN YASASI devreye girdi. Ne kadar uygulanabilir ya da ne kadarı hayata geçirilebilir bilinmez ama sahiplenilmeyi ve kurtarılmayı bekleyen birçok köpek ve kedi var. Bu yaşıma kadar birçok kedi ve köpek besledim. İki çocuğum da hayvanlarla büyüdü. Köpek, kedi, kuş, kaplumbağa, balık, hatta inanılır gibi değil ama salyangoz, baykuş bile tecrübe ettik. Kimisi öldü kimisi kaçtı kimisi hâlâ bizimle. Hâlihazırda birisi tek gözünü kaybetmiş, birisi de parkta çocuklar tarafından eziyet görürken kurtarılmış toplamda üç kedi besliyoruz. Merhametli olmayı, sevmeyi, sorumluluk almayı öğrenmelerinin yanı sıra, hasta olduklarında bir birey gibi onları merak etmeyi, uzaktan görüntülü arayarak kendilerini unutturmamaya ve onları unutmamaya çalıştıklarını gözlemledim. Bağ kurmak, önemsemek, sevmek kişiliklerine öyle bir oturdu ki bundan sonra ikisi de hayvansız yaşayamayacaklarını ve ileride bir aile kurduklarında mutlaka evlerinin bir parçası olarak bir hayvanı sahiplenmeyi konuşuyorlar.**

**Unutmayalım... Onlar bizim konuşamayan ama bize çok şey öğreten ve yaşatan varlıklar...**



# BAŞARIDA DAİMA ÖNDE



Arı IB DP Ortalaması

**34,68**



Dünya IB DP Ortalaması

**30,32**

AN OLIVER STONE FILM  
**the doors**



## Serter ORAN

1998 mezunu

Serter Oran 9 Ocak 1983 yılında Ankara'da doğdu. Ortaöğrenimini 1998 yılında Arı Kolejinde tamamladı. 2002 yılında Mülkiye'ye girdi. 2007 yılında mezun olduğu Mülkiye'de yine sırasıyla yüksek lisans ve doktora öğrenimini tamamladı. 2013-14 yılları arasında İngiltere'de Essex Üniversitesi, Sosyoloji Bölümünde misafir araştırmacı olarak bulundu. 2017 yılında "Sınıf ve Kültürel Kimlikler Bağlamında Katı Atık Toplayıcılarının Gündelik Çalışma Pratikleri: Ankara İlinde Nitel Bir Araştırma" başlıklı doktora tezi Prof. Dr. Cahit Talas Sosyal Politika Tez Ödülü'nde övgüye değer doktora tezi olarak kabul edildi. Hâlen Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünde öğretim üyesidir. 2020 yılından bu yana Bade'nin eşi, 2021 yılından bu yana da Payan'ın babasıdır. Payan izin verdiği ölçüde de davul çalmaktadır.

## THE DOORS: MÜZİKTE BİR DEVRİM YARATMAK

1960'ların sonunda rock müziğin en etkili ve yenilikçi gruplarından biri olarak ortaya çıkan The Doors, hem müzikal hem de kültürel anlamda büyük bir etki yarattı. Jim Morrison'un karizmatik liderliği, Ray Manzarek'in eşsiz klavye melodileri, Robby Krieger'in yaratıcı gitar soloları ve John Densmore'un ritmik davul performansları, The Doors'un benzersiz sound'unu şekillendirdi.



Grubun müziği, psikedelik rock, blues ve klasik müziğin unsurlarını bir araya getirerek dinleyicileri adeta hipnotize eden bir deneyim sundu. "Light My Fire", "Riders on the Storm" ve "Break on Through" gibi unutulmaz parçalarla müzik tarihinde silinmez izler bırakan The Doors, aynı zamanda Jim Morrison'ın şiirsel ve derin sözleriyle de dikkat çekti. Efsanevi performansları ve sansasyonel sahne şovlarıyla 60'ların ruhunu en iyi yansıtan gruplardan biri olan The Doors, rock müziğin devrimci seslerinden biri olarak tarihe adını altın harflerle yazdırdı. The Doors, ikonik solisti Jim Morrison'ın 1971'de öldüğü tarihe kadar, 1960'ların en önemli, kimilerine göre en özlü gruplarından biri olarak kabul edilir. The Doors, karamsar asit-rock müzikleriyle değil, yaptıkları işle kalıcı bir kültürel güç olmaya devam ediyor. Prototip bir model yarattılar ve onlarca yıldır sayısız Doors tribute grubu onların müziğini yeniden canlandırıyor. Ancak çok az grup onların müziğini taklit edebiliyor. Yaratıcılıklarının onları nereye götüreceğini görmek için bir araya gelen ve bunu yaparken uluslararası bir dinleyici kitlesi bulan Doors, müzisyenlere bir model olarak ilham vermeye devam ediyor.

