

BEE LIFE



YAREN OLMAK...

LYON IŞIK FESTİVALİ
BÜYÜLÜ BİR GECEYE
YOLCULUK

EĞİTİM İÇİN EL ELE
SEFERBERLİĞİNİN
SONUNA GELİRKEN...

RÖPORTAJLAR:

ATIL BURAK
ARI'DAN YURT DIŞINA
UZANAN BİR KARIYER...

ECE DEMİRPENÇE
"BİZLER, HEM JENERASYON OLARAK
HEM DE ALDIĞIMIZ EĞİTİMİN KALİTESİ
BAKIMINDAN ÇOK AYRICALIKLI
ÇOCUKLARMIŞIZ."

GÜLŞAH KOÇ
YENİ TREND:
SAĞLIKLI YAŞ ALMA



2025
Mayıs / Haziran / Temmuz / Ağustos / Sayı. 41

ISSN. 2148 - 9106





ARI?

KÜLTÜR SANAT MERKEZİ'NDE
SİZİ NELER BEKLİYOR



SESLİ-SESSİZ ÇALIŞMA ATÖLYELERİ
KONFORLU VE MODERN OFİSLER
SEMİNER VE ETKİNLİK ALANLARI

SERĞİ ALANLARI
TOPLANTI ODALARI
AMFİ SALONU
SİNEMA ODASI



sanat
keyif
huzur
müzik

Café
Miel

Cafe Miel'de Buluşalım



Arı Kültür Sanat Merkezi, Öğretmenler Caddesi No.: 14 Çukurambar, Çankaya/Ankara

arikultursanatmerkezi

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

Süreli Yayın / 4 Aylık

Dili

Türkçe-İngilizce

Katkıda Bulunanlar

Aslı KARABOĞA CÖMERTPAY

Atıl BURAK

Aybike AYDEMİR

Begüm BAŞTAĞ

Beyza BAŞAR

Burcu AKSONGUR

Burcu KOCATÜFEK ÖZYILMAZ

Deniz KUTLU

Deniz KÜZECİ TURA

Ece DEMİRPENÇE

Elif Güliz BAYRAM

Gülşah KOÇ

Merve TOKER

Nurullah ÇELEBİ

Onur BAYER

Özlem EMİROĞLU ÜNAL

Seçil ÖZER TAŞTAN

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, Mayıs 2025

Yapım - Yayın

Grafikir

Üsküp Cad. Nilgün Sok.

14/13-14 06680

Çankaya - ANKARA

T: +90 312 426 71 41

Yönetim Yeri

Öğretmenler Cad. Çukurambar Mah.

16/A 100. Yıl / Ankara

T. +90 312 286 85 85

F. +90 312 286 85 94

Yazıların hukuki mesuliyeti röportaj sahiplerine ve yazarlarına aittir. Yayımlanan yazı ve fotoğraflar, derneğin ve yazarların izni olmadan kullanılamaz.

Türk dil bilgisi yazım kuralları Grafikir tarafından uygulanmıştır.

Okur önerileri ve yorumlarınız için:
arimedbeelife@gmail.com

ISSN: 2148-9106

içindekiler

12

12 EĞİTİM İÇİN EL ELE SEFERBERLİĞİNİN
SONUNA GELİRKEN...

34

RÖPORTAJ:
ARI'DAN YURT DIŞINA UZANAN BİR KARIYER

40

LYON IŞIK FESTİVALİ
BÜYÜLÜ BİR GECEYE YOLCULUK

44

YAREN OLMAK...

52

RÖPORTAJ:
YENİ TREND: SAĞLIKLI YAŞ ALMA

72

RÖPORTAJ:
"BİZLER, HEM JENERASYON OLARAK HEM DE
ALDIĞIMIZ EĞİTİMİN KALİTESİ BAKIMINDAN
AYRICALIKLI ÇOCUKLARMIŞIZ."

82

ÖZGÜRLÜĞÜN KIYMETİNİ BİLMEK
ARMAĞAN MI, BEDEL Mİ





Seda TARMAN

Editör

sdtarman.beelife@gmail.com

“
Herkes merhaba,
ocak ayından itibaren
41. sayımızda neler
yapmalıyız, hangi
konulara değinmeliyiz diye
beyin fırtınası yaparken
ülkümüzde yaşanan
talihsiz kazalar, facialar,
bazen de ülke huzurunu
kaçıran ekonomik ve siyasi
olaylar nedeniyle birkaç
ay öncesinden günümüzü
planlamak için sarf edilen
çabalar maalesef boşa çıktı.

Bu sayımızın ilk gündemi şubat ayında yaşanan otel yangını faciasında hayatını kaybedenler... Emek emek büyütülen evlatlar, gelecek vadeden gençler, eğitilmiş yetişkinler aramızdan talihsizce ayrıldı. Hepsinin bu dünyada bir izi daha olsun, adları bir kere daha okunsun istedik. Sevenlerine sabırlar dileriz. Ruhları şad olsun.

41. sayımızla yolumuza devam edebilmek, bir istikrarın, bir tutkunun ve en önemlisi sizlerden gelen değerli desteklerin bir sonucudur. Her geri bildirim, her paylaşım, her beğeni bu yolculuğu daha da anlamlı kıldığı için sürdürülebilir nitelikli aktüel mezun dergisi olarak yolumuza devam etmemizi sağlıyor. Bu sefer de gündemden uzak değiliz ama onunla sınırlı da değiliz. Kariyer, yaşam, kültür, insan... hayat nasıl akarsa aksın biz her konuya değinmek ve ilham katmaya çalışmaya devam etmek için buradayız. 1994 mezunumuz Merchant Hub Başkanı Atıl Burak'la "Arı'dan Yurt Dışına Uzanan Bir Kariyer", 2007 mezunumuz medikal estetik doktoru Gülşah Koç'la "Yeni Trend: Sağlıklı Yaş Alma" ve 1997 mezunumuz Akfen GYO Genel Müdürü Ece Demirpençe ile "Bizler, hem jenerasyon olarak hem de aldığımız eğitimin kalitesi bakımından çok ayrıcalıklı çocuklarmışız." başlıklı röportajlarımızı gerçekleştirdik. Yurt dışında ticaret, medikal estetik ve gayrimenkul sektörlerindeki kariyer yolculuklarını paylaştıkları merak uyandıran röportajları için mezunlarımıza teşekkür ederiz.

Sanattan sosyal sorumluluğa, hukuktan sağlığa, dünyanın her bölgesinden farklı haber ve tarihsel bilgilere kadar mezun yazarlarımız tarafından sizler için hazırlanan pek çok zengin içeriği bu sayıda sizlerle buluşturmaktayız. Bir yandan da 20 yıldır gerçekleştirdiğimiz "Eğitim için El Ele" projesinin sonuncusunu gerçekleştirmenin burukluğu içerisindeyiz. Veda metnimiz dergimizde yer alırken yeni projelerde var olacağımızı bildirmek isteriz. Yardımlaşmak, paylaşmak vazgeçilmezimiz olduğu için çalışmalarımızı doğa, ekosistem, atıklar gibi toplumumuzu bilinçlendirecek, farkındalığı artıracak konular üzerinden seçerek yolumuza devam edeceğiz. Ancak gönül her zaman eğitimden yana. Atamızın da dediği gibi "En büyük savaş cahilliğe karşı yapılan savaştır." Okuyan, düşünen, kendini ifade edebilen nesiller için eğitim olmazsa olmazımız.

İkinci gündemimiz kapak resmi olarak seçtiğimiz Yaren Leylek ve Balıkçı Adem Amca. Umudun sabrın güvenin ve sevginin simgesi... Ya da sizde hangi duyguları uyandırıyorsa... Baktıkça düşündüren 14 yıllık bu dostluk insanı kışkındıracak kadar saf ve masum. Bu sayımızda "Yaren Olmak" yazısı ile bizimle olan sevgili yazarımız Elif Güliz Bayram'a gönülden teşekkürler. Her yıl olduğu gibi eylül ayında derneğimizin yaptığı Bal Günü'nde görüşmek dileğiyle... Sevgiyle kalın...



Ali GÜLEÇ

ARIMED

Yönetim Kurulu Başkanı

agulec.beelife@gmail.com

Dergimiz Bee Life,
son sürat
bağlılığımızın
devamını sağlarken
mezunlarımızın
yüreklerine
dokunmaya devam
ediyor.

*Dergimiz mezunlarımızın yazılarıyla,
anılarıyla, röportajlarıyla yol alıyor
emin adımlarla.*

Siz değerli mezunlarımızın bu konuda oldukça olumlu tepkilerini almak bizleri daha da cesaretlendiriyor ve mutlu ediyor. Bu dergi mezunlarımızındır, onların birikimlerinin bir eseridir. Mezunlarımız yazmaya devam ettikçe dergimiz baki kalacaktır. Mezunlarımızın bu konuda istekli olduğunu bilmek ayrıca bir memnuniyet kaynağıdır bizim için. Tüm mezunlarımıza bu konuda tekrar bir çağrıda bulunmak istiyorum: Dergimiz siz mezunlarımızın paylaşımlarına sonuna kadar açıktır.

Eğitim için El Ele kampanyamızı gerçekleştirdik, mezunlarımızın katkılarıyla bu yıl da ihtiyaç sahibi öğrencilerin gereksinimleri giderilmiştir. Bu kampanyaya destek olan tüm mezunlarımıza şükranlarımızı sunuyoruz.

Bulunduğunuz 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 yakalayabilir hem de dernek çalışmaları hakkında bilgi alabilir, kendi güncel iletişim ve iş durumu bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Ayrıca dergimiz Bee Life'ta yayınlanmasını istediğiniz haber ve görüşlerinizi de bize kolayca iletebilirsiniz.

Bu vesile ile tüm mezunlarımıza en derin selamlarımızı iletiyor, yollarımızın hiç ayrılmamasını diliyorum. Aydınlık yarınlar için mücadeleye devam...

İçimizi Yakan Yangın Faciası

21 Ocak 2025 tarihinde Bolu Kartalkaya Kayak Merkezi'nde 237 kişinin konakladığı otelde meydana gelen yangın faciasının ardından genç, yaşlı onlarca canı kaybetmenin derin üzüntüsünü tüm Türkiye gibi bizler de yüreğimizde yaşadık. Tüm vefat edenlere Allah'tan rahmet diliyor, sevdiklerine ve ailelerine baş sağlığı ve sabırlar diliyoruz. Mekânları cennet olsun.

Yaşanan bu faciada her üç misafirden biri hayatını kaybetti. Ebediyete intikal eden 37'si çocuk toplam 79 canın tek tek isimlerini dergimizde yayınlayarak arkalarında bıraktıkları izlerden biri olmak istedik.

Emek emek büyütölmüş çocuklar, üniversiteyi yeni bitirip mesleğini eline almış gençler, kabiliyetleri ve uzmanlıkları ile vatanımıza değer katacak profesyonel iş insanları, otel çalışanları, akademisyenler, profesörler ve bilgisine ulaşılabilen tüm canlarımızın aziz hatıralarını saygı ve rahmetle anıyoruz.

Sizleri hiç unutmayacağız...

Seda Tarman
Editör

Rümeysa Gültekin
Enes Gültekin
Bilal Gültekin
Zehra Sena Gültekin
Yusuf Sinaneddin Gültekin
Muhammed Selim Gültekin
Bekir Sadık Gültekin
Sümeyye Güner
Ahmet Çetiz
Habibe Çetiz
Vedat Çetiz
Sedat Çetiz
Esat Çetiz
Mert Doğan
Mavi Doğan
Doğa Doğan
Kıvanç Güngör
Burcu Filiz Güngör
Pelin Güngör
Kerem Güngör
Can Tokcan
Atıl Enes Tokcan
Kemal Tokcan
Atlas Kaan Tokcan
Erhan Tüzgıray
Yasemin Boncuk Tüzgıray

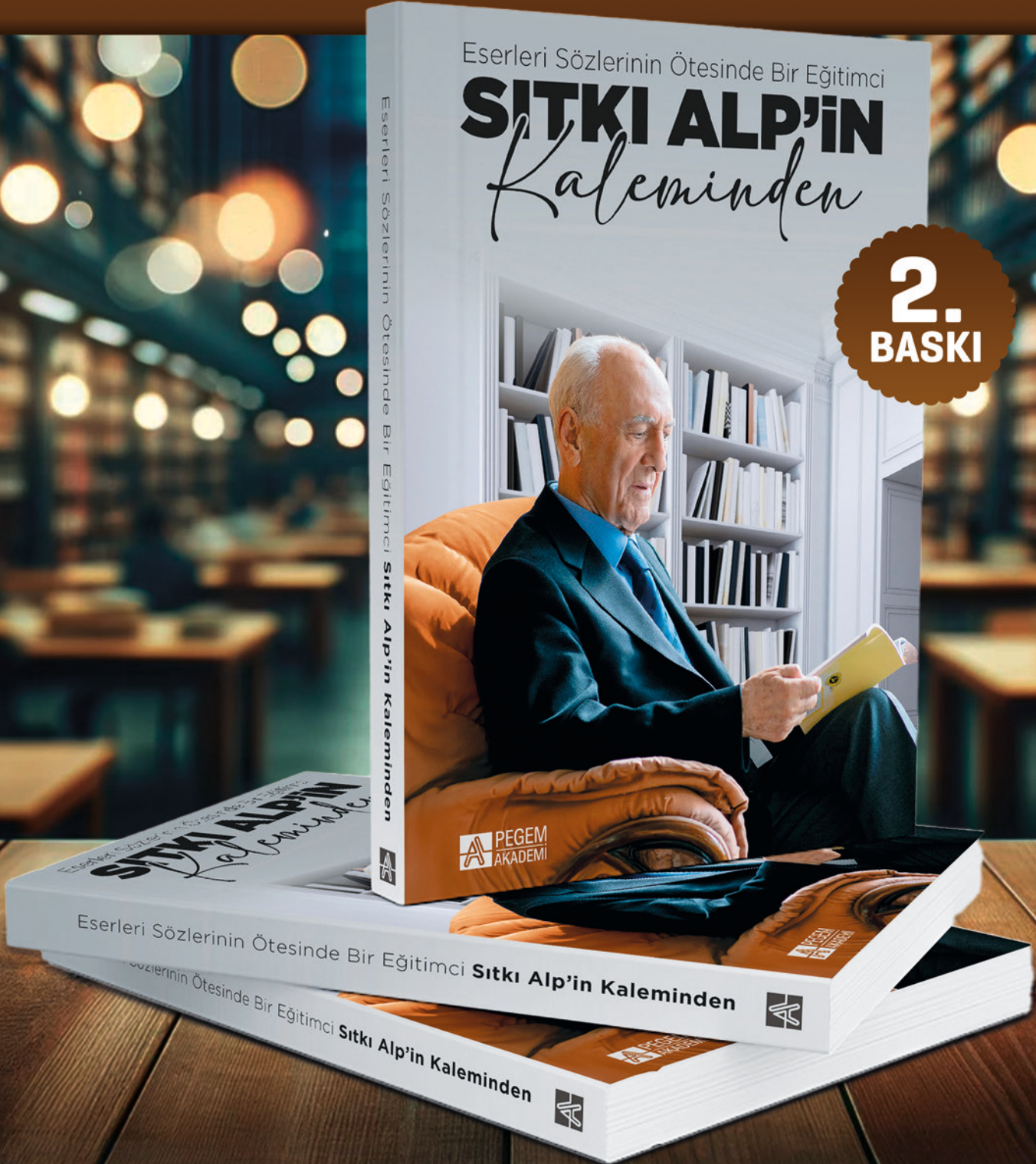
Defne Tüzgıray
Demir Tüzgıray
Süleyman Dayı
Seden Nurgül Dayı
Ela Dayı
Buse Dayı
Nedim Türkmen
Ayşe Neva Türkmen
Yüce Ata Türkmen
Ala Dora Türkmen
Ebru Boduroğlu
Alican Boduroğlu
Elifnaz Boduroğlu
Mehmet Cem Doğan
Ayşemin Elif Doğan
Ayşe Maya Doğan
Yılmaz Sarıtaş
Nehir Sarıtaş
Doruk Sarıtaş
Gülçin Akişli
Şenol Akişli
Mina Akişli
Defne Arkadaş
Dila İnal
Ela İnal
Laura Kurtanidze

Ceren Yaman Doğan
Lalin Doğan
Kübra Tonguç Altın
Alya Altın
Feray Kanbolat
Alya Altın
Seha Müge Turan
Alya Turan
Müge Suyolcu
Pera Suyolcu
Ferda Apak
Vedia Nil Apak
Atakan Yalçın
Elif Derin Yalçın
Kürşat Yıldız
Nergis Yıldız
Alp Mercan
Yiğit Gençbay
Özüm Karataşlı
Eren Bağcı
Refik Sipahi
Ömür Kotan
Eslem Uyanık
Esra Nazik
Dilara Ermanoğlu
Şevval Şahin

Kaynak: www.bbc.com

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.



20.



2025
EĞİTİM İÇİN
EL ELE

Eğitim için El Ele Yardım Kampanyası

Eğitim için El Ele Mutluluğu
Paylaştık

"Eğitim için El Ele" projemiz kapsamında Tekirdağ İli Şarköy İlçesi Mürefte İlkokulu öğrencilerinin **23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı**'nı kutlamak ve onların bu özel gününü daha da anlamlı kılmak için hazırladığımız hediyeleri bayram sabahı ulaştırmanın mutluluğunu yaşıyoruz.



Çocukların 23 Nisan coşkusunu paylaşmayı ve yüzlerinde bir tebessüm bırakmayı hedeflediğimiz bu anlamlı ve yaşama dokunan projeye katkıda bulunan tüm destekçilerimize, **Arı mezunlarına ve Arılı öğrencilerimize gönülden teşekkür ederiz.**

BEE LIFE



Eğitim için El Ele Seferberliğinin Sonuna Gelirken...

Eğitime yapılan her katkının, bir toplumun gelişimine yapılan en büyük yatırım olduğuna inandığımız için yirmi yıl önce, eğitimde fırsat eşitliği sağlamak ve daha fazla çocuğun hayallerine ulaşmasına destek olmak için başladık bu kampanyaya. O zamanlar hayal edemedik yardım kampanyamızı yıllarca aynı heves ve mutlulukla sürdürebileceğimizi, yüzlerce ilkokul öğrencisinin eğitim yolculuğuna ışık olacağımızı. Bugün, bu anlamlı yolculuğun sonuna geldiğimizi duyururken tarifsiz duygular içindeyiz.

Hayalimiz, Atamızın çocuklara armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı sabahı onların isimlerine özel hazırlanan eğitim araç gereçleri ile dolu olan okul çantalarını hediye alırken bu anlamlı bayramı daha mutlu kutlamalarını sağlamaktı. Hayalimizi başarıyla gerçeğe dönüştürdük. Bazen sınıf öğretmeni bazen köy muhtarının yardımı ile Ankara dışındaki köy okullarına ulaştık. 4 aylık bir sürede çalışmalarımızı tamamlayıp tüm malzemeleri kolilerle ilgili köye ulaştırdık. Yürüttüğümüz bu süreci istatistiklerle açıklamak isteriz.

15 ayrı ilde 217 kız ve 228 erkek olmak üzere toplam 445 öğrenciye 4404 kutu pastel boya, 4414 kutu kuru boya, 5182 kurşun kalem, 2272 kutu sulu boya, 2100 adet çeşitli defter vb. eğitim araç gereçlerinin yanı sıra sayısız kişisel hijyen malzemesi ve oyuncaklar ulaştırdık. Tabii kıymetli öğretmenlerini de unutmadık. Onların da eğitim süreçlerini sürdürebilir kılmak için gerek okulun gerekse kendilerinin ihtiyaçlarını karşıladık. Günün sonunda 23 Nisan sabahı hediyelerini alan öğrencilerin gözlerinin içi gülerken çekilen fotoğraflarını aldığımız anda yaşadığımız tarifsiz mutluluk kelimelerle ifade edilemez. 4 ay boyunca yaptığımız çalışmaların ve harcadığımız mesainin karşılığı onların ışıldayan gözleri, yüzlerindeki gülümse ve hayatlarında bıraktığımız küçük ama anlamlı bir iz.

Bu uzun ve anlamlı süreci bizlerle birlikte yaşayan Arı Mezunlar Derneğine ve özveri ile her yıl yanımızda olan mezunlarına, Dernek Başkanı Ali Güleç'e, Arılı öğrencilere ve velilerine, Petek Kız Yurdu öğrencilerine ve çalışanlarına, ulaşımda desteğini hiç esirgemeyen çözüm ortağımız Emre Kaşdemir'e ve tüm bağışçılarımıza gönülden şükran ve minnetlerimizi sunarız. Sayenizde öğrencilerimiz eğitimlerini nitelikli olarak devam ettirdiler, umutlarını kaybetmediler ve geleceğe güvenle bakabildiler.

Attığımız her adım, verdiğimiz her destek yalnızca bugünü değil, yarınları da değiştirdi. Onlar eğitim hayatları boyunca 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramlarını ve bizleri unutmayacaklar. Onların yüreklerine ektiğimiz bu yardımseverlik filizi yıllar sonra büyüyecek ve her biri toplum içerisinde insanlığa karşı farkındalığı yüksek, duyarlı ve yardım bilincine sahip bireyler olarak var olacaklar. Hepsinin yolu açık ve şansı bol olsun.

Veda etmenin burukluğunu yaşarken biliyoruz ki bizler, içimizdeki yardımseverlik ve farkındalıkla bundan sonra ekosistem, doğa, iklim ve sağlık gibi çevremizi ve dünyamızı ilgilendiren sorunlar üzerinde kafa yormaya devam edeceğiz. Sürdürülebilir projelerle ülkemize faydalı olmak için çalışacağız. Çünkü yardımseverlik bir kampanya değil yaşam biçimidir.

Sevgi ve Saygılarımızla

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2006"

23 NİSAN 2006 ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMINDA
DIYARBAKIR, SİLVAN, VATAN İLKÖĞRETİM OKULU
ÖĞRENCİLERİNE YARDIMLARIMIZ ULAŞTIRILDI.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2007"

23 NİSAN 2007 ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMINDA
BATMAN KARATAY İLKÖĞRETİM OKULU
ÖĞRENCİLERİNE ULAŞTIRILDI.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2008"

23 NİSAN 2008 ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMINDA
ADİYAMAN-BESNİ İLÇESİ AKTEPE KÖYÜ
İLKÖĞRETİM OKULU
ÖĞRENCİLERİNE ULAŞTIRILDI.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2009"

Kampanya Yardımlarınız 23.04.2009'da Ağrı, Eleşkirt, Ötöprak Köyü İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

TEŞEKKÜR EDİYORUZ

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE" 2010

Neşe Özdemir, Aylin Işıksay, Efe Erçakar, Özgür Elbol, Betül Özdemir, Nihan Yarenoglu, Nurey Ünü, Serpil Zorlu, Hande Kovan, Sedef Özhan, N. Bekir Özdemir, Çağrı Akçaya, Mubeyyel Özdemir, Pınar Yüksel, Burcu Karay, Özlem Türkler, Duygu Özkan, Aylin Arık, Marif Bedir, Nihal Özdemir, Emine Sertgözü, Hülya Ersoy, Yeter Şimşek, Halime Kalkılıç, Gülsabah Aydemir.

Bize Gönderdiğiniz Tüm Yardımlar İçin
Hepinize TEŞEKKÜR EDERİZ
Van - Eğince İlköğretim Okulu Öğrencileri

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2011"

YARDIM KAMPANYAMIZA YERİNDİRİZ DESTEK İÇİN TÜM KATILIMCILARA TEŞEKKÜR EDERİZ

Yardımlarınız 23.04.2011'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"2012 EĞİTİM İÇİN ELELE"

Yardımlarınız 23.04.2012'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

Yardımlarınız 23.04.2012'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"2013 EĞİTİM İÇİN ELELE"

Yardımlarınız 23.04.2013'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

Yardımlarınız 23.04.2013'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2014"

Kılıççı Köyü İlköğretim Okulu Malazgirt - MUŞ

Yardımlarınız 23.04.2014'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2015"

Yardımlarınız 23.04.2015'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

Yardımlarınız 23.04.2015'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2016"

Adana, Fike, Çandırılar İlkokulu

Yardımlarınız 23.04.2016'da Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2017"

ÇORUM, BÜÇÜZ İLKOKULU

Yardımlarınız 23.04.2017'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE"

BALIKESİR, BIGADIC, ÇAYYÜZÜ İLKOKULU

Yardımlarınız 23.04.2018'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE"

BALIKESİR, BIGADIC, ÇAYYÜZÜ İLKOKULU

Yardımlarınız 23.04.2018'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2019"

Erzurum Namran Otlupe İlkokulu

Yardımlarınız 23.04.2019'da Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2020"

Eğitim için El Ele Yardım Kampanyamız

Yardımlarınız 23.04.2020'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2022"

AFYONKARAHİSAR, GEBECER KASABASI, GEBECER İLKOKULU 3. SINIF ÖĞRENCİLERİNE KOLLERİMİZ ULAŞTI.

Yardımlarınız 23.04.2022'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"EĞİTİM İÇİN ELELE 2023"

DESTEĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

Yardımlarınız 23.04.2023'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.

PETEK
KIZ ÖĞRENCİ EVİ

"Eğitim için El Ele Verdik, Miniklere Neşe Gönderdik"

Yardımlarınız 23.04.2024'de Van, Eğince İlköğretim Okuluna Teslim Edilmiştir.



Aslı KARABOĞA CÖMERTPAY 2003 mezunu

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

ARTIK DOĞA(L)DAN YANAYIZ...

