



Hava Yolları Kabin Memurları Derneği yayınıdır. ● Yılı: 7 Sayı: 21

# TASSA extra

TASSA  
Hostesbeyoğlum'u  
ağırladı!



Zirvede  
manzara keyfi





Saygıyla...

## TASSA, grev ve otopark



**Y**itirdiklerimizin üzüntüsü bizi birbirimize yaklaştırmalı, dünyadaki tek gerçekle yüzleşmek, aramızdaki anlaşmazlıkları, sorunları çözmek için yeni yaklaşımlar bulmamıza yardımcı olmalı. Tüm çaba ve uğraşlarımıza karşın Gülenay'ımızı kaybettik. Meslektaşımız Umud'a ve tüm sevenlerine sabır diliyoruz. Bizi, işiyle gökyüzünde yalnız bırakmayacak ve yol gösterecektir.

TASSA Yönetim Kurulları (YK), 1965 yılından beri yasal düzenlemesi olmayan bir mesleğin haklarını savunmuş, yaşanan sorunlar karşısında üyelerinden gelen görüş ve öneriler doğrultusunda izlenecek yol ve yöntemleri belirlemiş ve kabin memurluğu mesleği adına doğruyu aramıştır. Son dönemde de birlikte görev yaptığımız YK üyesi arkadaşlarımız ile durum değerlendirmeleri yapılmış, yasalar ve tüzüğümüz göz önünde bulundurularak süreç kabin memurları adına izlenmiştir. Toplu iş sözleşmesi ve grev, sendikalar ve işverenler arasında belirli aralıklarla yenilenen yasal bir süreçtir. Derneklerin ve vakıfların tüzel kişilik olarak bu ilişkide taraf olmaları ve bir yönde görüş bildirmeleri ne etik değerler açısından ne de yasal olarak mümkündür.

YK'mız da bu konuya çok hassas yaklaşmış, taraflar ile bilgi akışını kesmeden görüşmelerin nasıl ilerlediğini izlemiştir. Zamanın daraldığı, tarafların anlaşma zeminini oluşturamadığı günlerde, çözümsüzlüğe doğru bir gidiş ve yaşanacak sıkıntılar öngörülerek 14 Mayıs saat 03:00'te, alınan grev kararının uygulanmasına 24 saat kala, son kez uzlaşma çağrısı yapılmış ve iş huzurumuz zedelenmeden masada uzlaşma yönünde görüş bildirilmiştir.

Açıklamamız medyada dikkat çekmiş, ancak içerikle ilgisi olmayan bir başlıkla yayınlanmıştır. Ayrıca tüm kabin memurlarına e-postayla ulaştırılmıştır. Medyadaki başlık en kısa sürede değiştirilmiş, ancak posta konusunda bir düzeltme yapılamamıştır. Aynı gün saat 10:00'da yeni bir açıklama yapılarak görüşlerimizin yanlış yansıtıldığı, tarafsızlığımızın altı çizilerek belirtilmiş ve toplu sözleşme sürecinde taraf olamayacağımız kesin bir dille ifade edilmiştir. Greve katılıp katılmama konusunda YK üyelerimiz, diğer bütün meslektaşlarımızın yaptığı gibi, kendi bireysel kararlarını vermiş ve uygulamışlardır.

Sıkıntıların bir an önce sona ermesi, tarafların kendi çıkarları açısından en uygun şartlarla uzlaşması için gerekli ortamın sağlanması amacıyla çalışmaya hazırız.

Bildiğiniz gibi Uçucu Personel Otoparkı, Türkiye Havayolu Pilotları Derneği (TALPA) tarafından işletilmektedir. Bu işletme için önceki YK'larımız TASSA altyapısı ve çalışan sayısının yetersiz olduğuna karar vermiş ve bu konuda bir faaliyet göstermemiştir. Yılbaşında idari nedenlerle otopark aidatlarına zam yapılması gerektiği bilgisini TALPA YK'dan öğrendik. İki dernek olarak üyelerimizin çıkarları doğrultusunda nasıl bir kolaylık sunabileceğimizi konuştuk ve zamdan üyelerimizin etkilenmeyeceği bir indirim anlaşması yaptık.

YK'mızın amacı diğer bütün indirim anlaşmalarımızda olduğu gibi üyelerimize bir ayrıcalık yaratabilmek, "TASSA ne yapıyor?" sorusuna maddi bir yanıt verebilmektir. Konu şu an itibarıyla TALPA YK tarafından durdurulmuştur. Tepkilerinizi eksik ve yanlış bilgilere dayanarak sosyal medyada paylaşmadan önce doğru bilgilere ulaşmak için öneri, endişe ve düşüncelerinizi bize doğrudan ulaştırarak destek olacağınız bir yaz ve huzurlu uçuşlar diliyoruz.

www.tassa.org.tr info@tassa.org.tr TASSA 2012 (sosyal medyada)

TASSA Yönetim Kurulu Başkanı

*Ersin Paşa Kelce*

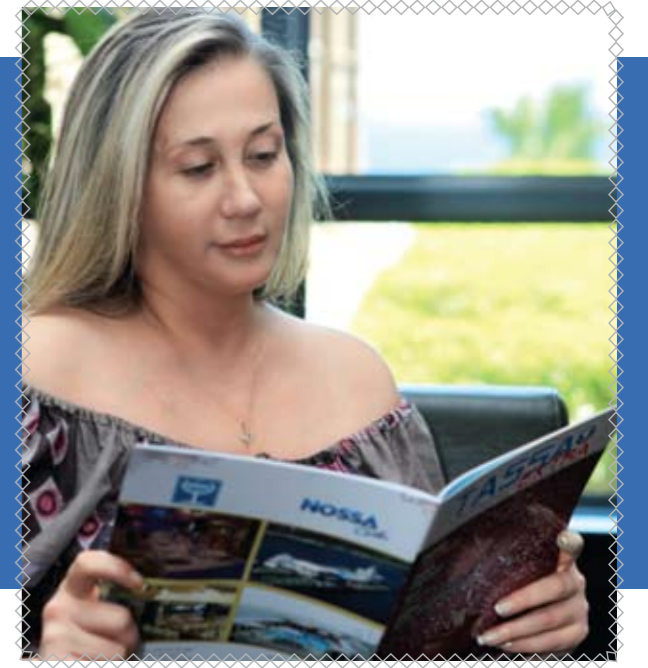


COFFEE IS THE LIFE

WWW.TAKEFIVECAFE.COM.TR

Yakında Antalya'da...

Değerli Meslektaşlarım,



H

epimizin bildiği gibi haziran ayında Sky Havayolları, uçuşlarını durdurarak bütün havacılık camiasını üzüntüye boğdu. Birçok arkadaşımız maalesef büyük bir özveriyle çalıştığı bu kuruma veda etmek zorunda kaldı.

Bu hepimiz adına çok üzücü bir durum fakat hayat devam ediyor ve etmek zorunda. İşsiz kalan arkadaşlarımıza işe alımlarda öncelik verilmesi için bütün havayollarıyla görüşmeler yapıldı. Hepimizin ümidi, işsiz kalan arkadaşlarımızın bu zor durumdan bir an evvel kurtulmaları.

Havacılık maalesef bazen hiç kimsenin başına gelmesini istemediği bir şekilde de sonlanabiliyor. Umarız camiamızda böyle üzücü sonlar bir daha yaşanmaz.

Bu zor günümüzde bizleri yalnız bırakmayan herkese sonsuz saygılarımızı sunarız.

TASSA Antalya Şube  
Yönetim Kurulu Başkanı

*Nilgün Uyan*



# İçindekiler

14



28



20



24



38



32



42

**TASSA adına İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazışleri Müdürü**  
Ersin Paşa Kılıç

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Turgay Taştepe

**Yayın Kurulu**  
Ersin Paşa Kılıç  
Turgay Taştepe  
Seval Ercan  
Birsen Lale

**Reklam-Pazarlama**  
Gamze Gezer

**Halkla İlişkiler**  
Şeyda Albay

**TASSA (Hava Yolları Kabin Memurları Derneği)**  
7-8. Kısım Deniz 20 Blok  
D: 154 Ataköy, İstanbul

Tel: (0212) 661 24 15  
(0212) 661 86 00  
(0212) 661 87 00  
Faks: (0212) 661 24 16

Web: www.tassa.org.tr  
E-posta: info@tassa.org.tr

**TASSA ANTALYA ŞUBE**  
Fener Mah. 1975 Sok. No: 10  
Öztürk Apt. D: 1 Muratpaşa,  
Antalya  
Tel: (0242) 247 85 95  
Faks: (0242) 247 34 65

**Yayına Hazırlayan**  
Umar İletişim Hizmetleri  
Harman Sok. No:31/1 34153  
Florya, İstanbul  
Tel: (0212) 573 15 65

Web: www.umariletisim.com  
E-posta: info@umariletisim.com

**Baskı**  
Elma Basım Yayın ve İletişim  
Hizmetleri San. Tic. Ltd. Şti.  
Tel: 0 212 697 30 30

**TASSA EXTRA**  
TASSA EXTRA,  
TASSA (Hava Yolları Kabin  
Memurları Derneği)'nin süreli  
yayın organıdır.

Yaz 2013 Yılı: 7 Sayı: 21

Üç ayda bir yayınlanır.  
Ücretsiz dağıtılır.

44



## TASSA SOY AĞACI

**YÖNETİM KURULU**  
Ersin Paşa Kılıç:  
YK Başkanı  
Turgay Taştepe:  
İdari Başkan Vekili  
Gamze Gezer:  
Teknik Başkan Vekili  
Seval Ercan: Muhasip  
Ahmet Serhat Sökücü:  
Genel Sekreter

Ayhan İhsan  
Topçu: Eğitim ve  
Teşkilatlandırma  
Sekreteri  
Sinem Tekin: Genel  
Sekreter Yardımcısı  
Ayşe Sıla Kalkan:  
YK Üyesi  
Birsen Lale: YK Üyesi

**DENETLEME KURULU**  
Tülay Yalçın Van Damme:  
DK Başkanı  
Ömer Umut Baykula:  
DK Üyesi  
Aslı Dibek: DK Üyesi

**ANTALYA ŞUBE YÖNETİM  
KURULU**  
Nilgün Uyan

Ayşen Walshaw  
Mine Ünver  
Sibel Kültürer  
Talat Özçelik  
Bülent Varol  
Elif Güngör

**ANTALYA DENETLEME  
KURULU**  
Mehmet Erdem

Murat Demirkıran  
Aydan Mutlu

- 8 Ajanda
- 10 Haberler
- 14 Gezi
- 18 Diyet
- 20 Spor
- 24 Sağlık
- 28 Röportaj
- 32 Astroloji
- 34 Hukuk
- 38 Estetik
- 41 Kitap
- 42 Gözlem
- 44 Dermatoloji
- 46 Cilt sağlığı
- 49 Kişisel gelişim
- 50 İş güvenliği
- 52 Lezzet

# AJANDA



## Lana Del Rey, KüçükÇiftlik Park'ta

2012'nin en çok satan ve en çok ödül alan albümlerinden birine sahip olan ve film yazarı olmak isterken kendini dünyanın en ünlü söz yazarları arasında bulan internet fenomeni Lana Del Rey, 20 Eylül'de KüçükÇiftlik Park sahnesinde olacak. Kendi deyimiyle "karanlık aşk hikayeleri" anlattığı şarkı sözleri kadar sesiyle de dinleyenleri kendine hayran bırakan Lana Del Rey, İstanbullulara unutulmaz bir müzik ziyafeti verecek.



## Santralİstanbul'da açıkhavada sinema keyfi

Bilgi Üniversitesi Santralİstanbul Kampüsü'nde açıkhavada sinema keyfi başlıyor. 14 Eylül'e kadar sürecek olan etkinlikte o ayki vizyon filmleri gösterilecek.



## "The Wall Live" turnesiyle Roger Waters

Pink Floyd'un kurucularından Roger Waters "The Wall" turnesiyle 7 yıl sonra yeniden İstanbullularla buluşuyor. 4 Ağustos'ta İTÜ Arena'da gerçekleştirilecek olan konserde, Pink Floyd'un efsane albümü "The Wall" görkemli bir şov eşliğinde baştan sona çalınacak. Roger Waters, daha önce "The Dark Side of the Moon" turnesi kapsamında 2006 yılında geldiği İstanbul'da 17 bin kişinin katılımıyla o yazın en unutulmaz konserine imza atmıştı.



## Leyla The Band

Son dönemin sevilen dizilerinden "Leyla ile Mecnun"un oyuncularından oluşan Leyla the Band; 11 Ağustos'ta Jolly Joker Antalya, 16 Eylül'de İstanbul KüçükÇiftlik Park, 6 Ekim'de ise İzmir Arena'da müzikseverlere keyifli anlar yaşatacak.



## SSM'de "Oryantalizmin 1001 Yüzü"

Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi yeni sergisiyle oryantalizmin bin bir yüzünü mercek altına alıyor. Sergi 19. yüzyılda oryantalizmin bilim dünyasından arkeolojiye, mimariden dünya sergilerine, fotoğraftan moda ya da uzanan pek çok alandaki etkilerine ışık tutuyor. 11 Ağustos'a kadar devam edecek olan sergide, 19. yüzyıl başında gerçekleştirilen arkeolojik kazılar, dünya sergilerinden görüntüler, değerli kitaplar, Avrupa'daki oryantalist mimarinin Osmanlı İmparatorluğu'ndaki uygulamaları, oryantalist tarzda iç mekan tasarımları, sahne dekoru ve stüdyo fotoğraflarından örnekler görülebilir.



## Rock'n Coke başlıyor

Türkiye'nin en büyük açık hava festivali Rock'n Coke sürpriz yenilikleri ve eşsiz atmosferi ile 6-8 Eylül tarihleri arasında Hezarfen Havaalanı'nda festivalseverlere yine unutulmaz bir haftasonu yaşatacak. Festival, artan sahne sayısı ile birçok farklı müzik türüne ve yenilenmiş festival alanı ile müzik dışı özel performanslara da evsahipliği yapacak. Festival programı çok yakında www.rockncoke.com'da...

## KİTAP

Bir Psikiyatristin  
Gizli Defteri  
Gary Small  
NTV Yayınları



Gerçek hikayeler kurgudan çok daha tuhaftır, Dr. Gary Small da bunu gayet iyi biliyor. Psikiyatri ve insan beyni üstüne çığır açıcı araştırmalarla geçen otuz yıl içinde Dr. Small pek çok şey görmüş. Şimdi ofisinin kapılarını açmaya ve kariyerinin en gizemli, ilginç ve tuhaf hastalarını anlatmaya hazır. Bu kitap bir psikiyatristin zihnine ve onun giderek gelişim gösteren mesleki yaşamına yapılan aydınlatıcı bir yolculuk. Aynı zamanda bu branşın ve daha önce görülmemiş, tanısı koyulmamış çeşitli akıl hastalıklarının perde arkasına da bir bakış... Kitabı okurken kendinizi, bizi insan yapan şaşırtıcı tuhaflıklar üstüne düşünürken bulacaksınız.

## DVD

Umut Işığım



Geçen yılın en çok konuşulan ve Tiffany rolündeki Jennifer Lawrence'a "En İyi Kadın Oyuncu" dalında Oscar ödülü getiren filmi "Umut Işığım", dram ve komedinin iç içe geçtiği bir hikaye anlatıyor. Pat Salitano (Bradley Cooper), yaşamında değer verdiği her şeyi bir günde yitirmiş bir adamdır. Yaşadığı ciddi bir travma sonrası sinir krizi geçirince, mah-

keme kararı ile sekiz ay bir rehabilitasyon merkezinde tedavi görür. Çıktıktan sonra, hayatını düzene koymak şartıyla ailesinin yanına taşınan Pat'in tek amacı düzgün bir adam olup kaybettiği işini ve eşini geri kazanmaktır. Bir aile yemeğinde tanıştığı Tiffany ise olayların beklenmedik bir hal almasına yol açacaktır.



**31 Mayıs 2013** Tassa Antalya Şubesi'nin Antalya'da Dünya Kabin Memurları Günü için düzenlediği geceye TEV'den başış karşılığı pano gönderildi.





**26 Nisan 2013** Polat Renaissance'da kutlanan Pilotlar Günü'ne Yönetim Kurulu üyelerimiz Seval Ercan, Birsen Lale ve idari sorumlumuz Ahmet Çankaya katıldı.



**26 Şubat 2013** Ersin Paşa Kılıç ve Turgay Taştepe, Kapadokya Meslek Yüksek Okulu'ndaki sivil havacılık kabin hizmetleri öğrencilerine kabin memurluğu hakkında seminer verdi.



**20 Haziran 2013** Yönetim Kurulu üyemiz Ayhan İhsan Topçu ve eşi Gamze Topçu'nun bebekleri Arda Zeki Topçu dünyaya geldi.