Beatles, Rolling Stones, Jimi Hendrix, Led Zeppelin ve çok az sayıdaki diğer çağdaşları gibi The Doors'un müziği de birbirini izleyen kuşaklarda yankı uyandırdı. Her ne kadar Jim Morrison'ın kendine zarar veren, karizmatik şarkıcı, dahi şair, ajan provokatör, asi, Kertenkele Kral ve dar siyah deri pantolonlu seks sembolü gibi kişilikleri gruba duyulan yoğun hayranlığı yönlendirse de müzikleri kendi bağlılığını hak edecek kadar güçlü olmuştur. Bu müzikler, blues, klasik, pop, flamenko ve avangart filmlerden, edebiyattan ve bilinçaltından besleniyordu. Konserlerinde grup heyecan verici ve öngörülemezdi. Kaosa meydan okudular, öfkelerini dile getirdiler, hippie rüyasının karanlık taraflarını ortaya çıkardılar ve kendi aleyhlerine de olsa gençlik ve otorite arasındaki çatışmayı canlandırıldılar. Eleştirmenler onları gösterişçi, cinsel fantezilere ve isyankâr dürtülere oynayan, kendileri de çoğu zaman ergenlik çağında olan dinleyiciler olarak nitelendirdi.

Morrison hedonistik aşırılıktan zevk alan bir karakterdi ve kendi ailesi, ki babası ABD Donanması'nda bir amiraldi, ondan vazgeçmeye başladı. Morrison, sadece ne olacağını görmek için sınırları zorlamaya hevesliydi. Örneğin seyircileri uysallıkları nedeniyle azarlamak gibi haddini aşan davranışlarda bulunabiliyordu. Bazıları onun bu davranışını parlak bir sanatçının meydan okuyan, hatta devrimci eylemleri olarak görürken, diğerleri bunu narsist bir hödüğün sarhoş, kaba, iğrenç davranışları olarak değerlendirdi. Morrison'ın sahnedeki maskaralıkları ve çatışmacı tutumu konser çatışmalarına, arbedelere, isyanlara, kendini teşhir ettiği iddiasıyla polis baskınlarına ve hapse girmesine

yol açtı. Ona karşı açılan davalar da grubu felce uğrattı. 1965'teki demo kayıtları ile 1970'teki son konserleri arasında The Doors, rock müzik için yeni kapılar açtı. Müzikleri taze, dramatik ve son derece düzenliydi ve bunu başaracak güce sahiptiler. Müzikal olarak 1950'lerin rock'n rollundan etkilenen Morrison'ın boğuk baritonu, en sevdiği iki efsanenin etkisini gösteriyordu: Frank Sinatra ve Elvis Presley. Spontane sözlü doğaçlamaları ve mizahi, absürt, güncel veya korkutucu olabilen çalışılmış set parçaları, grubun geri kalanı tarafından bir tür sinerji içinde her fırsatta desteklendi. Jim Morrison ve Chicago'da büyümüş başarılı bir klasik müzik ve blues klavyecisi olan Ray Manzarek film okulunda tanıştıktan sonra 1965 yılında Los Angeles'ta The Doors'u kuruldu. Bir gün sahilde Morrison Manzarek'e "Moonlight Drive" ve diğer bazı şarkılarını söyledi. Bunun üzerine Morrison'ın şiirlerini müziğe dökerek ve tiyatroyu rock ile harmanlayacak bir grup kurmaya karar verdiler. Gruba davulcu John Densmore ve elektro gitarı parmak stilinde çalan az sayıdaki rock müzisyeninden biri olan Robbie Krieger katıldı. Krieger ayrıca blues etkisinde bir tarzda slide gitar da çalıyordu. Grubun başçısı yoktu: Manzarek basları sol eliyle bu iş için tasarlanmış bir klavyede çalıyor ya da gerektiğinde gruba bir başçı ekleniyordu. Grup Doors adını Aldous Huxley'in bir meskalin yolculuğu hakkındaki kitabı The Doors of Perception'dan [Algı Kapıları], özellikle de başlığa ilham veren William Blake alıntısından esinlendiler: "Eğer algı kapıları temizlenmiş olsaydı, her şey insana olduğu gibi sonsuz olarak görünürdü." [If the doors of perception were cleansed every thing would appear to man as it is, infinite.]