Soğuk ve değişken havalarla birlikte kış hastalıklarını sıklıkla gördüğümüz, kışın son çıkışı olan ama çok da dikkat etmemiz gereken aylarındayız. Evet bahar kapıda fakat hızlı değişen sıcaklıklar biz yetişkinleri etkilediği gibi her yaştan çocuğumuzu da etkiliyor. Soğuk havalarla kapalı alanlarda geçirilen zamanın fazla olması ile bulaş riskleri de artıyor ve dolayısıyla zincirleme bir hastalık hâli durumu söz konusu oluyor.

Çocuklarda hastalık durumlarında öncelikli olarak yapmamız gereken bir uzman tarafından muayene edilmesini sağlamak. Bulaşların önlenmesi için de genel hijyen kurallarını çocuklarımıza bir ders anlatıyor gibi tane tane ve net bir şekilde anlatmamız gerekiyor. Sonrasında bağışıklık sistemimiz devreye giriyor ve hastalık bir şekilde sınırlandırılarak iyileşiyor. İşte bu yazı tam da bu noktaya dikkat çekmek için yazıldı. Eczanelere girip baktığımızda çok fazla bağışıklık sistemi düzenleyici, güçlendirici görmekteyiz. Peki hepsini veya çoğunu çocuklarımıza, kendimize kullanalım mı kullandıralım mı?

Konu aslında çok derin... Anlatmaya başlarsak temiz tarım ve gıdaya kadar inmemiz gerekir zira bugün biliyoruz ki temiz gıdaya ulaşım neredeyse imkânsız gibi. Ürünün ekildiği toprak, iklim ve ekolojik şartlar, kullanılan tohumun özelliği, sulamanın derecesi ve zamanı, kullanılan gübre... Hepsi birer faktör bir gıdanın temiz içerikli sayılabilmesi için. Bu gıdaları satan firmaların sertifikasyonu, denetimi de bir diğer önemli husus. Sonuçta bizler doğru ve doğal ürünlerle beslenerek nasıl hem kendimizin hem de çocuklarımızın bağışıklığını güçlendirebiliriz konusunda bu yazımda sizlere birkaç altın bilgiyi paylaşmak istiyorum.

1 - Güne Güzel Bir Kahvaltı ile Başlamak

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki güzel ve motive eden bir kahvaltı sadece çocuklar için değil bizler için de genel bir immun sistem [bağışıklık sistemi] güçlendirici. A vitamini bağışıklığın önemli yapıtaşlarından biridir ve özellikle yumurta, balık, süt ürünleri, ıspanak gibi yeşil büyük yapraklı sebzeler ve sarı meyvelerde çokça bulunur. Dengeleyici ve besleyici öğelerden yumurta, yeşillik, peynir içerikli, faydalı tahılların [ruşeym, çavdar, yulaf vs.], ceviz ve balın da içinde olduğu keyifli bir kahvaltı tabağı özellikle de okula giden çocuklarımız için güne iyi bir başlangıç olacaktır.

2 - Mevsimine Uygun Taze Sebze ve Meyvelerin Tüketimi

Bağışıklığımızı oluşturmanın temelinde sebze ve meyvelerin önemi büyük. Bu gıdaların mevsimine uygun şekilde tüketilmesi, porsiyonların kişiye, yaşa ve kiloya göre ayarlanması son derece önemli. Öncesinde bu gıdaların hijyen kurallarına uygun şekilde yıkanması önemli. Maalesef ki artık sertifikalı ürünler tercih edin şeklinde de önerilerde bulunuyoruz.

3 - Karbonhidratın da Sağlıklı

Evet enerji için ve özellikle de boy uzaması, gelişim için çocuklarımızın beslenmesinde asla vazgeçemeyeceğimiz



unsurlardan biri de karbonhidrat. Bunda hepimiz hemfikiriz. Peki ama hangi karbonhidrat? Çünkü biliyoruz ki bazıları kan şekeri regülasyonumuzu hızlıca bozarken, insülin dengemiz ile oynarken bazıları ise yumuşak bir iniş çıkış yaparak metabolizmamızı yormadığı gibi aksine de hızlandırıyor. Özellikle de son zamanların güncel konularından DEHB [dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu] masaya yatırıldığında suçlulardan birinin de yediğimiz veya çocuklarımıza yedirdiğimiz sağlıksız karbonhidratlar olduğunu ortaya koyuyor yayınlar. Bu suçlu ve uzak durmamız gereken karbonhidratlar hangileri? Tüm şekerlemeler, beyaz undan yapılan ekmek, makarna, gazlı içecekler, kızartılmış karbonhidrat ürünleri, şekerli tüm reçel ve marmelatlar sayılabilir. Tam tahıllı ekmek ve bakliyatlar ise tercih etmemiz gerekenlerden.

4 - Yeterince Su Tüketiyor muyuz?

İhtiyaç kiloya ve yaşa göre değişse de çocuklarımızın da en az 1-1,5 litre kadar su tüketmesini tercih ediyoruz. Kışın artan vücut yüzey ısımızdan dolayı ihtiyacımız da artıyor ama bizler tam tersi kışın daha az su tüketiyoruz. Enfeksiyon hastalıklarında da su doğal bir bariyer oluşturur ve en önemli ilaçtır.



5 - Ara Öğün Olarak Sağlıklı Atıştırmalıklar Alışkanlığı

E vitamininin vücudun çalışmasındaki en önemli görevi antioksidan özelliği, yani vücudun temizlik işinden sorumludur. En zengin kaynaklar ise; fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar, sıvı yağlar, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, tahin gibi besinler. Balık, balık yağı, fındık ve cevizde bulunan "Omega-3" yağ asitleri güçlü bir

antioksidandır ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde çok ama çok etkilidir. Balık yiyen çocuklarımızın da avuç dolusu, haftada 2 gün tüketmesini isteriz. Eğer çocuğumuz bu miktarda balık tüketmiyorsa balık yağı desteği mutlaka vermeliyiz. Çocuklarımıza ara öğün olarak çikolata, şeker, gofret, mısır patlağı vermektense bunlar gibi lif içeriği yüksek sağlıklı atıştırmalıklar vermeye ne dersiniz?

6 - En Doğal Şifa Kaynaklarından: Bal

Bal, soğuğa ve soğuk algınlığına karşı, ağız, boğaz ve bronşlardaki rahatsızlıklarda ve enfeksiyonlarında doğal bir ilaç olarak bizler tarafından yıllardır kullanılmakta. Eczanelerdeki çoğu çocuk ürününe baktığımızda içeriğinde balı görmekteyiz. Öksürük şuruplarında, boy desteği için kullandığımız çeşitli şuruplarda ve bağışıklık sistemi güçlendiricilerde bal var. Kahvaltıda veya çocuğunuzun okuldan eve geldiği saatte 1 dilim ekmeğe süreceğiniz 2 tatlı kaşığı bal hastalık savar etki yapacaktır. Fakat burada bir konuya daha değinmeden geçmek olmaz... Propolis... Propolis, arıların yaprak döken ağaçların tomurcuklarından ve kabuklarından topladığı, balmumu, polen ve tükürük salgıları ile zenginleştirdikleri doğal bir maddedir. Arılar propolisi petekleri kapatmak ve mumyalamak için kullanıyorlar. Bizler için önemli bir antioksidan, antiinflamatuvar ve antibakteriyel bir ürün. Doğal olarak sınırlı şekilde kullanımını öneriyoruz çünkü bu tarz ürünlerin sınırsız, çokça ve kontrolsüz kullanımının gelişmekte olan çocukta hormon dengesini değiştirebildiğini yayınlarla da görmekteyiz. O yüzden bu ürünlerin doktor kontrolünde ve sınırlı sürede kullanımı önerilir.

7 - Düzenli Uykunun Önemi

Günümüzde artık uykunun ve vücudumuzun diurnal [sirkadyen] ritminin sağlığını ve dolayısıyla bağışıklığımızı ne kadar etkilediğini güncel yayınlarla da biliyoruz. Çocuklarda yaşa göre uyku süreleri yaşa göre değişken olmakla birlikte 6-7 yaşında erişkin döngüsüne benzer bir hâl alır. Uyku süreleri yaşa göre şu şekilde sıralanabilir:

- 0-1 aylık bebekler 16,5 saat
- 1-8 ay arası bebekler gündüz 3-3,5 saat ve gece 10-11 saat
- 9-14 ay arası bebekler 2-2,5 saat gündüz ve 10-11 saat gece
- 15-24 ay arası gündüz tek uykuya geçiş zamanı olup 2-2,5 saat gündüz ve 10-11 saat gece
- 3-5 yaş arası uyku ihtiyacı 11-13 saat
- 6-13 yaş arası 9-11 saat
- Gençlikte 8-10 saat

İyi ve kaliteli bir uyku için düzenli ve istikrarlı bir rutinin oluşturulması, oda ısısının doğru şekilde ayarlanması, sık sık havalandırılması, öncesinde fazla uyarılma sağlayacak aktivitelerden uzaklaşılması ve sakın bir saat dilimine geçilmesi ve saat döngüsünün çok bozulmaması düzenli bir uyku için önerdiklerimiz.

8 - Bağışıklık İçin Altın Gıdalar

Bu maddeyi sona bıraktım çünkü heyecanla böyle bir liste istediğinizin ve beklediğinizin farkındayım. Çoğunlukla aileler bana muayene sırasında hep bu tarz liste talepleri ile gelir ama ben öncelikle bu tarz beslenmenin ailenin temel alışkanlığı olarak oturtulması gerektiğini düşünürüm. Unutmayın çocuğunuza bir şeyi yaptırmak istiyorsanız ilk olarak siz onu yapacaksınız.

İşte sizlere bağışıklığımızı artıracak, doktor kontrolünde ve doğru şekilde/dozda tüketildiğinde çocuklarımızın hastalanma sıklığını azaltacak ve kışı rahat geçirmemizi sağlayacak altın gıdalar:

- Turunçgiller (portakal, mandalina, greyfurt, limon)
- Çilek, kivi, mango, yaban mersini, ahududu (kırmızı berry meyveler)
- Domates
- Sarımsak, soğan
- Zencefil
- Zerdeçal
- Ispanak ve lahana gibi yeşil yapraklı sebzeler
- Brokoli
- Kırmızı biber
- Yoğurt
- Balık
- Badem ve ceviz
- Lahana turşusu fermente gıdalar [2 yaş üzerinde]
- Kefir
- Yulaf
- Yeşil çay
- İhlamur 



**Aybike
AYDEMİR**
1991 mezunu

Aybike Aydemir 1976 Ankara doğumlu olup ilköğretim ve ortaokul öğrenimini Arı Okullarında tamamladı. Lise öğreniminin ardından Başkent Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı Bölümünden mezun oldu. Bahçeşehir Üniversitesi Caz Akademisi Sertifika Programı bünyesinde Yeşim Pekiner'den caz vokal dersleri aldı. Şu an caz vokal derslerine Elif Çağlar Muslu ile devam ediyor. 1999 yılından beri TRT'de yönetmen olarak çalışıyor. 2009 yılında "Bob Dylan, Rüzgarın Dili" adlı belgeselin yönetmenliğini ve yapımcılığını üstlendi. 2021-22 yılları arasında, TRT Radyo-3'te "Ritim ve Dans: Brezilya" adlı programı yaptı. Çok sayıda eğitim ve kültür programında çalıştı. Jazz Dergisi, Dark Blue Notes gibi önemli müzik dergilerinde yazıyor.

POLONYA'NIN AB BAŞKANLIĞI'NI KUTLAMA KONSERİ

10 Ocak'ta Polonya'nın Avrupa Birliği Başkanlığı'nı kutlamak amacıyla Ankara CSO Ada'da özel bir konser düzenlendi. KONSERE, Polonya'nın Ankara Büyükelçisi Maciej Przemysław Lang ev sahipliği yaptı.

Konser, Polonya'nın kültürel mirasını onurlandırmayı ve Polonyalı sanatçıların klasik müziğin gelişimine olan önemli katkılarını kutlamayı amaçlıyordu. Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası eşliğinde Frédéric Chopin ve Hector Berlioz'un güzel melodilerini dinleme fırsatı bulduk. Konserde tanınmış Polonyalı piyanist Aleksandra Swigut ve Polonyalı orkestra şefi Łukasz Borowicz yer aldı. Aleksandra Swigut ve Łukasz Borowicz ile tanışma ve Borowicz ile röportaj yapma fırsatına sahip oldum. Umarım ünlü orkestra şefiyle yaptığımız sohbeti okumaktan keyif alırsınız.

Aybike Aydemir: Bize çocukluğunuzdan bahseder misiniz? Müzisyen olmaya nasıl karar verdiniz?

Łukasz Borowicz: Müzik okulunda keman çalmaya başladım. İlkokul müzik okuluyla başlayıp ardından ortaokul müzik okuluna devam ettim. Daha sonra birçok genç ve öğrenci orkestrasında çaldığım için şeflik eğitimi almaya başladım. Ailemde profesyonel müzisyen yok. Annem biraz piyano çalar, ortaokula kadar piyano eğitimi aldı. Ancak evimde her zaman müziğe bir sevgi vardı, bu yüzden çocukken etrafım müzikle çevriliydi. Nihayetinde müzik yapmaya karar verdim çünkü yaratmak gerçekten büyüleyici. Müzisyen olmaktan mutluyum, çünkü bu benim tutkum. Bunun işim olduğunu söyleyemem, tutkum benim işim! Burada, Ankara'da CSO ile bulduğum ve Aleksandra Swigut ile çaldığım için çok mutluyum. Aleksandra'nın benimle birlikteki ilk konserini çok iyi hatırlıyorum. Bu konser Krakow'daydı ve yeni bir mekânın açılışıydı. Krakow Üniversitesi, dünyadaki en eski ve en geleneksel üniversitelerden biridir ve yeni bir konferans salonu inşa etmişlerdi. Bizim konserimiz de bu yeni konferans salonunun açılış töreninin bir parçasıydı. Bu, dikkat çekici bir olaydı.

Aybike Aydemir: Bildiğim kadarıyla en sevdiğiniz orkestra şefleri Fritz Reiner ve Leopold Stokowski. Onları sizin için özel kılan nedir?

Łukasz Borowicz: Şu anda söylemek zor çünkü çocukken CD'lerini toplamaya başladım ve farklı yorumlarını dinledim. Yüz yıl önce kaydedilmiş müzikleri dinliyorum ve elbette onların icra tarzları çok değişti. Bu değişimleri gözlemlemek ve günümüzde ilginç olabilecek bazı fikirleri seçmek mümkün. Kayıtlı müzik mirası, ilham verici pek çok fikirle dolu bir okyanustur. Bizim için önemli olan onları kopyalamak değil, onlardan ilham almak. Bahsettiğiniz iki isim kesinlikle en ilham verici olanlardan biri çünkü tamamen farklı bakış açılarını temsil ediyorlar. Fritz Reiner kesinlik ustasıydı, Leopold Stokowski ise hayal gücü ustasıydı. Tamamen farklılar. Elbette bu nitelikleri birleştirmek bir hayal. Bir yandan da eğer hayallerimiz tamamen gerçekleşirse bu durum sanatçılar olarak öldüğümüz anlamına gelir.

Aybike Aydemir: Samuel Hasselhorn ve Poznań Filarmoni Orkestrası ile birlikte kaydettiğiniz "Urlicht: Ölüm ve Diriliş Şarkıları" adlı son albümümüz üzerine bir soru sormak istiyorum. Bu albümün arkasındaki ana fikir nedir?

Łukasz Borowicz: Ben kayıt yapmayı seven bir şefim. Son 20 yılda, çoğunlukla bir radyo orkestrası ile çalıştığım için 130'dan fazla albüm kaydettim. Kayıtlarımdan bazıları Polonya müziği dışında opera, oratoryo ve bazı çağdaş eserleri de kapsamaktadır. Şarkıcılarla iş birliği yapmayı özellikle çok seviyorum. Bu proje özel bir anlam taşıyor, çünkü başrolü bariton Samuel Hasselhorn seslendiriyor; kendisi opera recitali ile performans sergiliyor.



Olağanüstü bir sanatçı, 19. ve 20. yüzyıl bestecilerine odaklanan bir albüm kaydetme fikrini kendisi önerdi. Bu dönem orkestra müziği açısından büyüleyici; bir yanda Gustav Mahler, diğer yanda Richard Strauss ve birçok farklı besteci var. Bu repertuvar, aynı zamanda müzik direktörü olduğum Poznań Filarmoni Orkestrası'nın odak noktalarından biri.

Uluslararası kayıt şirketi Harmonia Mundi'nin kataloğuna katıldığımız için çok mutluyuz. Bu albümü Poznań Filarmoni Orkestrası ile kaydettik ve Uluslararası Klasik Müzik Ödülleri'nin finaline seçildik. Bu tanıdık müziği daha az bilinen eserlerle bir araya getirmek gerçekten bir macera oldu. Bu, en son albümümüzdü. Performans orkestrası olarak faaliyetlerimizi konser sezonumuzla birleştirdik. Ayrıca, kayıt yaptığımız için çok mutluyuz çünkü kayıtlar her orkestra için sadece halkın dikkatini çekmekle kalmaz, aynı zamanda performans seviyemizi yükseltmek için de gereklidir. Her müzisyen için mikrofon, en iyi öğretmen ve hakemdir.

Aybike Aydemir: Birçok orkestra yönettiniz ve 130'dan fazla kaydınız var. Birçok ödül aldınız; bunlar arasında BBC Müzik Orkestra Tercih, BBC Müzik Opera Tercih ve Polityka Pasaport Ödülü bulunuyor. 19. ve 20. yüzyıl Polonya müziğinin unutulmuş senfonik eserlerini hayata

döndürdüğünüz için Polonya Besteciler Birliğinden Onur Ödülü aldınız. Aldığınız ödüllerin her birinin sizin için çok değerli olduğunu biliyorum. Bu ödüller arasından sizi en çok mutlu eden ödül hangisiydi?

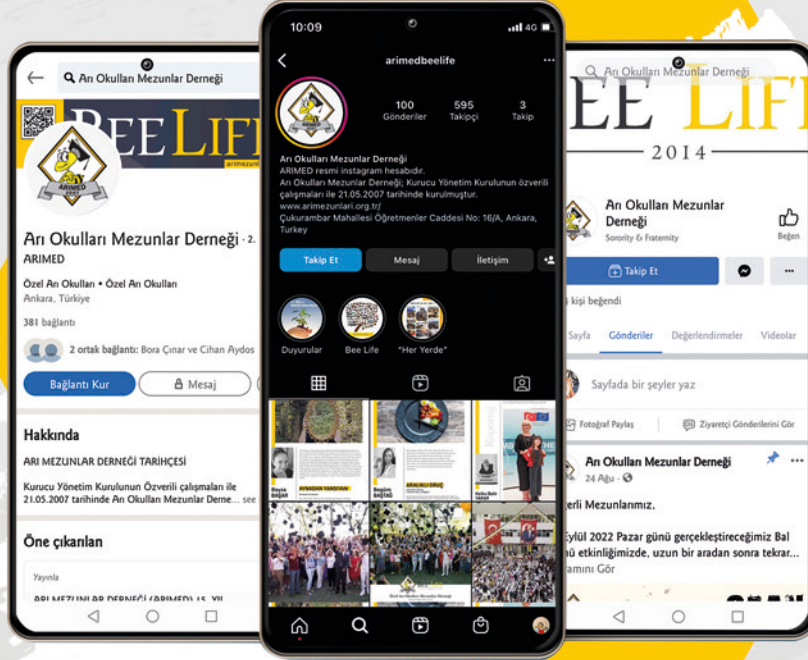
Łukasz Borowicz: En büyük mutluluk, ödül almaktan çok halkla olan iletişimdir. Kayıtlar ile ilgili olarak bazen müzik çok uzaklardan duyulabiliyor. Bazen internetten bazı uzak radyo istasyonlarının CD'mizi yayınladığını gördüğümüzde bu deneyim unutulmaz hâle geliyor. Her zaman hatırlayacağım anlardan biri, interneti araştırıp Poznań CD'mizin Hawaii Kamu Radyosu tarafından yayımlandığını gördüğümüz andır. Ayrıca zaman zaman Yeni Zelanda veya Avustralya'dan bestecilerin repertuarıyla ilgili e-postalar alıyoruz. Bu nedenle kayıtlar sayesinde dünya daha da küçülüyor.

Aybike Aydemir: Daha önce konser vermek için Türkiye'ye geldiniz mi?

Łukasz Borowicz: İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası'nın birçok kez konuğu oldum. Yıllar önce harika konserler verdik. Bu sezon aynı orkestra ile İstanbul'a geri dönüyorum. Ayrıca daha önce Bilkent Senfoni Orkestrası'nı da yönettim. Ancak bu, CSO ile ilk buluşmam. Türkiye'den ve Türk müzisyenlerle yaptığım iş birliklerinden çok güzel anılarım var. 

Bizi Takip Edin

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



arimedbeelife



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.

DOĞRU BESLENMEYLE DAHA SAĞLIKLI BİR SİZ

Bağırsak sağlığı, vücudumuzun birçok hastalıkla ilişkisini göz önüne aldığımızda neredeyse her rahatsızlığın izlerini taşıyan kritik bir unsurdur.

İkinci beyin olarak da adlandırılan bağırsaklarımız sindirim ve emilim fonksiyonlarının dışında sağlıklı yaşam için gerekli olan çok sayıda mikroorganizmayı içermektedir ve tükettiğimiz besinlerin flora üzerinde direkt etkisi bulunmaktadır.

Bağırsak sağlığımızın duygu durumumuzu da etkilediğini unutmamak gerekir.

**Begüm
BAŞTAĞ**
2006 mezunu



Ayrıca floramız anne karnında şekillenir. Yani gebe annenin mikroorganizmaları bebeğin bağırsak bakterilerini etkiler. Dolayısıyla annenin sağlıklı beslenmesi oldukça önemlidir.

Günümüz koşullarının getirmiş olduğu;

- Hazır beslenme alışkanlıkları,
- Şekerli yiyecekler,
- İşlenmiş ürünler,
- Uzun raf ömürlü, katkı maddesi içeren ambalajlı yiyecekler,
- Bilinçsizce yapılan diyetler, mide asidi azaltıcı ilaçlar ve antibiyotik kullanımı sonucu bağırsak florasındaki dost bakteri sayısı azalırken zararlı bakteri sayısı artar!

Bağırsak florasını iyileştirmenin en doğal yolu beslenme tarzında değişiklikler yapmaktır. Bağırsak sağlığı için "lif" çok önemlidir.

Probiyotik bakterilerin (yararlı bakteri) yaşam kaynağı olan prebiyotik desteğini çeşitli lif kaynaklarını tüketerek sağlayabiliriz.

Prebiyotik Besinleri;

Pırasa, yer elması, enginar, soğan, sarımsak, hindiba, kuşkonmaz, muz, elma, yaban mersini, yeşil mercimek, kuru fasulye, nohut, keten tohumu olarak sıralayabiliriz. Bu besinler probiyotiklerin çoğalmasını sağlayan lif kaynaklarıdır.

Unutmayın yararlı bakterilerimiz ne kadar yeterliyse biz de o kadar mutlu, fit ve sağlıklıyız .

Peki bunun için neler yapabiliriz?

- Sofraların çok renkli olmasına özen gösterin. Yeterli ve dengeli beslenin.
- Özellikle mevsim sebze ve meyvelerini tercih edin.
- Çiğ kuruyemişleri beslenmenizden eksik etmeyin.
- Atalarımızdan bize kalan fermentasyon yöntemleri, turşu ve sirkeyi beslenmenize ekleyin.
- Hareketinizi artırın.
- Yeterli su için.
- Gereksiz ilaç kullanmayın.
- Stresi elinizden geldiği kadar uzaklaştırın.

Ayrıca bağırsak onarıcı etkiye sahip besinleri de dengeli bir şekilde günlük beslenmenize ekleyerek mükemmel güce sahip olabilirsiniz. Bunlar;

- Hindistan cevizi yağı
- Zeytinyağı
- Fermente sebzeler
- Fermente içecekler (pancar kvass, ev yapımı elma sirkesi, kombucha)
- Avokado
- Kereviz, tatlı patates, pancar, karahindiba
- Sarımsak

Miktarları kendinize göre ayarlamanızı ve size iyi gelmeyen besinleri tercih etmemenizi öneririm.

Bu bahsettiğim besinler kronik hastalığı veya özel durumu olmayan kişiler için genel bilgilerdir. 



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.

ATÖLYE, RENKLER VE MÜZEYYEN

Merhabalar Sevgili Dostlar,

Bugün sizlere mesleklerimden birini tanıtmak, daha doğrusu beni tamamlayan bölümünü paylaşmak istiyorum. Bilenler bilir, ben hem veteriner hekim hem ressamım, aynı zamanda gıda işletmelerinde ISO/HACCP kalite danışmanı olarak çalışmakta ve veteriner ilaçları ile ilgili bir firmada ruhsatlandırma uzmanı olarak görev almaktayım.

Bir de özel bir TV kanalında dokuz sezondur devam eden “Resim Öğreniyorum” bölümlerimde çocuklara resim sanatını anlatıyorum. Aaa tabii bir de BYZ Kuş Evi diye pandemide kurduğum ve Türkiye’nin dört bir yanına ulaştığım resimli, rengârenk kuş evleri boyadığım bir işletmem var.