**07 Mart 2013** Esteworld Plastik Cerrahi Hastanesi ile üyelerimiz için çok özel anlaşmalar sağlandı.

**05 Mart 2013** Bakyapı Group inşaat firması ile üyelerimize özel bir anlaşma yapıldı.

**21 Şubat 2013** Talpa Başkanı Gürcan Mantı ve Genel Koordinatör Cemal Topuzlu dernek merkezimizi ziyaret ettiler.

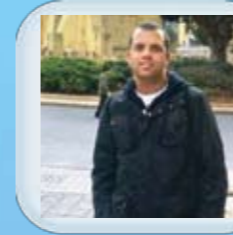
**13 Mart 2013** Sema Müstecaplıoğlu'nun cenaze töreni için TEV'den başış karşılığı çelenk gönderildi. Ailesinin isteği üzerine okutulan mevlit sonrası yemek verildi.

**15 Mart 2013** Port Clinic ile üyelerimize özel anlaşmalar yapıldı. Yapılan anlaşmalarla ilgili üyelerimize indirim kuponları düzenlendi.

**9 Şubat 2013** THY Eğitim Akademisi'nde gerçekleştirilen UTED Olağan Genel Kurulu için TEV'den başış karşılığı pano gönderildi.

ORTA ASYA'NIN KOZMOPOLİT ŞEHİRİ:

# ALMATI



Yazı:  
**EREN KOLUÇOLAK**  
Pegasus Airlines K/M



Fotoğraf:  
**GÜLŞAH ALÇİTEPE SÜNGÜ**  
Pegasus Airlines K/A



Almatı, eski adıyla Alma Ata, Kazakistan Cumhuriyeti'nin eski başkentidir. Şu andaki başkent Astana şehridir.

Kazakistan'ın güneydoğusunda yer alan Almatı, Alatau Dağları platosunda kalan, 1854 yılında Rusların doğudaki bir sınır kalesi olarak kurduğu, bugün ise yaklaşık iki milyon nüfusu ile Orta Asya'nın en gelişmiş yerleşim birimleri arasında yer alan kozmopolit bir şehridir. Birçok alışveriş merkezi, restoranı, oteli ile zengin bir yaşam sunar.

Kazakistan genelinde olduğu gibi, Almatı'da da ana dil Kazakça ve Rusçadır. Kazakistan Cumhuriyeti'nin 1991 yılında Sovyetler Birliği'nden bağımsızlığını kazanmasından bu yana Almatı şehri Batı pazarlarına açılıp çok hızlı bir değişime uğradı ve halen ülkenin kültürel, ekonomik ve ticari merkezi durumunda.

İstanbul'dan yaklaşık 5 saat süren uzun bir uçuş sonrası Almatı Uluslararası Havaalanı'na iniyorsunuz. Havaalanından çıkar çıkmaz ilk göze çarpan şey, şehrin yeşilliği. Şimdi dilerseniz müzeleri, katedralleri, parkları ve turistik yerleri ile Almatı'yı keşfetmeye başlayalım.

Müzelerden Kazakistan Cumhuriyeti Devlet Müzesi, Orta Asya'nın en büyük müzelerinden biri, ülkenin de en büyük müzesi konumunda. Müze, 1931 yılında açılmış. Kazakistan'ın dört bir yanında yapılan kazılardan çıkarılan arkeolojik eserleri, ülke tarihini ve modern kültürünü yansıtır. Bu müzeye çok yakın olan Cumhuriyet Meydanı'ndaki Kurtuluş Anıtı da görülmeye değer. Jeoloji Müzesi'nde yer altından çıkarılan hammaddeler, mineraller ve eski çağlardan kalma materyallere evsahipliği yapıyor. Abilkhan Kastaeve Sanat Müzesi ise 1935 yılında açılmış; Asya, Avrupa ve Amerika ülkelerinden 22.500 adet sanat eserini içeriyor, bu eser sayısı ile dünyanın





birçok müzesi ile rekabet edebilir konumda. Bir diğer müze ise Müzik Aletleri Müzesi. Kazakistan'ın milli müzik aletleri burada sergileniyor. Müze binası ahşap ve 1908 yılında inşa edilmiş.

Daha önce de belirttiğim gibi şehir adeta yeşil bir halı gibi. Çok sayıda park, halk için dinlenme ve spor yapma olanağı sunuyor. Bunların en başında Panfilov Parkı geliyor ve çok popüler; oturup dinlenmek ve şehir manzarası için ideal.

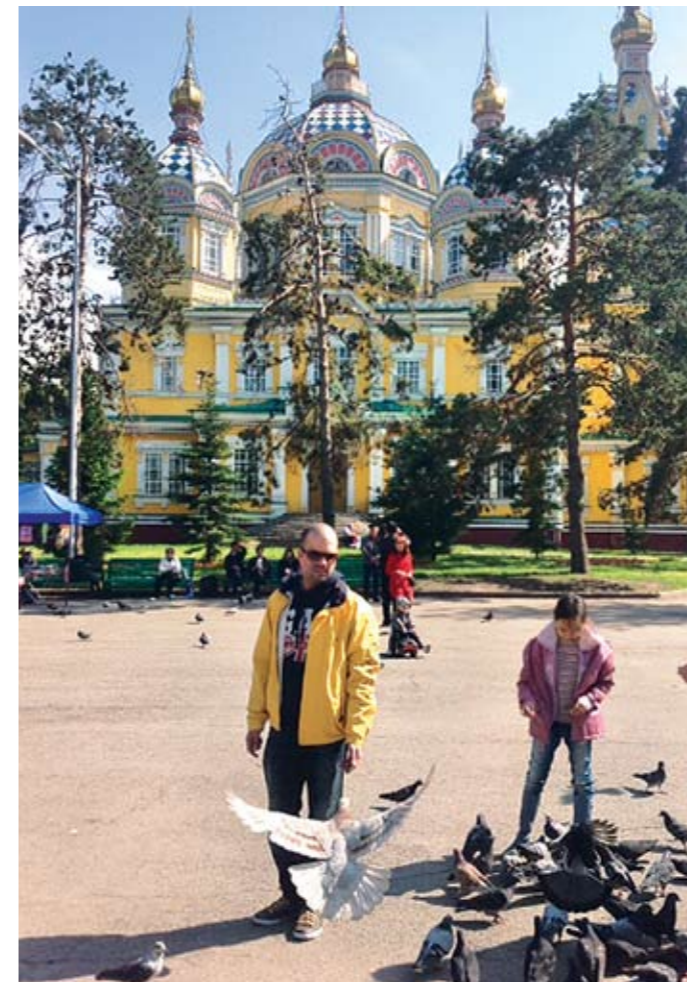
1941'de Moskova savunmasında Nazilerle mücadele eden ve Almaata piyade birliğinden 28 şehit asker için yapılmış olan Savaş Anıtı, bu parkın içinde yer alıyor. Anıtın hemen önünde ise 2. Dünya Savaşı'nda ölen Kazakların anısına sürekli yanar halde tutulan bir ateş var. Parkın diğer bir tarafında bulunan ve Çarlık Rusya'sı zamanında (1907) yapımı tamamlanan, dünyanın ikinci en uzun tahta yapısı olarak bilinen "Zenkov Katedrali"i görmeye değer. Katedral bir Rus Ortodoks kilisesi. "St. Nicholas Katedrali" kalıntıları ve simgeleri ile geleneksel bir Rus Ortodoks kilisesi. Yapımı 1909 yılında tamamlanmış.

#### RESTORANLAR, BEATLES VE KAR SPORLARI

Almatı doğal güzellikleriyle turistleri ağırlıyor. Bunlardan ilki Kok-Tobe (Kök-tepe). Tüm Almatı'yı görebileceğiniz, şehrin en yüksek tepesi burası. Küçük hediyelik eşya dükkanlarından alışveriş yapabilir, ufak hayvan barınaklarını yürüyüş parkuru boyunca gezebilir, restoranlarda



yemek yiyerek manzaranın tadını çıkarabilirsiniz. Ayrıca İngiliz müzik grubu Beatles'ın heykeliyle de fotoğraf çekebilirsiniz. Burada bulunan teleferik ile şehre dönüşün keyfini mutlaka sürmelisiniz. Diğer bir noktamız ise Çimbulak. Burası Almatı'da bir dağ ve daha önce



Kış Olimpiyatları'na evsahipliği yapmış. Harika kayak ve snowboard pistleri ile dünyanın en büyük buz pateni sahalarından biri de burada yer alıyor. Kayak severler için kışları gidilmesi gereken bir yer.

Kültürel açıdan kendini sürekli geliştiren bir şehir olan Almatı, "Voice of Asia", "Almatı Uluslararası Film Festivali", "Uluslararası Caz Festivali" ve bunun gibi birçok festivale evsahipliği yapıyor. Abay Devlet Opera ve Balesi de haftanın dört-beş günü sunduğu performanslarla gece hayatına ayrı bir renk katıyor.



#### ALİŞVERİŞ

Promenade Moda Merkezi, kentin en önemli alışveriş merkezlerinden. Modaya dair birçok alternatifi burada bulabilirsiniz. TSUM, Almatı'nın en popüler mağazası. Burada elektronik ve hediyelik eşyalar bulmanız mümkün. Dostyk ve Arbat caddeleri, burada yer alan mağazaların sunmuş olduğu sınırsız alternatiflerle kentin en iyi alışveriş yerlerinden. Kent pazarları oldukça popüler. Yeşil Pazar, Almatı'nın en büyük pazarı.

#### ULAŞIM

Kentteki her şey pahalıyken, ulaşım son derece ucuz. Özellikle bir el kaldırmamızla duran taksi haricindeki arabalar (kimi zaman son derece lüks arabalar) sıkı bir pazarlık sonucunda sizi istediğiniz yere götürüyor. Ayrıca tek bir hat ve 7 duraktan oluşan bir metro ağı da mevcut. Toplu taşımada kullanılan otobüsler de elektrikle çalışan, nostaljik türden.

Almatı dünya mutfaklarından tatların sunulduğu çok sayıda mükemmel restorana ve kafeye sahip bir kent. Kendi mutfaklarının yanı sıra Hindistan, Kore ve Çin gibi ülkelerden lezzetleri de burada bulabilirsiniz. Kent mutfağının başlıca popüler yemeklerinden biri etli, pirinçli, yoğurtlu Kazak çorbası. Bunun yanı sıra su buharında pişen "Uygur mantısı" ve hamurdan yağda kızartarak yapılan "bavursak" tatmaya değer lezzetler arasında. İngilizcenin yanı sıra Türkçe de konuşulan, anlaşılabilen ve Türk vatandaşlarına bir aya kadar vize uygulamayan Kazakistan'a, Orta Asya kültürünü keşfetmek için dört beş gününüzü ayırarak gitmenizi tavsiye ederim. Dünyanın bir başka yerinden tekrar görüşmek dileğiyle. Hepinize iyi uçuşlar dilerim.

{diyet}

# VERDİĞİNİZ KİLOLARI GERİ ALMAYIN!



ÖZEL  
Doğan Hastanesi

DYT. EMİNE SEZEN

**Kışın epey kilo verdiniz. Geri almamak için ne yapmanız gerektiği konusunda kafanız karışık ise diyetisyeninizden kilo koruma diyetinizi almalısınız. Genel olarak yapmanız gerekenleri ise şöyle sıralayabiliriz:**

- Süt, yoğurt, ayran gibi besinlerden bir gün boyunca iki su bardağı kadar tüketiniz.
- Peynir grubundan gün boyunca 1 ya da 2 kibrit kutusu büyüklüğünde yenebilir.
- Yumurta insanın ihtiyacı olan tüm besin öğelerini içinde bulunduran tek gıdadır. Bu yüzden haftada mutlaka 2-3 kez yumurta yenmelidir.
- Tüketilen su miktarı da önemlidir. Günde iki ila iki buçuk litre su içilmelidir.
- Et, yumurta, balık gibi besinler en önemli protein kaynaklarıdır. Bu besinlerden bir günde 200 mg kadar tüketilmelidir. Haftada 2-3 kez balık yiyebilirsiniz. Geri kalan günlerde kırmızı et (en fazla 2 kez), tavuk veya hindi eti tercih edilebilir. Kuru baklagiller de önemli bitkisel protein kaynaklarıdır. Bu nedenle haftada bir gün bir tabak kuru baklagil yemek gerekir. Glisemik indeksi yüksek olan sebzeler (patates, havuç, bezelye), meyveler (muz, üzüm, kavun, taze incir, dut) beslenmede çok fazla tercih edilmemelidir. Tüm sebzeler az yağlı olarak tüketilmelidir. Sebzenin yenmediği ortamlarda salata, sebze grubu yerine geçer. Meyveler de öyle sanıldığı gibi masum bir yiyecek grubu değildir. Belli oranda alındığında gerçek bir mineral ve vitamin deposudurlar ama günde en çok iki üç porsiyon meyve yenebilir.
- Günlük egzersiz yapmak çok önemli ve sağlıklıdır. Eğer herhangi bir spor yapmaya vakit bulamıyorsanız günlük iş ortamında biraz daha hareketli olmaya çalışabilirsiniz.
- Gün boyu çay, kahve, bitkisel çay içebilirsiniz. Mümkünse çayınızı açık, kahvenizi kafeinsiz tercih edin. Diyet kola ve gazlı içeceklerden uzak durun. Ayran, light buzlu çay, greyfurt suyu, limonata gibi içecekleri tüketmeye çalışın.
- Fast-food, hamur işi ve kızartma gibi yenmemesi gereken yiyeceklerden tükettiyseniz veya tüketeceksiniz bir önceki veya bir sonraki öğünleri azaltmalısınız.
- Eğer tatlı yemek istiyorsanız özellikle meyve tatlıları (bir porsiyon) ve sütlü tatlılar (3 top dondurma dahil - 1 kase) tercih edilmelidir.



ÖZEL  
Doğan Hastanesi

## TASSA ÜYELERİNE ÖZEL DİYET PAKETİ

● DAHİLİYE MUAYENE

● TAHLİLLER

● 4 DİYETİSYEN  
SEANS



## KABİN MEMURLARINA ÖZEL KİLO KONTROL PAKETİ

*size çok yakınyz...*

Doğan Sağlık Grubu

www.doganhastanesi.com

0212 624 34 34  
Danışman Hattı

444 0 911  
Doğan Çağrı Merkezi

# Emler Zirve'de manzara keyfi



**D**

GSFLYINGTEAM olarak bir süredir planladığımız Niğde-Aladağlar dağ sırası üzerinde bulunan Aladağlar'ın en yüksek dördüncü zirvesi Emler Zirve (3.724 m) tırmanışı için 27.05.2013 tarihinde, Pegasus Havayolları'na ait bir uçak ile Adana'ya doğru yola çıktık.

Aladağlar'ın 3.700 metrenin üzerinde dört zirvesi vardır. Bu dağların hepsi Orta Toroslar'dır. Bu bölge Türkiye'de dağcılığın bir tapınağıdır. Adana Havalimanı'na planlanmış iniş saati olan 07:25'te, tam zamanında vardık. Bundan sonra yolumuzun geri kalan kısmını özel bir otobüs firması ile Niğde'nin Çamardı ilçesinin Çukurbağ köyüne doğru tamamladık. Çukurbağ köyüne vardığımızda bize lojistik destek veren Salim Ağabey her zamanki güler yüzü ile bizi karşıladı. Tırmanış öncesi rotamızı, malzemelerimizi ve hava durumunu kontrol etmek için kısa bir süreliğine, milli dağcımız Tunç Fındık'ın da daha önce sıklıkla konuk olduğu Salim Ağabey'in evine misafir olduk. Kahvaltı için Salim

Ağabey'in eşinin hazırladığı doğal reçeller, peynirler ve sac ocağında hazırlanmış kabaklı köy pideleri muhteşimdi. Kahvaltı, uzun yolculuğumuz boyunca kaybettiğimiz enerjimizi geri kazanmamıza yardımcı oldu. Bir saat kadar sonra Çamardı ilçe jandarmasına tırmanış ile ilgili bilgi verdikten ve kaydımızı yaptırdıktan sonra rotamızın başlangıcı olan Gelincik kayalarının hemen