Doors'un müziğinde ruhani ve mistik bir yan vardır; Morrison Kızılderili Şamanizm'inden etkilenmiştir ve diğerleri Transandantal Meditasyon'a katılmıştır.





Manzarek bir keresinde şöyle demişti: “The Doors’un amacı peyote, asit ve sonsuzluktur; bilincinizi yükseltmek... kafanızın içindeki kapıları açmak.” Grubun şarkı sözleri çoğunlukla Morrison’a ait olmasa da ikiyüzlülüğe, savaşa ve düzene karşı haykırırlar; ölüm ve şiddete duyulan hayranlık; elementler, sürüngenler, aşk ve blues klasiklerinden referanslar Doors müziğinin ana temalarını oluşturmuştur. Doors başlangıçta Sunset Strip’teki gece kulüplerinde “Love” gibi diğer Los Angeles grupları ve “Them” gibi turne gruplarıyla birlikte sahne aldı. Orada kendi hareketlerini ve dramatik kreşendolar ve fısıltılı pasajlarla dolu uzun, kısmen doğaçlama parçalarını geliştirdiler. Bunlardan biri olan meşhur Oedipal fantezi “The End” onları kovdurdu, ancak Elektra Records’tan birileri onlar henüz kovulmadan Doors’daki cevheri yakaladı ve kısa süre sonra da grup Elektra Records ile sözleşme imzaladı.

Paul A. Rothchild tarafından hazırlanan ilk albümleri The Doors [1967], son albümleri hariç sonraki tüm albümleri gibi sansasyon yarattı. Albümde grubun sınırları aşma arzusunu dile getiren “Break On Through”, Kurt Weill ve Bertolt Brecht tarafından 1927’de Almanya’da yazılan “Alabama Song [Whiskey Bar]” ve en önemlisi Kreiger tarafından yazılan ve grubun imza şarkısı hâline gelen “Light My Fire” yer alıyordu. Light My Fire, her biri farklı tarzda dört ayrı bölümden oluşur: Giriş, klasik kontrpuan; Latin ritmi üzerine basit ama alışılmadık bir minör akor vampi; nakarat, majör tona ve rock ritmine kayar ve sololar, modern cazdan türetilmiş hipnotik bir minör akor vampi içerir. Listelerde bir numara olan single için uzun gitar ve org soloları tamamen kaldırıldı ve albümde altı dakikalık tam uzunluktaki versiyonu yer aldı. Şarkı, yeni yeni ortaya çıkan FM underground radyo programlarının vazgeçilmezi hâline geldi.

The Doors, “Light My Fire”ı Ed Sullivan’ın televizyon programında çaldı ve Morrison’ın yakışıklılığı ve karizmatik cinselliği Elvis Presley ile karşılaştırılmasına neden oldu. Çok satan bir single’a sahip olmalarına rağmen yeraltı grubu statüsünü korumaları bazen gerilim yarattı; bu gerilim kısmen “Light My Fire”ın özellikle doğaçlama sololarının daha fazla deneysel bir araç olarak kullanılmasıyla, kısmen de Morrison’ın melodi ve hatta şarkı sözlerinde özgürce hareket etmesiyle çözüldü.