Ben, bugün size hepsinden farklı bir uğraşımı anlatmak istiyorum. Yaklaşık yirmi yıldır yaptığım resim ve ebru hocalığı. Çocuklara ve yetişkinlere ders verdiğim atölyemde o kadar çok anı var ki... İlk başta geçen senelerde kaybettiğim canım hocam, sevgili Ressam Nurettin Üntez’in atölyesine gittim. Ressam dediğin her şeyi çizebilmeli diye söylenen sesi hâlâ kulaklarımda. Portreden manzaraya, kara kalemde yağlı boyaya hepsini çalışırken radyoda da Müzeyyen şarkılarını açıp dünyadan biraz uzaklaşır, hayal dünyanın kapılarını sonuna kadar açardım. Sonra Ümitköy’deki atölyede senelerce yüzlerce öğrenci geldi geçti renklerin dünyasından. Yetişkin öğrencilerimle kurduğumuz dostluklar, beraber açılan sergiler... Geriye dönüp bakınca ne güzel anılar biriktirmişim...

Ders vermeye başladığımdaki ilk küçük öğrencilerim şu an ya meslek sahibi oldu ya da olmak üzere. Arada sergilerine gidiyorum ya da buluşup kahve içiyoruz ya o anlar paha biçilemez.

Güneşe güneş gözlüğü takan, boya kalemi bitiyor diye ağlayan, kurstan kursa koşturmaktan kucağımda uyuyakalan o minik eller büyüüp kırmızı saçlı öğretmenlerini hatırlayıp aradığında anlıyorum kendi öğretmenlerimi. Ne güzel bir duyguymuş vefa.

Çeşitli atölyelerde çalıştım, uzun yıllardır da kendi atölyemde sanatta buluşuyoruz öğrencilerimle. Herkes önce bir temkinli yaklaşıyor derslere, yeteneğim yok diye korkup çekinenler oluyor. Cin Ali’yi şişman çiziyorum demişti biri, gururla söylüyorum ki ben onlarla sergiler açıyorum. Tabii ki yetenek çok önemli ama tekniğini, doğru resim yapmayı, bakışı, dokuyu öğrenince, ee biraz da el becerisi varsa ortaya çıkan eserlere kendileri bile inanamıyor.

Benim öğrencilerim üç gruba ayrılıyor; çocuklar, yetişkinler ve sınav öğrencileri. Biliyorsunuz Bilsem Okullarına ya da güzel sanatlar lise ve fakültelerine yetenek sınavları ile öğrenci alınıyor. Yetenek sınavları da önce gördüğünü çizebilme, sonra hayal ettiğini çizebilme gibi kategorilerde yapılıyor. Maalesef bizim eğitim sistemimizde çocukların hayal gücü o kadar çok törpüleniyor ki güneş sarı, ağaç yeşil kodlarıyla o kadar kaplanıyorlar ki bu “imgesel” dediğimiz bölümde çok zorlanıyorlar. Yani mesela sokaktaki bir çiçekçiye ve ondan çiçek alan bir çifti aklımızdan çizelim dediğinizde kompozisyon oluşturup kâğıda kişileri perspektife göre yerleştirmek çoğu öğrencinin kabusu oluyor. Hâlbuki günlük yaşantımızda ne çok görüyoruz bu görüntüyü ama kâğıda dökmek öyle kolay olmuyor tabii.

İşte resmin güzelliği de burada başlıyor, özellikle küçük yaşlarda resim sanatıyla tanışanların bakış açısı, bakıp da görmeyenlere göre çok farklı. Sadece objeler için değil olaylara karşı da farklı perspektiflerden bakabiliyor, değişik yorumlar getirebiliyoruz.

Toplumda sanatçıların farklı olması, bakış açılarının genişliği ve gözlem yeteneklerinin daha gelişmiş olmasından kaynaklı diye düşünüyorum.

Öte yandan bizler, anne-baba olarak, çocuklarımızın becerilerini, yeteneklerini gözlemliyor ve ona göre yönelmesi için destek oluyoruz ancak daha önceki çeşitli dergilerdeki yazılarımda da sitemkar olduğum bir konudur bu. Kurstan kursa koşturulan çocuklar, anne-babaların hırslarının kurbanı yorgunluktan oyun oynayacak bile hâli kalmayan minicik bedenler. Hepsi muhteşem birer sanatçı olmak zorunda değil, tabii ki güzel resim yapabilir ama istemiyorsa lütfen zorlamayın. Bilinçsiz bir öğretmenin elinde sevdiği bir uğraştan soğuduğu zaman geri dönüşü olmuyor.

Yıllarca emekli hanım ve beylerin severek yaptığı bir hobi olarak da görüldü resim, kısmen doğru da. Yoğun iş temposundan kurtulduktan sonra atölyede hele de çay, kahve, sohbet eşliğindeki dersler ikinci baharındaki öğrencilerim için olduğu kadar benim için de keyifli geçiyor. Bir yandan onların hayat tecrübelerini dinlerken biraz sanattan, biraz çocuklardan, biraz güncel konulardan söz edip ince ince işledikleri tabloları, gururla paylaşımlarını izliyorum.

Evet sevgili dostlar, benim için yine yoğun bir gün, dokümanlarımı bitirip iş ve okul çıkışı gelecek öğrencilerim için atölyemi hazırlamalıyım. Tuvaller, paletler beni bekler, biz yine renklerin dünyasında biraz kaybolacağız, bir de Müzeyyen açarız, yakında harika eserlerle geri döneriz.

Sevgiyle ve sanatla kalın... 



Burcu AKSONGUR 1993 mezunu

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

KÜLTÜRLERARASI PSİKOLOJİ

Düşünün, bir arkadaşınızla akşam yemeğine çıktınız. Menüde "tavuk şiş" var, ama diğer arkadaşınızın "sushi" sipariş etmesi tam bir kültür çatışması gibi gelebilir. İşte bu tür farklılıklar, aslında kültürlerarası psikolojinin eğlenceli ve ilginç dünyasının kapılarını aralıyor. Farklı kültürler, bizim düşünce tarzımızı, duygusal tepkilerimizi ve hatta günlük tercihlerimizi nasıl etkiliyor? İnsanın her davranışı, duygusu evrensel midir?



Hepimizin büyüdüğü aile, okul ve çevre, yani kültür, aslında birer “tarz rehberi”. Örneğin, Batı ülkelerinde bireysellik ön planda tutulurken Türkiye gibi bazı toplumlarda aile ve topluluk değerleri daha belirgin. Bu yüzden bir akşam yemeğinde tek başınıza sipariş vermek yerine aile sofralarında birlikte karar vermek daha doğal gelebilir. Bu durum, kişisel tercihlerinizi, öz güveninizi ve hatta stresle başa çıkma yöntemlerinizi etkiler.

Bir diğer örnek ise duyguların ifadesidir. Bazı kültürlerde “ne hissettiğini açıkça söylemek” yaygınken bazı toplumlarda duyguları gizlemek daha normaldir. Mesela, bir arkadaşınızın “ben iyiyim” demesi, aslında duygularını saklama kültürünün bir yansıması olabilir. İşte bu farklar, klinik psikologların da tedavi yöntemlerini etkiliyor çünkü hastaların şikayetleri kültürel bağlamda farklı yorumlanabiliyor.

Kültürlerarası Etkileşim: Zenginlik mi, Zorluk mu?

Globalleşen dünyamızda, artık farklı kültürlerden insanlarla bir arada yaşıyoruz. Bir iş yerinde çalışan biri, ofiste hem Türk hem de yabancı arkadaşlarıyla iletişim kurarken farklı yemek kültürlerini, giyim tarzlarını ve hatta mizah anlayışlarını da deneyimliyor. Bu etkileşim bazen harika bir deneyim sunarken bazen de şaşkınlığa neden olabiliyor.

Örneğin, sosyal medyada bir fenomen düşünün: Bir trend video ya da viral içerik farklı kültürlerden insanlar tarafından izleniyor. Kimimiz için komik kimimiz için anlaşılması güç

olabilir. İşte bu noktada kültürlerarası etkileşim, bireylerin kendilerini yeniden keşfetmelerine, empati geliştirmelerine ve hatta yeni fikirler üretmelerine olanak tanır. Ancak, bazen de “yabancılık” hissi, kimlik çatışmaları ve stres yaratabilir. Göçmenlerin yeni bir ülkede adaptasyon süreci işte bu tür zorluklara güzel bir örnektir.

Ayrıca, film ve müzik tercihlerinde de kültürlerarası etkileşim kendini belli eder. Örneğin, bir genç hem yerel Türk dizilerini hem de Hollywood yapımlarını izleyebiliyor. Bu durum ona farklı dünya görüşlerini kucaklama, empati yeteneğini geliştirme ve kendini ifade etme konusunda geniş bir yelpaze sunuyor. Tercihler, aslında kültürlerarası psikolojinin ne kadar derin ve etkili olduğunu gösteriyor.

Günümüzde dijitalleşmenin de etkisiyle sanal ortamlarda kültürlerarası etkileşim giderek artıyor. Sosyal medya platformlarında farklı kültürlerden insanlarla tanışmak, onların yaşam tarzlarını yakından görmek artık çok daha kolay. Bu durum, bireylerin kendilerini sürekli yenilemelerine, farklılıkları öğrenmelerine ve hatta kendi kültürlerini sorgulamalarına yol açıyor. Belki de gelecekte kültürel sınırlar daha da belirsizleşecek ve “global vatandaşlık” kavramı daha da önem kazanacak.

Kültürlerarası psikoloji sadece akademik bir terim değil; günlük yaşamın her anında karşımıza çıkan, bizi biz yapan kültürlerin renkliliğini ve çeşitliliğini anlamamıza yardımcı olan bir pencere. Farklı kültürlerin bize kattığı zenginlik, hem bireysel gelişimimizi hem de toplumsal uyumumuzu destekliyor. Öyleyse farklılıklarımızı kucaklayıp her etkileşimi yeni bir öğrenme fırsatı olarak da görebiliriz.



**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 yapmaktadır. Yönetici koçluğu ve takım koçluğu, marka yönetimi çalışma alanlarıdır.

Instagram: burcu.kocatufek.ozyilmaz

Web: www.burcukocatufek.com

YouTube: Burcu Kocatüfek ile Dişe Dokunur Bir Hayat

DEĞİŞMEYEN DÖNÜŞTÜREMEZ

Mentörlük ve danışmanlık verdiğim alanlarda sektörden bağımsız en çok gelen soru: Nasıl öğrenebiliriz?

Verdiğim cevap: Konfor alanının dışına çıkarak!

Merhaba Sevgili Okuyucular,
Geldi bahar ayları gevşer gönül yayları diyerek başlayayım
bu sayıdaki yazıma. Arı'da okurken bu konu ile bize uyarıda
bulunur, takipçisi de olurdu hocalarımız 😊 Yıllar çabuk
geçti... O zamanlar sadece "sevgili yapmak" olarak
anladığım bu sözün tüm alanlara etki edebildiğini yaş
ilerledikçe anladım.

Hem de sanıldığının aksine, "gevşemek" bence burada anlam kötülenmesine uğramış. Çünkü günümüzde "gevşeyebilmek" için gösterdiğimiz çabayı, yogadan meditasyona, oradan nefes terapisine koşuşumuzu düşünürsek baharda gönlümüzün gevşemesi belki de mühim bir şekilde olması gerekenlerdenmiş. 😊

Büyüdük ve iş gücü sahibi insanlar oluverdik. Gönül ilişkilerini az çok hallettik, o nedenle o konuda bir yazı yazmayacağım bugünlük. Bugün 21. yüzyılı, değişen iş insanlarını ve profesyonel koçluk şapkamla konuya bakışımı aktaracağım size.

Yönetici ve takım koçuyum, bireysel koçluk da elbette yapıyorum. Marka yönetimi ile daha çok haşır neşir olduğum için kurumsallık ağır basıyor diyebilirim. Alışkınım zaten, her şey yolunda.

Diş hekimliğinden tercih ederek emekli olduktan sonra, elimde kocaman bir lisans diplomam, onun üstünde doktora diplomam, onun üstünde uzmanlık diplomam... 23 yıl var kliniklerimi de üstüne koyarsak o kulede... Evde bir süre onlara baktım. "Sektörün lideri olmak için sahiden bu kadar okumaya gerek var mıydı?" dedim. Sanırım yine olsa yine yaparım. Bilgiyi seviyorum. Verilen hizmette bilginin önemine çok kıymet veriyorum.

Ama dedim ya, diş hekimliğini özgür iradem ile zirvede tamamlayınca üzerine koçluk, liderlik taraflarına iş modelimi yapılandırınca bilgiye ek bir şey daha gerekti. Aslında kullanıyormuşum ve fakat farkında değildim, belki deneyimli arkadaşlarımız da unutmuştur hatırlatayım. Bilgiye ek ne olmalıydı?.. Bilgelik.

Cebime koydum farkındalığı yürüyorum yeni sektörümde. Oradan bir konu daha göz kırptı. Hepimizin bildiği "network". Ama iç anlamı değişmiş ben yokken. Artık ağ kurun demiyor iş dünyası, bağ kurun diyor. Bu bağ da değerler üzerine inşa ediliyor. Eskiden gitmeyi hiçbir zaman sevemediğim iş insanları toplantılarındaki kartvizitleşme ritüelleri tozlu raflara kalkmış. Yerini tanışma ile başlayan, kartvizit "tercih edilirse" verilen, zamanla şekillenen ve ortak değerler çatısı altında anlam kazanan gerçekçi bir yapıya dönüşmüş.

E süper... Yavanlıktan uzak, değerler falan... Bence yeni yüzyıl iyi gelmiş buralara. 😊

Koydum bunu da cebime.

"Kör alan" diyor birileri, "performans = potansiyel – engeller" diyorlar... Koçlukta da öğrendik aslında... Aaa bizim "yaşam koçluğu" diye dalga geçtiğimiz konu hâlbuki ehli ellerde nerelere evrilmiş. Yöneticilerin artık koçları var, tüm firmaların koçları var... İşini düzgün yapmak isteyen, hayatına, liderliğine, çalışanlarına, takım arkadaşlarına, ailesine kıymet veren herkes buradan hizmet alıyor. İnsanların değil, değerlerin çatıştığını, kör alanlarımızın olduğunu ve koçluk seansları ile farkına varabileceğini, güçlü yönleriyle zayıf yönlerini geliştirip farkı o şekilde yaratabileceğini anlatıyorlar. Süper! O zaman dans!

Bunu cebime koymadım, zaten cebimdeydi. 😊

İlişkiler, kendine ayrılan zamanlar, müşterilerin güven temelli sadakatleri, marka yönetimi, fark yaratmak, teknoloji, cesaret, öz güven...

Yeni yüzyıl güzelleştirmiş ortamı... Elbette sıkıntıları, vuca dönemleri, bir belirsizlikten ötekine ışık hızında geçtiğimiz global gündemleri... Ama geliştirici, ivmelendirici ve daha sağlam temelli.

Peki yeni cebime koyduklarım, eskiden olanların tozunu aldıklarım... Nasıl öğreneceğim bu kadar şeyi? Yeni bir doktora mı? Yok cidden hâl kalmadı okumaya. 😊

Değil değil, merak etmeyin. 😊

Yazımın başında yazdığım gibi; bu yüzyıla adaptasyon için, aslında bu keyifli hıza eşlik edebilmek için, öğrenebilmek, özümseyebilmek, kullanabilmek, efektifliğinden faydalanmak için dönüşüp değişeceğiz. Bunu da ancak konfor alanımızın dışına çıkarak yapabiliriz.

Öğrendikçe, deneyimledikçe, fark ettikçe de yeniliği, daha iyiyi ve tabii ki kendimizi tanıyabiliriz.

Zamanla her şeyin dönüştüğü gibi bizler de değişebiliriz. Yeni nesil denizlere dalabilir, saklı kalmışları fark edebilir, kör alanlarımızı keşfedebiliriz.

Yaşam bu dinamizmi ile keyifli zaten.

Ve bir hatırlatma: Değişmeyen dönüştüremez... Yarınlar için bu bakış açısı ile adım atmak sanırım en iyi tercih. 🌱



**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.

YAŞ ALIRKEN DÜZENLİ EGZERSİZİN ZAMANA KARŞI BÜYÜLÜ GÜCÜ

Yaşlanmak genellikle fiziksel değişimlerle kendini gösterir; kas gücünün azalması, metabolizmanın yavaşlaması, ciltte kırışıklıkların oluşması gibi belirtiler bu sürecin doğal yansımalarıdır. Zihinsel olarak ise unutkanlık, odaklanma güçlüğü ve bazen motivasyon kaybı gibi durumlar yaşanabilir. Ancak yaşlanma süreci yalnızca biyolojik değişimlerden ibaret değildir. Bir kişi yaş aldıkça ruhsal olarak da değişimler yaşayabilir; kimileri kendini yaşlı hissedebilirken, kimileri ise genç ve enerjik kalmayı başarır. Yaşlanma, büyük ölçüde yaşam tarzına, beslenme alışkanlıklarına, egzersize, stres yönetimine ve zihinsel aktivitelere bağlıdır.



Yaş aldıkça çeşitli fiziksel değişiklikler ortaya çıkabilir. Bunlar arasında, sakropeni (yaşlanma ve/veya hareketsizlik nedeniyle kas kaybı), postüral bozukluklar (duruşla ilgili sorunlar), yürüme siklüsünün azalması (adım döngüsünün kısalması veya yürüme döngüsündeki bozulmalar), denge ve stabilitenin zayıflaması, kas ve eklemlerden gelen duysal geri bildirimlerin azalması ve eklem ile kemik problemleri (osteortrit ve osteoporoz gibi hastalıklar) yer alır. Bu süreçler, yaşlanmanın doğal bir parçası olarak vücutta farklı etkiler yaratırken yaşam kalitesini de önemli ölçüde etkileyebilir.

Düzenli egzersiz yaş alırken yaşam kalitesini artıran, fiziksel, ruhsal ve sosyal faydalar sağlayan önemli bir faktördür.

Fiziksel Etkileri:

Kas Gücü ve Esneklik: Düzenli kuvvet ve esneklik egzersizleri kas gücünü artırarak sakropeni riskini azaltır. Ayrıca eklem esnekliğini artırarak postüral bozuklukları engellemeye yardımcı olur.

Kemik Sağlığı: Osteoporoz (kemik erimesi) gibi hastalıkların riskini azaltmak için direnç egzersizleri ve yürüyüşler kemik yoğunluğunu artırır. Mobilite egzersizlerine de mutlaka yer verilmelidir.

Denge ve Koordinasyon: Yaşla birlikte denge kaybı riski artar. Egzersiz dengeyi güçlendirir, düşme riskini azaltır ve günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık sağlar. Reaksiyon zamanını azaltır.

Kardiyovasküler Sağlık: Düzenli aerobik egzersizler kalp sağlığını iyileştirir, kan basıncını düzenler ve kan şekeri seviyelerini kontrol altında tutar. Bu da yaşlanmaya bağlı kalp hastalıkları ve diyabet riskini azaltır. Düzenli ve kişiye uygun egzersizin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, hastalıklara karşı ve hastalık döneminde direnç sağladığı da bilimsel bir gerçektir.

Ruhsal Etkileri:

İlerleyen yaş dönemi, bireyler için yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunları beraberinde getirebilir. Ancak egzersiz, bu olumsuz etkilerle başa çıkmada önemli bir rol oynar.

Depresyon ve Anksiyete: Düzenli egzersiz endorfin (mutluluk hormonu) salgılar ve stres seviyelerini düşürür. Bu, yaş alan bireylerin depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunlarını yönetmelerine yardımcı olur.

Bilişsel Etkileri:

Zihinsel Uyanıklık ve Hafıza: Egzersiz, beyin sağlığını destekler ve bilişsel fonksiyonları artırır. Unutkanlık ve zihinsel yavaşlama gibi durumları engellemeye yardımcı olur.

Öz Güven ve Kendine Saygı: Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel görünümelerini ve genel sağlık durumlarını iyileştirir, bu da öz güven ve öz saygılarını artırır.



Sosyal Etkileri:

Yaş alma ile birlikte sosyal izolasyon ve yalnızlık artabilir. Ancak egzersiz, bireylerin sosyal bağlantılar kurmalarına ve topluluk içinde aktif kalmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal Bağlantılar: Grup egzersizleri, bireylerin yeni arkadaşlar edinmelerine ve sosyal çevrelerini genişletmelerine olanak tanır. Sosyal etkileşim, yalnızlık hissini azaltır ve psikolojik iyilik hâlini artırır.

Topluluk Katılımı: Egzersiz sınıfları ve grupları, yaş alan bireylerin topluluklarına dahil olmalarını sağlar. Bu, onların toplumla bağlantı kurmalarını ve aktif bir yaşam sürmelerini teşvik eder.

Yaş almak kaçınılmaz olsa da yaşlanma süreci bilinçli bir yaşam tarzı, düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve sosyal aktivitelerle yavaşlatılabilir ve kaliteli olarak sürdürülebilir. Bu yazımı daha önceki sayılardan birinde de bahsettiğim, düzenli egzersizi bir yaşam biçimi hâline getirmiş harika bir ekibe ithaf etmek istiyorum. Bu ekip, tam 25 yıldır, pandemi dönemi de dahil olmak üzere aralıksız olarak haftada iki-üç gün egzersiz yaparak hayatlarını daha anlamlı kılıyor. Egzersiz sınıfına yeni katılanlar, yolları ayrılanlar, hayata veda edenler ve uzaktan online devam edenler var. Hepsinin ortak

amacı fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyarak yaşamlarında olumlu farklar yaratmak ve sahip oldukları birliktelik bilincini, kolektif gücü hayatları boyunca sürdürebilmektir. Aralarında çocukları ve torunlarıyla derse katılan öğrencilerim de var, öyle ki şu anda anneanneleri ile sınıf arkadaşı olan bu torunlar anneanneleri bu gruba başladığında henüz dünyaya gelmemişlerdi. Bu birliktelik, bir nesilden diğerine taşınan bir sağlık ve dayanışma mirasıdır.

Bu grubu örnek vermemin sebebi, kitaplarda okuduğumuz bilgilerin ötesinde, her yaşta düzenli egzersizin bir gereklilik olduğunu ve bunun yapılabilir ve sürdürülebilir olduğunu somut bir örnek üzerinden sizlerle paylaşarak ilham vermek içindir. Bu ekip, 25 yıl boyunca aralıksız bir şekilde egzersiz yaparak yaşın ilerlemesiyle birlikte fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumayı başarmış ve bu süreci başarıyla sürdürebilmiş bir örnektir. Onların hikâyesi, düzenli egzersizin sadece bir öneri değil, hayatın her aşamasında uygulanabilir ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı olduğunu gözler önüne sermektedir.

Yaşımız kaç olursa olsun, merak etmeye, hayal kurmaya ve hayatın içinde aktif kalmaya devam edelim. Bedenimizi düzenli egzersizle güçlendirirken ruhumuzu da genç tutalım. Doğanın uyanışını müjdeleyen bahar mevsimi yaklaşırken içinizdeki yenilenmeye eşlik etsin ve biz de egzersizle kendi baharımıza uyanalım. 



Kent Klinik

20 yılı aşkın deneyimiyle Batıkent ve Ümitköy'de sunduğu kaliteli hizmetin ardından, şimdi yeni şubesiyle **Esat'ta**

Ankara'da merkezi lokasyonlarda bulunan 3 şubemiz ile, 20 yılı aşkın süredir gülümsemenizi özel ve anlamlı kılmak için titizlikle çalışıyoruz. Amacımız, her ziyaretinizde size unutulmaz bir deneyim sunmaktır. Kliniğimiz bünyesinde panoramik röntgen filmi ve tomografi cihazı ile birlikte toplam 27 ünit, 3 ameliyathane ve uzman hekim kadrosu ile dental alanda en son teknolojiyi sizlerle buluşturmak için sabırsızlanıyoruz.

Tedavilerimiz;

- Gülüş Tasarımı
- Diş Beyazlatma
- Dental İmplant
- İnvisalign
- Sedasyon
- Ortodontik Tedavi

Uzmanlık alanlarımız;

- Periodontoloji (Diş eti Hastalıkları)
- Pedodonti
- Ortodonti
- Endodonti (Kanal Tedavisi)
- Restoratif Diş Tedavisi
- Protetik Diş Tedavisi
- Ağız Diş ve Çene Radyolojisi
- Ağız ve Çene Cerrahisi

Şubelerimiz

Esat

Ümitköy

Batıkent

Merkez

Küçükesat, Esat Cd. No: 101/A,
06660 Çankaya/Ankara

Mutlukent Mahallesi, Doğan
Taşdelen Bulvarı No: 31, 06810
Ümitköy / Ankara

İlkyerleşim Mahallesi Başkent Bulvarı
Labirent İş Merkezi, No: 204 / 45, 06370
Yenimahalle / Ankara



kentklinik.com.tr



0 850 305 31 13



info@kentklinik.com.tr

Röportaj



**Atıl
BURAK**

1994 mezunu

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Ağustos 1977 Ankara doğumluyum. Bahçelievler'de Ankara'yı severek büyüdüm. İlkokul eğitimimi Yükseliş Kolejinde [Maltepe] tamamladım. İlkokul 3. sınıfta ODTÜ kulübünde yüzme sporuna, hazırlık sınıfında da Mülkiye'de su topuna başladım; üniversite yıllarıma kadar da su topuna devam ettim ve birçok turnuvaya katıldım. Senelerdir kayak ve snowboard yaparken çok kayak tahtası ve snowboard eskittim ve eskitmekteyim. Stresli dönemlerimde resim yapıyorum. Özellikle Cumhuriyet Gazetesi, Herkese Bilim Teknoloji dergisi, işletme bilimi üzerine akademik yayınlar [Harvard Business Review gibi] takip ediyor ve polisiye romanlar okuyorum. Ortaokul ve lise eğitimimi Arı Kolejinde tamamladım. Üniversite sınavında ilk denemem başarısızdı. İkinci denemem ki bu kez sıkı hazırlanmıştım, Başkent Üniversitesine girdim. İşletme bölümünü bölüm ikinciliği ile tamamladım. Bir sene aradan sonra ABD'de Portland Eyalet Üniversitesi İşletme Bölümünde Asya ve Pasifik Ekonomileri üzerine yoğunlaşan Uluslararası İşletme [Master of International Management] yüksek lisans programını tamamladım. Bu yüksek lisans programı sayesinde Japonya ve Çin'in iş ve eğitim dünyasını bu ülkeleri birebir ziyaret ederek öğrenme fırsatım oldu. 2002 Ağustos ayında da yüksek lisans diplomam ile iş arayanlar arasına katıldım.