**İLKER ERDOĞRU**  
Pegasus Airlines  
Kabin Amiri



**KORAY KAYDAR**  
Pegasus Airlines  
Kontrol Kabin Amiri



altında bulunan Sokullupınar kamp mevkiinde (1.950 m) Salim Ağabey ile dönüş tarihimizi kararlaştırdık ve vedalaştık. Artık Karayalak vadi sistemine girmek üzereydik ve girmeden hemen önce, 11.02.2006 tarihinde Aladağlar'da Türkiye dağcılık tarihindeki en acı dağ kazasında çığ altında kalarak hayatlarını kaybeden dört arkadaşımızın anısına dua ettikten sonra doğa ile baş başa kalmıştık. Oldukça dik bir rotadan, sırtımızda yaklaşık 20'şer kiloluk kamp ve tırmanış yükümüz ile beraber Kapı denen mevkiye doğru ihtiyar adımlarıyla yavaş yavaş yükselmeye başladık. Yükseldikçe sıklıkla gökyüzüne bakıyorduk çünkü gri bulutlar adım adım üzerimize doğru yaklaşmaya başlamıştı. Aşağıda hava sıcaklığı 20 dereceler civarında iken bulunduğumuz yükseklikte dağların o zorlu koşulları ve sert iklimi kendisini göstermeye başlamış ve hava sıcaklığı hissedilir şekilde düşmeye başlamıştı. Kısa bir süre sonra yukarıdan inen yedi kişilik bir Fransız dağcı grubu ile karşılaştık. Çok bitkin gözüküyorlardı. 3.100 metreden yoğun kar yağışı ve vadi sisteminde biriken derin kar sebebiyle dönmek zorunda kaldıklarını söylediler. Beraber rota ve hava durumu ile ilgili kısa bir değerlendirme yaptık. Fransızlarla vedalaşıp, PGSFLYINGTEAM olarak rotayı denemeye karar verdik. 2.600 metredeki Kapı bölgesine ulaştığımızda soğuk kendini iyice hissettirmeye ve üzerimize yağmur damlaları düşmeye başlamıştı. Bu durum moralimizi biraz bozdu çünkü kıyafetlerimiz bir yana, malzemelerimizin ıslanmasını hiç istemiyorduk. ıslanınca dağda bulunduğumuz yükseklikte kurumak hiç de kolay olmuyor ve soğuk kolaylıkla vücut ısınızı düşürüp hipotermiye girmenize sebep olabiliyor. Neyse ki kuzey cephesinden gelen kuvvetli rüzgar üzeri-

mizdeki gri bulutların büyük bir çoğunluğunu dağıttı. Bulduğumuz rota üzerinde 3.200 ve 3.400 metrede iki kamp yeri bulunuyordu. PGSFLYINGTEAM olarak biz su kaynağına daha yakın olması sebebiyle 3.200 metredeki kamp alanını tercih ettik. Su kaynağı, kamp alanımızın yaklaşık 100 metre üzerinde, 20 metre yukarıdan eriyen karların oluşturduğu bir oluktan, kayaların arasından akıyordu. Çadır yerimizi hazırlarken aniden başlayan dolu yağışı ile şaşırıp hemen çadırımızı kurarak kendimizi zar zor içine attık. Bir süre dolu yağışının çadır duvarımıza vuruşunu dinledik ve anın keyfini çıkardık. Bir sonraki gün zirve günüydü. Akşam yemeğimizi hazırlayıp sıcak birşeyler içtik ve sabah çok erken kalkacağımız için saat 20:00 gibi uyku tulumlarımıza girip dinlenmeye çekildik. Sabah saat 05:30'da kalktık. Havanın açık olduğunu görüp sevindik, kahvaltımızı yaptık ve hemen zirve tırmanışı için hazırlıklarımıza başladık. Saat 06:30'da tırmanış malzemelerimiz ile önce bir üst kamp olan 3.400 metredeki Çelikbuyduran'a vardık. Yükselmeye devam ettik. Zirve parkurunda son 300 metre kala buz kazması ve krampon kullanmaya başlayarak saat 10:30'da Emler Zirve'ye (3.724 m) çıktık. Zirvede manzara muhteşemdi. Kuzeyde Erciyes, güneyde Hasan Dağı, batıda muhteşem Yedigöller platosu bizi selamlıyordu. Zirvede birbirimizi kutladıktan sonra ana sponsorumuz olan Pegasus Havayolları'nın bayrağını açarak "Pegasus tam zamanında hep zirvede" sloganımızı tekrarlayıp bir kez daha hayallerimizi gerçekleştirmemize yardımcı ve destek olduğu için Pegasus Havayolları'na teşekkürlerimizi sunduk.





**UZM. DR. İLKER SOLMAZ**  
Türkiye Proloterapi ve  
Ağrı Kliniği

# Ağrılardan kurtulmak için: Proloterapi

Uçuş ekibinin en büyük sağlık problemi olan boyun, sırt ve bel ağrılarından kurtulmak için Proloterapi uygulaması ile tanışmaya hazır mısınız?

## **GÖVDENİN EN ÖNEMLİ TAŞIMA UNSURU OLAN OMURGA NELERDEN MEYDANA GELİR?**

Omurga; kafatasından kuyruksokumuna kadar uzanan ve omurilik adı verilen, sinirlerle sarılı bir yapıdır. 33 adet omurga, 23 adet disk ve omurgaları birbirine bağlayan, ligament adı verilen yapılardan oluşur.

## **OMURGAYI DESTEKLEYEN YAPILAR NELERDİR?**

Omurgayı bir arada tutmaya çalışan bağlar ve bu bağların üzerinden kemiklere yapışan kaslar omurgayı bir arada tutar. Omurga arasında ise amortisör görevi gören, rahatsızlığında fitik adı verilen diskler yer alır.

## **KAFATASINDAN KUYRUKSOKUMUNA KADAR OMURGAYI OLUŞTURAN OMURLAR YÜKLERİ NASIL TAŞIR?**

Omurlar üzerilerine düşen yükleri diskler ve ligamentlerle taşır. Üzerine düşen yükü bir aşağıdaki omurgaya bu yapılarla iletir.

## **FITİK ADI VERİLEN RAHATSIZLIK YUKARIDAKİ BİLGİLER IŞIĞINDA NASIL OLUŞUR?**

Omurga, üzerindeki yükü bir alt omurgaya iletemediği takdirde, yani yükü eşit bir şekilde omurgalara yaymadığı zaman bağların en zayıf, en hasarlı olduğu yerdeki diskler buldukları yerden dışarı çıkar. Dışarı çıkan kısım, bulunduğu yerdeki sinir köküne baskı yaptığı takdirde, yerine göre boyun veya bel ağrıları oluşur.

## **OMURGAYI BİR ARADA TUTAN BAĞLARIN HASAR GÖRMESİ, ZAYIFLAMASI NİÇİN KAS AĞRISI YAPAR?**

Bu bağların zayıflaması yükü kaslara iletir. Kaslar bu bağlar kadar kuvvetli olmadığı için ağrı yapar, ardından bu kaslarda spazm adı verilen kasılmalar, kaslar içinde ağrılı noktalar oluşur.

## **NEDEN UÇUCU PERSONEL DİĞER İNSANLARA GÖRE BOYUN, SIRT VE BEL AĞRILARI YÖNÜNDEN DAHA FAZLA RİSK ALTINDADIR?**

Uçucu personelin diğer uçmayan personele göre bağ-

larının yıpranma riski daha fazladır. Buna neden olarak uzun süreli uygunsuz pozisyonda kalma, fiziksel - psikolojik stres, titreşime maruz kalma, ağır eşya kaldırma, uzun süreli uçuşlar, türbülans, gürültü, uykusuzluk, az dinlenme, egzersiz yapmama, aşırı kilo, uygunsuz beslenme gibi etkenler sıralanabilir.





## Proloterapi;

**ağrıyı kesme değil,  
nedenlerini tedavi ederek  
ağrıyı tamamen  
ortadan kaldırma tedavisidir.**



### PROLOTERAPİ NEDİR? BOYUN-SIRT-BEL AĞRILARI İLİŞKİSİ NEDİR?

Proloterapi'nin eklemler, kıkırdak, ligamentler ve tendonlar için mükemmel bir tedavi yöntemi olduğu gösterilmiştir. Tedavi yönteminde esas, hasarlı bölgeye verecek proliferatif solüsyonlarla iritasyon oluşturmaktır. Bu şekilde hasarlı-zayıf bölgede kan akımını artırmak suretiyle vücudun tamirci hücreleri ilgili bölgeye çağrılarak vücudun kendi kendini tedavi etmesini sağlamaktır. Omurganın destek dokularını uyararak etki gösteren Proloterapi hasarlı dokuları uyararak aşınmayı azaltır, hareketliliği artırır, kireçlenmeyi azaltır ve hasarlı bölgeleri tamir eder. Her tedavi seansı, tedavi alanlarında daha fazla doku onarımı uyarılması ile sonuçlanır. Böylece vücudun doğal fonksiyonları harekete geçer. Hemen hemen tüm durumlarda ağrı önemli ölçüde azalır veya tamamen ortadan kalkar.

### PROLOTERAPİ UYGULAMASI NE ZAMANDAN BERİ UYGULANMAKTADIR?

1930 yılından günümüze dek uygulanan bu tedavi yönteminin başlama noktası ABD. Avrupa'da birkaç ülkede aktif olarak uygulanan bu tedavi yöntemi Türkiye'de beş yıldan beri aktif olarak uygulanmaktadır.

### PROLOTERAPİ İLE BOYUN-SIRT-BEL AĞRISI DIŞINDA HANGİ RAHATSIZLIKLAR TEDAVİ EDİLMEKTEDİR?

- Artritler (el-diz-kalça vs.),
- Bel ağrıları-boyun ağrıları,

- Karpal tünel sendromu (el bileği sinir sıkışması),
- Baş ağrıları (migren, gerilim tip baş ağrıları vs.),
- Dejeneratif artrit ve dejeneratif disk hastalıkları,
- Bel fıtığı - boyun fıtığı,
- Fibromyalji (yumuşak doku romatizması),
- Kalça, diz kireçlenmesi ve yaralanmaları,
- Osteoporozla bağlı kemik kırıkları ve bununla ilişkili ağrılar,
- Omuz ekleminde ve diz eklemi içindeki yırtıklar, menisküs ve ön-arka çapraz bağların parsiyel yırtıkları,
- Boyun travması sonrası baş-boyundaki ağrılar,
- Sakroilyak eklem ile ilgili ağrılar, siyatalsi,
- Skolyoz ve spondilolistezis (bel kayması),
- Tenisçi dirseği, çiğneme kasları ve çene eklemi ile ilgili ağrılar,
- Bel fıtığı ameliyatı sonrası geçmeyen ağrılar.

### PROLOTERAPİ UYGULAMASININ YAN ETKİLERİ VAR MIDIR?

Tedavinin diğer enjeksiyon yöntemlerinden farklı bir yan etkisi yoktur; fakat doğru ve tecrübeli ellerde uygulandığı zaman. Proloterapi uygulamasında bazı enjeksiyonlar ileri derecede tecrübe ve eğitim ister. Örneğin boyun ve bel gibi omurga enjeksiyonları...

### TEDAVİ ARALIKLARI NE KADAR? KAÇ SEANS PROLOTERAPİ UYGULAMASI YAPTIRMAK GEREKİR?

Proloterapi seansları hastadan hastaya değişmekle beraber 3-4 haftada bir kez 4 ya da 6 seanstir. Fakat bu bir kural değildir. Hastanın yaşı, ek hastalıklarının olup olmadığı, bölgenin hasar görme süresi seans sayısında önemlidir.



### PROLOTERAPİ UYGULAMASI İĞNEYLE YAPILMAKTA. İĞNEDEN KORKAN HASTALAR İÇİN AYRI BİR UYGULAMA VAR MI?

Proloterapi uygulamalarımızı sedo-analjezi adı verilen bir yöntemle uygulamaktayız. Yöntem genel anesteziden farklı bir yöntem. Hasta tamamen uyutulmuyor. Görüyor, konuşuyor fakat iğne acısını hissetmiyor. Dolayısıyla iğne korkusu olan hastalarımızda bile proloterapi yöntemini rahatlıkla uygulamaktayız.

### PROLOTERAPİ YÖNTEMİNDEN SONRA EK UYGULAMALAR YAPMAMIZ GEREKİR Mİ?

Kliniğimizde yöntem öncesi ve sonrası yapılacak tüm uygulamalar hasta ve yakınlarına ayrıntılarıyla uzmanlaşmış personelimiz tarafından anlatılmaktadır.

### SİZ BU YÖNTEMİ TÜRKİYE'YE İLK GETİREN HEKİMSİNİZ. 5 YILLIK UYGULAMA SÜRECİNİZDE KAÇ HASTANIZ OLDU? BAŞARI ORANINIZ NEDİR?

Yaklaşık 5 yıl önce GATA/Ankara Ağrı Polikliniği'nde başlattığım bu tedavi yöntemi ile 5.000 civarında hasta tedavi ettim. Başarı oranım %80-90 olup hekim-hasta işbirliğinin en yüksek düzeyde olması gereken bir tedavi yöntemi.

### PROLOTERAPİ YÖNTEMİNİ TÜRKİYE'DE YAYMAK İÇİN NE YAPIYORSUNUZ?

Eylül 2013'ten itibaren Türkiye çapında eğitimlere başlıyorum. İntegratif Tıp Derneği-Türkiye Proloterapi ve Ağrı Kliniği tarafından düzenlenecek bu eğitimlerle, bu tedavi yönteminin yurdumuzun dört bir yanına yayılmasını hedeflemekteyim.

### BİR HASTA SİZE GELDİĞİNDE UYGULAMIŞ OLDUĞUNUZ İŞLEMLERİ BİZE SIRASIYLA SÖYLER MİSİNİZ?

- Resepsiyondan hasta dosyasının çıkarılması,
- Muayene odasına alınması ve hastanın hazırlanması,
- Hastanın öyküsü, fiziki muayenesi (gerek duyulursa ultrason ile muayene),
- Daha önceden yapılan tetkiklerin incelenmesi (MR, röntgen vs.),
- Teşhis enjeksiyonu (gerekli durumlarda),
- Proloterapiye özel tetkiklerin istenmesi,
- Proloterapi seanslarının tarihlerinin belirlenmesi.

**İlk muayene için yaklaşık 30-45 dakikanızı bize ayırmanızı rica ediyoruz.**

### PROLOTERAPİDE UYGULADIĞINIZ SIVININ İÇİNDE KORTİZON YA DA BAŞKA BİR İLAÇ VAR MI?

Herhangi bir ilaç yok. Tedavinin esası uygulanan iritatif solüsyondan çok nereye uygulandığıdır. İritatif solüsyon "dextroz" adını verdiğimiz hipertonic bir serumdur. Kliniğimizde kesinlikle kortizon uygulanmamaktadır.



### PROLOTERAPİ UYGULADIĞINIZ KLİNİĞİNİZİN İSMİ?

Türkiye Proloterapi ve Ağrı Kliniği.

### SON OLARAK UÇUŞ PERSONELİMİZE BOYUN-SIRT-BEL AĞRILARI İÇİN NE TAVSİYE EDERSİNİZ?

Görevi dolayısıyla normal insanlara göre daha sık boyun-sirt-bel ağrıları rastlanan personelinizin fırsat buldukça germe türü egzersizleri yapmasını öneriyoruz. Aynı zamanda boyun, sırt ve bel kaslarını kuvvetlendirici egzersizleri yapmalarını, fazla kilolarını vermelerini de tavsiye ederim.

### BOYUN-BEL FITIKLARININ İLK TEDAVİSİ AMELİYAT MI?

Kesinlikle değil. Her boyun-bel ağrısı fıtık değil, her fıtık ise ameliyatlık değildir. Fizik tedavi uygulamalarına rağmen ağrıları geçmeyen tüm hastalara proloterapi uygulamasını önermekteyim. Ağrılar son dönemine gelmeden yapılacak muayene ve sonuçta uygulanacak 1-2 seans proloterapi ile hayatınızı yaşanmaz hale getiren ağrılarınızdan kurtulabilirsiniz.

### HASTALARINIZ SİZİNLE VE TEDAVİ İLE İLGİLİ HANGİ SİTEDEN BİLGİ ALABİLİRLER?

Türkiye Proloterapi ve Ağrı Kliniği  
www.drilker.com  
www.proloterapi.net

# Havacılığın hayali kahramanı: hostesbeyoğlum

facebook.com/pages/Hostesbeyoglum  
http://twitter.com/Hostesbeyoglum



**B**

azen trajikomik durumlarla, bazen hicivle, bazense sadece gülüp eğlenmek için karşımıza çıkan, havacıların hayali kahramanı, kabin memurlarının sanal alemdeki en iyi arkadaşı "Hostesbeyoğlum" ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Kimdir, amacı nedir, gelen tepkiler nasıldır, bir anda sosyal medyada nasıl ünlendi? Bütün soruların cevapları bu yazıda. Bundan sonrası için de Hostesbeyoğlum'dan fotoğraf ve videolarla güzel ve eğlenceli bir şeyler geleceğinin de habercisi olalım.

Gülmekten ne kadar konuşabildik tartışılır. Bu sohbet kaçmaz, keyifli dakikalar...

Ufak bir iki detay vereyim; yüzünü hatırlamıyorum, sanıyorum Şener Şen'e benziyordu. Adı mı? Hostesbeyoğlum'muş cidden. Gerisi? Gerisi teferruat...

**Birsen Lale:** Herkes merak ediyor, kimdir bu Hostesbeyoğlum? Nereden çıkmıştır? Bu kadar şey aklına nasıl geliyor, bu nasıl bir düşünme sistemidir? En başında ne oldu da böyle bir hayali kahraman yaratma fikri ortaya çıktı?

**Hostesbeyoğlum:** 6 yıldır bu şirketteyim, üç sene de özel bir havayolunda çalıştım. Charter firmada çalıştığımndan pek çok farklı tarzda, her yurttan, her ırktan yolcu deneyimim var. Bu işin okulu charter. Benim normal kişiliğimde de biraz muzırlık vardır; gerçi bizim kanımız da var, ailede herkes öyle. Aklıma muziplik geldikçe insanlarla kendi aramızda geyik yapıyorduk, uçuşlarda paylaşıyordum zaten; benimle her uçan bilir, tanır. Twitter'da şahsi hesabımda yazarken bir arkadaşım şirketten belki bir tepki gelir diye uyardı. Aslında şu an yazdığımndan bir farkı yoktu, hatta şu an kontrol amirleri, şefler hatta -isim vermeyim- yüksek mevkilerden takip edenlerim var, sonuçta kötü bir şey yok. Ben kendi kafamın dikine gidip devam ettim yazmaya ama takip ettiğim fenomenlerin de iki farklı hesabı olduğunu gördüm, onlar da farklı hesaplardan muziplikler yapıyorlardı. Evet böyle bir şey yapabilirim dedim.