Kariyerleri boyunca başka radyo hitleri de olan grubun sonraki tüm stüdyo albümlerinde de en az bir tane hit parça yer aldı. Strange Days [1967] albümünde “People Are Strange”, “Love Me Two Times” ve “The Unknown Soldier” bunlara örnek olarak gösterilebilir. “Waiting for the Sun” [1968] en çok satan albümleri oldu ve bir numaralı hitleri “Hello, I Love You”ya sahipti. Başta kornolar olmak üzere çok sayıda orkestrasyonun kullanıldığı The Soft Parade [1969] albümünde “Touch Me” bir sonraki en yüksek liste başarısını elde etti ve üç hit şarkıya daha imza attı. Morrison Hotel [1970], daha çok R&B sounduyla “Roadhouse Blues”a yer verirken, L.A. Woman [1971] “Love Her Madly” ve son albümdeki son şarkı ve orijinal grup tarafından kaydedilen son parça olan “Riders on the Storm”u içeriyordu. Absolutely Live [1970], diğer altı stüdyo albümü gibi listelerde ilk 10’a girdi. Morrison bu dönemde biraz daha edebiyata ağırlık vermeye başladı ve 1969 yılında The Lords and the New Creatures isimli şiir kitabını yayınladı; beklenildiği üzere kitap çok ilgi gördü ve yüksek bir satış rakamı yakaladı. Morrison, 1971’de Paris’e taşınarak boşa harcanmış bir hayatın romantik şairi imajını yaşadı. Paris’e taşınması bir anlamda kendisi için rehabilitasyon süreciydi. Partneri Pam ile Paris’e yerleşmesi bir anlamda alkol ve uyuşturucu bağımlılığından kurtulmanın da adımıydı.



Morrison, sadece 5-6 yıl gibi oldukça kısa süren bir kariyer süreci sonrasında hiçbir zaman tam olarak açıklanamayan koşullar altında evindeki küvette ölü bulundu. Öldüğünde 27 yaşındaydı ve Jimi Hendrix, Kurt Cobain, Janis Joplin, Robert Johnson gibi 27 yaşında hayatını kaybeden ünlü müzisyenlerin dahil edildiği 27'ler kulübünün bir üyesi hâline geldi. Morrison'ın ölümüyle ilgili ilk günden günümüze kadar pek çok çeşitli spekülasyon ortaya atıldı. İntihar ettiğini düşünenlerin sayısı bir hayli fazlayken bazıları da Hawaii'de yaşadığını iddia ediyor. Birçok hayranı da Uzak Doğu ülkelerinden birisinde yıllardır inzivaya çekilmiş olduğuna inanmak istiyor. Ancak bu teoriler ve spekülasyonlar Elvis Presley'de olduğu gibi sadece lafta kalıyor. Morrison'ın naaşı Père Lachaise mezarlığına defnedildi. Şairin mezarı adeta bir mabede dönüştü ve duvar yazıları yazan, partiler düzenleyen, biblolar ve şişeler bırakan hayranlarının ziyaretleri nedeniyle mezarlık yönetimi büyük zorluklar yaşadı

Hayatta kalan The Doors üyeleri Morrison'ın ölümünden sonra Other Voices [1971] ve Full Circle [1972] adlı iki albüm yaptı ve bu albümlerden iki parça liste başı oldu. Ayrıca solo albümler, başka sanatçılarla ortak çalışmalar ve yapımcılık işleri de yaptılar. The Doors'un mirası derlemeler ve canlı albümler, videolar ve DVD'ler ve grupta ilgili romanlarla yaşatıldı. Yönetmen Oliver Stone'un Morrison rolünde Val Kilmer'ı oynattığı The Doors [1991] filminin popülerliği gruba daha fazla ilgi duyulmasını sağladı. Grup üyeleri sonraları Morrison ile olan hatıralarını satırlara dökmeye başladı. Densmore, Riders on the Storm, My Life with Jim Morrison and the Doors [1990] ve Manzarek, Light My Fire [1998] adlı kitapları yazdı. Hayattaki üyeler VH-1 Storytellers adlı TV özel programı için yeniden bir araya geldi: The Doors [A Celebration] [2001] adlı TV programı The Doors hayranları için unutulmaz bir geceye de sahne oldu. Pearl Jam'den Eddie Vedder, Stone Temple Pilots'tan Scott Weiland, Creed'ten Scott Stapp ve The Cult'tan Ian Astbury gibi farklı solistler sırayla emektarlara eşlik etti. Astbury, Ray Manzarek ve Robbie Kreiger "21. Yüzyılın The Doors'u" olarak turneye çıktıklarında John Densmore gruba dahil edilmediği için onlara dava açtı. Onun yerini Police'ten Stu Copeland doldurdu, ancak kısa süre sonra sakatlığı nedeniyle gruptan ayrılmak zorunda kaldı. Grubun bu versiyonu hâlen turne yapmaya devam etmektedir.