Özel Arı Okullarından mezun olmanın sizin için anlamı nedir? Eğitim yaşamınızda hangi deneyimler sizi en çok etkiledi?

Arı Koleji bana güvenli bir eğitim ortamı ve yalın bir eğitim sundu. Öğrencinin olaysız, sarsıntısız ve geleceğe güvenle bakmasını sağlayan bir eğitim kurumu, hele ki şu günlerde, ülkemizde fenerle aranıyor. Bizim zamanımızda bu kavram henüz çok ağır basmıyordu ama kurucumuz Sayın Sıtkı Alp bunun önemini o zamanlar anlamış olsa gerek.

Özel Arı Okullarından mezun olduktan sonra eğitim yaşamı ile iş dünyası arasındaki geçişi nasıl sağladınız? Arı Okullarında aldığınız eğitim iş yaşamınızı nasıl biçimlendirdi?

Benim kendi görüşüm şudur: Meslek lisesi olmadıkça hiçbir lise öğrencilere "meslek becerisi" sağlamıyor. Bu bir "eksiklik" veya "eleştiri" olarak algılanmamalı. Arı Kolejinde bir sonraki aşamaya geçmek için öğrenmem gerekenleri öğrenerek güzel anılarla yoluma devam ettim. Lise eğitimimi takiben kısa bir staj yaptım ve üniversite eğitimimi tamamladıktan sonra belki de erken bir karar olmasına rağmen annemin paha biçilmez desteği ile ABD'de yüksek lisans eğitimine gittim. Master eğitimimi tamamladıktan sonra iş dünyasına geçişim oldukça basit ve kolay oldu.

Mühendislik, sağlık, hukuk veya fen bilimleri alanlarından mezun olmadıkça nokta atışı bir kariyere girişin oldukça zor olduğunu öğrenmem belki de 3 ila 4 ay aldı. Cevap alamadığım yüzlerce iş başvurusu yaptım. 2002 yılından bahsediyoruz; günümüzde mühendislik ve fen bilimlerinden mezun olmak da pek bir şey değiştirmiyor artık [yazılım, blockchain gibi birkaç istisna dışında]. Bu gerçeği "kabul etmek" iş dünyasına girişimin ilk ve en önemli adımı oldu. Olgunluk, kabul etmekle başlıyor.

Bu "kabul etme" sürecinden sonra iş dünyasına geçişim kolaylaştı. Karşıma çıkan bütün işleri kabul edebilecek hâle geldim. Ancak bu işlerden hangisinin beni ileriye götüreceğine ve istediğim noktaya ulaştıracağına karar vermek de ikinci adımdı. Bu iki adım belki de en önemlileriydi; kendimi az da olsa tanımam ve kendimi "ateşe atmaya" hazır olup öğrenmeye açık olmam gerekiyordu.



Yurt dışında kariyer yapma kararını nasıl aldınız?

Yüksek lisans eğitimim süresince birçok firma ile tanışma ve görüşme fırsatım oldu. Özellikle erken bir yaşta dünyayı gezmeye başladığınızda, farklı iş modelleri ve farklı milletlerden insanlarla iletişime geçtiğiniz zaman "neden olmasın" heyecanını gerçeğe dönüştürme yeteneğiniz artıyor. Yurt dışında işe başlama konusunu tetikleyen de bu oldu. Portland Eyalet Üniversitesini takiben ABD'de üniversite sonrası sunulan bir senelik staj vizesinden faydalandım ve gerisi kendiliğinden gelişti diyelim.

Merchant Hub'ı hayata geçirmeye nasıl karar verdiniz? Merchant Hub'ın sektördeki diğer benzer platformlardan farkı nedir?

Merchant Hub ismini hayata geçiren ben değil, Thomas Kato oldu. Firmanın İngiltere'deki varlığı benimle başladı. Ne umduk, ne bulduk ve hayat sillesinin gerçekliği gerçekten geçerli kavramlar. Londra'da yaşayacağımı hiç düşünmüyordum, burası benim sevdiğim ve beğendiğim bir bölge değildi. Bir düşünün, Miami'den buraya 1, belki 2 seneliğine gelmişim. ABD'deki yaşam standartlarına erişim burada neredeyse iki kat daha pahalı, evler çok daha küçük ve yine çok daha pahalı. Hava durumunu ise zaten biliyorsunuz, hiç de heyecan verici değil. Bu sürecin sarsıntısını üzerimden atmam zaman aldı.

Zaman ilerledikçe, 2009 yılının Aralık ayında buraya gelişimi takiben, İngiltere'nin Avrupa ve ABD arasında bir "orta dünya" olduğunu fark ettim. [Gerçek anlamıyla biraz Avrupa'dan, biraz ABD'den...] İş ortamını ve iş yapış düzenini öğrendim ve artık, özellikle ABD'nin geldiği son durumu ve uzaklığını da dikkate aldığımda, ABD'yi hiç düşünmüyorum.

Merchant Hub, kart ödeme sistemleri [merchant services/bankcard processing] endüstrisinde, İngiltere, ABD ve AB bölgesinde Visa ve MasterCard'a kayıtlı bir MSP [merchant service provider] olarak ödeme teknolojileri sunan bir firmadır.

Röportaj



**Atıl
BURAK**
1994 mezunu

İçinde bulunduğumuz endüstri çok katmanlı [ve nispeten karmaşık] bir yapıya sahip. Hizmet verilen müşteri grubuna da pek çok farklı katmandan veya açıdan değer sunabildiğiniz bir sektör.

Sektör, ödeme kartı sunanlar [card issuer] ve ödeme kartı kabul edenler [card acquirer] olarak ikiye ayrılıyor. Tahmin edebileceğiniz gibi, kart sunan firmalar bankalar ve kredi sağlayan finansal kuruluşlardır. Genel izleyici işin daha çok bu kısmını biliyor çünkü herkesin cebinde bir ödeme kartı var; herkes bir şekilde bu kartların acısını [faizler, aidatlar] veya tatlısını [puanlar, uçuş milleri, hediyeler] yaşıyor. Ancak işin kart kabul etme kısmı genellikle gölgede kalıyor; bu tarafı daha çok firma ve dükkan sahipleri biliyor.

Firma olarak ABD, AB ve İngiltere’de iki farklı ödeme platformu [card acquirer, yani ödeme rayları diyelim] kullanıyoruz: USBank’in sahibi olduğu Elavon ve ayrıca Shift4. İşin back-end tarafıyla yani “provizyon, risk yönetimi, günlük fonlama” gibi baş ağrıtan yükümlülüklerle bu iki firma ilgileniyor. Merchant Hub ise işin ön tarafıyla yani “müşteri bulma, kazanılan hesapları fiyatlandırma, yönetme, kart ödeme donanımlarını yönetme ve bu kart cihazlarındaki ödeme yazılımlarını” geliştirme ile ilgileniyor.

Bu bahsettiğim yapı [MSP], biraz önce söylediğim “içinde bulunduğumuz endüstri çok katmanlı” konusuna iyi bir örnek oluşturuyor. Ödeme sistemleri endüstrisinde pay sahiplerine [buna müşteriler de dahil] değer [kazanç veya tasarruf] sağlamak için illa bir ödeme platformu sahibi olmanız gerekmiyor. Gelişmiş ve derinliği olan pazarlarda faaliyet gösteren firmalar için belirli alanlar mevcut ve en önemlisi, bu faaliyet alanlarını teknoloji yardımıyla genişletmek ve sunulan değeri [ve kazancı] artırmak mümkün.

Visa ve MasterCard, yalnızca birer “ödeme ağıdır.” Sunulan kartların aidatları, faizleri, icrası ve bu kartları kabul eden işletmelerin kabul ettiği çalıntı kartlar veya satılan sahte ürünlerin baş ağrısıyla ilgilenmezler. Daha önce bahsettiğim gibi bu işi ödeme kartı sunan bankalara ve kart kabul sistemlerini yöneten acquirer firmalara bırakırlar. Acquirer firmaların ise zaten yeterince yoğun işleri var. “Balina müşteri” diye tabir ettiğimiz büyük işletmelerin [posta servisleri, devlet kurumlarının ödeme sistemleri, büyük zincir mağazalar, havayolları vb.] ihtiyaçlarıyla ilgilenirken geriye ciddi hizmet ihtiyacı olan bir müşteri grubu kalıyor.

İşte Merchant Hub tam da burada devreye giriyor. Uzun vadeli bir ticari anlaşma aracılığıyla sunmak istediğimiz hizmet kriterlerine uygun acquirer firmalar ile kendi markamızı ve ödeme teknolojimizi ön planda tutan bir servis anlaşması yaptık. Yiyecek-icecek, konaklama, perakende, sağlık ve hizmet sektörlerinde 4.000’den fazla müşterimiz için, 2024 yılında 60 milyondan fazla kart işlemi ve £1.400.000.000’den fazla kart ödemesi işlemi gerçekleştirdik. 40’tan fazla kasa yazılım teknolojisi sunan firma ile ödeme entegrasyonumuz bulunuyor [kendi ödeme yazılımımız olan bulut tabanlı Xnow aracılığıyla] ve servis ağıımız logaritmik olarak büyümeye devam ediyor.

Bu uzun anlatımdan sonra, Merchant Hub’ın diğer platformlardan farkını anlatmak artık daha kolay:

Mevcut en yeni ödeme teknolojileriyle ödeme sektörüne tamamlayıcı sektörlerde bulunan yazılım firmalarına eşsiz ödeme entegrasyonu sunuyoruz. Kart ve kripto ödemelerini müşterilerimizin “çözülecek sorunlar” listesinden çıkarmayı hedefleyen çözümler üreten bir firmayız.

Ödeme sistemlerinde güvenlik konusu araştırmalarda en üst sıralarda yer alıyor. Merchant Hub olarak bu alandaki güvenliği nasıl sağlıyorsunuz?

İlk olarak uzaktan ödeme senaryolarında "ödeme linki – pay by link" sistemini sunarak, ikinci olarak yüksek seviyeli şifreleme [encryption] yazılımları kullanarak ve son olarak belki de en önemlisi, müşteri eğitimi ile.

Yurt dışındaki iş dünyası ile Türkiye'deki iş dünyası arasında ne gibi farklar var?

Öncelikle "yurt dışı" kavramını tanımlamak gerekiyor. Politik, siyasi ve güncel hayata dair dejenerasyon artık neredeyse her ülkede var [belki de birkaç istisna dışında]. Batı ekonomilerinde hiçbir şey süslü, püslü ve şen şakrak değil. Ancak iş dünyası için çok önemli ve elzem bir konu, İngiltere'de her daim geçerli: öngörülebilirlik.

Bu, beraberinde planlama yapabilmeyi ve plana uygun şekilde uygulamaya geçebilmeyi getiriyor. Bütçeniz ve planlarınız bir anda, ansızın buharlaşmıyor. Bu da herkes için fayda sağlayan iş ahlakını ve huzuru beraberinde getiriyor.

Bu arada "yurt dışı" derken, Uzak Doğu bölgelerine yoğunlaşmakta fayda olabilir. Özellikle Çin artık ABD hegemonyasından kurtuluyor ve bu dikkate alınması gereken bir gelişme. "Evladımız gitsin Amerika'da okusun" anlayışını "Çin'de okusun" şeklinde değiştirmek faydalı olabilir.



Röportaj



**Atıl
BURAK**

1994 mezunu

Küçük ve orta ölçekli işletmelere yönelik önerileriniz nedir? Dijitalleşme sürecini nasıl yönetmeliler?

Robotik otomasyon ve yapay zekanın iş operasyonlarına uygulanmasından uzak kalınan her 1 günün zaman maliyeti en az 1 aydır.

Yurt dışında yaşam ve çalışma deneyiminiz hakkında neler söylemek istersiniz?

İngilizcede bir söz vardır: "Grass is always greener from the other side" ["Çim diğer taraftan bakınca daha yeşil görünür"]. Yani dışarıdan bakınca her şey güzel görünebilir. Ancak gerçekten çalışmaya ve belki de kendinizi yeniden tanımlamaya hazırsanız buyurun gelin.

Türkiye'ye katkı sağlamak için illa Türkiye'de çalışmak şart değil.

Ülkemi ve ailemi sürekli özledim. Ancak içinde bulunduğum sektör Türkiye'de tam anlamıyla kapalı devre bir yapı içinde. BKM ve özellikle BDDK, yurt dışından gelen acquirer firmaların Türkiye'ye girişini büyük ölçüde kilitlemiş durumda. "Acaba ticari faaliyetlerimizi Türkiye'de de yapabilir miydik?" sorusunu hep kendimize sorduk. Ancak ülkemizde ödeme sektöründeki yapı, serbest piyasa koşullarından oldukça uzak.

Bununla birlikte, Türkiye'de işlerinde başarı elde etmiş, mutlu ve huzurlu birçok arkadaşım var. Çözümü, başarıyı ve mutluluğu önce kendi arka bahçenizde aramak faydalı olabilir.

Teknolojinin küresel ölçekte hızla yayılmasıyla, uluslararası iş olanakları sizce nasıl değişecek?

İş ve yaşam olanaklarını ayırmak gerekir. Bugün Merchant Hub'ın stratejik değer taşıyan ürün geliştirme, yazılım ve tasarım işlerini yürüten değerli ekip arkadaşlarımızın birçoğu İngiltere'de yaşamıyor. Teknoloji sayesinde belirli iş alanları için artık yer ve konum önemini yitiriyor.

Ancak Türkiye hangi kalitede yaşam olanakları ve nasıl bir gelecek sunuyor? Bunu irdelemek ve tartışmak faydalı olabilir.

Yükseköğretim ve kariyerlerini küresel düzeyde sürdürmek isteyen lise son sınıf öğrencilerimize önerileriniz nelerdir?

Hep okuyun [doğru kaynaklardan!]. İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınmayın.

İş dünyasında insanların en büyük korkularından biri, özellikle tanımadığı insanlara tek başına derdini anlatabilmektir. Bu nedenle pek çok kişi birilerinden yardım isteme eğiliminde olur. Ancak başkasının derdi bir anda sizin de derdiniz hâline gelebilir.

KENDİNİZ YAPIN, YAPMAYA ÇALIŞIN.
Güçleneceksiniz...

Bu, bütün dünya ülkelerindeki insanlar için geçerli bir prensiptir.



Gelecek hedeflerinize ilişkin bize neler söylemek istersiniz? Merchant Hub'ı nerede görüyorsunuz?

Emeklilikten sonra [ve mümkünse emeklilikten önce] artık Türkiye'de yaşamak istiyorum.

Merchant Hub için farklı serüvenler mevcut. Ulaşmak istediğimiz müşteri grubu ve sunmak istediğimiz ürünlerin maliyetlerine göre yatırım ortaklıkları oluşturulabilir veya firmayı MSP seviyesinden bir basamak yukarı taşıyarak Ödeme Kuruluşu Lisansı [Authorized Payment Institution] alınabilir.

Bu aralar bu seçeneklerin getiri ve götürülerini değerlendiriyoruz.



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 adında bir web sitesi ve @miskinmirket adlı bir Instagram hesabı bulunuyor.

LYON IŞIK FESTİVALİ BÜYÜLÜ BİR GECEYE YOLCULUK

Şans eseri bir iş gezisi sırasında Lyon'daki Işık Festivali'nin 25. yılına denk geldim. İyi ki denk gelmişim diyerek size biraz Lyon Işık Festivali'ni anlatmak istiyorum.

8 Aralık Geleneği

1852 yılında Lyon şehri üzerinde kara bulutlar dolaşıyordu. Sel baskınları, huzursuzluklar ve değişen bir şehir manzarası... Ama Lyon halkı, zorlukların üstesinden gelmeye kararlıydı. Fourvière Tepesi'ne Meryem Ana'nın heykeli dikilecekti ve bu heykel şehri koruyacak, huzuru geri getirecekti.

Heykelin açılışı için 8 Eylül'de büyük bir kutlama planlanmıştı. Fakat kötü hava koşulları planları alt üst etti. Heykelin tamamlanması gecikti ve açılış 8 Aralık'a ertelendi. Ama yine de kötü hava Lyonluları yıldırmadı. 8 Aralık geldiğinde şehir bir mucize doğdu. şehir halkı, evlerinin pencerelerine ve balkonlarına mumlar yerleştirdi. Rüzgâr ve yağmurun tüm zorlamalarına rağmen, her ev bir ışık yumağına dönüştü. Bu, Lyonluların dayanışma içinde olduklarını ve karanlık zamanlarda bile birlikte parlayacaklarını gösteriyordu.

İşte o günden sonra her yıl 8 Aralık'ta Lyon halkı bu geleneği devam ettirdi. Işıklar şehri her yıl bir kez daha büyüleyerek aydınlatıldı. Ve masal, her yıl bir kez daha ışıklarla yeniden yazıldı...

Büyük Alanlar ve Küçük Detaylar

Lyon halkının Meryem Ana'yı onurlandırmak amacıyla yakmaya başladığı mumlarla başlayan gelenek, Lyon Işık Festivali ["Fête des Lumières"] adı altında, görsel efektlerin ustalıkla bir araya getirilmesiyle farklı hikâyeler anlatan modern anlamda bir ışık festivali hâline gelmiş. Festival, Lyon'un tarihî mahallelerinden meydanlarına kadar her köşesinde renkli ışık şovları, dijital sanatlar, enstalasyonlar ve performanslarla gerçekten göz alıcı bir deneyim sunuyor. Tüm şehri kaplayan bu ışık şovları, büyük meydanlardan küçük arka sokaklara kadar her noktada yer alıyor.

Festivalin en dikkat çekici unsurlarından biri, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan tarihî binaların üzerine yapılan dev projeksiyonlar. Özellikle Place des Terreaux, Basilique de Fourvière ve Vieux Lyon gibi ikonik alanlar, sanatçılar tarafından dev ekranlara dönüştürülüyor.

Festivalin en güzel yanlarından biri de ışıklarla yapılan sanatsal enstalasyonlarının sadece büyük alanlarla sınırlı olmamaları. Aslında turistik bakımından en çok ilgi çeken gösteriler 3D projeksiyonlar ile dev enstalasyonlar olsa da festival boyunca interaktif sanat eserleri, dans, müzik ve sokak performansları gibi pek çok farklı etkinlik de düzenleniyor. şehirdeki pek çok köprü, bina, heykel veya sokak köşesi farklı ışık efektleriyle aydınlanıyor. Aynı zamanda sokak aralarında ışık çubuklarıyla yapılan dans gösterilerini veya ışıklarla bezeli teknoloji tasarımlarından oluşan enstalasyonları yakalamanız mümkün.



Bu bakımdan Lyon'un eski şehri, festivalin bir başka öne çıkan bölgesi konumunda. Dar sokaklarında dolaşırken tarihî binaların ışıklarla süslenmiş hâlini görmek zaman içinde yolculuk yapıyormuş gibi hissettiriyor.

Kısaca festivalin hakkını verebilmek için büyük küçük demeden tüm etkinlikleri takip etmeniz ve festival programınızı buna göre ayarlamanızda fayda var. Bu konuda çok zorlanmayacağınızı rahatlıkla söyleyebilirim. Festival süresi boyunca, özellikle de havanın karardığı saatlerden sonra şehrin merkezinde sizi yönlendirecek ve ihtiyacınız olan bilgileri edinebileceğiniz, hatta tavsiyelerde bulunacak çok sayıda görevliye rahatlıkla ulaşabilirsiniz.

Düzen, Disiplin ve Kolektif Katılım

Lyon Işık Festivali'ni sadece bir ışık gösterisi olmaktan çıkan önemli özelliklerden biri, şehrin düzeni ve sakinlerinin festivale olan katkıları. Gösterilerin göz alıcılığı ve etkileyciliği bir yana, festivalin düzeni de insanları bir arada tutuyor. Örneğin, kapanış gününün özel mekânı olan Saint Jean Katedrali'ndeki gösteride katedrale çıkan tüm sokaklar kapatılmış ve sadece tek bir noktadan giriş çıkış yapılması sağlanmıştı. Katedralin bulunduğu meydana gitmek isteyen kişiler belirlenen giriş noktasında sokaklarla şekillendirilmiş bir sıraya giriyorlar, ışık gösterisini izledikten sonra da yine belirli sokakları takip ederek bu alandan ayrılıyorlardı. Bahsettiğim sıra binlerce insanın bulunduğu ve yaklaşık bir saatlik bekleme sürelerinin olduğu bir sıra. Festivalin düzeni ile birlikte insanların bu düzene olan bağlılıkları beni gösterilerden daha çok etkilemiş olabilir. Zira sistemde bir açık olmadığı gibi, yani Türk zekasının kıvraklığıyla "ben alt sokaktan dolanıp meydanın diğer yanına çıkarım ya" gibi bir anlayışa izin verilmediği gibi, herhangi bir itişme, sıkışma veya zorlamayla da kesinlikle karşılaşmıyorsunuz. İnsanların belirli bir sıraya girerek ve o sıraya sadık kalarak katıldıkları bu etkinlik, festivalin disiplinli yapısının ve toplumsal uyumun bir yansımasıydı benim gözümde.

Festival boyunca Lyon sakinlerinin pencerelerine yerleştirdikleri mumlarla evlerinden katılım sağladıkları da festival tarihine tatlı bir göz kırma gibiydi. Bu sayede şehirdeki her birey, kolektif bir bilinçe sahip olarak bu büyülü geceye katılıyor; şehir sadece görsel bir şölen değil, aynı zamanda toplumsal bir etkinlik hâline geliyordu. Bunun yanı sıra, Lyon'daki ışıklar aynı zamanda Lumière kardeşlere, dünya sinemasının temellerini atan bu iki isme de bir saygı duruşu niteliğindeydi.



Lyon'u Keşfetmek İçin Bir Fırsat

Festival tabii ki sadece ışık gösterilerinden oluşmuyor. Festival boyunca şehirdeki pek çok galeri, müze ve kültürel alan da özel etkinlikler düzenliyor, yerel restoranlar ise festivale özel menüler sunuyor. Örneğin, Bouchon Lyonnais restoranlarında servis edilen ünlü Lyon yemeklerini tatmak bu ziyaretin önemli bir parçası olabilir. Yani festival tarihlerinde tüm şehirde bambaşka bir havaya büründüğünü söylemek mümkün.

Festival açık alanlarda düzenlendiği ve tarihi de genellikle soğuk kış aylarına denk geldiği için bavulunuza gardırobunuzdaki en kalın kıyafetlere yer açmanız önemli. Soğuk havaya rağmen festivalin aynı zamanda Noel öncesindeki dönemde olması, izlediğiniz ışık şovlarının ve Noel pazarlarının yarattığı atmosfer, bu zorlukları unutturacaktır.

Yolunuz Lyon'a düşerse aralık ayında festival için plan yapmayı unutmayın. Çünkü her yıl binlerce ziyaretçiyi cezbeden bu festival sadece görsel değil, sizi duygusal ve kültürel bir yolculuğa da davet ediyor. Lyon gezinizi festival tarihlerine denk getirmek şehri ışıklarla dolu bir şekilde keşfetmek için güzel bir fırsat olabilir. 🎨





**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 polisierdir, 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...”

YAREN OLMAK...

Bu topraklar pek çok öyküye ev sahipliği yapar. Binlerce yıllık insanlık tarihinin hiç kuşkusuz en önemli medeniyetlerine de ev sahipliği yapan Anadolu için bu öykülerin çokluğu ve çeşitliliği şaşırtıcı değildir. Nesillerden nesillere aktarılırken ölümsüz olan bu öykülerden biri yazılırken biz de o öykünün içinde yaşıyoruz...

Balıkçı Adem ile Yaren Leylek’in öyküsü...

2011 yılının Mart ayında Balıkçı Adem her sabah yaptığı gibi erkenden kalktı, geceden hazırladığı oltasını, ağını aldı Uluabat Gölü'nde balığa açıldı... O sabah ne Balıkçı Adem ne de Uluabat gölünün üzerinde yavaşça yükselen güneş, yıllarca sürececek bir dostluğun ilk anlarını yaşayacaklarını bilmiyordu... Balıkçı Adem sahilden uzaklaştı, balıkları avlayacağı noktaya geldi... Ne kadar zaman geçti bilinmez, gökyüzünde bir leylek belirdi, geniş kanatları ile giderek alçaldı alçaldı... Ve balıkçı Adem'in sandalına kondu. Adem böyle bir şeyi hayatında ilk kez yaşıyor olmanın heyecanı ile biraz şaşkın, çokça mutlu leyleğe balık ikram etti. Leylek balıkçının bu ikramını keyifle midesine indirirken yıllar sürececek bir öykünün ilk satırlarını birlikte yazdılar.

Bu güzel öyküden önceleri ne Türkiye'nin ne de Eskikaraağaç köyünde yaşayanların haberi vardı. Aradan yıllar geçerken önce köyde yaşayanlar öğrendi bu güzel öyküyü. Köyün muhtarı her yıl köylerine gelen ve Balıkçı Adem'in evinin yanı başına yuvasını kuran, sadece ama sadece rengi değişse bile onun kayığına konan ve bir evlat gibi, bir dost gibi her yıl aynı dönemde Balıkçı Adem'i ziyaret eden bu leyleğe "Yaren" adını koydu... Öyle ya yaren arkadaş, yakın ve dost demektir. Balıkçı Adem'in adeta dostu olan bu leyleğe de en yaraşır isim Yaren'di elbet...