**BL:** İlk ne zaman, kaç yılında ortaya çıktı, ilk tweet nedir?

**HBO:** 2012'nin sonuydu sanırım.

**BL:** Çok yeniymiş.

**HBO:** Evet gayet yeni, bu kadar çok talep göreceğini zannetmiyordum. İsim olarak ne bulabilirim diye düşünürken; hostes olmaz, erkek olduğumu belirtmeliyim dedim. İnsanların sürekli güldüğümüz hem de sinirlendiğimiz "Hostes bey oğlum, bakar mısınız?" hitap biçimi geldi aklıma. Yazdığım şeyleri de uzun uzun düşünmüyorum hiç, aklıma geliyor yazıyorum. Hemen cümleye çeviriyorum.

**BL:** Bu biraz düşünce yapısıyla ilgili herhalde. İnsan beyni bir tarz da düşünmeye başladığında hep o yönde işliyor.

**HBO:** Tabii kesinlikle, bizim ailemiz de böyle. Resim ne bulabilirim diye düşünürken Şener Şen geldi aklıma. Filmlerini çok severdim, Vecihi'nin de hem havacılıkla ilgisi yok, hem sempatik. İlk tweet'im'i hatırlıyorum: "Peçeteyi bile peçeteyle veririm, o denli standardım."

ahandaaa yakalandık Timur. lan ben dedim not bırakalım diye yaaa...sıçtık oluuum sıçtık valla benn diyim size

6/20/13, 12:43



kanka 'lar aynı uçuşta olduğunu öğrendiği anda girdikleri şekil...

6/20/13, 16:11



Amir ekip odasına gelir, kartını okutur ve arkasını döner dönmez...

6/18/13, 16:30



HostesBeyOglum HostesBeyOglum Uçakta BEBEK gören Kabin Memuru



Islak mendil ile önce yüzünü, sonra elini, biraz pantolonu, sonra galleyi ve en sonunda ayakkabılarını silen tek milletiz.

**BL:** Peki ilk sen misin havacılıkla ilgili yazmaya başlayan? Ben bu tarz pek çok hesap gördüm ama senin kadar ünlü olamadılar.

**HBO:** "hostes bey" diye bir karakter varmış, benim kadar muzip yazmıyor, daha güncel konulardan, ciddi şeylerden bahsediyor. Sonra "hostes hanım"ı gördüm. Onlara hiç bakmadım, aklımda o kadar çok yazılacak şey var ki... Hepsini paylaşmıyorum da insanları sıkmamak adına. Sanırım ben üçüncü oldum, kesin demeyeyim ama. Sonradan "son numara", "hostesbabati," "erkek hostes" çıktı. Hatta erkek hostesle aramızda ufak bir şey oldu, sanki tweet'ini çalıyorum gibi anladı, hayatta yapmam öyle bir şey.

**BL:** Zaten Hostesbeyoğlum dendiğinde herkes biliyor. Peki olumluların yanı sıra olumsuz tepkiler de geldi mi?

**HBO:** 10 aydır olumsuz bir tepki olmadı hiç, Facebook'u oluşturmamın amacı da insanlar eleştirebilsin diyeydi, özelden yazabiliyorlar. Eleştiriye açık olmak istedim. Hatta birileriyle görüşmüştüm, sizin için sakıncası olur mu diye, isim vermiyorsun elbette olmaz dendi. Amir-memur diye dalga geçiyorum, ben kendim de amirim zaten, kimse de üzerine alınmasın, sonuçta kendi üzerine alınırsan sen de öylesin demek ki diye bir durum ortaya çıkar. Hatta yeni zamanlarım da tartıştığım purser'lar vardı, onlar da takip ediyorlar. Onlar duysunlar değil mi, ben kimim bilsinler, işte o benim. Evet aslında ben o değildim, azarladıkları kişi değildim.

**BL:** Bu bilinme olayına gelirsek... Aman ben bu kişiyi bir de-

şifre edeyim, kimmiş gibi merak ve takip edilme durumlarıyla karşılaştın mı?

**HBO:** Arkadaşlarım sağ olsunlar, çok yakın çevrem biliyordu, kimseye söylemediler. Ama bu öyle yayılmış ki.. İnsanlar, "Bak bir şey söyleyeceğim sana ama kimseye söyleme, yemin et," diyor. Sen yemin ediyorsun, sonra başkasına gidip "Bak bir şey söyleyeceğim ama kimseye söyleme, yemin et," diye sen de başkasına söylüyorsun. "Bak kim olduğunu söyleyeceğim ama bak yemin et kimseye söyleme." En son yatıda yakaladım, insanlar bana tweet'lerimi gösteriyorlar, ben de gülüyorum "Aa kim bu?" diye. Ben de "Yakın arkadaşım. Bir şey varsa söyleyin, iletelim" diyorum, eleştirileri dikkate alayım diye. Oradaki bir numara bir arkadaşım söyledi ama yemin ettirdi, kimseye de söylemeyeceğim dedi. Aynı zamanda da bana bakıp pis pis gülüyor... Bilemiyorum, biliyor muydu.

**BL:** Eğer pis pis gülüyorsa kesin biliyordur.

**HBO:** Kendi hesabımda da 1000 kişi var, oradan da bilen kişiler çıkıyor. Her iki uçuştan birinde "Aa ben sizi biliyorum," diyorlar.

**BL:** Eyvah! Eğer bu kadar bile varsa, tanınmışsın, kimliğin biliniyor demektir.

**HBO:** Maalesef bizim şirkette ne kadar gizlesen de olmuyor. Dediğim gibi, insanlara yemin ettirseniz bile, o da bir başkasına yemin ettiriyor.

**BL:** İçinde taşıyamıyor insanımız, illa ki paylaşıp rahatlayacak.

**HBO:** Hatta birisi, "Ben sizi biliyorum ama ne olur bana izin verin ben sizi söyleyeyim," dedi. "Niye bu kadar ısrarcısın?" diye sordum. "Ya lütfen, arkadaşlarıma söylemek istiyorum sizi," dedi.

**BL:** Ne kadar kibar ama, izin istiyor bir de!

**HBO:** Tabii ben ne kadar söyleme desem de o söyleyecek belli, "Sen bilirsin," dedim ama yemin ettirmedim.

**BL:** Paylaştığın ve altına yorum yaptığın fotoğraflara gelelim. En son bir tanesi beni benden aldı. Nehrin üzerinde bir ağacın ucunda timsah, tam karşısında da dört tane kaplumbağa. Altında da not: "Eyvah purser"

"Ahanda yakalandık Timur. Lan ben dedim not bırakalım diye yaaa.. s\*çtık oluuum s\*çtık valla benn diyim size," yazmışsın.

Cidden böyle bir durumla karşılaşıncı elin kolun titriyor. Bunu yakalamak, bir de böyle bir benzetme çok eğlenceli bir gözlem.

**HBO:** Yatılarda insanlar çıkar ya, haber vermeyelim ya hemen şunu şuradan alıp geleceğiz diye. Ama her çıktığınızda da yakalanırsınız, sonra da acaba kızdı mı kızmadı mı diye uçuşta da onun stresi sarar.

Bir başka gözlem: Bir hostes önce ağızını sonra elini sonra pantolonunu, sonra galley'i, en son da ayakkabısını siler. Ben sırayı şaşırın pek görmedim.

Normalde de insanların ıslak mendil kullanımı bir elle kalmaz, lokantaya gittiğinizde de el ayak için içine girer, en olmadı masada kalan kırıntılar silinir.



**BL:** Hostesbeyoğlum, ilk defa konuşuyorsun, ne söylemek istersin?

**HBO:** Benim kim olduğum önemli değil, kendimi ispat etme çabasında değilim. İnsanlar gülsün, eğlensin. Yoğun ve stresli bir işin içindeyiz, bir gülümseme olması yeterlidir. Araştırma işine girmesin, benim kim olduğum önemli değil.

**BL:** Sanırım insanlar farklı, özel hissetmek istiyor, ben bu kişiyi biliyorum diye.

**HBO:** Aslında öyle aman aman bir kimse de değilim, ben sizden biriyim. Her yazdığım şeye, "Aa, evet doğru," diye tepkiler geliyor, az önce senin de bahsettiğin gibi. Bildiğimiz şeyleri ben sadece yazıya döküyorum. Mesela bir adam resmi koyup altına "Çaylar kaptanım" yazmıştım, birisi altına yorum yazmış, "Her çay verişimde bu aklıma geliyor," diye. Bu yoğun streste insanın aklına gelip gülümsemesi yeter. İşte de çok kasmamak gerek, tadını çıkarmak da lazım.

**BL:** Bunun hayali bir kahraman olduğu ayırımına da varmak gerek sanırım. Mesela son dönemde birkaç tepki de aldın, gözlemledik. Destek olanlar olduğu gibi tepki verenler de vardı. Bunun üzerine face'i durdurdun, espri yapmamaya başladın, bu konu için ne diyeceksin?

**HBO:** Facebook'u insanlardan eleştiri alabilmek için açtım ama bu son grev olaylarından dolayı insanlar artık ağır eleştiriler yapmaya başladı.

**BL:** Çünkü uçmaya devam ediyorsun.

**HBO:** Aynen. İnsanların kendilerine göre nedenleri vardı. Benim de şahsi sebeplerim vardı ve çok yakın arkadaşlarım bilir bunu; ben anlattıktan sonra anlarlar. Herkes her şey kendilerinin istediği gibi olsun istiyor ve greve katılan insanlarda bir hayal kırıklığı oldu. Nasıl olur, sen nasıl katılmıyorsun, sen bizden yanaydın gibi. Ama ben hala sizden yanayım.

**BL:** Bunu yazan hayali bir kahraman. İnsanlar bu hesabın altındaki gerçek kişiyi hissetmeye mi çalışıyorlar ya da bu süreçte gerçek yüzünü mü görmek istiyorlar?

**HBO:** Hangisi bilmem ama bana "öl" diye yorum yapanlar oldu. Onların hiçbirini silmedim. Ne onur ne haysiyet kaldı.



Hatta üzerine beğendim de, eleştiri yapılır ama bir insana da "öl" denmez, yarın öbür gün beraber uçacağız. Ayrıca bu dediğin gibi hayali bir karakter aslında. Yazmayacaktım ama insanlar artık özelden yazmaya başladılar, "Senin hiç senin çıkmıyor, gittin mi gitmedin mi?" diye. Hatta Twitter'dan "Bak Hostesbeyoğlum'un sesi çıkmıyor, bak her şey böyle makarayla olmuyor," diyenler oldu. Madem öyle, açıklayayım dedim, samimi ve içten düşüncemi yazdım.

**BL:** Facebook'u durdurdun, Twitter'da devam ettin. Ben bu kararından sonra Twitter'da takip etmeye başladım seni. Bu makara kaçmaz.

**HBO:** Bu işin profesyonelliği olmaz ama sosyal medyada Twitter daha kaliteli bir ortam. Facebook'ta bir şey yazsam, ne yazarsam yazayım, altına hakaret gelmeye başladı. Bu insanlar dışarıda tanıdığım insanlar. Dışarıda gülüyor eğleniyor, ben gülp eğlenmesi için bir takviye yapıyorum. Bu sefer "Dışarıda herkes grev yapıyor, sen nasıl insansın ki makara yapıyorsun," diye söylemler başladı. E, sen de yapıyorsun dışarıda, ben burada ben değilim. Buradaki amaç gülmek, eğlenmek. Bu yüzden Twitter'da devam ettim. Artık hakaretleri de siliyorum, çok ağır şeyler varsa da engelliyorum maalesef. Çünkü hakaretler çok ağır olmaya başladı.

**BL:** Buradaki ince nokta şu: Kendi yarattığın kahramanı bir köşeye atıp kendi kişiliğine ait bir açıklama yaptın. İnsanlar da bu hassasiyeti anlayacaktır zamanla. Fotoğraf için tepkiler nasıl? Geçtiğimiz ay bir yenilemeye gittin, Twitter'daki maymun fotoğrafı değişti, Vecihi bir fanusun içine girdi...

**HBO:** Vecihi'nin olması ayrı bir sempati kazandırıyor, bunu çok yakın bir arkadaşım yaptı. İnsanlara arada bir değişiklik yapmak iyidir, güzel bir resim diye düşünüyordum. O bana bir resim çıkardı, üzerinde beraber değişiklikler yaptık.

**BL:** Peki uçuşlar nasıl geçiyor, memurlara eziyet var mı? Ben de memur olduğum için soruyorum!

**HBO:** Yok, asla, sakın. Eğlenceli geçiyor. Kolay sinirlenen bir insan değilim, sinirlendiğim zaman da kopuyorum.

**BL:** Yok yok, onlara girmeyelim.

**HBO:** Girmeyelim bence de!

**BL:** Hostesbeyoğlum ile uçmak bir enerji yayabilir, hangi uçuş keyifli geçiyorsa da herkes şüphelenebilir o kişiden, espri anlayışından, bakış açısından yakalayabilir.

**HBO:** Aynen öyle. İnsanlar bir şey söylemeden ben söyleyip bir de üzerine esprisini yaptığım için.

**BL:** "Abi sen birine benziyorsun ama çıkaramadım," gibi söylemeler geliyordu.

**HBO:** Zaten ilk başlarda çok yakın arkadaşlarım şüphelenmişti, "Kanka ya, bu sen misin?" diye. "Ya, yok oğlum, olur mu?" dedim. "Kanka bunları ancak sen yaparsın," dediler. Çok mesaj geldi, "Arkadaşlarla oturuyoruz, senin olduğundan şüphelendik," diye.

**BL:** Bizim için ünlü biri haline geldin, hatta okuyanlar için belirteyim, "Ben ünlü değilim ama," dediğinde "Sen bizim için çok ünlüsün," diyerek ikna ettim.

**HBO:** Bence biraz daha zaman var Facebook'ta 3000, twitter'da 4000'e yaklaşıyor (takipçi sayısı) ama buna rağmen yolculardan soranlarda var. Hatta Alem FM'den Sivrisinek ile Nihat yazmıştı, "Senin sayende havacılığa daha eğlenceli, daha güzel bakıyoruz," diye. Hala beni takip eder, arada özelden de konuşuyoruz.

**BL:** Acaba yolcular, "Bunu yapmayayım, bak neler düşünüyorlar," diyorlar mıdır?

**HBO:** Hiç zannetmiyorum. Bizim Türk toplumunda kötü bir şey varsa kimse üzerine alınmaz, o hep iyi tarafındadır.

**BL:** Hepimiz öyle değil miyiz! Buhoş sohbet için teşekkür ediyorum.



## 2013 YAZINDA BURCUNUZ AŞKA, EVLİLİĞE, YENİ BİR İŞ ANLAŞMASINA HAZIR MI?

**D**uygu durumumuz yazın, sıcaklığın, kumun, güneşin ve rehavetin etkisiyle değişir. Ancak değişen sadece hava durumu ve duygular değildir, gökyüzündeki gezegenlerin konumu da değişir. "Gökte ne varsa yerde o vardır" sözünden yola çıkacak olursak burcumuz konumu değişen gezegenlerin bize yeni aşklar getireceğini veya eski sevgiliyle yola devam etme kararı alacağımızı ya da evlenip bir kır düğünü yapacağımızı anlatabilir. Uzman astrolog Su Karakuş, TASSA okurları için yazdı. Bu yaz hangi burç aşkta, hangisi finan-

sal alanda şanslı? Hangi burç evlenecek, hangisi ruh eşini bulacak? Hangi burçlar yeni iş kuracak? Yaz aşkları en çok hangi burçlar arasında konuşulacak? 20 Temmuz'a kadar iletişim ve uzlaşma gezegeni Merkür gerileyeceği için eski aşklara geri dönüş ve birbirini yanlış anlama nedeniyle ayrılıklar öne çıkıyor. Merkür'ün gerileme döneminde yeni bir aşka başlamamalı çünkü o gerilerken başlayan ilişkiler kalıcı olmaz. 22 Temmuz'da Başak burcuna yerleşen aşkın, sevginin, duygusal ilişkilerin gezegeni olan Venüs, toprak grubu burçların duygusal yaşamına enerji yükleyecek. 16 Ağustos'tan itibaren aşk gezegeni Venüs, Terazi burcuna yerleşerek hem

yaşam ortaklığı gereksinimini öne çıkaracak hem hava grubu burçlara aşk getirecek. 3-13 Temmuz arasında tetiklenen yeni ay mecburi yenilikler getirirken, 18-28 Temmuz arasında etkili olan dolunay sert ve engelleyici bir final yaratabilir. 2-12 Ağustos arasında aktifleşen yeni ay, sürpriz aşkları davet edecek. 16-26 Ağustos arasında etkili olan dolunay ise sözlerin ve yazılanların yaratacağı hayal kırıklıklarına ve bunun getirisi olan ayrılıklara yol açabilir. Mutlu ve yanlış anlamalardan uzak aylar dilerim. Bu yazın nasıl geçeceğini bilmek için yükselen burcunuzu da okumalısınız. ([www.sukarakus.com](http://www.sukarakus.com))



**Su Karakuş**  
Uzman Astrolog

**KOÇ:** Temmuzda dostlarınızla büyük tatil planınıza sadık kalın. Hem gerçek arkadaşlarınızı tanıyacak hem de aşk alanınıza geçen Venüs'ün etkisiyle yeni bir aşka yelken açacaksınız. Ağustosta ideallerinizi sonuçlandırabilir ve çocuk sahibi olma kararı alabilirsiniz. Ağustos ayında ilişkinizi gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Uzun süreli bir ayrılık yaşıyorsanız tekrar bir araya gelmeniz ağustos ayında mümkün olabilir.