The Doors, müzik dünyasında yarattıkları devrimci ses ve performanslarla kalıcı bir miras bıraktı. Jim Morrison'ın trajik ölümüyle grubun orijinal kadrosu dağılmış olsa da Morrison'ın karizmatik liderliği ve ikonik kişiliği, grubun mirasını devam ettirdi. Morrison'ın şiirsel ve provokatif sözleri, derin ve büyüleyici vokalleri hem eski hem de yeni dinleyiciler için ilham kaynağı olmayı sürdürüyor. Onun sanatsal vizyonu, The Doors'un müziğine derinlik ve özgünlük kazandırdı ve grubu rock tarihinin en önemli ve ikonik gruplarından biri hâline getirdi. Jim Morrison, sadece bir müzisyen değil, aynı zamanda bir şair, bir provokatör ve bir kültür ikonuydu. Onun kişisel isyanı, özgürlük arayışı ve bilinçaltının derinliklerine yolculuğu, dönemin gençliği için bir ilham kaynağı oldu. Morrison'ın sahne performansları ve karizmatik varlığı, The Doors'un konserlerini unutulmaz deneyimlere dönüştürdü. Onun şiirsel anlatımı ve derin düşünceleri, müziği bir ifade biçimi ve bir sanat formu olarak yeniden tanımladı. The Doors'un müzikal mirası, günümüzde de canlılığını koruyor. Jim Morrison'ın yazıları ve şarkıları, hâlâ büyük ilgi görüyor ve yeni nesil müzisyenlere ilham kaynağı olmaya devam ediyor. Morrison'ın sanatsal vizyonu ve The Doors'un yenilikçi müzikal tarzı, pek çok modern rock grubuna ilham vermiş ve onların müzikal gelişiminde önemli bir rol oynamıştır.

Jim Morrison, The Doors'un ruhuydu ve onun sanatsal vizyonu, grubun müziğinde derin izler bıraktı. The Doors'un efsanesi, Morrison'ın karizmatik liderliği ve sanatsal dehasıyla ölümsüzleşti. The Doors, müziğin sadece bir eğlence aracı değil, aynı zamanda bir ifade biçimi ve kültürel bir hareket olduğunu kanıtladı. Jim Morrison, Ray Manzarek, Robby Krieger ve John Densmore'un oluşturduğu bu efsanevi grup, müziğin ve kültürün derinliklerinde unutulmaz bir yer edinmiştir. The Doors'un sanatsal vizyonu ve müzikal mirası, onları müziğin tarihine altın harflerle yazılmış bir grup olarak ölümsüz kılıyor. 🎸

#### Kaynakça

- Densmore, J. [2013]. The Doors Unhinged: Jim Morrison's Legacy Goes on Trial. USA: Percussive Press.
- Gillian, G. [2015]. The Doors: The Illustrated History. USA: Voyageur Press.
- Hopkins, J. [2010]. The Lizard King: The Essential Jim Morrison. USA: Plexus Publishing.
- Jones, D. [2015]. Mr. Mojo: A Biography of Jim Morrison. USA: Gotham.
- Marcus, G. [2011]. The Doors: A Lifetime of Listening to Five Mean Years. USA: Public Affairs.
- Morrison, C. [2006]. American Popular Music: Rock and Roll. USA: Facts on File.



**Zeynep  
KOLTUK**  
1998 mezunu

İstanbul doğumlu güzel oyuncu ilkokul, ortaokul ve liseyi Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Bilkent Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümüne girdi. Üniversite öğreniminin ardından okuduğu bölümün hayatta olmak istediği yere götürmeyeceğini anlayıp tekrar sınavlara girerek Bilkent Üniversitesi Tiyatro Bölümüne burslu olarak girmeye hak kazandı. Başarılı oyuncu, Adanalı, Bizim Evin Hâlleri 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.