Takvimler artık 2016'yı gösteriyordu. Yaren leylek bir kez daha gökyüzünde salındı her zaman yaptığı gibi kayığın üzerinde bir tur attı ve Balıkçı Adem'e yine "merhaba" dedi... Bu kez doğa fotoğrafçısı Alper Tüydeş bu anları ölümsüzleştirdi ve onun fotoğraflarıyla Türkiye bu güzel öyküyü öğrendi... Hatta sadece Türkiye öğrenmekle kalmadı, dünya da o muhteşem karelerle öğrendi bu öyküyü ve bu yıl Alper Tüydeş daha önce 3 kez sergileme kazandığı İspanya'nın Malpartida şehrinde bu yıl 34.sü düzenlenen leylek konulu fotoğraf yarışmasında 4 yıl önce çektiği fotoğrafla 1.lik ödülünü aldı.

Artık her mart ayında Yaren'in yolunu gözleyen sadece Balıkçı Adem değildi... Veya sadece Eskikaraağaç köylüleri değildi. Tüm Türkiye Yaren'in yolunu bekler olmuştu. Hatta öyle ki köyün bağlı olduğu Bursa Karacabey Belediyesi Yaren'in yuvasının karşısına bir kamera kurarak <https://www.yarenleylek.com> adresinden 7/24 canlı yayın yapmaya başladı.



Bu arada Yaren kendine bir eş yapmış ve onunla yuvasına gelir olmuştu. Fakat gelin hanım Yaren gibi Balıkçı Adem'e yanaşmıyor, kayığa konmuyor sahilde bir köşede eşi Yaren'i bekliyordu... O nedenle adı da Nazlı oldu...

Leyleklerde göçten daha erken gelip yuvaya ilk yerleşen erkekler. Bugüne kadar da Yaren ve Nazlı çiftinden bir sene hariç yuvaya hep ilk gelen Yaren olmuş... Yaren geldiğinde önce yuvasına yerleşip sonra Balıkçı Adem'in kayığına konduğunda Adem biliyor ki göç zorlu geçmiş. Yaren yorulmuş. Ama genellikle Yaren Leylek ilk merhabasını yuvasından önce Balıkçı Adem'e söylüyor... O ana kadar da başta Balıkçı Adem, sonra Eskikaraağaç köyü ve nihayetinde Türkiye gelen leyleğin Yaren olmasını diliyor. Balıkçı Adem Yaren'i gagasındaki siyah bir izden tanıdığını ve hiçbir leyleğin kayığına konmadığını, o yüzden gökyüzünden süzülerek gelip kendine has rotasıyla salınarak kayığa konduğundan onun Yaren olduğunu anladığını söylese de aslında onun ötesinde Yaren ile kurduğu bağ ve iletişim ona Yaren'ini yüreğinde tanıma şansını veriyor.

Elbette teknoloji çağındayız Yaren'e bir çip veya bir takip cihazı takip onu izlemek neden akıllara gelmiyor diye sorulabilir. Ancak en uzun yaşayan leylek 39 yaşına ulaşmış olsa da leyleklerin uzun bir göç yolu izlemesi, doğa olayları ve avcılar her göç mevsimini riskli kılarken yetişkin bir leylek olan Yaren'i ürkütmemek, rahatsız etmemek ve insanlardan uzaklaşmasına sebep olmamak için ona ne yazık ki takip cihazı takılamıyor ve hepimize elimiz yüreğimizde mart aylarında Yaren'i beklemek düşüyor.

Bu yıl Yaren'in 14. kez gelip Balıkçı Adem'in kayığına konup konmayacağı hepimiz için çok daha endişeli geçti. Çünkü yuvaya gelip yerleşen leylek asla kayığa inmiyordu. Balıkçı Adem "O Nazlı" dese de genç bir erkek leylek de olabileceği ifade ediliyordu. Çünkü her ne kadar erkek leylekler gelip kendi yuvalarını kursalar da bazen bazı "uyanık" genç erkekler hazır yuvalara da yerleşebiliyorlar.



Bu güzel öykünün takipçileri yuvaya yerleşen leyleğin kim olduğunu anlamaya çalışırken takvimler 14 Mart'ı gösterdiğinde yuvaya ikinci leylek de konmuştu. Ancak Balıkçı Adem'in kayığına konup da ona selam vermediği için hepimizin yüreğimiz ağzımızda Yaren Leylek mi yoksa başka bir leylek mi geldi diye endişemiz gökyüzüne varmış elimizde telefonlarımız canlı yayını ve Alper Tüydeş'in sosyal medya kanallarını izler olmuştuk.

Ve 15 Mart sabahı Balıkçı Adem uyandı, hazırlıklarını yaptı, bu kez 14 yıldır Yaren'le yazdıkları dostluk öyküsünü de bilerek heyecanla kayığı ile göle açıldı. Günlerdir başka bir kayıkta ona eşlik eden Alper Tüydeş de oradaydı. Ayrı kayıklarda olmalarının sebebi Yaren'in kayığa sadece Adem yalnızken konması, ne de olsa Nazlı'nın kocası onun da biraz nazlanmak hakkı...

Yaren de o sabah yuvasından havalandı... Nefesler tutuldu... Yaren havada süzüldü ve geldi Balıkçı Adem'in kayığına kondu... Böylece mart ayının ilk gününde başlayan ve günlerdir süren endişe sona erdi, ülkeye bahar geldi...

Kilometreleri her yıl kateden bahar ve yaz aylarını ülkemizde üreme döneminde geçiren sonra kış ayları için güneye göç eden bu güzel leylekler bize hep baharı müjdeliyor...

Diliyorum çok zorlu yollardan geçerek gelen Yaren'in Balıkçı Adem'le olan dostluğu, yarenliği daha nice yıllar ikisinin de sağlıklı bir önür yaşamasıyla sürer... Biz de insanlarla hayvanların sıra dışı öykülerinin daha birçoğunu bu topraklarda yazmaya devam ederiz. 🐦





**Merve
TOKER**
1999 mezunu

2 Nisan 1985 Ankara doğumlu olan H. Merve Toker, 1999 Arı Ortaokulu mezunudur. Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümü mezunu olan mezunumuz, çalışma hayatına Akbank MT Sınavı'nı kazanarak İstanbul'da başlamış olup 12 yıl ticari ve kurumsal bankacılık üzerine çalışmıştır. Akbank, Denizbank ve Burgan Bank'ta portföy yöneticiliği ve şube koçluğu deneyimleri sonrasında finansa yönelerek bankacılığı bırakma kararı almıştır. Ardından Koza Altın İşletmeleri Genel Müdürlüğünde finans sorumlusu olarak görev alan H. Merve Toker, şuan LÖSEV'de Finans Yöneticisi olarak profesyonel çalışma hayatına devam ediyor.

KEŞFET, DENEYİMLE, HATIRLA ASYA SEYAHATİM

Sevgili Arılılar Merhaba!

Bugüne kadar hep iş üzerine kendimce deneyimlerimi sizlerle paylaştım, bu sefer ise size benim için ilk olan, Avrupa ve Amerika harici yurt dışı seyahatlerim hakkında yazmak istedim.

Avrupa bana göre hep daha kolay, aşına ve çoğunlukla birbirini andıran ülkeler topluluğu, Amerika ise bambaşka büyüğü bir dünya.

Asya ise çok farklı hissettiren, bana göre çok renkli ve mutlaka ziyaret edilmesi gereken ülkeler topluluğu.

Hâlâ Ankara’da yaşayanlarınız varsa beni anlayacaktır, özellikle uzun uçuşlar öncesinde keşke diyorum Ankara’ya dönmemiş olsam ve İstanbul’dan eskisi gibi direkt uçabilsem. Diyeceksiniz ki 10+ saat uçuş süresi var zaten, 1 saat daha fazla olsa ne olur? Değil işte biliyorsunuz, uzun bir direkt uçuşta uyur, film izler, güzelce o süreyi geçirirsiniz ama aktarmalı uçuş olunca öncesinde git, İstanbul’a in, yeni havaalanı güzel ama aşırı büyük olduğundan aktarmalı uçuşlarda sadece telaşla sonraki uçuşunuza ulaşmaya çalışıyorsunuz. Her neyse, mesaili çalışıyorsanız benden size tavsiye; böyle bir seyahat planlayacaksanız eğer izin alın ve dinlenerek uçun.

Şimdi gelelim ilk durağımıza... Büyüleyici Tayland... Genellikle yılın şubat ve aralık aylarında ziyaret etmek için en güzel zamanlar olduğu bilinmekle birlikte aklımda kalan ilk detaylar rengârenk oluşu, halkın bir tarafının çok yoksul, bir tarafının çok varlıklı olduğu ve bu boşluğun çok hissedilir oluşu, hiçbir şeyin net fiyatının olmadığı (50 USD’lik bir ödeme için indirim

ister ve vazgeçiyor gibi yaparsanız “Okey, 10 USD madam!” diye arkanızdan bağırarak ikna etmeye çalışıyorlar]. Son belirttiğim detay tabii ki dünya marka zincirleri restoran ve alışveriş merkezleri dışındaki alışverişleriniz için geçerli.

Tam bir turist olarak bizim de ilk durağımız “Büyük Saray” olarak geçen, kraliyet konsepti içinde konumlanmış olan ve hâlâ bazı resmî ziyaretlerin kabul edildiği, törenlerin düzenlendiği Grand Palace. El emeği ile ince ince işlenmiş, altın renk işlemelerin çoğunlukta olduğu ve göz doldurduğu yapıya giriş için kıyafetiniz uygun olmalı. Kısa pantolon, kolsuz üst gibi kıyafetler ile girişe izin verilmemekle birlikte siz de benim gibi uzun, askılı elbise ile giderseniz t-shirt satın almak zorunda kalırsınız. Diğer bir nokta ise araştırma yapmadan giden kesimin alması zorunlu tutulduğu, sonradan tüm şehirde gözleriniz kanayana kadar üniforma gibi göreceğiniz kıyafet ise dizleri kapatmayan şort/etikle giriş yapmak isteyenlere almaları zorunlu tutulan beli lastikli, şalvar tarzı pantolonlar. Bütün bunların esas amacı, ziyaretçilerin bu yapılara saygı göstermesini sağlamak olmakla beraber sağlanan ekonomik faydanın yadsınamaz ölçüde olduğu bir gerçek. Günde binlerce kişinin ziyaret ettiği bu lokasyonda en az giriş ücreti kadar giyecek zorunluluğundan dolayı kıyafet satış geliri sağlanmakla birlikte o kadar kalabalık bir yerdeki düzen takdire şayan.





Yılın büyük bir kısmında hava sıcak, kalan kısmında ise yağmurlu olduğundan günün öğleden sonralarının alışveriş merkezlerine ayrılmasını tavsiye edebilirim. Hem temiz ve serin mekânlarda gezip hem de dünya markaları ve lokal yerlerden alışverişinizi yapıp güzel yemekler yiyebilirsiniz. Bu kapsamda önerebileceğim yerler ise; Siam Paragon ve Central World olacak. Dünyaca ünlü zincirleri [Cheesecake Factory, Shake Shack...] seviyorsanız buralar tam size göre çünkü ben çok da araştırmadan gittiğim için keyifle yemek yiyebileceğimi çok düşünmemiştim.

Ayrıca, müsait akşamlarınız varsa Calypso Cabaret'te bir şov izlemenizi ve bir gemi turuna katılmanızı tavsiye ederim. Her ikisi de kısa programlar ve 2 saatinizi almakla birlikte gösteride görsel bir şölen izleyebilir, gemi turunda ise çok keyifli müzikler eşliğinde deniz ürünleri ağırlıklı harika yemekler yiyebilirsiniz.



Çok gününüz yok ve benim gibi aynı yerde günler, haftalar geçirmekten sıkılan biriyseniz o kadar yol gitmişken 2 saat uçarak Singapur'a geçip toplamda 10 günde 2 ayrı ülkede zaman geçirebilirsiniz.

Singapur; gökdelenleri, kültürel zenginliği, temizliği, insanların keyifle yaşadığı belli olan bir ülke bana göre... Biraz da Dubai'ye benzemekle birlikte çok daha modern ve ihtişamlı olduğu söylenebilir. Daha uçaktan indiğiniz anda havaalanında büyülenmeye başlıyorsunuz, yeşillik ve su sistemleri ile harikalar yaratılmış. Bu yapay şelale arasında yorgunluk kahvenizi içerek veya dünya mutfağı restoranlarından birinde yemeğinizi yiyip otelinize geçebilirsiniz.

Mutlaka gidilmesi gereken yerlerde en üst sıra bana göre Gardens by the Bay olup burası binlerce çiçek ve bitki ile oluşturulmuş devasa bir bahçeler topluluğu. Çok ferah ve kartpostaldan fırlamışçasına capcanlı bir yer.

Bir akşamınızı ise Clarke Quay'a ayırmanızı tavsiye ederim, nehir boyu çok güzel restoran ve barların olduğu rengarenk bir yer. Buranın girişinde ise dünyaca ünlü tüm markaların parfüm ve makyaj malzemelerinin tester boyutlarındaki küçücük hâllerinin satıldığı bir dükkan mevcut ve ben orada 2 kullanımda bitecek ürünler arasında 2 saat geçirdim.



Zamanımız ve hava durumundan dolayı gidemediğimiz 2 yer daha önerilmişti ve fotoğrafları gerçekten başarılıydı belki içinizde denk gelip ziyaret edebilenler olur diye iletmek isterim: Singapore Zoo ve Night Safari.

Bu programları yapamazsanız mutlaka bir akşamınızı her akşam halka açık olan Marina Bay'deki ışık gösterisine ayırın ve oradan yemeğinize geçin. Tam bir görsel şölen ve işten çıkan insanların o yarım saat kafa dağıtıp bir bara geçmelerini izlemek çok keyifli. Zaten şehir tamamen keyif üzerine kurulu bana göre, bu turist olsanız da size de geçiyor.

Her turist gibi Big Bus biletlerimizi aldık fakat turla gezmeyi pek beğenmedik çünkü ilginç bir şekilde taksiyle gidebileceğinizi yerler dışında her yer aslında yürüyüş mesafesinde ve o şekilde gezmek keyifli olan... Bu tabii bana göre... Şöyle düşünün, dünyanın büyük finans merkezlerinin gökdelenleri arasında gezerken bir anda 1 km ilerinizde çehre ve insanlar değişiyor. Biz de tam böyle bir keşif sayesinde yürüye yürüye Çin Mahallesi'ni de gördük, farkında olmadan Buddha Müzesini de. 10 dakika önce plazadan çıkan, sohbet eden insanlar arasındayken bir anda daha günlük ve orta altı giyimli insanlar arasındasınız, bir 10 dakika daha yürürseniz bu sefer nehrin etrafında koşan veya dünyaca ünlü markaların bulunduğu mağazalardan alışveriş yapan çok şık insanlarla çevrili oluyorsunuz ve bence bu mozaik çok güzel. Bu durum bana az da olsa İstanbul'da yaşarkenki izlenimimi hatırlattı, Bomonti'de oturuyordum ve yaklaşık 1 km uzaklıktaki Feriköy'le tam bir tezattı.

Kısacası sevgili Arılılar, 1 hafta tatiliniz var ve değişik bir deneyim yaşamak isterseniz ve benim gibi uzun süre aynı yerde kalmaktan sıkılıyorsanız bu plan tam size göre. Görsel şölen, yeşile doymak, güzel deniz ürünleri yemekleri yemek, kibarlık ve temizliği her bir detayda yaşamak isteyenlere bu rota tavsiyemdir.

Şimdiden sizin ve ailelerinizin bayramınızı kutluyor, sağlık ve mutlulukla nicelerinin yaşanmasını diliyorum.

Sevgiler



Röportaj



**Gülşah
KOÇ**

2007 mezunu

Bize kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba, 1989 Ankara doğumluyum. 2003-2007 yılları arasında Özel Arı Kolejinde lise öğrenimimi tamamladıktan sonra Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesine hayalimi gerçekleştirmek üzere gittim. Mezuniyetim sonrası uzun süre devlet hastanesi acil servis ve yoğun bakım ünitelerinde hekimlik yaptım. Ardından bakanlık onaylı eğitim ve sertifikalarımı tamamlayıp 2021 yılından itibaren önce Özel Medica Hastanesinde, ardından da Ankara'da kendi muayenehanemde olmak üzere hekimlik mesleğimi icra ediyorum.

Özel Arı Okullarında aldığınız eğitimin kariyerinize nasıl bir katkısı olduğunu düşünüyorsunuz? Arı kültürü ve eğitim anlayışı akademik ve mesleki gelişiminizde nasıl bir rol oynadı?

Özel Arı Okullarına girdiğim ilk günden mezun olduğum ana dek bana kattığı vizyon, hayata bakış açımdaki çok yönlülük, sosyal projeler ve insan ilişkilerindeki okulun yönlendirmeleri sayesinde daha donanımlı bir birey olarak yürümeme vesile oldu. Arı kültüründeki usta-çömez ilişkisi; sonrasında hayatımda da benden küçük ve fakat yürüdüğüm yolda beni takip eden benden sonrakilere ışık olabilmeye öz güvenimi sağladı. Akademik eğitim anlayışı tamamen öğrenci odaklı olan Arı Okullarındaki eğitimimden sonra tıp fakültesinde de araştırma ve geliştirme yönünden kendimi fazlasıyla iyileştirme kuvveti buldum.

Medikal estetik nedir? Medikal estetik branşını seçme nedeniniz nedir?

Medikal estetik; genel olarak Türkiye sınırları içerisinde tıp fakültesinden mezun olmuş bir tıp hekiminin hastasına uyguladığı, tamamı geri dönebilir ve dönüştürülebilir estetik ve "longevity" (sağlıklı yaş alma) maksatlı yapılan işlemlerin bütünüdür.

Bir kadın olarak yaş alma serüvenimizde iyi gözükmek, aynayla barışık olmak herkesin olduğu gibi benim de her yaşta en büyük isteğim oldu. Estetik bir bakış açısı, biyofizyolojik süreçleri bilip bu süreçlerle ve hastanın sadece kendisiyle uyumlu olacak işlemlerin bütününe uygulamak, bunların planlamasını yapmak her zaman önceliğim olmuştur.

Kadınların alt zeminde yatan onca sosyokültürel stres etkisinde kendileriyle ilgili memnuniyet içermeyen söylemlerini sonrasında bir gülümseme ve teşekkür ile kapatmak benim bu branşı seçmemdeki en birincil faktördür.

Yapay zekâ ve dijital teknolojilerin gelişimine paralel olarak medikal estetik alanı da hızla gelişiyor. Robotik cerrahi sizce medikal estetiği hangi yönlerden etkileyecek?

Robotik cerrahi inanılmaz bir teknoloji. Yazılımları, mühendislikleri yakından takip ettiğim ve takdir ettiğim gelişmeler. Lakin işin medikal estetik boyutunda hâlihazırda iyi sonuçlar çıkabileceğine inancım pek yok açıkçası. Benim branşım estetik bakış açısı ile alakalı, pek tabii bu da sübjektif bir durum. Bana bireysel olarak estetik gelen ya da yapılması lüzumlu olmayan bir durum, başka bir hekim meslektaşımın estetik bakış açısıyla örtüşmeyebilir. Ne kadar çok sayıda bu işi yapan medikal estetik hekimi varsa dünyada, bunun yanında bir o kadar da hasta ve hasta isteği beklentisi var. Yani işin özü, bu hekim ve hasta sayılarıyla ufak bir matematiksel hesap yapılmaya kalkılsa cevabı sonsuza uzanan bir yazılım kurulmasından bahsetmek gerekecektir. Bir Y kuşağı olarak bunun imkânlı olduğunu [en azından şimdilik] düşünmüyorum açıkçası. :]



Günümüzde güzellik anlayışı geçmişe oranla sizce nasıl bir dönüşüm geçirdi? Medikal estetik bu değişimde nasıl bir rol oynuyor?

Her dönem olduğu gibi bu dönem de güzellik standartlarını belirleyen dünya çapında belli rol modeller elbette var. Bir dönem ince kaş modayken bir dönem asla kaş aldırılmamak moda oldu, buradan hesap edebiliriz. Belli başlı güzellik alışkanlıkları dışında burada önemli olan 2 terim karşımıza çıkıyor;

- A) LONGEVITY
- B) REJUVENASYON

Maksadımız, sağlıklı yaş alma ve yeniden yapılanmayı indüklemeye olduğu müddetçe yanında yapılan ufak medikal estetik işlemler bir nebze hastanın isteği ve hekimin total bakış açısıyla uyumu sonunda şekilleniyor diyebiliriz.

Doğru zamanda doğru hamleler kişiyi sadece mutlu eder. Abartılı ve geri dönüşü olmayan uygulamaların mutluluk getirdiği maalesef ki şimdiye dek görülmemiştir.

Röportaj



**Gülşah
KOÇ**

2007 mezunu

Hastalarınız tarafından en çok istek gören medikal estetik uygulamaları nelerdir?

Öncelikle tabii ki kırışıklık tedavileri ve yüz yapılandırma/şekillendirme uygulamaları diyebiliriz. Mevsim geçişlerinde saç ile ilgili uygulamaların sayısı ve leke tedavileri daha fazla istenir. Cihaz ile ilgili işlemler her dönemin gözdesidir. Yine cilt bariyerini güçlendirici ve bağ dokusuna çalışılan mezoterapi işlemleri hastalarımın olmazsa olmazları arasında yer almaktadır.

Sosyal medyanın estetik trendlerine etkisiyle ilgili ne düşünüyorsunuz?

Sosyal medya estetik algı yönetiminde çok uzun yıllardır en başta yer alır. 1920'li yıllara baktığımızda hiç kıvrımsız 0 [sıfır] beden kadınlar modayken şimdilerde etraf kum saati görünümü elde etmek için kalıcı implantlar taktırıp bıçak altına yatan kadınlarla dolu. Bu bir süreç, elbette ki dünya çapındaki ünlü figürler bu algılara öncülük edecekler, mevzu ipin ucunu kaçırmamak diye düşünüyorum.

Bu alanda etik kuralların ve hasta memnuniyetinin önemini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Her şeyden önce biz tıp fakültesinden mezun olurken bir yemin ettik. Bu "Hipokrat Yemini" çoğu hekim meslektaşım için asla çiğnenemez bir durumdur. "Primum non nocere" yani "önce zarar verme" ilkesiyle hareket edip doğru, bakanlıkça izni ve onayları tam, ruhsatlı, kaliteli ve takip edilebilir ürün kullanmak öncelikle her hekimin boynunun borcudur. Olaya ticari kaygı gütmeden yaklaşmak ve hekimlik nosyonundan ödün vermemek benim meslek etiğimin ilk kuralıdır.

Hasta memnuniyeti sübjektiftir. Doğru iletişim, birbirini doğru anlama, doğru sıralama, tedavi ve iyileşme sürecine hastanın her anlamda vakıf olması, hekimin ulaşılabilir olması, sonrasında oluşabilecek herhangi bir olumsuzlukta hekimin arkasında duracağına olan güveni, estetik algısına olan inancı, hekimin mesleki bilgi ve tecrübesi, yenilikleri takip ediyor oluşu, bazen bir güler yüzlü sohbeti, aralarındaki sinerji, birlikte içilen bir kahve, her şey hasta memnuniyetini doğrudan etkileyen parametrelerdir.

Medikal estetik hekimi olarak sadece bu işlemleri yapan taraf değil, aynı zamanda bir kadın olarak uzun yıllardır kendine de yaptıran ve kendi kendine yapan biriyim. Dolayısıyla iki tarafa da vakıf olmam sebebi, hastalarım beni severler sağ olsunlar :)

Yurt dışında medikal estetik alanında çalışmayı düşündünüz mü?

Şu an kısa vadeli plan programımda yurt dışı bulunmuyorum. Ama hayat ne gösterir bilinmez, bu kapıyı açık tutalım.

Bu alanda gelecekte yapmayı planladığınız projeleriniz var mı?

Rejuvenasyon; yani yeniden yapılanma ve Longevity sağlıklı yaş alma süreçlerinin beraber değerlendirildiği, hastaya sadece medikal estetik açıdan değil bir bütün olarak iyilik hâlinin sunulup devam ettirileceği bir kombine sağlıklı yaşam merkezi hâline gelmek, kısa vadeli klinik aksiyonlarım içinde yer alıyor.

Özel Arı Okullarından mezun olan biri olarak, okulun genç nesillere sağladığı en büyük avantaj nedir? 12. sınıf öğrencilerimize kariyer planlamaları konusunda önerileriniz nelerdir?

Bence sevgili okulumun bana sağladığı en büyük fayda; "insan sosyal bir varlıktır" görüşünü en güzel şekilde empoze etmesidir. İletişim, hitabet, empati yeteneklerinin her biri Özel Arı Okullarında ilmek ilmek işleniyor. Bu inanılmaz güzel bir geri dönüş sağlıyor sonraki hayatınızda.

12. sınıf öğrencilerine verebileceğim yegane tavsiye; hayallerinin ve ideallerinin kesiştiği kümeyi bulup ona doğru yürümeleridir. Dünya global ve aslında her şey çok ulaşılabilir. Yorulmadan, bıkmadan, yılmadan hedef peşinde gittikçe sizden iyisi olamaz

Sonuçta onlar yaptı, siz zaten yaparsınız. Anladınız... :) 





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

**Nurullah
ÇELEBİ**
1996 mezunu

**İŞ AKDİ FESHEDİLEN İŞÇİYE
ÖDENECEK OLAN KIDEM VE
İHBAR TAZMİNATLARININ
HANGİ DÖNEMDE GİDER
YAZILACAĞI**

GELİR VE KURUMLAR VERGİSİ KANUNU YÖNÜNDEN:

5520 sayılı Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 6'ncı maddesinin birinci fıkrasıyla kurumlar vergisinin, mükelleflerin bir hesap dönemi içinde elde ettikleri safi kurum kazancı üzerinden hesaplanacağı belirtilmiş, maddenin ikinci fıkrasıyla da safi kurum kazancının tespitinde Gelir Vergisi Kanunu'nun ticari kazanç hakkındaki hükümlerinin uygulanacağı hükme bağlanmıştır.