**BOĞA:** Yaz başında finansal konularda şansınız açılıyor. Yakın çevreniz genişleyecek. Yeni kardeşler veya kitap projeleri yaşamınıza heyecan katacak. Yakın çevrenizle iş yapma planınız varsa sonbahara erteleyin. Merkür gerilemesi eski çevrenizden kimi dostları yaşamınıza yeniden getirebilir. Temmuz sonları ve ağustos başında aşk alanınız da hareketlenecek. Çekici ve masum görünüşü birine gönlünüzü kaptırabilirsiniz.

**İKİZLER:** Haziran sonunda bolluk bereket gezegeni Jüpiter burcunuzdan çıkıp para alanınıza geçecek ve finansal alanda şansınıza şans katacak. Bununla beraber özgüveniniz artacak. Temmuzun ilk yarısında Mars burcunuzdan geçiş yapacağı için enerjik ve erotik bir duruş sergileyebilirsiniz. Ağustosun ikinci yarısında aşkı davet edebilirsiniz. Yaz biterken aşkın yücelten sularında yüzmeye başlayacaksınız. Hayale kapılmamaya dikkat edin.

**YENGEÇ:** Haziran sonunda Jüpiter burcunuza yerleşerek hayata iyimser açıdan bakmanın yararlarını öğretecek. Şans, bolluk, bereket tam bir yıl boyunca sizinle olacak. Hakıyla kutlayın çünkü her konuda şanslı olacağınız bu özel dönem 12 yılda bir gelir. Temmuz sizin ayınız. Kendinizi, görünüşünüzü yenileyebilir, evlilik gibi yaşamınızı tamamen değiştiren bir etkiyle geliştirebilirsiniz.

**ASLAN:** Temmuzda yeni kararlar alarak evlilik veya iş ortaklığı hakkında düzenlemelere gideceksiniz. Süregelen ilişkinizi gözden geçirin ama ayrılık kararı almakta acele etmeyin. Ruh-sal gelişim teknikleri temmuzdan itibaren önceliğiniz olacak. Ağustosta kendinizi yeniden yaratabilirsiniz. Görünüşünüzden kişisel ifadenize kadar her şeyi yenileme eğilimindedesiniz.

**BAŞAK:** Aşk hayatınızda sonu veya başlangıcı haziran sonundan itibaren gerçekleşirecek, yansımalarını yaz boyunca gözlemleyeceksiniz. Ancak yöneticiniz Merkür'ün gerilemesi 4 Ağustos'a dek etkili olacağı için kısa sürede pişmanlık yaşayabilir veya eski sevgilinize şans vermek isteyebilirsiniz. Temmuzda idealler ve iş yoğunluğu dikkat çekiyor. Ağustos başı tatil için ideal.

**TERAZİ:** Kariyer alanınıza geçen Jüpiter, yeni teklifleri beraberinde getirecek. Görev alanınız birden fazla olabilir. Haziran sonundan itibaren bir yıl boyunca kariyer alanında yıldızınız parlayacak. Temmuzda çalışmayı ve yükselmeyi, Ağustos'ta yeni arkadaşlar edinmeyi öncelikleriniz arasına ekleyeceksiniz. Yeni dostlarınızla geleceğe yürümek, ortak işler yapmak ve ideallerinizi gerçekleştirmek mümkün olacak.

**AKREP:** Temmuz'da alıp başınızı uzak bir yere gitmek istiyorsanız, birden fazla noktaya yolculuk yapabilirsiniz. Kent değiştirmek için yine Temmuz başını seçebilirsiniz. Ancak Merkür gerilemesi kısa sürede pişman olmanıza neden olabilir. Ağustosta kariyerinize odaklanabilirsiniz. Yeni görevler alabilmek için elinizdekileri bitirecek ve yükselişiniz için fırsat kollayacaksınız.

**YAY:** Temmuz sponsorlarla çalışmak veya kredi almak için ideal görünse de dikkatli olmalısınız. İşler beklediğiniz gibi gelişmeyebilir. Ertelemeler ve gecikmeler ödemenizi riske etmenize sebep olabilir. Ağustostan itibaren sponsorlarınıza söz verebilir, kredi alabilirsiniz. Tatilinizi Ağustosta başlatın. Tahmininizden daha çok seyahat etme fırsatı bulacaksınız. Yeni kültürler tanıma şansınız bulabilirsiniz.

**OĞLAK:** Temmuzda evlilik alanınıza yerleşmiş olan Jüpiter yalnızsanız karşınıza birkaç seçenek çıkarabilir. Bir karar vermek için acele etmeyin ve ağustos bekleyin. Merkür gerilemesi sırasında karar alırsanız pişmanlık duyabilirsiniz. Jüpiter yıl boyunca evlilik ve ortaklık oluşturmanız için yardımcı olacak. Finansal konuları ağustosun ikinci yarısına bırakmalısınız. Gelirleriniz artacak.

**KOVA:** Jüpiter, haziran sonundan itibaren iş alanınıza yerleşerek kapalı kapıların açılmasını sağlayacak. Geçmişte ertelenen işler, size yardımcı olacak ilişkiler tekrar gündeme gelebilir. Evlilik veya iş ortaklığı anlaşmanızı ağustos başında yapabilirsiniz. 2013 yazında hızlı hareket edeceksiniz. Yalnızsanız ani bir evlilik kararı almanız da mümkün. Yaz aşklarınız evliliğe dönüşebilir.

**BALIK:** Haziran sonunda kentten uzaklaşma ve başka bir alanda yaşamınızı sürdürme şansı bulabilirsiniz. Uzun yolculukların tekrarı sevindirici olacak. Aşk yaşamınız temmuz başında canlanıyor. Eski aşklar yeniden karşınıza çıkabilir. Temmuz sonunda kötü alışkanlıklarınızı gözden geçirip dinlenmeniz, tatil yapmanız iyi olur. Ağustos başında iş yaşamınıza konsantre olmanız gerekecek. Ve ikinci tatilinizi ağustos sonunda gerçekleştirme fırsatı bulacaksınız.



AV. ERDAL GÜLMEZ  
erdalgulmez@gmail.com

## UÇUŞ PERSONELİ İÇİN YENİ BORÇLAR KANUNU UYGULAMASI

### Merhaba,

Değerli TASSA üyeleri, öncelikle yoğun ve tempolu çalışma hayatınızda sizlere başarılar diliyorum. Hem çalışma şartlarınız genel çalışanlardan farklı, hem de iş hayatınız ile ilgili mevzuat. Çoğunluk ayakları yerde, normal mesai saatlerinde ve normal atmosfer havası soluyarak çalışırken sizler sürekli havada, 7/24 ve içine temiz hava katılan fakat kullanılmış kabin havası soluyarak çalışıyorsunuz. (Kabinden farklı olarak kokpite sol pack'ten alınan hava ile sürekli temiz hava verilir.)

Yasal kuralların bütününe mevzuat diyoruz; mevzuat tarafından serbest bırakılan ya da alt ve üst limitleri belirlenen alanlarda inisiyatif kullanmak mümkün iken emredici hükümlere uygun davranmak zorunluluktur. Bu zorunlu kuralların bir bölümü de iş hukuku ile ilgilidir. Öyle hükümler vardır ki işçi ve işveren anlaşıp emredici hükümlerin aksine sözleşme imzalasalar bile bu sözleşme hukuken geçersizdir.

İşçi-işveren ilişkilerini düzenleyen temel kanun 4857 Sayılı İş Kanunu olup bu kanun tüm iş hayatını kapsamaz. 4857 Madde 4'te kapsam dışı alanlar belirtilmiştir. Bu alanlardan bir tanesi de uçuş personelidir. İş kanunu kapsamında olmayan uçuş personeli için özel bir havacılık iş kanunu yoktur. Bu nedenle yasal boşluk mevzuat içinde önemli yeri olan borçlar kanunu hükümleri uygulanarak doldurulmaktadır.

Bazı işyerlerinde uçuş personeli TİS (Toplu İş Sözleşmesi) kapsamında olduğu için iş kanunun sağlamış olduğu hakları hatta bazen daha fazlasını TİS ile elde etmeleri söz konusu olmaktadır. Bir önceki kanun güncel ihtiyaca cevap vermekten uzak olduğundan, 6098 Sayılı Yeni Borçlar Kanunu 04.02.2011 tarihinde Resmi Gazete'de yayınlanarak 01.07.2012 tarihinde yürürlüğe girdi.

Yeni kanunun mevcut devam eden sözleşmelere etkisi/nasıl uygulanacağı ile ilgili ayrı bir uygulama kanunu yayınlanmıştır. Yani bu kanun yürürlüğe girmeden önce çalışmaya başlayanlar da belli şartlar altında yeni kanunun getirmiş olduğu haklardan istifade edebilecekler. Yeni Borçlar Kanunu ile uçuş personelleri de dahil, iş sözleşmesi bu kanuna göre düzenlenen çalışanlara yeni kanuni

haklar sağlanmaktadır.

Yeni haklara geçmeden önce hizmet sözleşmesinin İş Kanunu ve Borçlar Kanunu'nda yer alan tanımlarına bakalım:

Kanun 4857 Madde 394: "Hizmet sözleşmesi, kanunda aksine bir hüküm olmadıkça özel bir şekle bağlı değildir. Bir kimse, durumun gereklerine göre ancak ücret karşılığında yapılabilecek bir işi belli bir zaman için görür ve bu iş de işveren tarafından kabul edilirse, aralarında hizmet sözleşmesi kurulmuş sayılır." 6098 BK Madde 393: "Hizmet sözleşmesi, işçinin işverene bağımlı olarak belirli veya belirli olmayan süreyle iş görmeyi ve işverenin de ona zamana veya yapılan işe göre ücret ödemeyi üstlendiği sözleşmedir."

Yeni kanun/yeni haklar

6098 Sayılı Borçlar Kanunu'ndaki yeni hakların tamamına ve maddelerin tüm detaylarına bu yazıda yer vermek mümkün olmadığından önemli gördüklerimi manayı bozmayacak şekilde özetleyerek yazıyorum.

Aşağıda belirtilen hakların hemen hemen tamamı emredici hüküm olup işçi aleyhine sözleşme yapılamaz yapılsa bile geçersiz olur.

Fazla çalışma ücreti (Madde 402): Halen uçuş personelinin normal mesai süresinden fazla çalışması için serbest bir şekilde belirlenen ücret ödenmekte (bazen hiçbir ücret ödenmemekte) oysa kanunun emredici hükmü gereği 1 Temmuz tarihinden sonra işveren, uçuş personeline fazla çalışma süreleri için normal ücretin yüzde elli fazlasını ödemek veya işçi kabul ederse aynı süre için izin vermek zorundadır.

Avans hakkı (Madde 406): "...İşveren, işçiye zorunlu ihtiyacının ortaya çıkması hâlinde ve hakkaniyet gereği ödeyebilecek durumda ise, hizmetiyle orantılı olarak avans vermekle yükümlüdür."

Ücret alacağının haczi, devri ve rehnedilmesi (Madde 410): "İşçilerin ücretinin dörtte birinden fazlası haczedilemez, başkasına devredilemez ve rehnedilemez..."

İşyeri dışındaki çalışmalar, zorunlu giderler (Madde 414): "İşveren, işin görülmesinin gerektirdiği her türlü harcama ile işçiyi işyeri dışında çalıştırdığı takdirde, geçimi için zorunlu olan harcamaları da ödemekle yükümlüdür..."

İşçinin kişiliğinin korunması (Madde 417): "İşveren, hizmet ilişkisinde işçinin kişiliğini korumak ve saygı göstermek ve işyerinde dürüstlük ilkelerine uygun bir düzeni sağlamakla, özellikle işçilerin psikolojik ve cinsel tacize uğramamaları ve bu tür tacizlere uğramış olanların daha fazla zarar görmemeleri için gerekli önlemleri almakla yükümlüdür..."

Kişisel verilerin kullanılmasında (Madde 419): "İşveren, işçiye ait kişisel verileri ancak işçinin işe yatkınlığıyla ilgili veya hizmet sözleşmesinin ifası için zorunlu olduğu ölçüde kullanabilir..."

Ceza koşulu (Madde 420): "...Sözleşmelerde sadece işçi aleyhine konulan ceza koşulu geçersizdir..."

Tatil ve izinler (Madde 421-425): "İşveren, işçiye her hafta, kural olarak pazar günü veya durum ve koşullar buna imkân vermezse, bir tam çalışma günü tatil vermekle yükümlüdür. İşveren, belirsiz süreli hizmet sözleşmesinin feshi halinde, bildirim süresi içinde işçiye ücretinde bir kesinti olmaksızın, günde iki saat iş arama izni vermekle yükümlüdür. İşveren, en az bir yıl çalışmış olan işçilere yılda en az iki hafta ve on sekiz yaşından küçük işçiler ile elli yaşından büyük işçilere de en az üç hafta ücretli yıllık izin vermekle yükümlüdür. İşveren, yıllık ücretli iznini kullanan her işçiye, yıllık ücretli izin süresine ilişkin ücretini, ilgili işçinin izne başlamasından önce peşin olarak ödemek veya avans olarak vermekle yükümlüdür. İşçi, hizmet ilişkisi devam ettiği sürece, işverenden alacağı para ve başka menfaatler karşılığında yıllık ücretli izin hakkından feragat edemez."

Hizmet belgesi (Madde 426): "İşveren, işçinin isteği üzerine her zaman, işin türünü ve süresini içeren bir hizmet belgesi vermekle yükümlüdür. Hizmet belgesinin zamanında verilmemesinden veya belgede doğru olmayan bilgiler bulunmasından zarar gören işçi veya işçiyi işe alan yeni işveren, eski işverenden tazminat isteyebilir."

İhbar tazminatı hakkı (Madde 430, 431, 432): "Taraflardan her biri, on yıldan uzun süreli hizmet sözleşmesini on yıl geçtikten sonra, altı aylık fesih bildirim süresine uyarak feshedebilir. Fesih, ancak bu süreyi izleyen aybaşında hüküm ifade eder. Hizmet sözleşmesi; bildirim diğer tarafa ulaşmasından başlayarak, hizmet süresi bir yıla kadar sürmüş olan işçi için iki hafta sonra; bir yıldan beş yıla kadar sürmüş işçi için dört hafta ve beş yıldan fazla sürmüş işçi için altı hafta sonra sona erer. Bu süreler kısaltılamaz; ancak sözleşmeyle artırılabilir. İşveren, fesih bildirim süresine ait ücreti peşin vermek suretiyle hizmet sözleşmesini feshedebilir. Fesih bildirim sürelerinin, her iki taraf için de aynı olması zorunludur; sözleşmede farklı süreler öngörülmüşse, her iki tarafa da en uzun olan fesih bildirim süresi uygulanır."

Feshe karşı koruma hakkı (Madde 434): "...Hizmet sözleşmesinin fesih hakkının kötüye kullanılarak sona erdirildiği durumlarda işveren, işçiye fesih bildirim süresine ait ücretin üç katı tutarında tazminat ödemekle yükümlüdür..."

Bu madde ile kıdem tazminatına benzer bir hak sağlamakla beraber, on yıldan çok kıdemli olanlar için ciddi miktarlar söz konusudur.

**ÖRNEK:** On yıldan daha fazla kıdemli olan bir uçuş personeli haksız olarak işten çıkarılırsa, işverenden on sekiz aylık ücreti tutarında tazminat alabilir. (Bir yıldan az kıdemli olan haftalık, bir-beş yıl arası kıdemli olan on iki haftalık, beş-on yıl arası kıdemli olan yirmi dört haftalık ücreti tutarında tazminat alabilir. On yıl ve üzeri için bu süre on sekiz ay olabilir fakat kanununun 438. maddesindeki kısıtlama nedeniyle her durum özgün olarak değerlendirilmelidir.)

Ölüm tazminatı hakkı (Madde 440): "...İşveren, işçinin sağ kalan eşine ve ergin olmayan çocuklarına, yoksa bakmakla yükümlü olduğu kişilere, ölüm gününden başlayarak bir aylık; hizmet ilişkisi beş yıldan uzun süre devam etmişse, iki aylık ücret tutarında ödeme yapmakla yükümlüdür."