## ARI'DA GEÇEN SEKİZ YIL...

**Bu bir zamanda yolculuk hikâyesidir!**

**Bugün sizlerle bir zaman yolculuğuna çıkmak istiyorum.**



Ben Arı Kolejine ilkokul 4. sınıfta yani 1990 yılında başladım ve liseden 98 yılında mezun oldum. Dile kolay 26 yıl olmuş mezun olalı. Tam bir zaman yolculuğu işte. Çünkü bizim çocukluk ve gençlik yıllarımızda yaptıklarımız, oyunlarımız, müfredatımız bile bugünden çok farklıydı. Şimdi onları 90'lar nostaljik fotoğrafları olarak paylaşıyorlar. İllaki sosyal medyada siz de rastlamışsınızdır. Şahsen ben ne zaman görsem o fotoğraflara takılıp kalıyorum. O dönemdeki reklamlar, televizyondaki programlar, oynadığımız oyunlar ne kadar da farklıymış. Bize o zamanlar sıkıcı gelen şeyler şimdi ahh dedirterek sadece özlemlerle hatırladığımız çok değerli zamanlarmış mesela. Biz bunu sonradan anladık. Ne mutlu ki sokakta oynayan, iletişim araçlarına bağımlı olmadan çocukluğunu geçiren, ödevlerini bilgisayarda değil de elle yazan son nesil biz olabilir miyiz acaba? Sanırım öyle. Bunu söyleyince yaş aldığını hissediyor insan belki de ama o dönemin verdiği enerji bizi tam tersi genç tuttu diye düşünüyorum. Şimdi hep kıyaslıyorlar ya neden yeni kuşak bir önceki kuşağa göre yaşından daha büyük duruyor ve bizler de bir türlü yaşlanmıyoruz diye. İşte gençliğimizde aldığımız o güzel enerjiyle çocukluğumuzu doya doya yaşamanın verdiği bir etki belki de bu.

Zaman geçtikçe insan geçmişe tutunuyor. Nitekim dostluklarınıza bakarsanız en sağlam en sıkı dostluklar ortaokul lise yıllarından kalan dostluklarımız. Şimdi bile okulda çok samimi olmadığımız aynı sınıfı paylaşmadığımız arkadaşlarımızı gördüğümüzde bile bir anda samimiyet kurabiliyoruz, o zamankinden çok daha büyük dostluklar oluşturabiliyoruz. Çünkü beraber büyüdük. Çünkü birlikte bir geçmiş paylaştık. Özümüz aynı.

Bugün kim olduğumuzu dün ne yaptığımız belirler derler ya hani; öğretmenlerimizin emeği çok üzerimizde. Bugünkü kariyer planlarımızda, hayat koşullarına karşı savaşmakta bize desteğini esirgemeyen canım öğretmenlerim [di'li geçmiş zamanla konuşmak istemiyorum çünkü her biriyle hâlâ görüşüyorum] sizi çok seviyorum iyi ki varsınız.

Tabii çocukluktaki her hayalimiz gerçek olmadı maalesef ama belki de iyi ki olmadı. Bazen olsun diye çok dua ettiğimiz şeyler olmadığında iyi ki olmamış diye şükür duası ettiğimiz de oluyor ya. Mesela ben önce doktor olacaktım sonra elektrik elektronik mühendisi hatta ilkokulda astronot olmayı bile düşündüğüm zamanlar vardı:] hiçbiri olmadım. Sonra büyükelçi olup ülkemi temsil etmek istedim yurt dışında , uluslararası ilişkiler okudum. O da beni tatmin etmedi çünkü aslında gönlümden geçen tek bir meslek varmış: Oyuncu olmak. O zamanlar bilmiyordum. Ama biliyor musunuz sınıfın inek öğrencisi olduğum zamanlarda, benden derece beklendiği zamanlarda dahi öğretmenlerim aslında altta yatan bu oyunculuk aşkımlı biliyorlardı.