Bu hüküm uyarınca tespit edilecek kurum kazancından Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 8'inci maddesi ile 193 sayılı Gelir Vergisi Kanunu'nun 40'inci maddesinde yer alan giderler indirilebilecektir.

Gelir Vergisi Kanunu'nun 37'nci maddesinde ticari kazancın tarifi yapılarak her türlü ticari ve sınai faaliyetlerden doğan kazançların ticari kazanç olduğu, 40'inci maddesinin birinci fıkrasının [3] numaralı bendinde ise işle ilgili olmak şartıyla mukavelenameye, ilama veya kanun emrine istinaden ödenen zarar, ziyan ve tazminatların ticari kazancın tespitinde gider olarak indirileceği hükme bağlanmıştır.

Diğer taraftan, 4857 sayılı İş Kanunu'nun 120'nci maddesinde; "25.08.1971 tarihli ve 1475 sayılı İş Kanunu'nun 14'üncü maddesi hariç diğer maddeleri yürürlükten kaldırılmıştır." hükmü yer almakta olup işçinin ya da çalışanın kıdem tazminatı almaya hak kazanabilme şartlarının düzenlendiği 1475 sayılı İş Kanunu'nun 14'üncü maddesinde;

Bu Kanuna tabi işçilerin hizmet akitlerinin:

1. İşveren tarafından bu kanunun 24'üncü maddesinin II numaralı bendinde gösterilen sebepler dışında,
2. İşçi tarafından bu kanunun 25'inci maddesi uyarınca,
3. Muvazzaf askerlik hizmeti dolayısıyla,
4. Bağlı bulundukları kanunla kurulu kurum veya sandıklardan yaşlılık, emeklilik veya malullük aylığı yahut toptan ödeme almak amacıyla;
5. 506 sayılı kanunun 60'inci maddesinin birinci fıkrasının [A] bendinin [a] ve [b] alt bentlerinde öngörülen yaşlar dışında kalan diğer şartları veya aynı kanunun geçici 81'inci maddesine göre yaşlılık aylığı bağlanması için öngörülen sigortalılık süresini ve prim ödeme gün sayısını tamamlayarak kendi istekleriyle işten ayrılmaları nedeniyle, feshedilmesi veya kadının evlendiği tarihten itibaren bir yıl içerisinde kendi arzusu ile sona erdirmesi veya işçinin ölümü sebebiyle son bulması hâllerinde işçinin işe başladığı tarihten itibaren hizmet akdinin devamı süresince her geçen tam yıl için işverence işçiye 30 günlük ücreti tutarında kıdem tazminatı ödenir. Bir yıldan artan süreler

için de aynı oran üzerinden ödeme yapılır.

Yukarıda yer alan hüküm ve açıklamalar çerçevesinde; kıdem ve ihbar tazminatının gider kaydı konusunda Gelir Vergisi Kanunu'nun 40'inci maddesinde özel bir hüküm olmamakla birlikte maddenin birinci fıkrasının [3] numaralı bendi çerçevesinde kurum kazancının tespitinde gider olarak indirilebilmesi için İş Kanunu'na göre işçinin kıdem tazminatına hak kazanması ve hak edilen kıdem tazminatının da işçiye ödenmiş olması gerekir. Tahakkuk etmiş olsa da ödenmemiş kıdem tazminatının gider yazılması mümkün değildir.

Bu nedenle iş akdinin fesih sözleşmesi ile sona erdirilmesi veya mahkeme kararı dolayısıyla şirketiniz tarafından çalışanlarınıza ödenecek kıdem ve ihbar tazminatı giderlerinin yukarıda yer alan hükümler çerçevesinde ödemenin yapıldığı dönemde kurum kazancının tespitinde indirim konusu yapılması mümkün bulunmaktadır.

Ayrıca söz konusu ödemeler dolayısıyla yapılan vergi tevkifatlarının, Gelir Vergisi Kanunu'nun 98'inci maddesine istinaden ödemenin yapıldığı ayı takip eden ertesi ayın yirmi üçüncü günü akşamına kadar muhtasar beyanname ile bildirilmesi gerekmektedir.

Öte yandan söz konusu tazminatın 1475 sayılı Kanunun 14'üncü maddesine göre hesaplanacak kıdem tazminatına tekabül eden kısmı gelir vergisinden istisna olup kıdem tazminatının istisnayı aşan kısmı ile ihbar tazminatının tamamı ise Gelir Vergisi Kanunu'nun 61'inci maddesi uyarınca ücret olarak kabul edilecek ve gelir vergisi tevkifatına tabi tutulacaktır. 

TEMEL'İN TELEVİZYONU

Bizim Temel, bir TV kanalında yarışmaya katılır. Kazandığı parayı eksik verirler. Temel sebebini sorar.

"E, öyle vergi kesiyoruz." cevabını alır.

Bunun üzerine Temel, avukata başvurur. Avukat ona televizyonu mahkemeye ver der. Aradan zaman geçer avukat yolda Temel'i görür, ona sorar.

"Ula televizyonu mahkemeye verdin mi?"

Temel cevaplar.

"Verdim ama ertesi gün geri getirdim onu..."

İnsan yine de televizyonsuz yapamayı!

Sonradan geri aldım onu."



**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.

YATIRIM ARACI OLARAK KONUT

Kriz dönemlerinde birikimlerimizi korumak için her türlü yatırım aracını kullanırız.

Yatırım aracı olarak ilk akla gelenler, döviz ya da altın gibi değerini çok fazla kaybetmeyen değerli maden ya da kâğıtlardır. Bu en çok rağbet gören iki yatırım aracının ortak özellikleri, zamana karşı değerlerinden çok az kaybetmeleri, nesillerdir denenmiş olmaları ve kolay erişilebilir olmalarıdır. Bizim ülkemizde binalar da sağlam birer yatırım aracı olarak görülür. Özellikle konutların bu kadar rağbet görmesi inşai faaliyetleri destekler ve aslında döviz bazında değer kaybetse de Türk lirası olarak yine de diğer yatırım araçlarına göre daha garantili görülen konutlar kriz dönemlerinde spekülasyon aracı olarak kullanılır.

Konutlar altın ya da başka bir madeni taş gibi sadece ağırlığına bakarak değerlendirilebilecek nesneler değil, birçok meslek tarafından önce tasarlanan sonra da inşa edilen artefaktlardır. Bu nedenle değerlendirilmesi için uzman görüşlere gerek duyulur. Ülkemizde bu işi gayrimenkul değerlendirme uzmanları yapar. Bu kişiler genellikle bankalara hizmet verir, çünkü kredi karşılığında alınabilecek mülklerin gerçek değerlerinin finansal olarak saptanması, bankaların kredi geri dönüşleri açısından hayati önem taşır.

Bir konutun gerçek değeri, emlak spekülörlerinin illüzyonları gözardı edilip konumu, alanı, sağlamlığı, kullanılan malzeme kalitesi, ulaşım kolaylığı, kullanılan malzemelerin sağlık üzerindeki etkileri, bakımı için gereken ücretler sağlıklıca değerlendirilerek yapılabilir. Bunlar teknik konular oldukları için ölçülebilir özelliklerdir ve aklı başında, inşaat malzemelerinden anlayan bir kişi bunun üzerinde çalışarak doğruya yakın bir tahminde bulunabilir. Gelişmiş bir ülke ile bizim gibi pek de gelişmemiş bir ülke arasında en büyük fark burada ortaya çıkar. Nasıl bir sanat eserinin değeri ancak sanat eğitimi görmüş bir kişi tarafından belirlenebilirse, bir mimarlık eserinin değeri de ancak onun ne olduğunu anlayabilecek birisinin katkıları ile ortaya çıkabilir. Oysa bizim gibi eline geçen inşaat araçlarını alelacele konuta çeviren bir kültür çoğu zaman sanat değeri olan bir mimarlık eseri ortaya çıkartamaz. Çoğu zaman estetik değeri olan bir yapı da çıkartamaz. Zaten aslında bu yapıları üreten insanların böyle kaygıları da olmaz.

Konut reklamlarına baktığınız zaman binaları göstermek yerine el ele tutuşmuş sağlıklı ve güzel giyimli aile üyelerinin gösterilmesinin nedeni de budur aslında. Ortada satılacak ürün, mutlu bir yaşam illüzyonudur çoğu zaman. Daha önceki bir yazımda bir binanın tıpkı bir kitap ya da film gibi okunabileceğinden bahsetmiştim. Binanın tasarlandığı dönemde arkasında yatan fıkırsel, toplumsal konular ile dönemin teknolojisi, mimarın tasarımsal tavrı gibi bir çok hikâye anlatır bir bina okumasını bilene.

Konumu, büyüklüğü gibi özelliklerinin yanında sanatsal değeri de çok önemli bir girdidir bir binanın değerini belirlemekte. Çok basit bir örnek vermek isterim. Yapımına 1928 senesinde başlanan ve 1930 senesinde tamamlanan Vakıf Apartmanı (II. Evkaf Apartmanı) binasını bilmeyen Ankara'lı yoktur. Bu bina Mimar Kemaleddin Bey tarafından tasarlanmış, Ankara'nın önemli binalarından birisidir. Altında Küçük Tiyatro, etrafında dükkanlar ve üst katlarda konutlar yer alır. 2. kattan itibaren tiyatro salonunun kubbesi biter ve bu kattan itibaren konutlar içerideki avluya da bakar. Bir yandan 1. Ulusal Mimarlık Binası'dır. Öte yandan süslemelerindeki sadelik ile manyelist bir tavrı sergiler. Üzerine yazılmış dünya kadar kaynak bulabilirsiniz.



Çocukluk hayallerimde ofisimi oraya taşımak vardı. Öte yandan günümüzde çok da değerli sayılmayan bir bölgede kaldığı için ya da anlayamadığım başka nedenlerden ötürü pek de gözde bir mekân değil artık. Herhangi bir batı Avrupa kentinde olsa, ulaşılamayacak rakamlara kiralanabilecek ofisler, bizim ülkemizde pek de para etmiyor. Altında açılan restoranın izin alma ihtiyacı duymadan tabela, sundurma ve baca yaparak binayı bozduğunu çıkan haberlerden takip edebilirsiniz.

Bütün bunları yazarken Hamamönü ya da Ankara Kalesi gibi tarihî binaların çok olduğu alanlardan da bahsetmek gerekir. Buralardaki yapılar, mimarsız inşa edilmiş binalardır. Halk mimarisi olarak tanımlanır ve dönem özelliklerini taşırlar. Bu yüzden değerlidir ve kanunlar tarafından korunurlar. Yukarıdaki örneğin aksine, bir bölgeyi kapladıkları için turizm değerleri bulunur ve sağlam birer yatırım aracına dönüşebilir. Ekonomik krizlerde konutlar altın ya da döviz gibi, ancak kendi değerini koruyan yatırım araçları iken ticari nitelikli yerler fırsata dönüşebilecek ya da zarar ettirecek, kısacası riskli yatırımlara dönüşür.

Yukarıdaki örneklerde binaların sanatsal değerinin Ankara'da pek de rağbet görmediğini gördük. İstanbul ise bu konuda daha duyarlı görünüyor. Ankara'nın aksine İstanbul'da sivil girişimcilerin yaptırdığı birçok bina bulunmakta. Bunların ilk akla gelenleri, Serkildoryan [Büyük Kulüp] binası, Mısır Apartmanı, Narmanlı Han, Pera Palace, Doğan Apartmanı, Kamondo Apartmanı, Botter Apartmanı, Frej Apartmanı gibi binalardır.

Bu binalar, sanata değer veren yatırımcıları çekerler. Yine Ankara'nın aksine, İstanbul daha çok sayıda ve daha büyük sermayeli yatırımcıları barındırır. Sanatçılar ve entelektüel insanlar yatırımlarını bu binalara yaptıkları zaman, bu binalar normal bir daireden çok daha fazla rant yapar.





Bu binalar, sanata değ er veren yatırımcıları ç ekerler. Yine Ankara'nın aksine, İstanbul daha çok sayıda ve daha büyük sermayeli yatırımcıları barındırır. Sanatçılar ve entellektüel insanlar yatırımlarını bu binalara yaptıkları zaman, bu binalar normal bir daireden çok daha fazla rant yapar.

Nasıl bir tuval resmi üzerinde konuşulduk a daha değ erli olursa tarihî bir bina da o şekilde değ erlenir ve tıpkı bir resme yatırım yapan insanlar gibi tarihî bir binaya yatırım yapan insanlar da sıradan bir konut almaktan daha kazançlı bir yatırım yapmış olurlar.

Son olarak, arzı az olan diğ er her şey gibi, konutlarda da arz azaldığı zaman değ erlerinin artacağını söyleyebilirim. İçinde bulunduğumuz kriz döneminde konut arzının yavaşladđını ve daha da yavaşlayacağını biliyoruz. Bu durumda konutların da değ erlerinin artacağını söylemek pek de kehanet sayılmaz.

 nemli olan nadir olanı bulmak ve almaktır. İyi mimari kendisini belli eder. Kriz anlarında doların ani çıkışına yetişemez konut fiyatları ve bu yüzden ya satışlar durur ya da değ erinden d ş ge satılabilir, ama eninde sonunda değ erini bulur. Dövizin ya da altının aksine, sonrasında eğ er doğru bir lokasyondaysa pek değ er kaybetmez. Aylık kullanım bedelleri yani kiralar da göz önünde bulundurulursa doğru bir yatırım aracı olarak karşımıza çıkar. Burada en önemli kriterlerden bir tanesi binanın tasarımıdır. Doğru bir tasarım bundan çok daha fazlasını ederken, yanlış bir tasarım çok daha azını eder.



Özlem EMİROĞLU ÜNAL

1993 mezunu

19 Kasım 1975 Ankara doğumlu olan Özlem Emiroğlu Ünal, orta ve lise eğitimini Özel Arı Okullarında tamamladıktan sonra Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, İspanyol Dili ve Edebiyatı Bölümünden mezun oldu. İspanyolca profesyonel turist rehberi olarak üniversite yıllarında çalışmaya başlayıp kurumsal alanda askerî protokol ve organizasyon işleri uzmanı olarak görev yaptı. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme yüksek lisansını tamamladıktan sonra uluslararası fuarcılık alanında çalışmak üzere İstanbul'a taşındı. Türkiye başta olmak üzere Orta Doğu, Afrika, Asya ve Avrupa'da 1000'in üzerinde uluslararası fuarların yurt dışı satış ve ziyaretçi planlamasını üstlendi. Medikal, havacılık, inşaat, petrol ve doğal gaz, hazır giyim, tekstil, ev tekstili, mobilya, turizm ve otel ekipmanları, tarım ve hayvancılık, eğitim sektörlerinde uluslararası fuar organizasyonlarının yurt dışı satış ve pazarlaması üzerine 20 yıl çalıştıktan sonra önceden çalışmış olduğu fuar şirketlerine şu an kendi şirketi MIC Mira Uluslararası Danışmanlık ve Temsilcilik olarak satış ve pazarlama danışmanlığı vermektedir. Aynı zamanda 2022 yılından bu yana Antalya'nın Alanya ilçesinde avokado üretimi ve ihracatı yapmaktadır. Romanya'da kurduğu Almira MIC SRL firması ile avokadonun Avrupa'ya ihracatını artırmayı hedeflemektedir.

Sosyal medya hesapları:

@avocadomio_

@ozlemiroglunal

ALANYA'NIN GİZLİ HAZİNESİ: EMİŞBELENİ'NDEN DÜNYAYA AÇILAN AVOKADO LEZZETİ

Alanya'nın pitoresk tepelerinde yer alan büyüleyici "Emişbeleni Köyü", avokado üretimi ve ihracatında yükselen bir yıldız olarak tarım dünyasında ses getiriyor. Yerel bir yetiştirici ve ihracatçı olarak, bu küçük ama verimli bölgenin nasıl birinci sınıf kalitede avokado için bir merkeze dönüştüğüne, hem iç hem de uluslararası pazarları ele geçirdiğine ilk elden tanık oldum.

Emişbeleni: Avokado Yetiştirmek İçin Mükemmel İklim

Alanya'nın eşsiz mikro iklimi, ılıman kışları, bol güneş ışığı ve iyi drenajlı toprakları ile avokado ağaçları için ideal bir ortam oluşturur. Avokadonun don ve aşırı nemle mücadele ettiği diğer bölgelerin aksine Emişbeleni'nin teraslı tarlaları "Hass", "Clifton", "Bacon" ve "Fuerte" gibi çeşitler için en uygun koşulları sunuyor. Sürdürülebilir sulama uygulamaları ve organik tarım teknikleri sayesinde avokadolarımız zengin, tereyağlı bir doku ve onları diğerlerinden ayıran farklı bir lezzet profili geliştiriyor.

Yerel Çiftliklerden Küresel Pazarlara

Küçük ölçekli aile çiftçiliği olarak başlayan üretim, şimdi gelişen bir ihracat işine dönüştü. Emişbeleni avokadoları, özellikle tüketicilerin tazeliğine ve üstün lezzetine değer verdiği Avrupa ve Orta Doğu pazarlarında büyük talep görüyor. Uluslararası kalite standartlarına bağlı kalarak ve modern paketlemeyle avokadomuzun varış noktasına mükemmel durumda ulaşmasını sağlıyoruz.

Zorluklar ve Yenilikler

Her tarımsal uğraş gibi Emişbeleni'nde avokado yetiştirmenin de zorlukları var. Su yönetimi, haşere kontrolü ve pazar rekabeti sürekli yenilik gerektirir. Ancak tarım uzmanlarıyla iş birliği yaparak ve organik tarım yöntemlerini kullanarak verimi ve sürdürülebilirliği artırmaya devam ediyoruz. Ayrıca çiftçiden tüketiciye doğrudan satış ve tarım turizmi gibi girişimler de Emişbeleni'nde avokadonun tanıtılmasına yardımcı olurken yerel ekonomiye de destek oluyor.

Avokadonun Geleceği

Sağlıklı, besin değeri yüksek gıdalara yönelik küresel talep arttıkça Alanya avokado endüstrisinde önemli bir oyuncu olmaya hazırlanıyor. Vizyonumuz organik üretimi yaygınlaştırmak, katma değerli ürünleri (avokado yağı ve guacamole gibi) artırmak ve markamızı uluslararası pazarlarda güçlendirmek.





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 öncü eğitim teknolojileri şirketi SEBİT’te “Dijital İçerik ve Sosyal Medya Kanalları Yöneticisi” olarak görev yapan mezunumuz, her yeni sayımızda eğitim.com editörlerinin hazırladığı güncel bir içeriği siz değerli okuyucularımızın beğenisine sunuyor.

BERMUDA ŞEYTAN ÜÇGENİ’NİN GİZEMİ

Bermuda Üçgeni, Atlantik Okyanusu’nda bir alan olarak tanınır ve burada meydana geldiği iddia edilen gizemli kaybolma vakalarıyla ünlüdür.

Yıllardır bu bölge, kaybolan uçaklar ve gemiler hakkında pek çok spekülasyona konu olmuş, bilimsel araştırmaların yanı sıra paranormal teorilerin de merkezi hâline gelmiştir. Peki, bu olaylar bir efsane mi, yoksa bilimsel olarak açıklanabilir mi? İşte Bermuda Üçgeni'nin tarihine, olaylarına ve ardındaki gerçeklere yakından bir bakış.



Bermuda Üçgeni Tarihi

Bermuda Üçgeni'nin tarihi, büyük oranda Atlantik Okyanusu'nun bu bölgesinde meydana gelen esrarengiz kaybolma olaylarına dayanır. Bölgenin gizemi, 20. yüzyılın ortalarına kadar dünya genelinde çok da yaygın değildi. Ancak birçok gemi ve uçağın bu sulara aniden ve iz bırakmadan kaybolduğu raporları, zamanla ününü artırdı.



İlk dikkat çeken olaylar arasında 1918 yılında Amerikan donanmasına ait devasa kömür gemisi USS Cyclops'un kaybolması yer alır. USS Cyclops, 300'den fazla mürettebatıyla Baltimore'dan Brezilya'ya seyahat ederken aniden ortadan kayboldu ve ne mürettebat ne de gemi enkazına dair herhangi bir iz bulunamadı. Bu olay, gizemin başlangıcı olarak kabul edilebilir.

Bermuda Üçgeni terimi ise ilk kez 1964 yılında yazar Vincent Gaddis tarafından kullanıldı. Gaddis, "Argosy" dergisinde yayımladığı bir makalede bu bölgede çok sayıda uçak ve geminin kaybolduğunu iddia etti ve burayı gizemli bir bölge olarak tanımladı. Gaddis, üçgenin Miami, Porto Riko ve Bermuda adası arasında uzandığını belirtti. Onun bu tanımı ve iddiaları, ilerleyen yıllarda pek çok yazar ve araştırmacı tarafından genişletildi. Özellikle 1974'te Charles Berlitz'in yazdığı "Bermuda Üçgeni" adlı kitabı, bölgeyi dünya çapında popüler hâle getirdi. Berlitz'in kitabı, kaybolmaların nedenini açıklamak için paranormal ve uzaylı teorilerine yer verdi.

Zamanla bölge hakkındaki söylentiler ve efsaneler yayıldı. 1970'li ve 1980'li yıllar boyunca bu bölge, popüler kültürde geniş yer buldu ve birçok belgesel, film ve kitap için malzeme sağladı. Ancak bu süreçte olayların büyük bir kısmının abartıldığı ya da yanlış anlaşıldığı da öne sürüldü.

Kayıp Uçaklar ve Gemiler

Bermuda Üçgeni'nin ün kazanmasındaki en önemli etkenlerden biri, burada rapor edilen esrarengiz kaybolma vakalarıdır. Yıllar içinde bu bölgede kaybolan birçok uçak ve gemi, bu gizemi beslemiştir.

USS Cyclops (1918)

USS Cyclops, bölgede kaybolduğu rapor edilen ilk büyük gemidir. 542 fit uzunluğundaki bu dev kömür gemisi, Birinci Dünya Savaşı sırasında Amerikan Donanması'nın önemli bir parçasıydı. 1918'de Brezilya'dan Baltimore'a kömür taşıyan Cyclops, yükünü aldıktan sonra Atlantik Okyanusu'nda seyir hâlindeyken aniden ortadan kayboldu. Ne gemi ne de mürettebatından bir iz bulundu. Geminin kayboluşuna dair birçok teori ortaya atıldı, ancak bu gizem asla çözülemedi. USS Cyclops'un kayboluşu, bölgenin gizemini güçlendiren ilk büyük olaylardan biri olarak kayda geçti.

Uçuş 19 (1945)

Uçuş 19, 5 Aralık 1945 tarihinde gerçekleşti. Bu olayda Amerikan Donanması'na ait beş torpido bombardıman uçağı, eğitim uçuşu için Florida'daki Fort Lauderdale Hava Üssünden havalandı. Uçuş planına göre uçaklar Atlantik Okyanusu'nda kısa bir manevra yapıp üsse geri dönecekti. Ancak uçuş sırasında telsiz irtibatı kesildi ve uçaklar rotalarını kaybettiklerini rapor ettiler. Son alınan telsiz mesajlarında pilotların navigasyon cihazlarının bozulduğunu söyledikleri bildirildi. Uçuş 19, radardan kayboldu ve bir daha onlardan haber alınamadı.

Olayın ardından arama kurtarma ekipleri harekete geçti. Ancak daha da şaşırtıcı olan, arama çalışmaları için gönderilen PBM Mariner tipi bir kurtarma uçağının da kısa bir süre sonra kaybolmasıydı. Kurtarma uçağı ve mürettebatı da Uçuş 19 ile aynı akıbeti paylaşarak kayıplara karıştı. Uçuş 19, bu bölge hakkındaki spekülasyonların yayılmasına neden olan en ikonik olaylardan biri olarak tarihe geçti.

SS Marine Sulphur Queen (1963)

1963 yılında kaybolan SS Marine Sulphur Queen, diğer vakalar gibi büyük yankı uyandırdı. Bu gemi, ABD'den kükürt taşıyan bir tankerdi. Küba yakınlarında seyir hâlindeyken birden radardan kayboldu. Yapılan araştırmalar sonucunda gemiden herhangi bir enkaz ya da iz bulunamadı. Gemi mürettebatı ve taşıdığı yük tamamen ortadan kayboldu.

Bu kaybolma olayı, bölgedeki güvenlik endişelerini daha da artırdı ve esrarengiz kaybolmalara bir yenisini ekledi.

Star Tiger ve Star Ariel (1948 ve 1949)

Bölgede kaybolan uçaklar arasında Star Tiger ve Star Ariel de bulunuyor. İki olay, sadece birkaç ay arayla gerçekleşti. Star Tiger, 1948 yılında Portekiz'in Azor Adaları'ndan Bermuda'ya giderken kayboldu. Uçak, son telsiz bağlantısında hava koşullarının iyi olduğunu bildirmişti ancak kısa süre sonra uçak radardan kayboldu ve hiçbir iz bırakmadı. 1949'da ise Star Ariel adındaki başka bir uçak, Bermuda'dan Jamaika'ya uçarken kayboldu ve bu uçaktan da hiçbir iz bulunamadı. Bu iki olay, kaybolan uçaklarla ilgili daha fazla soru işareti yaratmış ve bölgenin hava trafiği açısından da risk taşıdığına dair endişeleri artırmıştır.