Bu kanuni hakları sıraladıktan sonra şunu da belirtmeden geçemeyeceğim; keşke hiç mahkemelere gitmeden güzelce, karşılıklı anlaşma ile uyumlu bir şekilde çalışabilsek... "Mücadele" esaslı hak alma kültürü yerine, kendi öz kültürümüz olan "diğerkâm" esaslı bir çalışma hayatımız olsa... Güzel bir deyim ile bitirelim: "En kötü sulh en iyi hakim kararından iyidir."



27-28 Eylül  
WOW Convention Center



# TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK HAVACILIK EĞİTİM FUARI IFTE 2013'te!

20 ülkeden 80 katılımcı kurum ve kuruluş havacılık sektörüyle, alıcılarla ve genç havacı adaylarıyla buluşuyor  
Fuarı ziyaret etmek için [www.ifteistanbul.com](http://www.ifteistanbul.com) adresinden online davetiye alabilir veya fuar alanına girişte kimlik kontrolü ile girişi sağlayabilirsiniz.

**TASSA**

(Hava Yolları Kabin Memurları Derneği)

7-8. Kısım Deniz 20 Blok D: 154 Ataköy, İstanbul

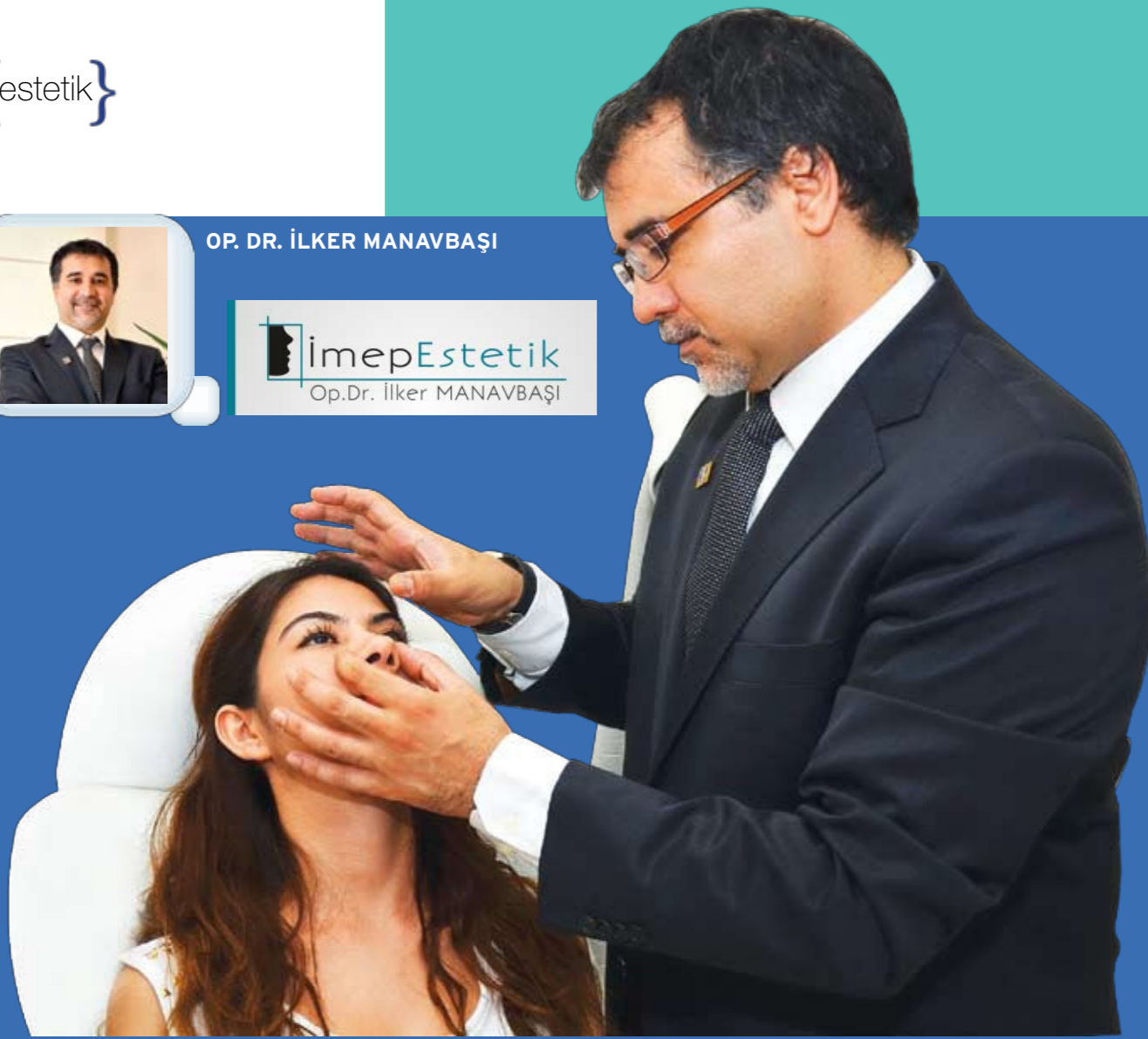
Tel: (0212) 661 24 15 • (0212) 661 86 00 • (0212) 661 87 00

Faks: (0212) 661 24 16 • E-posta: info@tassa.org.tr



OP. DR. İLKER MANAVBAŞI

imepEstetik  
Op.Dr. İlker MANAVBAŞI



## İLKER MANAVBAŞI KİMDİR?

1971 Ankara doğumlu olan Op. Dr. Y. İlker Manavbaşı, 1999 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, aynı yıl TUS sınavında dereceye girerek Türkiye'nin en köklü tıp fakültelerinden biri olan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Anabilim Dalı'nda uzmanlık yapmaya hak kazanmıştır. Uzmanlık eğitimi sırasında Finlandiya-Kuopio Üniversitesi ve ardından İsveç-Linköping Üniversitesi'nde gözlemci doktor olarak ziyaretlerde bulunmuştur. Uzmanlık sonrasında üç yıl ONEP'te Prof. Dr. Onur Erol'la çalışan Dr. İlker Manavbaşı, 2006 yılından itibaren estetik cerrahi hastalarına İstanbul Levent'te bulunan özel kliniğinde hizmet vermektedir. Başta fonksiyonel estetik burun ameliyatları, meme protezi olmak üzere derin tabaka yüz germe, göz çevresi gençleştirme ameliyatları ve mega-liposuction (5 litre üzeri yağ alma) özel uzmanlık alanlarıdır. Ayrıca İstanbul Tabip Odası, Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği, Estetik Plastik Cerrahi Derneği ve 17 yıl önce Amerikalı burun estetiği cerrahları tarafından kurulmuş olan ve sadece dünyadan sayılı cerrahın dahil olabildiği The Rhinoplasty Society'nin aktif üyesidir. Aynı zamanda bu derneğin en genç üyesi olan İlker Manavbaşı, kendi geliştirdiği estetik burun ameliyatı teknikleri ile de dünyadaki diğer cerrahların takdirini kazanmıştır.



burnu oluşturan parçalar değerlendirilirken yüzün diğer parçaları da bu değerlendirmede göz önüne alınmalı.

### Doğal görünüm elde etmede modellemenin önemi nedir? Nasıl bir modelleme yapılıyor?

Güzellik, bütünü oluşturan parçaların uyumundan geçer. Burun ameliyatı öncesinde tüm hastalar için ayrıntılı resim çalışmaları yapıyoruz. Resim ve modelleme yapılması artık rinoplasti ameliyatı, yani estetik burun ameliyatı için yapılan muayenenin ilk basamağını oluşturmaktadır. Bu aşamada yapılan çizimlerin ve modellemelerin ameliyatta uygulanmasını sağlayan tekniklerin geliştirilmesi önemli detaylar arasında yer alıyor. Çünkü burun estetiği ameliyatlarında son zamanlarda doğal olanı ve doğanın verdiği koruma anlayışı öne çıkıyor.

### Burun eğriliği ve nefes alma problemleri olan hastalarda ne tür yöntemler uyguluyorsunuz?

Burun eğrilikleri ve nefes alma problemlerinin en başta gelen sebebi burnun septum denilen orta direğinin eğrilikleridir. Bu eğrilikler doğuştan olabileceği gibi, geçirilen kazalara ve burun ameliyatlarına bağlı da olabilir. Bu tip sorunlar yaşayan hastalarımızın estetik ameliyatlarını burnun fonksiyonuna öncelik vererek planlamaktayız ve bu kişilere özel fonksiyonel burun estetiği dedikimiz



# Burun estetiğinde son trendler

## Burun estetiği ameliyatları son yıllarda nasıl bir gelişim gösterdi?

Günümüzde güzellik trendleri değiştikçe genel beğeniler de buna göre değişti. Burun estetiği ameliyatları da planlama ve uygulama aşamasında son yıllarda ciddi gelişmeler gösterdi. On beş-yirmi yıl öncesine kadar uygulanan ameliyat teknikleri aşağı yukarı aynıydı ve her hasta için aynı teknikler kullanıldığı için bütün hastaların burunları birbirine benziyordu. Sokakta gezen, kafede oturan kadınları birbirinden ayırmak neredeyse imkansızdı. Bu kopya ameliyatlardan sonra geliştirilen yeni tekniklerle, cerrahi operasyonlarda daha doğal sonuçlar elde edilmeye başlandı.

## Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. İlker Manavbaşı, doğal burun estetiği ameliyatlarındaki yeni trendleri açıkladı...

### Doğal sonuçlar almak için nasıl bir yol izlenmesini öneriyorsunuz?

"Estetik görünüm" kavramı da belirgin olandan daha doğal ve uygun görünüme doğru değişiyor. Aslına bakarsanız estetik operasyonlarda doğal sonuçların alınması için en önemli etkenlerden biri hastanın yüzüne, cinsiyetine ve vücut yapısına en uygun burun ameliyatının planlanmasıdır. Burun ameliyatı sürecinde

ameliyatı uygulamaktayız. Ayrıca düzeltilmesi nerdeyse imkansız görülen burun eğriliklerinde dahi çok başarılı sonuçlar veren bir teknik olan "Klipsleme Tekniği"ni son yıllarda başarıyla uyguluyoruz. Bu tekniği uyguladığımız hastalarımızda tekrar düzeltici ameliyat yapma gerekliliği de olmamıştır.

#### Fonksiyonel burun estetiğini biraz açar mısınız?

Estetik olarak göze hoş görünmeyen bir burun, dıştan kemerli ya da yüze göre büyük bir burun genelde içteki bir problemin yansıması olduğundan bu hastaların büyük çoğunluğunda nefes alma problemi bulunur. Hatta bazen kendileri hissetmezler bunu, muayene ederken fark edilir. Burnun esas görevi olan nefes alma fonksiyonunun bozuk olması hayat kalitesini olumsuz etkilediği gibi kronik iltihabi hastalıklara da (sinüzit gibi) sebep olabilir. Bu nedenle fonksiyonel burun estetiği, hastanın daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için büyük önem taşımaktadır. İyi bir estetik burun cerrahı, burnun içini de dışını da aynı özen ve beceri ile düzeltmelidir. Aynı zamanda burun çeperinde ve burun kanatlarında mevcut çökmeler de hem nefes almayı zorlaştırır hem estetik görüntüyü bozar. Bunların ortadan kaldırılması da fonksiyonel burun ameliyatının konusu içindedir.

#### Ameliyat sonrası iyileşme süreci ne kadar sürüyor?

Burun estetiği ameliyatlarında en önemli kaygı iyileşme sürecidir. Yaz aylarında sıcaktan ve nemden dolayı iyileşme sürecinin uzun olduğunu düşünmek yanlıştır. Hatta burun ameliyatı olan kişiler uzun bir süre normal hayatına devam edemeyeceğini bile düşünür. Geliştirilen yeni ameliyat teknikleri ile kişi hiçbir morarma yaşamadan, kısa sürede istediği burna sahip olur. İyileşme sürecinde deniz suyu spreyleri ilaç olarak burnun daha kolay iyileşmesi için kullanılır. O nedenle özellikle estetik burun ameliyatından 10 gün sonra hastalara denize girmeleri önerilir. Deniz suyunun ödem çözücü etkisi sayesinde sprey kullanmadan doğal yollarla iyileşmeye katkı sağlanır.

#### Burun ameliyatıyla kombine yapılan ameliyatlar nelerdir?

Yüz güzelliği tek başına burun güzelliği ile açıklanamaz ve elde edilemez. Yüzün bütünü oluşturur parçaların ahenk içinde olması gereklidir. Yani alın, çene, dudaklar ve gözaltları burun yapısı ile uyum içinde olmalıdır. Bu amaçla yağ enjeksiyonu ve çene protezi ameliyatları yapılmaktadır. Bu işlemler, iyileşme sürecini etkilemediği gibi hasta memnuniyetini oldukça artırmaktadır.

#### Yağ transferinden biraz bahsedebilir misiniz?

Yağ transferi, kişinin vücudunun herhangi bir yerinden alınan yağ dokusunun vücudunun başka bir yerine enjekte edilmesi işlemidir. Pek çok kadında bölgesel yağ fazlalığı olduğu gibi, bir kısmında da bölgesel yağ eksikliğine bağlı



kontör bozukluğu görülür. Yağ transferi ile hem bölgesel inceleme sağlanır, hem de istenilen bölge istenilen şekle kavuşur. İşlemden amaç fazlalıkları almaktan öte, transfere yetecek kadar yağ almaktır. Bu küçük operasyonda yağ çekilen yerler kendiliğinden iyileşir, yara izi kalmaz. Hatta hastalar işlem yapılan yeri bile fark etmezler. Operasyondan birkaç gün sonra özellikle morluk oluşmuşsa bu morlukların geçmesini takiben denize veya havuza girebilir ve birkaç gün sonra normal hayatına rahatlıkla dönebilir. Her hastaya kendi yağı uygulandığı için hastalık kapma riski de yoktur.

#### Yüz güzelliği estetiğinin bir bütün olarak algılanması gerektiğini söylediniz, burada çene ve boyun estetiği de önem kazanıyor. Boyun estetiği ile ilgili ne tür uygulamalar yapıyorsunuz?

Bazı hastalarda boyun çukurunun belirgin olmayışı, bu bölgenin dolgun olması ve beraberinde ciltte sarkma olmaması ameliyatlara karşı bir isteksizlik doğururken, biz hekimlerde de farklı çözüm arayışlarına sebep oluyordu. Bu tipte boyun yapısına sahip hastalarda bugüne kadar çeşitli ipe asma yöntemleri uyguluyorduk ancak bu işlemler kalıcı sonuç almak için yeterli olmuyordu. Şimdi ise bu tip boyun yapısına sahip hastalarda soruna çözüm olabilecek yepyeni bir metot mevcut, sistemin adı iGuide. Bu sistemde özel geliştirilmiş ipler kullanılıyor. Bu ipler sayesinde boynun gerginleştirilmesi, yukarıya toplanması ve boyun çukurunun yeniden oluşturulması hedefleniyor. Sistem ayakkabı bağcıkları prensibi ile çalışıyor. Özel üretim iplikler her iki çene kemiği arasında örgü yapısı oluşturuyor ve bir hamak gibi bu bölgeyi destekleyip yukarıya kaldırıyor. Sistemin en önemli avantajı ise kulak önü ve arkasından kesi yapmadan boynun toparlanabilmesi oluyor.



**K**abin memuru olarak (67.dönem) Türk Hava Yolları'nda da görev yapan Leyla Zerger Sidal'ın kaleme aldığı "Ölümü Seçmek" serisi "23.10" ve "23.10.2012" isimli iki ayrı kitaptan oluşuyor.

Yazar akıcı bir dilde kaleme aldığı romanında, dinde fanatizmin ne denli büyük toplumsal yaralar açabileceğinin, genç nesiller üzerine ne kadar acımasız oyunlar oynanabileceğinin altını çiziyor. İlk kitapta romanın kahramanı Elif Seba, gerçeğin peşine düşüp Lizbon ve Paris'e gidiyor. Bambaşka bir karakter ve sürpriz bir gerçekle yine İstanbul'a dönüyor. Devam kitabı olan 23.10.2012 ise akıllardaki soruların yanıt bulduğu ve maceranın temposunun hiç düşmediği Barselona, Singapur ve İstanbul üçgeninde geçiyor.

"Bir yerde bulunmadan, kokusu yüzünüze çarpmadan orada yaşanabilecek hiçbir duygu olamaz," diyor Leyla Zerger Sidal, romanındaki her mekânı gidip görerek ve hissederek yazdığının da altını çiziyor. Yazar Türk Hava Yolları'nda çalıştığı dönemde dünyanın birçok ülkesine yolculuk yapma ve farklı kültürleri gözlemlene fırsatı bulunduğunu belirtiyor. Seyahat etmenin en az okumak kadar insan ruhunu beslediğini de söyleyen yazar, kitabı ile ilgili olarak ayrıca; "Türkiye'de çok fazla kadın yazarın yer almadığı bir dalda, bildiklerim, araştırdıklarım ve hayal ettiklerimle ortaya çıkan bilim kurgu polisiye bir hikayeyi elinizden bırakmadan okuyacaksınız. Hatta kendinizi bir film izler gibi hissedeceksiniz. Kitap bittiğinde ise aslında birçok başlık içerdiğini fark edeceksiniz. Siyaset, psikoloji, dram, aile ilişkileri ve aşk bu macerayı oluşturan unsurlar. Ancak siz kendi algınızda hangisi ağır basıyorsa onları hatırlayacaksınız. Hele ki Türk Hava Yolları'nda çalışmışsanız bu macerada bulabileceğiniz ve belki de sadece sizin farkına varabileceğiniz birçok

## LEYLA ZERGER SİDAL İLE MACERA DEVAM EDİYOR!

2011 yılında yayınlanan ilk romanında okuyucusunun dünyaca ünlü Dan Brown ve Grangé ile kıyasladığı Leyla Zerger Sidal'ın devam kitabı "23.10.2012" raflarda yerini buldu.

ayrıntı var," diyor.