Orta birden lise sona dek hep tiyatro kulübüneydim. Tüm 23 Nisan tüm 19 Mayıs gösterilerine seçiyordu öğretmenlerim beni. Benim bile sonradan fark ettiğim, bilincimin en altında yatan bu arzuyu öğretmenlerim benden önce keşfetmişti, bana sinyalinı gönderiyorlardı aslında. Geç oldu oldu ama güç olmadı ve sonunda konservatuvar okudum, oyuncu oldum.

Şimdi tüm bunları yazarken bir dejavu gibi, nostaljik bir film izler gibi gözümün önüne geliyor tüm kareler. O zaman önemini fark etmediğimiz küçücük anlar ne de mühimmiş aslında hayatımızı şekillendirirken. Zorlandığımızı zannettiğimiz zamanlarda hayat ne de kolaymış meğerse. Asıl zorluk büyüdükten sonra başlıyormuş, fark ettik. Toyken insan üzüldüğünü zannettiği zamanları olgunlaştıktan sonra sadece ne tatlı bir anıymış diye tebessümle hatırlıyormuş oysa.



Yıllar geçti hemen her şey değişti: Yaşadığımız ev değişti, saçımızın rengi, yüzümüzün şekli değişti ama değişmeyen tek bir şey var; o da bu anılar, o da ortak mutluluklar. Mutlulukların en büyüklerinden biri de canım okulum: Arı Koleji.

Derginin onuncu yıl sayısına ulaştığımızı inanamıyorum. Yıllar ne de çabuk kayıp geçiyor elinizden avucunuzdan. Anın bile kıymetini bilmemiz gerekiyor. Bunu şimdi anladık da keşke biraz daha önce anlayabilseymişiz. Keşke de dememek lazım diyorlar ama hayat ya söyletiyor insana. Ama şunu da diyebilirim ki "keşke"lerden çok "iyi ki"ler var bu hayatta! İyi ki Arı! İyi ki öğretmenlerim! İyi ki arkadaşlarım! İyi ki ben! İyi ki ailem! İyi ki mesleğim... Hayat sizlere de iyi kilerle dolu bir yaşam versin.

Nice onuncu yıllara Bee Life. Sen de iyi ki varsın, iyi ki varsın da içimizi dökebiliyoruz şöyle doyasıya:]  
Mutlu yıllar Bee Life... 

# ARI'DAN HABERLER

## Arı Genç Kız A Basketbol Takımı Dünya Beşincisi

Türkiye şampiyonu Arı Genç Kız A Basketbol Takımı, 23 Haziran-03 Temmuz 2024 tarihleri arasında Çin'in Macao şehrinde düzenlenen "Dünya Okul Sporları Basketbol Şampiyonası"nda yerini aldı.



Çin'in ev sahipliğinde düzenlenen ve okul sporlarında ülke şampiyonlarını buluşturan ISF "Dünya Okul Sporları Basketbol Şampiyonası"nda Türkiye'yi başarıyla temsil eden ve ulusal başarısını küresel düzeye taşıyan Arılılar "Dünya Beşincisi" oldu.

Yunanistan ve Suudi Arabistan temsilcilerini geçerek ilk 8'e kalan ve ardından Bulgaristan temsilcisini 74-20'lik skorla geride bırakan şampiyon takım, son maçında Çin Taipei2 Takımını 66-55 skoruyla mağlup ederek şampiyonanın beşinci sırasını aldı. 🏆