Bilimsel Açıklamalar ve Teoriler

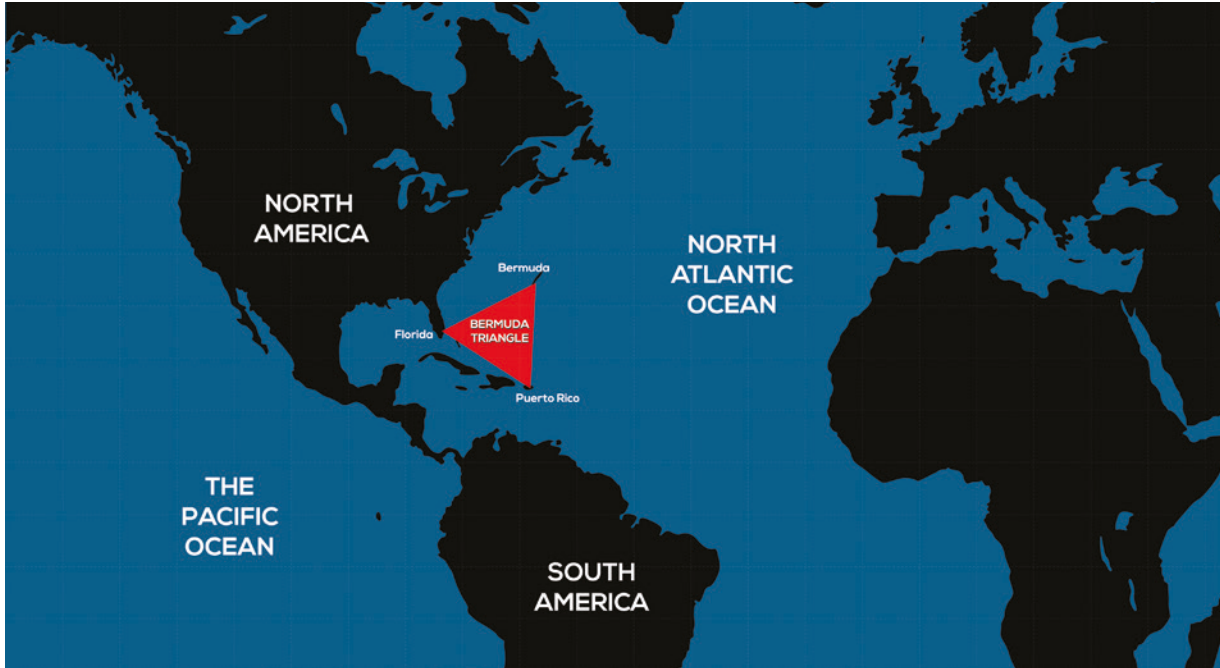
Bermuda Üçgeni'nde yaşanan kaybolmalar hakkında çeşitli bilimsel teoriler öne sürülmüştür. Bu teorilerden biri, bölgedeki hava ve su akıntılarının çok karmaşık olmasıdır. Gulf Stream akıntısı, gemi enkazlarını hızla başka yerlere sürükleyebileceği gibi fırtınalar da çok kısa sürede gelişebilmektedir. Ayrıca bölgede manyetik alanlarda anormal dalgalanmalar olduğu iddia edilmiştir. Bu durum, uçak ve gemi navigasyon sistemlerinin bozulmasına neden olabilir. Diğer bir teori ise metan gazı patlamalarının deniz yüzeyinde büyük boşluklar oluşturabileceği ve gemilerin bu gaz balonlarıyla birlikte denizin dibine çekilebileceğidir. Ancak bu teorilerden hiçbiri tüm olayları tam anlamıyla açıklayabilmiş değildir.

Paranormal Teoriler

Bilimsel teorilerin yanı sıra Bermuda Üçgeni ile ilgili pek çok paranormal teori de ortaya atılmıştır. Bu teoriler arasında en popüler olanları, uzaylılar tarafından kaçırılma iddiaları ve zaman yolculuğu ya da paralel evrenlere açılan bir kapının bu bölgede var olduğu görüşüdür. Bazı teorisyenler, kaybolan uçak ve gemilerin aslında bir başka boyuta geçtiğini savunur. Atlantis'in kalıntılarının Bermuda Üçgeni'nin altında olduğu ve güçlü enerjilerin bu kayıplara neden olduğu da sık sık dile getirilen iddialar arasındadır. Elbette bu teorilerin hiçbiri bilimsel kanıtlarla desteklenmemektedir ancak bölgenin gizemi üzerinde geniş bir hayran kitlesi oluşturmuştur.

Bermuda Üçgeni: Gerçek Veriler

Bermuda Üçgeni hakkındaki en büyük tartışmalardan biri, bu bölgede gerçekten diğer bölgelere göre daha fazla kaybolma vakasının yaşanıp yaşanmadığıdır. Bazı araştırmacılar, Bermuda Üçgeni'ndeki kaybolma vakalarının dünyanın diğer bölgelerindeki deniz trafiği yoğunluğu ile orantılı olduğunu savunmaktadır. Aslında denizcilik kayıtlarına göre bölge, dünya üzerindeki diğer yoğun deniz yolları kadar tehlikeli veya güvenlidir. Birçok gemi ve uçak kazasının kötü hava koşulları, insan hatası veya teknik arızalar nedeniyle meydana geldiği düşünülmektedir. Bermuda Üçgeni, tarihteki diğer tehlikeli deniz yollarından istatistiksel olarak çok da farklı değildir, bu da "gizemli" yönünün bir efsaneye dayandığını gösterebilir.



Bermuda Üçgeni Nerededir?

Bermuda Üçgeni, Atlantik Okyanusu'nda Miami (Florida, ABD), Bermuda Adası ve Porto Riko'nun birleştirildiği üçgen şeklindeki bölgeyi tanımlar. Yüzölçümü yaklaşık 1,3 milyon kilometrekare olan bu bölge, sık kullanılan bir deniz ve hava yolu rotası üzerindedir. Coğrafi olarak okyanusun ortasında yer alması ve ani hava değişikliklerine açık olması nedeniyle bu alan, denizciler ve pilotlar için dikkat gerektiren bir bölge olmuştur. Ayrıca denizin derinlikleri, burada yaşanan olayların daha da gizemli hâle gelmesine katkıda bulunmuştur. Ancak bu bölgenin coğrafi konumu ve yoğun trafiği göz önüne alındığında yaşanan kayıpların büyük kısmı açıklanabilir nedenlere dayanmaktadır.

Bermuda Üçgeni'nin esrareniz doğası, onu bir yandan bilim insanlarının, diğer yandan gizem avcılarının ilgisini çeken bir fenomen hâline getirmiştir. Her ne kadar bazı kaybolma olayları hâlâ tam olarak açıklanamasa da genel kanı, iddia edildiği kadar olağanüstü bir gizem barındırmadığı yönündedir. ✍️



**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.

GÖBÜŞSÜZ VE SAĞLIKLI HAYATLAR

Öyle insanlar vardır ki bittim dediğin yerde bir sihirli değnekle sana dokunur ve mucize gerçekleştirerek seni ayağa kaldırır. İşte benim dokuz sene önceki yıkılış ve tekrar diriliş hikâyem ve kahramanından bahsetmek istiyorum.

Yaşam koşulları, stres, gerginlik, üzüntü biraz da takıntılar sonucu diyelim mide bulantısı, mide yanması ve yan etkileriyle hastaneye gittim. Tabii her insanın yaptığı gibi günlerce geçer diye bekleyip kafadan ilaçlar alıp şifa bulamadıktan sonra... Günümüzün gözde hastanelerinden birinde yapılan endoskopi sonucu az miktarda rahatsızlığım olduğu söylenerek iki ilaçla gönderildim. Ancak iyiye gitmek bir yana daha da kötüleşerek birkaç kez acile kalktıktan sonra "Merak etmeyin, ilaçları düzgün kullanın." denilerek yollandım. Ama belli başlı acılarıma ek olarak aşırı baş ağrısı, bulanık görme gibi şikayetler de eklenerek hayatım alt üst olmaya başladı. Hepsinden de kötüsü, hiç yıkılmayan ve hiç hasta olmayan bir insan olarak ne kadar kötü durumda olduğumu en yakınlarıma bile anlatamamaktan delirme noktasına geldim. Tüm acılarımla uykuya hasret bir gece pencereyi açıp zorla nefes alırken "Buraya kadarmış, sanırım gidiyorum." diye düşündüğümü de dün gibi hatırlıyorum. Eldeki ilaçlarla iyileşmeye çalışmak ama bir yol gidememek, çaresizlik, umutsuzlukla o sene yılbaşı gecesi en son gücümü sadece gülümsemeye harcayarak geçirdim. Ertesi gün bir randevu alarak kendimi Prof. Dr. Burçak Kayhan'ın yanında buldum. İri yapılı, oldukça ciddi, sert bakışlı, insanın ilk görüşte çekinebileceği ama bir o kadar da güven duyabileceği bir insan... Ama o an tek istediğim şey beni acılarımdan kurtaracak bir yardım eliydi. Bana endoskopi ve kolonoskopi yaptı ve ertesi gün sonuçlar için yine yanındaydım. Hiç unutmadığım o cümle... Yüzüme baktı ve "Sen bu acıyla nasıl yaşıyorsun?" diye sordu. İşte sonunda beni anlayan, gerçekten hasta olduğuma inanan bir insan... Gözlerim parladı. Ama durumum kötüydü. Olsun sonuçta bir durumum vardı ve biri bunun farkındaydı. Bana yüksek ve sert bir o kadar da korkutucu bir ses tonuyla "İlaç tedavisi ve diyet

uygulayacağız, eğer üç ay sonra iyileşemezsen seni ameliyat etmek zorundayım." dedi. Ben yine de mutluydum. Altı aylık hastaneler, aciller, kullanımı düzgün anlatılamamış ilaçlarla boğuşmalar bitmişti. İşte Burçak Hocayla serüvenimiz o gün başladı.

İyileşmek zaman alıyordu ebette. Düzenli ilaç kullanımı, yemem ve yememem gerekenlere alışmak hayli zordu. Ama acıların azalması moralman güçlenmemi sağladı. Yavaş yavaş eskiye dönerken geçmeyen migren ağrılarımdan muzdariptim. Burçak Hoca akupunktur tedavisine başladı. Midem ve kan değerlerim düzelirken sebat ettim ve haftada iki gün akupunktur yapması için yine yanındaydım. Bir buçuk sene kadar sürdü ama artık migreni de anmıyorum. Bu süreçte her türlü desteğini üzerimden çekmeyen sevgili hocamı da yakından tanıma imkânı buldum.

Prof. Dr. Burçak Kayhan

TED mezunu. Gazi Üniversitesi İç Hastalıkları ve Yüksek İhtisas Gastroenteroloji Bölümü mezunu... Gastroenteroloji profesörü... Akupunktur ve Uzak Doğu tedavileri uzmanı... Biri doktor olmak üzere iki çocuk babası... Tır ve ağır vasıta şoförü... Üç yıldızlı Siemens dalgıç... BMW 800GS motor sürücüsü... Avcı... Ağır sıklet boksçu... Rottweiler dostu... Land Rover aşığı... Şilep ve yat kaptanı... 2 kitap ve 7 kitapta bölüm yazarı... 350 adet yurt içi ve yurt dışı bildiri ve 120 tane A sınıfı dergilerde makale yazarı... 25 yıldır şirket sahibi ve Nutrisyon ve Obezite dernek kurucusu ve hâlen dernek başkanı...

Bu yazımda kendisiyle yaşadığım süreci ve uzmanlık alanı olan ve günümüzün en popüler sorunlarından biri olan obeziteyle ilgili bilgilerini sizlerle paylaşmak istedim.

Obezite son yılların en büyük sorunu ve sanılanın aksine can boğazdan gelmiyor. Gerçek olan şu ki, obez olabilmemiz için bir sindirim sistemine ihtiyacımız var. Bugüne kadar insanlığın obezite mücadelesinde başarısızlığın en önemli nedenlerinden biri biz gastroenterologların bu savaşta yer almaması. Obezite tedavisi şu an cerrah ve endokrinologların tekelinde olmakla birlikte son yıllarda sindirim sisteminin esas patolojide yer aldığı artık anlaşılmış olduğundan gastroenterolojinin obezite tedavisinde yer alması gerektiği belirlenmiştir. Tüp mide ve balon tedavileri gastroenteroloji tarafından yapılan endoskopik tedavilerdir. Obezite tedavisinde gastroenterolojinin olması nutrisyon sebebiyle zaten olmazsa olmazdır. Bugün biliyoruz ki obezitede insülin direncine ve karaciğerde yağlanmaya sebep olan hormonlar, gastrointestinal sistemden salınmaktadır. Kimse farkında olmasa da ikinci beynimiz olan ince bağırsaklardaki bakteriler obeziteden sorumludurlar. Bütün bu teknik cümlelerin arkasında şişmanlık veya vücutta aşırı yağ birikmesinin tedavisinde sindirim sistemi önemli bir yer tutar. Nutrisyon ve Obezite Derneğini kurma sebepim de Türkiye'nin sessiz ve gizli sağlık problemi olan obeziteye dikkat çekmektir. Derneğin kısa adı NO, "obeziteye hayır"ı vurgulamak içindir.

Peki obez olmamak için neler yapmalıyız:

1. Uyandıktan sonra sabahları ilk 45 dakika bir şey yememek kilo alımını engeller.
2. İnsanların üç öğün yemek yemesi gerekmez. Kırk yaş üstünde bir öğün de yeterli olacaktır.
3. Kahvaltı ana öğün değildir. Kahvaltının ana öğün olduğunu topluma ilk öğreten ABD'deki bir Cornflakes firmasıdır. Osmanlı döneminde sabahları kahve içildikten sonra saat 10.00 gibi midedeki kazıntıyı gidermek için bir simit veya peynirli börek yenilirdi. Çünkü öğlen yemeği sanayi devrimiyle insanlara alıştırılmış bir yeme biçimidir. Burada amaç, fabrikadaki işçinin öğleden sonra da enerjik çalışarak üretimi artırması idi.
4. Obezitede az ye çok egzersiz yap teorisi on yıldır çürümüştür. Obezite tedavisinde diyet %95'lik bir yer tutarken egzersiz %5'i ancak karşılar. Günümüzde kırk beş yaşından sonra bir öğün yenmesinin yaşam ömrünü ve kalitesini artırdığı saptanmıştır.
5. Düzenli egzersiz yapanlarda [tıbbi açıklaması; haftada 5 gün 45 dakika] daha az safra kesesi taşı, daha az yağlı karaciğer, daha az karaciğer, pankreas ve kolon kanseri, daha az kolit ve daha az mide problemi olduğu bilimsel olarak saptanmıştır.

6. Et yemekleri akşam öğününde yenmemelidir. Çünkü sindirim sisteminin evrimsel gelişme sürecinde et sonradan eklenen bir gıdadır. Hazmı zordur. Gece rahat bir uykunun sırrı etsiz yemek ve bol sıvıdır.

7. Obezite tedavisinde tıbbın kabul ettiği bazı mucize yiyecekler vardır:

- a. Yumurta
- b. Ceviz
- c. Maydanoz
- d. Chia tohumu
- e. Zerdeçal
- f. Kinoa
- g. Zeytin
- h. Avokado
- i. Brokoli
- j. Kayısı kurusu
- k. Ananas suyu

8. Akşam saat 21.30-02.30 arası vücut en fazla kaloriyi yakmaktadır. Dolayısıyla geç vakitte yatanların obezite mücadeleleri daha zor olmaktadır.



9. Stres kortizon salınımına sebep olur. Kronik stres, öfke kontrolünü sağlamak için çok yemeye sebep olur. Sonuçta kronik stresimizden kurtulmadığımız sürece obeziteye karşı başarılı olamayız.

10. Çocukluk çağından itibaren öğün disiplininin olması, kişinin yetişkin dönemde obez olmasını engelleyecektir. Dolayısıyla çocuklara şeker, çikolata ve paketli ürünlerin ara öğün olarak verilmesi obeziteyi artırır. Spor bir kùltürdür, spor sayesinde kişinin adale gelişimi tam olur ve adaleye bağı yağ yakımı da daha olur. Çocukların okul çağından itibaren düzenli spor yapmaları obez olmalarını engellerken sağlıklı olmalarını da sağlayacaktır.

Ve diyelim ki obeziz. Bu sefer ne yapmalıyız:

1. Öncelikle bir profesyonelden yardım almalıyız. Bu kişi doktor, yaşam koçu, diyetisyen, antrenör vb. olmalıdır.
2. Profesyonel destek altında kreatin tüketimini artırmalıyız.
3. Yaşam disiplini [uyku, yemek vs.] düzenlemeliyiz.
4. Kronik stres faktörlerini kendimizden uzak tutmalıyız.
5. Düzenli spor yapmalıyız.
6. Yatmadan üç saat öncesinde yeme içmeyi bitirmeliyiz.
7. Meyve tüketimimiz günlük iki avucumuza sığacak kadar olmalıdır. Çünkü fruktoz yalnızca karaciğer tarafından emilmektedir. Dolayısıyla adalelerin kullanamadığı fruktoz bir süre sonra karaciğerde yağlanmaya, vücutta insülin direncine sebep olacaktır.
8. Doktor kontrolünde obeziteyle ilgili gerek oral yolla alınan gerekse enjeksiyonla devam eden çeşitli tıbbi ilaçlar kullanılabilir. En kötü yan etkisi ne zaman kesilmesi gerektiğine dair bir bilginin olmamasıdır.
9. İlaçlara rağmen zayıflayamayanlarda balon tedavisi, bu tedaviden de yanıt alamayanlarda tüp mide ve gastrik baypas tedavisi cerrahi olarak uygulanmaktadır.

Günümüzde estetiğin ve dış görünüşün her şey(!) olduğu bir dünyada, her şeyi yeterince tüketmek obeziteyi ve ona bağı birçok hastalığı ortadan kaldıracaktır. Fakat unutulmamalıdır ki iç barışınızı sağlayamadığınız sürece maddi hırslarınıza yenik düşecek ve sağlıksız beslenmeye ve yaşamaya devam edeceksiniz. Sağlıkla kalın...

Prof. Dr. Burçak Kayhan 



Röportaj



**Ece
DEMİRPENÇE**
1997 mezunu

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Ben Ece Demirpençe, 1979 Ankara doğumluyum. Evliyim, 4,5 yaşında bir oğlum var. İlk, orta ve lise eğitimimi Ankara Arı Kolejinde tamamladım ve üniversite eğitimi için İstanbul'a geldim. Mimar Sinan Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi Şehir ve Bölge Planlama Bölümünü bitirdim ve ardından İstanbul Teknik Üniversitesinde Gayrimenkul Geliştirme yüksek lisans programını tamamladım. Profesyonel iş hayatıma yüksek lisans eğitimim sırasında başladım ve çalışırken ikinci yüksek lisans eğitimim için Koç Üniversitesi Finans Bölümüne başladım ancak iş yoğunluğu nedeniyle programı tamamlayamadım. Aynı yıllarda Ericsson International'da koçluk sertifika programını tamamladım ve tüm iş hayatım boyunca bu formasyonumdan büyük ölçüde faydalandım.

İş hayatıma 2003 yılında gayrimenkul geliştirme alanında faaliyet gösteren bir danışmanlık firmasında proje asistanı olarak başladım. Gayrimenkul projelerinin arsa alımından anahtar teslimine kadar geçen süreçlerinde fizibilite, pazar araştırması, proje yönetimi ve stratejik planlama çalışmalarında görev aldım. Daha sonra Hollanda merkezli uluslararası bir şirkette farklı yöneticilik pozisyonlarında kariyerime devam ettim ve büyük ölçekli alışveriş merkezleri geliştirdim ve yönettim.

Kurumsal hayatta 13. yılımı tamamladığımda sektöre ve kurumsal hayata ara verme kararı aldım ve kendi hayallerimin peşinden koştum. O dönemde ortağım ile birlikte Amerika'ya giderek Türkiye'den ev tekstili alanında bir marka yaratmak üzere kendi şirketimizi kurduk. Online perakende pazarında markamızla hatırı sayılır bir yol kat ettik. Birçok girişimcilik programında yer alarak Amerika'da sesimizi duyurduk ve azimle başarıya imza attık. Bu dönem, bir kadın girişimci olarak yaptığım işle ve geldiğim noktayla kendimle gurur duyduğum, hayatımın en keyifli kesitlerinden biri oldu.

Amerika'daki girişimi devam ettirip ettirmemek konusunda bir yol ayrımına geldiğimde anne olmaya karar verdim. Tam da o dönemde pandemi hayatımıza girdi ve hepimiz için beklenmedik şekilde yavaşlamayı, akışa teslim olmayı gerektiren bambaşka bir süreç başladı. Pandemi sona erdiğinde oğlumun bebekliğine doymuş bir şekilde kurumsal hayata dönmeye hazır olduğumu hissettim ve Akfen ailesi ile yollarımız kesişti. 2023 yılında Akfen Holding'de Gayrimenkul Geliştirme Koordinatörü olarak başladığım görevime bugün Akfen GYO Genel Müdürü olarak devam ediyorum.



Özel Arı Okullarındaki öğrencilik yıllarınızı nasıl hatırlıyorsunuz? Özel Arı Okullarından aldığınız eğitimin yükseköğretim yaşamınıza katkıları neler oldu?

Özel Arı Kolejindeki yıllarım çocukluğuma ve gençliğime dair en güzel anılarım arasında yer alıyor. O dönemde de okulumla gurur duyuyordum, bugün de büyük bir gurur duyuyorum.

Arı Okullarından aldığımız eğitimin kalite standartlarını günümüz kolejleriyle kıyasladığımda ne denli üst seviyede bir eğitim aldığımızı net bir şekilde görebiliyorum. Bizler, hem jenerasyon olarak hem de aldığımız eğitimin kalitesi bakımından çok ayrıcalıklı çocuklarıymışız. Kurucumuz Sayın Sıtkı Alp'e ve tüm öğretmenlerime içten teşekkürlerimi sunuyorum. Değerli öğretmenlerim ve okulumuzun sunduğu sosyal olanaklar sayesinde donanımlı bir birey olabildiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum.



Röportaj



**Ece
DEMİRPENÇE**

1997 mezunu

Şehir ve Bölge Planlama lisansınızı tamamladıktan sonra Gayrimenkul Geliştirme üzerine yüksek lisans yaparak bu alanda uzmanlaşmaya nasıl karar verdiniz?

Şehir ve Bölge Planlama bölümünü bitirdikten sonra geliştirme kavramının gayrimenkul sektöründe ön plana çıkacağını fark ettim ve bu alandaki tüm süreçlere hâkim olmanın mesleğimde avantaj sağlayacağını düşündüm. Bu merakla Gayrimenkul Geliştirme yüksek lisans programına başvurduğum ve kabul edildim. Matematik ve fen eğitimi almış biri olarak farklı mühendislik dallarına büyük ilgim vardı. Bu yüksek lisans programında mimarlık, inşaat mühendisliği ve finans alanlarında eğitim alma fırsatı yakaladım.

Hollanda merkezli Multi Development ve ABD'deki girişiminiz gibi farklı ülkelerde çalışmanın kariyerinize katkıları nelerdir? Girişimcilik ekosisteminde edindiğiniz en önemli deneyim nedir? Kadın girişimci olarak bu deneyiminizi değerlendirir misiniz?

Multi Development adeta bir okul gibiydi. 10 yıl boyunca, Avrupalıların bakış açısıyla, Türkiye'nin yerel dinamiklerine uyumlu ancak uluslararası standartlara sahip işler yapmayı ve kurumsallaşmayı öğrendim. Bu süreçte, farklı milletlerden yatırımcılar ve çalışma arkadaşlarıyla birlikte çalışma fırsatı buldum. Kariyerimdeki en keyifli dönemlerden biri olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim.

Amerika'da iş yapmak ise bambaşka bir deneyimdi. Tamamen yabancı olduğum bir ülkede, farklı dinamikleri olan bir pazarda, sıfırdan bir iş kurup büyütmenin heyecanı tarif edilemez. Çok çalıştım, çok yoruldum. Bir start-up'ınız varsa o işle ilgili her alanda önce kendiniz çalışmak zorundasınız. Yeri gelir fotoğrafçı, yeri gelir sosyal medya yöneticisi, hukukçu, finans ve muhasebe uzmanı, grafik tasarımcı ya da web geliştirici olursunuz. Bence bu noktada kilit unsurlar; önceliklendirme yapmak, zamanı verimli kullanmak ve pazarınızı çok iyi tanımak.

Ne iş yaparsanız yapın, fikrinizin altyapısında bir problemi çözmek varsa ve bu problemi öncelikli olarak siz ele alıyorsanız, yani farklı bir çözüm üretiyorsanız ve bunu tek bir cümleyle anlatabiliyorsanız girişiminizin başarılı olma olasılığı çok yüksek olur. Problem ve çözümden sonraki en önemli unsur ise ekip. Yetkin ve uyumlu bir ekip, başarının temel unsurlarından biridir.

Kadın girişimci olarak şunu söyleyebilirim; kadın olmak her yerde bir avantaj oldu açıkçası. Girişimcilik alanında kadın sayısı oldukça az ancak iş hayatında kadının yeri

giderek daha da önemli hâle gelmekte. Kadınlar kesinlikle daha organize, daha stratejik, işine, ekibine daha hakim ve daha planlı. Bugün birçok büyük şirketin üst düzey kadrolarında ve yönetim kurullarında kadınlar yer almakta. Umuyorum ki kadın çalışanlar iş hayatında eşit haklarla istedikleri ve hak ettikleri konumu pozitif ayrımcılığa ihtiyaç duymadan elde edebilirler.