İş hayatına büyük ve kurumsal bir şirkette başlamanın kendisi için büyük bir şans olduğunun özellikle altını çizen Leyla Zerger Sidal, "Türk Hava Yolları'nın bana kazandırdığı özellikleri çalışırken değil ancak şirketten ayrılıp farklı yerlerde iş deneyimi edinince fark ettim. 20 yıllık iş hayatımda ve bugün pazarlama ve iletişimden sorumlu yönetici olarak çalıştığım uluslararası şirketteki başarımın temelini Türk Hava Yolları'nda edindim; disiplin, iş ahlakı, hızlı ve doğru karar verebilme yeteneği ve ekip çalışması bunlardan birkaçı. Bu temel öyle bir bağlılık sağlıyor ki Türk Hava Yolları konu olduğunda hâlâ 'biz' diye başlıyorum konuşmaya," diyor.

Basından aldığı övgülerden yola çıkarak Leyla Zerger Sidal'ın farklı ve dikkat çeken tarzıyla yepyeni bir yazar olarak aramıza katıldığını ve özellikle yüksek tempolu roman seven okuyucunun çok ilgisini çekeceğini söylemek mümkün.

"Ölümü Seçmek" serisinde olaylar öylesine kurgulanmış ki okuyucu "Gerçeklik payı var mı?" diye sormadan edemiyor. Kendisine en çok sorulan sorular da bunun kanıtı gibi. Leyla Zerger Sidal okuyucularının en fazla "Obsesif misiniz?" "Hafıza gerçekten silinebilir mi?" ve "Kitabın filmi yapılacak mı?" diye sorduklarını belirtti.

Leyla Zerger Sidal şu anda Kafkasya'dan göç eden bir kahramanın hikâyesini anlatan bir roman üzerine çalışıyor ve anlattıklarından yine temponun yüksek olacağını düşünüyoruz.







UZM. DR.  
AHU ÇİLER ÇIKIM

# Sağlıklı bir cilt için

**S**ağlıklı bir cilt, sağlıklı bedenin yansımasıdır. Hava kirliliği, mevsimsel ve hormonal değişiklikler, aşırı stres, yaşam tarzı (bilgisayarlı ortamlar, televizyon, elektrikli aletler) gibi faktörler nedeniyle vücut belli bir stres ortamına girer. İşte böyle ortamlarda cilt yavaş yavaş yaşlanmaya başlayacaktır. İki türlü yaşlanma vardır: Genetik ve çevresel yaşlanma. Genetik yaşlanmanın önüne geçilemez fakat çevresel yaşlanmayı geciktirmek mümkündür. Peki cildimizi uzun süre genç ve sağlıklı tutabilmek için neler yapabiliriz?

## GÜNDE EN AZ İKİ LİTRE SU İÇİN

Vücudumuzun %70'i sudan oluşur. Tüm organlarımız için olduğu gibi cildimiz için de su, hayat kaynağıdır. Günde en az iki litre su içilmelidir. Bu, cildin esnekliğini artıracak ve yenilenmesini sağlayacaktır. Su, vücuttaki toksinlerin ve zararlı maddelerin atılmasını sağlayarak cildinizin daha sağlıklı hale gelmesine yardımcı olacaktır. Günde en az iki litre su içmek hem sindirim sisteminiz için çok faydalıdır hem de cildin nem kazanması, kurumaması için gereklidir.

## HER CİLDİN NEME İHTİYACI VARDIR

Yüzünüzü ılık suyla yıkamayı tercih edin, yıkadıktan sonra cilt yapınıza ve yaşınıza uygun bir nemlendirici kullanın. Yağlı ciltlerin de nemlendiriciye ihtiyacı vardır. Su bazlı ürünler yağlı ciltler için uygundur. Gece ciltte yenilenme daha fazla olur. Bu nedenle cildi uygun bir ürün ile temizleyip, makyajdan arındırıp, gece kremi ile cildinizi destekleyin. Cildin nemlendirilmesi erkekler için de çok önemlidir. Özellikle tıraş, ciltte tahrişe neden olur. Nemlendirme işlemi, tahriş olan cildin yenilenmesine yardımcı olacaktır.

## GÜNEŞ KREMİ KULLANIN

Bronzlaşma eskiden beri revaçtadır. İster güneşte olsun ister solaryumda, bilinçsizce bronzlaşma cilde çok zarar verir. Yaz aylarında özellikle 10.00-17.00 saatleri arasında en az 30 faktör bir güneş kremi düzenli aralıklarla ile tekrar ederek kullanmak gerekir. Bilinçsizce güneşlenme ciltte erken yaşlanmaya, kırışıklığa, kuruluğa ve lekelerle neden olacaktır. Uzun süreli ve küçüklükten beri fazla güneşe maruz kalma cilt kanserine de neden olmaktadır. Özellikle güneş altında çalışmak zorunda olan kişilerde cilt kanserine sıkça rastlanır. Güneş kremi ile beraber geniş kenarlıklı şapka güneşten korunmanıza yardımcı olacaktır.

## STRESTEN UZAK DURUN

Stres sadece cilt için değil tüm vücut sağlığı için kötüdür. Stresli bir kişinin yüz mimiklerinden bunu kolayca anlayabilirsiniz. Çizgiler derinleşir, mimikler düşer, yüz asılır. Stres sürekli olduğunda ise bu izler ve ifadeler kalıcı hale gelir. Mutlu olun; yüz ifadeniz, gözünüzdeki ışık ve cildiniz çok daha güzel olacaktır.

## DÜZENLİ UYUYUN

Cildin yenilenmesini sağlayan en önemli şeylerden biri de düzenli uykudur. Uyku sırasında tüm organlarımız gibi cildimiz de dinlenir ve yenilenir, yeniden enerji kazanır. Günde en azından altı yedi saat uyuyun. Uyku düzensizliği yaşayan kişilerin cilt renginden ve gözlerinin altındaki mor halkalardan bunu kolayca anlayabilirsiniz.

Uyku ve uyku düzeni sağlıklı yaşam için çok önemlidir çünkü karanlıkla birlikte salgılanmaya başlayan melatonin hormonu etkinliğini en iyi uykuda gösterir.

Melatonin hormonunun temel görevi, vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamaktır. Yetersiz salgılanması yorgunluk, isteksizlik gibi durumların nedenlerini oluşturabilir. Melatonin denilen hormon, beyinde ve sadece 23:00 ile 05:00 saatleri arasında salgılanan bir hormondur. Melatoninin güçlü salgılanmasının, kansere karşı koruyucu etkisi olduğu da biliniyor. Hormon diğer antioksidanların tesirlerini güçlendirir, kanserli hücrelere karşı koruma sağlar. Ancak bu hormon ışığa duyarlı bir hormondur. Yapılan çalışmalarda ışık açıldığında hormonun salınımının azaldığı, karanlıkta yoğun olarak salgılandığı tespit edilmiştir. Gece nöbeti gerektiren işler, döngüsel ritimlerde aksaklığa neden olduğundan kişide sağlık problemlerini tetikleyebilir.

## DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

İster yüz egzersizleri olsun isterse tüm vücut egzersizi olsun düzenli egzersiz dolaşımı artırır, cildin elastikiyetini artırarak kırışıklıkları önler, yağ miktarını azaltarak tüm vücut sağlığına yardımcı olur. Tüm vücut egzersizlerini ise mümkün oldukça açık havada yapın. Böylece dokularınıza daha fazla oksijen gidecektir.

## SİGARA İÇMEYİN

Sigara her organa zarar verdiği gibi cilt üzerine de olumsuz etkilere sahiptir. Sigara içimine bağlı ortaya çıkan toksinler cildin kalitesini, rengini olumsuz etkiler. Sigara içen kişilerin çoğunun cildi matlaşmış ve sararmış görünümündedir. Ayrıca sürekli sigara içen kişilerin üst dudak etrafındaki çizgilerde de derinleşme meydana gelir.

## BESLENMENİZE DİKKAT EDİN

Her zaman için taze, işlenmemiş, uygun pişirilmiş gıdaları tercih edin. Aşırı yağlı gıdalardan, özellikle de sağlıksız yağlarla yapılanlardan kaçının. Gıdalardan aldığımız vitamin, mineral ve proteinler de cildinizin görünüşünü çok etkileyecektir. Gün boyu soluduğumuz kirli hava, bozulmuş besinlerdeki zararlı maddeler, katkı maddeleri, bilinçsiz beslenme ve hareketsizlik, kimyasal olaylar, özellikle oksitleme sonucunda vücutta serbest oksijen radikalleri adı verilen ve insan sağlığına zararlı oksijen atomları oluşur. Yüksek derecede reaktif olan serbest radikaller farklı moleküller ile kolayca reaksiyona girebilir ve böyle-

ce hücrelere, canlıya zarar verebilir. Bu oksijen atomları, başta kanser olmak üzere pek çok hastalığa neden olurlar.

Serbest oksijen radikallerinin etkisini yok eden enzimleri artırarak vücudumuzun savunma sistemine katkıda bulunan ve onları bloke eden maddelere antioksidan maddeler denir. Dirençli olmamızı sağlayan, serbest oksijen radikallerinin ve toksinlerin oluşumunu engelleyen ve yaşlanmayı yavaşlatan bu maddeler en çok yeşil ve kırmızı yapraklı besinlerde bulunur. Bu özellikleriyle hücrelerin anormalleşme ve sonuç olarak tümör oluşturma risklerini azalttıkları gibi, hücre yıkımını da azalttıkları için, daha sağlıklı ve yaşlılık etkilerinin minimum olduğu bir hayat yaşama şansını yükseltir.

## ANTIÖKSİDANLAR

Antioksidan özelliği keşfedilmiş birçok farklı madde vardır. Bu maddelerin bir kısmını diyetimizden (özellikle bitkilerden) alırken, bir kısmını vücut kendisi, serbest radikallere karşı bir savunma sistemi olarak üretir.

Vücudun serbest radikallere karşı savunma olarak ürettiği antioksidanlar; katalaz, glutatyo peroksidaz ve SOK (süperoksit dismutaz) gibi enzimlerdir. Diyetimizle alacağımız E vitamini, C vitamini, beta karoten, flavanoidler, koenzim Q10, likopen, selenyum, alfa lipoik asit içeren besinler de taşıdıkları antioksidanlar sayesinde hücreleri koruyarak ve bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudu kanser, kolesterol ve kalp krizi gibi pek çok hayati hastalıktan uzak tutar. Sinir hücrelerinin ömrünü uzatarak ilerleyen yaşlarda alzheimer gibi hastalıklarla karşılaşılmasını engeller, daha genç ve dinç görünmenizi sağlar.

Antioksidanların oluşmuş hastalığın tedavisini değil, hastalıkların önlenmesini sağladığı bilinmelidir.

## OMEGA 3 VE OMEGA 6

Yağlar cilt hücrelerini saran zarı güçlendirir. Somon balığı da zengin bir Omega 3 kaynağıdır. Cildin daha genç görünmesini sağlar, kırışıklıkları önler. Cilt üzerindeki yaraların çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Bu yağların eksikliği, cildin kurumasına ve çabuk yaşlanmasına neden olur. Ayrıca Omega yağlarının ideal dengesiyle gelen düzenli kan dolaşımı sayesinde cilde daha fazla oksijen taşınır.

## VİTAMİN VE MİNERAL TAKVİYESİ

Eğer düzenli besleniyorsanız normal şartlarda vitamin takviyesine ihtiyacınız yoktur. Fakat bazı vitamin ve mineral eksikliklerinde genel sağlığınızın yanı sıra, saç, cilt ve tırnak sağlığınız da bozulabilir. B2 vitamini (riboflavin), B3 vitamini (niasin), B5 vitamini (pantotenik asit), biotin, saç, deri ve tırnakları güçlendiren, güzelleştiren vitaminlerdir. Vitaminler ayrıca bağ dokusunu güçlendirerek cilt sarkmasına engel olur, kırışıklıklara karşı önleyici özellikleri bulunmaktadır.

Sağlıklı bir cilt için dışarıdan sürülecek ürünler kadar beslenme alışkanlıklarınızın, yaşam kalitenizin de önemi çok büyüktür. Cildimizin zaman içerisinde kalitesini kaybetmesi ve deforme olması günlük hayatımızda dikkat edeceğimiz davranışlar ile geciktirilebilir. Unutmayın, cildiniz sağlığınızın aynasıdır.



**DR. GÜL YILDIRIM**  
Dermatoloji Uzmanı

esteworld  
Plastik Cerrahi Sağlık Grubu

**KAYBETTİĞİNİZ CİLT GÜZELLİĞİNİ UZAKLARDA  
ARAMAYIN, ÇÖZÜM KENDİ DOKULARINIZ!**

# KÖK'ten güzellik

Gelişen teknoloji, estetik ve sağlık alanında bize alternatifler sunarken mucizevi insan vücudunun sınırsız gücünden de faydalanmayı ihmal etmiyor. Güzelliği kendi genlerimizde arayan tıp teknolojileri son olarak kök hücre tedavisini gençleşmemiz için emrimize amade ediyor. Kulak arkasından 3 milimetrelik cilt biyopsisi içindeki fibroblast hücreleri çoğaltılıyor, laboratuarda geliştirilen milyonlarca fibroblast hücresi, zamana ve çevresel faktörlere bağlı olarak cildimizde hasar görmüş alanlara enjekte ediliyor. Böylece cildimiz 'KÖK'ten güzelleşiyor, cerrahi operasyona gerek kalmadan gençleşiyoruz. Dünyada en çok tercih edilen medikal uygulamaların başında gelen bu teknoloji, artık Esteworld'de uygulanıyor.

#### UYGULAMA ALANLARI NELERDİR?

Özellikle cilt gençleştirmede cerrahi olmayan bir yöntem arayanlar bu işleme başvurabilirler. Bunun dışında kapanmayan kronik yaralar, akne veya su çiçeği sonrası oluşabilen çukurcuk şeklindeki izlerin tedavisinde, yanık, travma, cerrahi sonrası oluşan oyukluk ve nedbe tedavisinde, göz çevresi ve kaz ayağı çizgilerinde, burun ve dudak kenarındaki derinleşen kırışıklıklarda kullanılan etkin bir tedavi yöntemidir.

#### UYGULAMA NASIL YAPILIR?

Kulak arkasındaki fibroblast içeren epitelyum doku laboratuvar ortamında çoğaltılarak cildin problemli bölgelerine enjekte edilir. Uygulama sırasında herhangi bir acı hissedilmediği gibi uygulama sonrasında günlük yaşam konforunuzdan ödün vermeden sosyal hayatınıza devam edebilirsiniz. 4-5 yıl etkisi devam eder.

#### BU DOKU NEDEN KULAK ARKASINDAN ALINIR?

Kulak arkası güneşin zararlı etkilerine maruz kalmayan, en iyi hücrelerin bulunduğu bir dokudur. Bu sebeple buradaki doku tercih edilir.



#### KİMLER BU UYGULAMAYI YAPTIRMALI?

Cildin elastikiyet kaybının hissedilmeye başlandığı 30-40 yaşlar arası en ideal dönemdir. Genç yaşlardaki kollajen ve cildin nem kapasitesinin oluşturduğu sıkı ve parlak cilt görünümünün yaşla azaldığı kabul edildiğinde bu uygulamayla cildin kaybettiğini yine kendi hücreleri aracılığıyla yerine koymasının yaratacağı etki tartışılmaz bir gerçektir.

#### KÖK HÜCRE TEDAVİSİ İLE NE GİBİ BENZERLİKLER TAŞIR?

Her iki tedavi de doku mühendisliği gerektiren, tedavide kişinin kendi hücrelerinin kullanıldığı yöntemlerdir. Kök hücreler; oluşumlarından itibaren vücuttaki tüm hücrelere dönüşebilen, kendilerini devamlı yenileyebilme kapasitesine sahip tüm hücrelerin kaynağı olan hücrelerdir. Organizmanın canlılığını sürdürmesinde en önemli kaynaktır. Kök hücreler olgunlaşma evrelerine göre farklı adlar alırlar. Dokularda yaralanma, hasar durumlarında sadece bulunduğu dokuya farklılaşarak tamir sağlayan dokunun küçük bir yüzdesi kadar kök hücreler bulunmaktadır. Kök hücreler başlangıçta sadece kemik iliği biyopsisi ile elde edilebiliyordu. Son yıllarda yağ dokusunun kemik iliğinden daha yüksek oranda kök hücre içerdiği saptanmış ve kullanılmaya başlanmıştır ancak yüksek volüm gerektiren enjeksiyonlar ve cerrahi işlem gerektirmesi kullanımı kısıtlamıştır. Ayrıca enjekte edilen yağ dokusunun tutunması da tümüyle mümkün olamamaktadır. Fibroblast dokusunun alındığı uygulamada, kulak arkasından deri biyopsisi sonrasında üretilen fibroblast hücrelerinin dokuya enjeksiyonundan itibaren kollajen sentezi başlamaktadır. Bu sayede cildin elastikiyetini sağlayan elastin ve kollajen liflerinin sentezi artmaktadır. Böylece elastikiyetini kaybetmeye başlayan ciltte esneklik, nemlik ve canlılıkta belirgin artış görülmektedir. Genç görünmek ve genç kalmak hepimizin hakkı.