# BAŞARI TAKIM İŞİDİR!

**ÖZEL ARI OKULLARI**  
**2023-2024 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI**



## SPOR BAŞARILARI



### GENÇ KIZ A BASKETBOL TAKIMI

**ANKARA İKİNCİSİ-TÜRKİYE ŞAMPİYONU-  
DÜNYA BEŞİNCİSİ**

#### YILDIZ KIZ BASKETBOL TAKIMI

YENİLGİSİZ ANKARA ŞAMPİYONU VE  
TÜRKİYE İKİNCİSİ

#### GENÇ KIZ MASA TENİSİ TAKIMI

ANKARA ŞAMPİYONU VE  
TÜRKİYE ÜÇÜNCÜSÜ

#### YILDIZ ERKEK SATRANÇ TAKIMI

ANKARA ŞAMPİYONU

#### MİNİK ERKEK MASA TENİSİ TAKIMI

YENİLGİSİZ ANKARA ŞAMPİYONU

#### MİNİK ERKEK BASKETBOL TAKIMI

YENİLGİSİZ ANKARA ŞAMPİYONU

#### MİNİK KIZ B RİTMİK JİMNASTİK TAKIMI

ANKARA ŞAMPİYONU

#### GENÇ ERKEK MASA TENİSİ TAKIMI

ANKARA İKİNCİSİ

#### GENÇ KIZ B BASKETBOL TAKIMI

ANKARA İKİNCİSİ

#### KÜÇÜK ERKEK BASKETBOL TAKIMI

ANKARA İKİNCİSİ

#### KÜÇÜK ERKEK MASA TENİSİ TAKIMI

ANKARA İKİNCİSİ

#### YILDIZ KIZ RİTMİK JİMNASTİK TAKIMI

ANKARA İKİNCİSİ

#### GENÇ ERKEK A BASKETBOL TAKIMI

ANKARA ÜÇÜNCÜSÜ

#### YILDIZ ERKEK BASKETBOL TAKIMI

ANKARA ÜÇÜNCÜSÜ

#### KÜÇÜK KIZ BASKETBOL TAKIMI

ANKARA ÜÇÜNCÜSÜ

#### MİNİK KIZ BASKETBOL TAKIMI

ANKARA ÜÇÜNCÜSÜ

#### MİNİK KIZ SATRANÇ TAKIMI

ANKARA ÜÇÜNCÜSÜ

#### YILDIZ KIZ SATRANÇ TAKIMI

ANKARA DÖRDÜNCÜSÜ

#### YILDIZ ERKEK MASA TENİSİ TAKIMI

ANKARA DÖRDÜNCÜSÜ

# WE ARE AN IB PYP WORLD SCHOOL

**ib** Primary Years Programme



Model inquiry and continually inquire into their teaching practices and learning processes of students as a source of professional development	Support thinking and metacognitive thinking about thinking with prompts and tools	Implement hands-on learning, recognizing that a child's hands, eyes and ears are infinite sources of discovery	Scaffold connected opportunities for development of skills	Create flexible and engaging learning spaces and promote independence and collaboration	Provide time for learners to wonder, explore, build and enter theories, engage in research and reflect on learning
Value students as capable inquirers	Are open-minded about the process of inquiry, using conceptual understandings to anchor sustained investigations	 <b>Learning and teaching through inquiry</b>		Extend learning with open-ended questions or problems	Use prior knowledge as launching point for new learning
Engage curiosity through meaningful learning engagements to learn and re-learn conceptual investigations	Use real world contexts and primary experiences as significant avenues of learning			Personalize learning by employing a range of strategies and flexible grouping	Understand the importance of collaborative learning and value the contributions of both individuals and groups
Reverse whole-class experiences for meaningful instructional, collaborative and reflective moments	Support students to make deliberate connections within and between subjects	Consider materials, feelings, learning engagements as stimuli for inquiry	Generate routines, questions, strategies and systems that can be transferred across a range of contexts	Monitor and document learning providing meaningful feedback throughout	Measure the products of learning against established success criteria

# ARCORA®

CUSTOM MADE FURNITURE

ARCORA,  
Ankara Hasanoğlan Sanayi kompleksi içerisinde  
yer alan 5.000 m2 kapalı alana sahip  
fabrikasında; insanı ve sürdürülebilir çevreyi  
gözeterek üretimlerine devam etmektedir.



Konut/ Villa  
Projeleri



Restaurant  
Projeleri



Ofis / Mağaza  
Projeleri



Kurumsal  
Projeler

Çok daha fazlası için



[www.arcora.com.tr](http://www.arcora.com.tr)



ARCORA Fabrika - Merkez Ofis

Hasanoğlan Bahçelievler Mah.  
579. Cad. No:8  
Elmadağ / ANKARA  
0312 440 2 440



İstanbul Ofis

K. Bakkalköy Mah.  
Flora Residence Kat:5 No:506  
Ataşehir / İSTANBUL

0216 766 30 66

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 CO<sub>2</sub> emisyonu (g/km): 0;  
ortalama menzil (km): 415–488 · 517–598 (Şehir içi); Dönem 08/2023