Akfen GYO'nun Genel Müdürü olma sürecinizi ve yöneticilik ilkelerinizi anlatır mısınız?

Akfen GYO'nun genel müdürü olarak en önemli ilkelerim şeffaflık ve dürüstlük. İş hayatı benim için çok çalışmak, sürekli kendini geliştirmek, kendini ve yaptığı işi en doğru şekilde anlatabilmek, yeni gelişim alanlarına açık olmak, yani kısacası bitmeyen bir devinim.

Akfen GYO'daki hedefleriniz nelerdir? Önümüzdeki dönemde sektörün hangi alanlarında yenilikler bekliyorsunuz?

Akfen GYO olarak hedefimiz, gerçekleştirdiğimiz gayrimenkul yatırımlarından öngörülebilir, sürdürülebilir ve büyüyen gelirler elde etmektir. Bunun yanı sıra portföyümüzde çeşitlilik yaratarak riski düşük, getirisi yüksek yeni yatırımlara yönelmek, kârlılığı artırarak yatırımcılarımıza düzenli temettü dağıtabilen bir yapı oluşturmak önceliklerimiz arasında. Yüksek EBITDA marjı ile faaliyetlerimizi sürdürmek ve artan enflasyona rağmen giderlerimizi minimumda tutarak sağlıklı bir büyüme yakalamak önümüzdeki dönemin en önemli hedefleri arasında yer alıyor.



Röportaj



Ece
DEMİRPENÇE
1997 mezunu

Yeni yatırımlarınızda sürdürülebilirlik ve çevre dostu yaklaşımlar nasıl bir rol oynuyor?

Sürdürülebilirliği iş modelimizin merkezine koyuyor ve çevresel faktörlerin öneminin bilincinde olarak hareket ediyoruz. Bu nedenle tüm yatırımlarımızda sürdürülebilirlik çerçevesindeki parametreleri dikkate alıyoruz. Ayrıca, sürdürülebilirlik endeksinde yer alan firmaların finansmana erişimde öncelikli olacağını ve daha uygun koşullarda finansman sağlayabileceğini düşünüyoruz. Uzun vadede maliyetleri optimize etmek ve süreçleri daha iyi izleyebilmek adına sürdürülebilirlik odaklı yaklaşımlarımızı güçlendirmeye devam ediyoruz.

İnşaat ve gayrimenkul gibi erkek egemen sektörlerde oldukça önemli bir kariyere sahipsiniz. Bu alanda ülkemizde kadın yönetici olmak nasıl bir deneyim?

Gayrimenkul sektörü ağırlıklı olarak erkek egemen bir alan olsa da bu alanda kariyer yapan kadınların sayısı giderek artıyor. Kadın yöneticilerin sektöre getirdiği farklı bakış açılarının ve liderlik yaklaşımlarının iş dünyasında önemli bir değer yarattığını düşünüyorum.

Küresel ölçekte çalışmış biri olarak, Türkiye’de gayrimenkul yatırımcılığına bakış açısı ile yurt dışındaki yaklaşımlar arasında sizce ne gibi farklılıklar var?

Gayrimenkul sektörünün Türkiye’de de gelişmiş ülkelerde olduğu gibi belirli standartlara ve normlara bağlanması gerektiğine inanıyorum. Kanun ve yönetmeliklerin yalnızca teoride değil, sahada da eksiksiz ve eşit şekilde uygulanması, şehirlerimizin mekânsal ve sosyo-ekonomik gelişimi açısından kritik öneme sahip. Gayrimenkul geliştirme büyük bir rant alanıdır ve bu rantın doğru dağıtılması, şehircilik ilkeleri doğrultusunda planlanması elzemdir. Bu noktada özel sektör ve kamu otoritelerinin iş birliği içinde ve uyumlu şekilde çalışması gerekmektedir.

Ülkemiz coğrafi konumu, doğal ve tarihî zenginlikleri açısından büyük bir avantaja sahip. İnşaat sektörü, ekonominin temel taşlarından biri konumunda. Bu nedenle sürdürülebilir şehirler ve projelere yatırım yapmak, uluslararası standartlarda yapılar geliştirmek hem sektörümüz hem de ülke ekonomisi için büyük önem taşımaktadır. Önümüzdeki yıllarda, özellikle konut alanlarındaki kentsel dönüşüm ve otel yatırımlarının sektörün en önemli gündem maddeleri olacağını düşünüyorum.

Yükseköğretim ve kariyerlerini belirleme sürecindeki 12. sınıf öğrencilerimize tavsiyeleriniz nelerdir?

Sizi en çok heyecanlandıran alana yönelmenizi tavsiye ederim. Üniversitede hangi bölümü okuduğunuz elbette önemli ancak yüksek lisans eğitiminin de kariyer yolculuğunuzda belirleyici bir rol oynayacağını unutmayın. Üniversiteyi bitirdiğinizde, 20'li yaşlarınızın başında ne yapmak istediğiniz konusunda daha net fikirlere sahip olacaksınız. O yüzden panik yok. Her şey sizin kontrolünüzde.

Bununla birlikte, mutlaka bir spor ve/veya sanat dalıyla ilgilenmenizi öneririm. Ben, yoğun akademik programıma rağmen profesyonel olarak voleybol oynuyordum. Sporun hayatıma kattığı disiplin ve öz güven iş hayatımda da bana büyük katkı sağladı. Hepinize başarılar dilerim.





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.

JOHNNY B. GOODE'DAN SONSUZLUĞA: CHUCK BERRY VE ROCK 'N' ROLL DEVRİMİ

Rock 'n' roll'u icat eden tek bir kişi olmayabilir ama onu şekillendirip yaşam tarzına dönüştüren biri varsa o da Chuck Berry'dir. Ateşleyici gitar riff'leri, sahnedeki enerjisi ve gençliği anlatan sözleriyle Berry, bir müzisyenden öte bir devrimciydi. Elvis Presley'den Beatles'a kadar pek çok isim onu ilham kaynağı olarak görüyordu. Peki, Berry'nin müziği rock'ı nasıl küresel bir fenomene dönüştürdü? Onun etkisi bugün hâlâ sürüyor mu?

Rock 'n' Roll'un Mimarı

Berry'nin rock and roll'a katkıları; şarkıları, gitar stili ve söz yazma biçimiyle öne çıkar. Chess Records için yaptığı kayıtlar pop listelerinde yükseldi ve müziği sayısız sanatçı tarafından yorumlandı. Bar ve garaj gruplarının vazgeçilmezlerinden biri olan "Johnny B. Goode" bunun en iyi örneğidir. Berry, bu şarkıyı yazarken kendi yaşamından esinlendi. Missouri'de yoksul bir mahallede büyüyen Berry, gitarıyla insanları etkileyen bir gençti. Şarkının orijinal sözlerindeki "colored boy" (zenci çocuk) ifadesi, radyolarda daha geniş kitlelere ulaşabilmesi için "country boy" (köylü çocuk) olarak değiştirildi. Böylece şarkı, siyahi dinleyicilerin ötesinde geniş bir kitleye hitap etti.

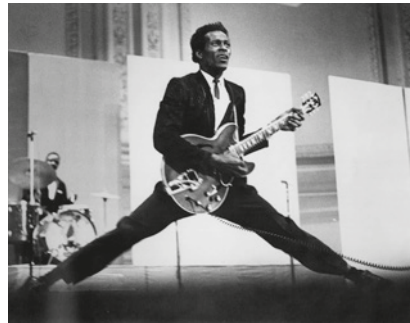
Johnny B. Goode: Bir Rock Marşı

Şarkının açılış riff'i rock 'n' roll'un en ikonik girişlerinden biri hâline geldi. "Johnny B. Goode", gençliğin hayallerini gerçekleştirme umudunu yansıtırken dönemin sosyal dinamiklerine de dokunuyordu. Siyahi bir müzisyenin ana akım başarı kazanması zor olsa da Berry, bu şarkısıyla rock'ın geleceğini şekillendirdi. Şarkının etkisi Beatles, Rolling Stones, Jimi Hendrix ve AC/DC gibi müzisyenler tarafından yorumlanarak çığ gibi büyüdü. 1977'de NASA, Voyager uzay aracına insan uygarlığının müzikal mirası olarak "Johnny B. Goode"u ekleyerek şarkıyı uzaya taşıdı. Eğer bir gün dünya dışı varlıklar rock 'n' roll'u keşfederse muhtemelen ilk duyacakları şey Chuck Berry'nin gitarı ve o efsanevi sözler olacak: "Go, Johnny, go!"

Berry'nin Eşsiz Stili

Berry'nin alametifarıkası gitar stili, rock gitaristleri için bir temel hâline geldi. Sözlerindeki şiirsel imgeler, zekice kafiyeler ve anlatılar onu eşsiz kıldı. Gençlik deneyimlerini anlatan şarkıları, rock 'n' roll'un ırk ayrımlarını aşmasına katkıda bulundu. St. Louis'de doğan Berry, Muddy Waters ve Nat King Cole gibi isimlerden etkilendi. 1952'de piyanist Johnny Johnson ile çalışmaya başladı. Geliştirdiği "duck walk" dansı, sahne şovunun vazgeçilmezi oldu. Müziği blues, country ve pop öğelerini harmanlayarak geniş bir kitleye hitap etti. Berry'nin ilk büyük çıkışı "Maybelline" ile geldi. Bob Wills'in western swing şarkılarından esinlenerek oluşturulan bu şarkı, onun kariyerinde dönüm noktası oldu.

Ancak Berry, telif hakkı sorunları nedeniyle hayal kırıklıkları yaşadı. "Maybelline"nin yazarları arasında yer almayan bazı isimler, Chess Records'un anlaşmaları sonucunda şarkıdan telif aldı. Yine de bu sayede şarkının geniş kitlelere ulaşması sağlandı. Alan Freed gibi DJ'lerin desteğiyle rock 'n' roll kültürü büyüdü. Berry, Freed'in rol aldığı filmlerde yer aldı ve rock 'n' roll'un yayılmasına katkıda bulundu. Berry, Freed'in rol aldığı (gerçek hayatta olduğu gibi rock 'n' roll'u kurtarmaya çalışan bir DJ'i canlandırdığı) üç filmde oynadı: Rock, Rock, Rock [1956], Mister Rock and Roll [1957] ve Berry'nin aynı zamanda Freed'in ortağı olarak rol aldığı Go, Johnny, Go [1958]. Freed'in hikâyesi, rock 'n' roll hayranları ile yetkililer arasındaki gerilimi anlatan American Hot Wax [1976] filminde dramatize edildi. Filmin doruk noktası, 1950'lerde Berry ve eski rakibi Jerry Lee Lewis'in kendilerini oynadıkları bir konserin canlandırılmasıydı. Berry'nin performans sergilediği diğer filmler arasında Newport Caz Festivali'nin bir belgeseli olan Jazz on a Summer's Day [1958], olağanüstü bir kadroya sahip müthiş bir konser olan The T.A.M.I. Show [1964] ve bir rock canlandırma gösterisi olan Let the Good Times Roll [1973] sayılabilir.



Yükselişi ve Engeller

Berry'nin kariyeri hukuki problemler nedeniyle sekteye uğradı. 1959'da reşit olmayan bir kızı çalıştırdığı gerekçesiyle hapse mahkûm edildi. Önceki yıllarda da araba hırsızlığı ve soygun suçlarından hapis yatmıştı. Hapiste müzik eğitimi aldı ve sonrasında "Nadine", "No Particular Place to Go" ve "You Never Can Tell" gibi hit parçalarla geri döndü. Beatles ve Rolling Stones gibi gruplar onun şarkılarını yeniden yorumladı. Ancak Berry'nin müziğe olan ilgisi 1970'lerde azaldı. Chess Records'tan Mercury Records'a geçişi, müzikal anlamda ona beklediği başarıyı getirmedi.

1972'de "My Ding-A-Ling" şarkısı, Berry'nin listelerde zirveye çıkan tek şarkısı oldu. O yıllarda rock sahnesinde bir ikon olarak kabul edilse de özel hayatında problemler yaşamaya devam etti. Vergi kaçakçılığı nedeniyle kısa süreliğine hapis yattı. 1986'da Rock and Roll Hall of Fame'e kabul edildi. 1987'de otobiyografisi yayımlandı ve "Hail! Hail! Rock 'n' Roll" adlı belgesel filmde yer aldı. Berry'nin karakteri, çevresindekiler tarafından karmaşık bir kişilik olarak tanımlandı. Hem sıcak hem de kontrolcü olabilen biri olarak sahneye çıkışları dakikasına kadar hesaplanmış bir disiplin içindeydi.

Karakteri ve Son Yılları

Berry, 1996'dan sonra St. Louis'deki bir kulüpte düzenli olarak sahne aldı. Burada kendini daha rahat hissediyor, hayranlarıyla buluşuyor ve çocuklarıyla birlikte müzik yapıyordu. 18 Mart 2017'de, 90 yaşında hayatını kaybetti. Ölüm haberinin duyurulmasının ardından müzik dünyasında büyük bir yas hâkim oldu. The Rolling Stones, Bruce Springsteen ve Paul McCartney gibi birçok sanatçı, Berry'nin rock 'n' roll üzerindeki etkisini vurgulayan mesajlar paylaştı.



Chuck Berry'nin Mirası

Chuck Berry, sadece bir müzisyen değil, bir kültür inşacısıydı. Gitarı eline aldığı anda rock 'n' roll'u gençliğin sesi, isyanın ritmi ve özgürlüğün simgesi hâline getirdi. Onun şarkıları, sahnedeki enerjisi ve eşsiz söz yazımı, Beatles'tan The Rolling Stones'a, Bruce Springsteen'den AC/DC'ye kadar sayısız müzisyene ilham verdi. Bugün, müzik dünyasında devrim yaratmış isimlerden söz edildiğinde Berry'nin adı her zaman ilk sıralarda yer alıyor. O olmadan rock 'n' roll bu kadar güçlü, bu kadar evrensel bir dil hâline gelir miydi? Belki de hayır. Ama bir şey kesin: Ne zaman bir gitar tınısı yükselse, sahnede ritmik bir adım atılsa veya bir genç eline gitarını alıp hayallerinin peşinden gitse Chuck Berry'nin ruhu hep orada olacak. Berry'nin ölümü, bir dönemin kapanışı olarak görülse de müziği ve mirası hâlâ yaşamaya devam ediyor. Çünkü rock 'n' roll ölmez ve Berry'nin mirası, her notada yaşamaya devam ediyor. Ve müziği hâlâ bir rock gitaristinin amfisine takıldığı her yerde çalınıyor. 🎸



“maybe someday your name
will be in lights, sayin' Johnny
B. Goode tonight”

Kaynakça:

- Collis, J. [2002]. Chuck Berry: The Autobiography. NY: Autumn Press.
- Crouse, R. [1998]. Who Wrote The Book Of Love? Toronto: Doubleday.
- Morrison, C. [2006]. American Popular Music: Rock and Roll. USA: Facts on File.
- Pegg, B. [2022]. Brown Eyed Handsome Man: The Life And Hard Times Of Chuck Berry. NY: Routledge.
- Reese, K. [1985]. Chuck Berry: Mr. Rock 'n' Roll. London: Proteus Books.
- Smith, R.J. [2022]. Chuck Berry: An American Life. USA: Hachette Books.

GELECEĞİ BİRLİKTE YETİŞTİRELİM

Arı Okulları
Mezunlar Derneği
Hatıra Ormanı'na
fidan bağışı yapın,
**yarınlarımızı beraber
yeşertelim.**

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

www.arimezunlari.org.tr



BEE LIFE
— 2014 —



**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, Adanah, 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.

ÖZGÜRLÜĞÜN KIYMETİNİ BİLMEK ARMAĞAN MI, BEDEL Mİ

Özgürlük, herkesin dilinde ama pek az kişinin gerçekten sahiplendiği bir kavram. Öyle ya, bedel ödemededen gelen her şey gibi armağan edilmiş özgürlük de çoğu zaman kıymeti bilinmeden tüketiliyor.

Tarihe dönüp baktığımızda özgürlüğü ilmek ilmek dokuyan ülkeler ile ona altın tepside kavuşan toplumlar arasındaki farkı net bir şekilde görebiliyoruz.



Örneğin Fransa... Rönesans'ı yaşadı, Reform hareketleriyle çalkalandı, yetmedi bir de devrim patlattı. Bastille zindanları yıkılırken halk özgürlüğü sadece bir hak olarak değil, bir mücadele olarak da kazandı. O yüzden bugün Fransızlar özgürlüğüne toz kondurmaz; sokakta bir hak ihlali gördüğünde sessiz kalmaz, hakkını almak için sesini yükseltir. Çünkü bilir ki bu hak, birilerinin geçmişte canı pahasına kazandığı bir mirastır.

Rönesans ve Reform hareketleri, yalnızca sanatın ve bilimin değil, aynı zamanda bireysel hakların ve özgürlüğün de temellerini attı. Avrupa'daki halklar düşünce özgürlüğünü, eşitliği ve hukuk devletini adım adım inşa etti. Bu süreç sancılı oldu; baskılar yaşandı, mücadeleler verildi ama sonunda halklar kazandı. Özgürlüğün bedeli ödenmişti ve bu yüzden sahip çıkıldı.

Öte yandan özgürlüğün bir armağan olarak sunulduğu toplumlarda bu bilincin tam olarak oturmadığını görüyoruz. Verilen haklar zamanla doğal bir lütuf gibi algılanıyor, o hakları koruma refleksi gelişmiyor. Oysa özgürlük, verildiği için değil, hak edildiği zaman anlam kazanır. Bugün Fransa'da biri özgürlüğüne yönelik en ufak bir tehdit hissettiğinde sokağa çıkarken, başka toplumlarda insanlar aynı hakları kaybederken

sessiz kalabiliyor. Çünkü farkındalık deneyimle, mücadeleyle gelişen bir şey.

Bizde ise durum farklı. Özgürlük, tarihin belirli dönemlerinde bir mücadeleyle kazanılmış olsa da çoğu zaman yukarıdan verilmiş bir hak gibi algılanıyor. Yani ter dökmeden elde edilmiş gibi... İşte tam da bu yüzden onu kaybetme ihtimali göz ardı edilerek hoyratça harcanabiliyor. İnsan zorla alınanı bırakmamak için direnç gösterir ama kucağına bırakılanı bazen farkında bile olmadan yitirebilir.

İşte tam da bu yüzden özgürlüğümüzü armağan gibi değil, sahip çıkılması gereken bir değer olarak görmeliyiz. Aksi takdirde elimizdeki hakları birer birer kaybettiğimizde neden bu kadar kolay gittiğini anlayamayabiliriz. Tarih bize defalarca gösterdi: Özgürlük ancak onun için bedel ödemeye hazır olanların elinde yaşayabilir.

Peki çözüm ne? Özgürlüğü anlamak, onu sahiplenmek, gerektiğinde onun için mücadele etmeye hazır olmak... Yoksa bir sabah uyandığımızda elimizdekilerin uçup gittiğini fark ettiğimizde iş işten geçmiş olacak. Tarih bize defalarca gösterdi: Özgürlük bedelsiz olmaz ve onu gerçekten hak etmek için önce kıymetini bilmek gerekir.

ARI'DAN HABERLER

Arı'dan ArtAnkara'da Rengârenk Görsel Sanatlar Sergisi ve Sanat Seçkisi

Dünya çapında tanınan sanatçılar, küratörler, koleksiyoncular ve sanatseverlerin buluştuğu "ArtAnkara 11. Uluslararası Çağdaş Sanat Fuarı" 20-23 Şubat 2025 tarihleri arasında düzenlendi. ATO Congressium'da gerçekleşen etkinlik, resim, heykel, seramik, dijital sanat ve enstalasyon gibi birçok farklı disiplini kapsayan geniş bir sanat yelpazesini sanatseverlerle buluşturdu.

Özel Arı Okulları da bu prestijli etkinlikte öğrencilerinin yaratıcı çalışmaları ve müzikal performanslarıyla yerini aldı. Tuval üzerine resim, özgün baskı ve grafik tasarımdan oluşan çalışmaların yanı sıra dijital sanatlardaki çalışmalar da sanatseverlerin beğenisine sunuldu. 30 adet özgün baskı, bir öğrencinin finalist, iki öğrencinin uluslararası birincilik aldığı 3 adet tuval çalışması, 2 adet Ressam Ertuğrul Ateş reproduksiyonu, 46 adet tuval resmi, 24 adet grafik tasarımı kitap kapağı, 5 adet grafik tasarım üç boyutlu çalışma, 150 adet dijital art çalışması ve animasyon çalışmaları sergilendi.

Kuyruklu piyanoda 12, kemanda 2, viyolada 1, gitarda 8, yan flütte 5, alto saksofonda 2 ve bemol klarnette 1 Arılı öğrencinin performansı ve müzik dinletileri ise ziyaretçilerden yoğun ilgi gördü ve alkış aldı. Bununla birlikte 1-5. sınıf öğrencilerine yönelik yapılan atölye çalışmalarında ise el baskısı tasarımı, kazıma kartonu ve origami çalışmalarına yer verildi.

Sanata ilişkin modern ve yenilikçi yaklaşımların büyük ilgi gördüğü fuarda; paneller, söyleşiler ve atölye çalışmaları, katılımcılara sanat dünyasındaki güncel gelişmeleri ve trendleri yakından izleme olanağı sundu. Kültürel etkileşimi artıran bu önemli organizasyon ayrıca sanatın geniş kitlelere ulaşmasına katkıda bulundu.



Ofisinizdeki konfor...



SIRMA CADDESİ
18/B-C
Siteler-Ankara



OFİSTEKİN
standart / exclusive



ofistekin



542 343 13 63

www.ofistekin.com

0312 353 07 77
0312 353 17 17

Derya Yatman ve Orkestrası'ndan Arı'da Caz Şöleni

Derya Yatman ve Orkestrası birbirinden renkli modern caz performanslarından oluşan konser etkinliğinde Özel Arı İlköğretim Kurumları 8. sınıf ve Özel Arı Anadolu Lisesi ve Özel Arı Fen Lisesi öğrencileri ile 5 Mart 2025 tarihinde Arı Konferans Salonu'nda buluştu.

Konser öncesi 10. sınıf öğrencisi Defne Atagün caz müziğinin tarihçesi, genel özellikleri, Türkiye'deki ve dünyadaki önemli caz sanatlarına ilişkin yaptığı sunumla öğrencilerin caz müzik bilgilerine katkıda bulundu.

Arılı öğrencilerin modern caz türünün beğeniyle dinlenen örneklerini usta müzisyenlerden dinleme olanağı bulunduğu konserde Derya Yatman'ın büyüleyici sesine Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerinden oluşan caz orkestrası da eşlik etti.



Askıda Yemek Var

Finansal teknoloji altyapısı ve sosyal sorumluluk çabalarıyla yıllardır öğrencilerin hayatını kolaylaştıran e-Kampüs projelerini yöneten **Etisan Holding**'in kurucusu **Mert Özgün**, üniversite öğrencilerine eğitim hayatlarında sosyal destek sağlamak ve hayatlarında köprü olabilmek adına 2023 yılında **Etisan Vakfı**'nı kurdu.

Etisan Vakfı ve Askıda Ne Var Derneği iş birliğiyle yürütülen, Askıda Yemek Projesi #BizdenOlsun kampanyası, ülkemizde 45'e yakın üniversitenin yemekhane ödeme sistemine entegre olarak dev bir iyilik hareketini başlattı.

Bu yemek dayanışması, toplumsal kültürümüzün bir parçası olan "alan elin, veren eli görmediği" ilkesiyle, öğrencilerin ilgili yardımdan gizlilik esasına göre faydalanmasını sağlayan bir sistemle işliyor.

Üniversite öğrencisi misiniz?

Askıdaki yemek sizi bekliyor. **QR kodu** okutarak siteyi ziyaret edebilir, askıdan öğününüzü alabilirsiniz.



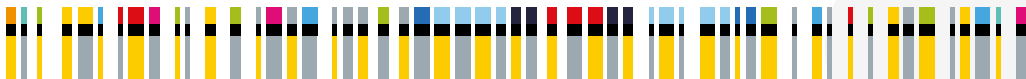
#BizdenOlsun kampanyası ile bağışçılar, üniversite öğrencileri için askıya yemek bırakabilir; ihtiyacı olan üniversite öğrencileri de askıdan yemek alarak bu yardımdan faydalanabilir.

2025 yılı hedefimiz, 1 milyondan fazla öğrenciye yemek desteği ulaştırmak. **Bu büyük dayanışma hareketinin bir parçası olmak ister misiniz?**

Gelin, üniversite öğrencileri için hep birlikte bir iyilik Askıya bırakalım! **QR kodu okutarak dilediğiniz kadar öğünü askıya bırakabilirsiniz.**



"Bizden Olsun sosyal yardım toplama kampanyası T.C. İstanbul Valiliği'nin 17.01.2025 tarihli E-87385697-477.99-814349 sayılı izni ile hayata geçirilmiştir."



sushiCO

Via Flat ve Çayyolu SushiCo'dan

Arı Okulları Mezunlar Derneği'ne

özel %10 indirim

**Sadece masa servisinde geçerlidir.*



Hemen İndir!

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Uygulama için:



sushico.com.tr

Aracınızı açık artırma ile değerinde, hızla satalım.

Hemen otobid.com'a girin,
aracınızın açık artırma
başlangıç fiyatını öğrenin,
aracınızı değerinde,
hızla satalım.



Ayrıntılı bilgi otobid.com'da.

oto bid
sahibinden.com



ekolonline.com

EKOL

Ehlibeyt Mah, Balgat, Ceyhun Atuf Kansu Cd. Ata Plaza D:100/6 B Blok, 06520 Çankaya/Ankara