# 10+10 = MUTLULUK

Mutlu bir birliktelik için hem erkeklere hem de kadınlara on altın öğüdümüz var!



Uzman Psikolog  
**YARD. DOÇ. DR.  
DAVUT İBRAHİMOĞLU**  
Aile&Yaşam Koçu  
www.pskioenerji.com  
davuti@hotmail.com

#### BAYANLAR İÇİN 10 TAVSİYE:

- ✓ Her şeyden önce bilmeniz gereken önemli kural şu: Beyler her zaman karar mekanizması olmaktan mutlu olurlar. Bu sebepten dolayı en iyisi sabırlı olun. Eşinizin hedeflerini ve programlarını hayata geçirmesi için onu özgür bırakın.
- ✓ Eğer bir konu hakkında eşinizle fikir ayrılığı yaşıyorsanız onun düşünceleri doğrultusunda hareket edin. Konu ile ilgili bir problem çıktığında eşinize tüm sorumlulukları alabilmesi için olanak tanımış olursunuz.
- ✓ Kendi ailenize değer verdiğiniz gibi eşinizin ailesine de değer verin, saygı gösterin. Çünkü erkekler eşlerinin onların ailelerine saygı göstermelerinden çok büyük mutluluk duyarlar. Zaman zaman da olsa onları ziyaret edin veya evinize davet edin. Özel günlerde hediye alın.
- ✓ Çocuklarınıza eşinizden daha fazla ilgi göstermeyin. Çocukların önünde her zaman eşinizin yanında olun. Yaşadığınız zaman birbirinize ihtiyacınız olacağını unutmayın.
- ✓ Kendi ailenizin maddi durumunu ve mal varlığını eşinizin yüzüne vurmayın. Eşinizle yaşamınızın baba evinden çok farklı olduğunu unutmayın. Bilmeniz gereken husus şu ki her erkek kendi ailesinin refahı ve mutluluğu için elinden geleni yapar ve daha fazlasını yapmak ister.
- ✓ Kıyafet seçiminde eşinizle iletişim halinde olmanız gerekir. Kendinizin ve eşinizin kıyafetlerinin temiz ve düzenli olmasına gereken özeni gösterin.
- ✓ Eşinizle konuşurken hakaret, yüksek ses ve küfürden kaçının. Önyargılı davranmayın. Emin değilseniz hemen suçlamayın, tehdit etmeyin. Ve eşinize asla yalan söylemeyin.
- ✓ Eşinizin özelliklerini anlamaya çalışın. Erkekler daha çok mantıkla hareket eder. Çok düşünün ama az konuşun. Eşiniz işteyken onu sık sık aramamaya gayret edin. Aramak yerine mesaj gönderin, onun sizi aramasını bekleyin.
- ✓ Çoğu erkek, eşinin para tasarrufundan hoşlanır. Bunu yapın ve fazla masraflardan kaçının.
- ✓ Erkekler işten güzel yemek kokuları duyulan temiz bir eve dönmek ister. Eşinizin sevdiği yemekleri yaparak onu mutlu edin.

#### BEYLER İÇİN 10 TAVSİYE:

- ✓ Eşinizle iletişime girmeden önce, onun duygu ve düşüncelerini idrak edip sonra öz bir konu varsa konuşma yapın. En iyisi davranışlarınızın eşinizle tanıştığınız ilk günlerdeki gibi olmasıdır.
- ✓ Akşam işten eve döndüğünüz zaman eşinize sarılmalısınız. Eğer mümkünse eve gelirken bir demet çiçek alın ve bir tebessümle eşinize verin.
- ✓ Eşinizin tüm söylediklerini dinleyin çünkü kadınlar konuşmaktan zevk alır. Gün boyu yaşadıkları ile ilgili ona sorular sorun. Unutmayın, eşinizle konuşurken televizyon izlemeye ve gazete okumaya ara vermelisiniz.
- ✓ Eşinizin yaptığı güzel işleri ve sergilediği iyi davranışları takdir edin. Özellikle kadınsı güzelliğini ve yaptığı yemekleri onayladığınızı belirtin.
- ✓ Evden çıkarken eşinizin bir şeyi ihtiyacı olup olmadığını sorun. Gün boyu işinizi aksatmamak koşulu ile eşinizi telefonla aramayı ihmal etmeyin. Eğer akşam eve geç gelecekseniz eşinizi haberdar edin.
- ✓ Eşinizin bir konu veya bir kişiyle ilgili rahatsızlığı varsa onun yanında yer alın. Her zaman olduğu gibi başkalarının önünde de ona sevgi ve saygı gösterin. Eş, dost ve akrabalarının yanında en çok eşinizle ilgilenin.
- ✓ Yaşamınızdaki güzel anları, olayları kutlayın ve resim çekip bu kutlamaları kalıcı hale getirin. Eşinizin resmi her zaman cüzdanınızda olsun ve eskidiğinde yeni resimleriyle değiştirin.
- ✓ Eşinizle dışarı çıkın, beraber yürüyüş yapın. Sağlıklı olmanızda birbirinize yardımcı olun.
- ✓ Evin ağır işlerini siz yapın. Eşiniz yorgunsa çayınızı kendiniz koyun. Hastaysa onunla ilgilenin ve iyi olmasını sağlayın.
- ✓ Eve geldiğinizde kıyafetlerinizi ortalığa bırakmayın. Portmantoya asın, dolabınıza yerleştirin. Ayaklarınızı yıkayın. Yatağa girmeden önce duş alın ve eşinizin sevdiği kokuyu kullanın.

## İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu'nun getirdiği yenilikler



**ERDİÑÇ GÜNAY**  
A Sınıfı İş Güvenliği Uzmanı  
TEZ Medikal OSGB  
Koordinatörü

**B**ilindiği üzere 4857 Sayılı İş Kanunu'nun 77-89 maddeleri iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili hükümleri içermekte iken, sadece 4857 sayılı kanuna tabi işçi statüsünde çalışanları kapsamaktaydı. 2011 yılı iş kazaları ve meslek hastalıkları ile geçici iş görmezlik sürelerini incelediğimizde 2011 yılında 69.227 iş kazası meydana gelirken, 697 meslek hastalığı tespiti yapılmış ve 1.700 işçi iş kazalarından, 10 işçi meslek hastalıklarından olmak üzere 1.710 işçimiz hayatını kaybetmiştir. İş kazası sonucu 2.216 işçi sürekli iş görmez duruma düşerken, iş kazaları ve meslek hastalıkları sonucu gerçekleşen geçici iş görmezlik sayısı ise 1.772.900 işgünü olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca, ülke olarak gayrisafi milli hasılanın yaklaşık yüzde 4'ünü iş kazalarında kaybetmekteyiz.

İş kazalarındaki yüksek rakamın aksine, 2010 yılındaki 533 ve 2011 yılındaki 697 meslek hastalığı tespiti ise sorunun bir başka boyutunu, yani durumun iyi tespit edilemediğini göstermektedir.

İş kazaları ve meslek hastalıklarının yaklaşık yüzde 58'inin 50 ve altı çalışanı bulunan küçük ve orta boy işletmelerde meydana gelmesi, "tehlike sınıfı" ve "50 baremi" gözetilmeksizin tüm çalışanların iş sağlığı ve güvenliği şemsiyesi altına alınmasının önemini ortaya koymuştur.

Bu kapsamda, 30.06.2012 tarih ve 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ile sadece 4857 Sayılı İş Kanununa tabi çalışanlar dışında ilk kez 657 Sayılı Kanun'a tabi çalışan devlet memurları da dahil olmak üzere kamu ve özel ayrımı olmaksızın tüm çalışanlar iş sağlığı ve güvenliği kanunu güvencesi altına alınmıştır. Ayrıca, 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu'nun en belirgin özelliklerinden biri olan risk değerlendirme çalışmaları ile de çalışanların dışındaki yakın işletmeler başta olmak üzere diğer tehlike kaynakları, tüm ziyaretçiler, öğrenciler, alt ve üst işveren ilişkisinde bulunan işyerleri de kapsama alınmıştır.

6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu'nun Türkiye'de iş sağlığı ve güvenliği alanına getirdiği en büyük yenilik daha önce iş sağlığı ve güvenliğinde ağırlıklı bakış açısı olan reaktif önlemler yerine proaktif yaklaşım anlayışı gelmiştir. Proaktif yaklaşımla tehlikenin oluşmadan önce fark edilip kaynağında önlem alınarak bertaraf edilmesi hedeflenmektedir. 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ve bu kanuna istinaden yayınlanan yönetmeliklerin en belirgin özellikleri:

- ◆ Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü'nde İSG-KATİP üzerinden resmi olarak geçerli sertifika ve tehlike sınıfında iş güvenliği uzmanı ve işyeri hekiminin çalışma sürelerinin onaylanarak izin verilmesi,
- ◆ Çalışan sayısına bağlı olarak artan oranda çalışan temsilcilerin belirlenmesini sağlayarak iş sağlığı ve güvenliği kurullarında yer almalarının sağlanması,
- ◆ İşyerlerinin tehlike sınıfına göre risk değerlendirme çalışmalarının yapıma zorunluluğunun sağlanması,
- ◆ Ayrıca çok tehlikeli sınıfta yer alan maden, metal ve yapı işleri ile tehlikeli kimyasallarla çalışılan işlerin yapıldığı veya büyük endüstriyel kazaların olabileceği işyerlerinde, risk değerlendirmesi yapılmamış olması durumunda işin durdurulması,
- ◆ Tehlike sınıfı ve çalışan personel sayısına bağlı olarak acil durum, müdahale ve tahliye çalışmaları için destek elemanı sağlanması,
- ◆ Çalışanların iş sağlığı ve güvenliği eğitimlerinin usul ve esasları hakkındaki yönetmelik ile tehlike sınıflarına göre belirlenen sürelerde eğitim verilmesi zorunluluğu getirilmesi,
- ◆ Onaylı öneri ve tespit defteri ile işyeri hekimi ve iş güvenliği uzmanına, işyerlerinde belirledikleri öneri ve tespitleri işverene bildirme zorunluluğunun getirilmesi,
- ◆ İşe giriş muayenesi olmadan ve işbaşı öncesi eğitimi olmadan çalışanların işbaşı yaptırılmaması,
- ◆ İş kazası ve meslek hastalıklarının bildirim zorunluluğu ile sağlık hizmeti sunucularına kendilerine intikal eden iş kazalarını 10 gün içinde SGK'ya bildirme zorunluluğunun getirilmesi,
- ◆ İşletmeye başlanmadan önce, büyük endüstriyel kaza oluşabilecek işyerleri için, işyerlerinin büyüklüğüne göre büyük kaza önleme politika belgesi veya güvenlik raporunun işveren tarafından hazırlanması.



Klasik ama mükemmel bir fikir:

# Meyveli pasta



Rengarenk meyveler manav tezgahlarını dolduruyorken sizin gibi bir tatlı düşkününün kolları sıvayıp mutfağa girmemesi büyük bir kayıp olur. Şef sizsiniz. İsteddiğiniz formülü üretebilir, pastanıza istediğiniz formu verebilirsiniz.



**H**er şef biraz ressamdır aslında ve hiçbir mevsim, tezgahları bin bir tonda meyveyle dolduran yaz aylarında olduğu kadar zenginleştiremez şefin renk paletini. Siz de eğer gerçek bir tatlı düşkünüyseniz, yazla birlikte kendi mutfağınızın şefisinizdir artık. Kurallar size ait, renkler sizin seçiminiz, ortaya çıkacak lezzet size özel.

Söz konusu meyveli pasta ise tarifler teferruatır. Yine de birkaç yönlendirici ipucu ilhamınızı tetiklemeye yardımcı olabilir.

#### Malzemeler:

Kek  
Dört muz  
Bir paket jöle  
Vanilyalı ya da kakaolu pasta kreması  
İsteğe bağlı:  
100 gram bitter çikolata

Ülkenin en ünlü komedyenlerinden birinin tabiriyle, "klasik ama mükemmel" bir fikirle başlayalım isterseniz. Kek için ihtiyaç duyduğumuz malzeme, işin "klasik" boyutunu oluşturuyor: Dört tane yumurta, maksimum bir su bardağı tozşeker, bir bardak un, çok az sıvıyağ, bir yemek kaşığı nişasta, birer paket kabartma tozu ve vanilya şart görünüyor. Pastayı mükemmelleştirmek ise size kalmış.

Yumurtaları iyice çırttıktan sonra şekeri de ekleyin ve bir kez daha çırpın, ta ki krema kıvamını yakalayana dek. Geri kalan malzemeyi de ekleyip iyice karıştırdıktan sonra tamamını önceden yağladığınız kalıba dökün. 150 dereceye ısıtılmış bir fırında yarım saat kadar pişirmek yeterli olacaktır. Peki bu otuz dakikayı nasıl değerlendireceksiniz? Malzemeleri toplayabilirsiniz örneğin. Bizim seçtiğimiz meyveler şöyle: Dört tane orta boy muz, dört kadar kivi, iki avuç çilek. Fakat buna sadık kalmak zorunda değilsiniz. Hatırlatalım, şef sizsiniz. Unutmadan, bir paket jöle ve pasta kremasına da ihtiyacınız olacak. Bakın hala krema vanilyalı mı kakaolu mu olacak diye soruyorsanız, siz bu şeflik konusunu henüz içselleştirememişsiniz demektir.

Keki fırından alınca yatay olarak ikiye bölün ve bırakın soğusun. Alt kat olacak kısmın üzerine kremanın hemen hemen yarısını sürün. Meyvelerin üçte ikisini kadarını üzerine dizin ve kekin üst kısmıyla kapatın. İsterseniz araya parça çikolata koyabilirsiniz. Üst kata da önce kremayı sonra da kalan meyveleri uygulayın. Donmak üzere olan jöleyle de üzerini kapladığınızda standart tariflerle meyveli pastanız hazır demektir. Buzdolabında biraz dinlendirme şansınız da varsa pastanın biçimine olmasa bile tadına garanti verebiliriz.

#### Malzemeler:

Kek  
1 litre dondurma (bir ya da iki çeşit)  
12 adet çilek  
3 adet kivi  
İki parça karton  
Alüminyum folyo  
En az 13 saat süre  
İsteğe bağlı: 4 yemek kaşığı reçel (ahududu, çilek veya kayısı)

#### DONDURMA FERAHLIĞI

Şimdi bir adım daha ileri gidebiliriz. İşte size yeni bir aktör: Dondurma.

Kekinizi hazırlayıp ikiye bölün. Bir litre kadar dondurmaya on beş dakika kadar oda sıcaklığında bekletip yumuşatın. Yapacağınız pasta büyüklüğünde iki parça kartonu alüminyum folyo ile kaplayın. Kekleri her ikisinin üzerine yerleştirin. Eğer bıçak marifetinize güveniyorsanız, keklerin içlerini kenarlarında ve tabanlarında birer santim biraçak şekilde alın. Oluşan boşluğa dondurmaya pay edin. Şimdi meyvelerin dondurmanın üzerine yerleştirebilirsiniz. Tercihan sevdiğiniz bir meyve reçelinin suyunu da fırçaçayla uygulayabilirsiniz. Reçel suyunu taneleri de ezerek zenginleştirebilirsiniz. Şimdi iki kekten birini diğerinin üzerine kapatın. Yeniden tek parça haline gelmiş kekinizi yine alüminyum folyoya sararak buzdolabında 12 saat kadar bekletin.

Folyoyu çıkarıp kekinizi servis tabağına alabilirsiniz. Üzerine krema uygulamak sizin tercihinize kalmış fakat bunun yerine yine reçel suyunu tercih edebilirsiniz. Üzerini biraz meyve ile süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.

# İndirim

TASSA HAVA YOLLARI  
KABİN MEMURLARI  
DERNEĞİ İNDİRİMLİ  
KURULUŞLAR LİSTESİ

## İSTANBUL

### SUNSET SOLARIUM

Sipahioğlu Cad. No:25/2 Yeşilyurt, İstanbul  
Tel: (0212) 662 04 85 - (0212) 662 04 86  
Faks: (0212) 662 23 23  
Gsm: (0532) 051 22 61  
Web: www.sunsetsolarium.com.tr

### SEPTUM DENTAL

Abide-i Hürriyet Cad. No:19 Kat:1 Şişli, İstanbul  
Tel: (0212) 234 17 60 - (0212) 231 20 90  
Faks: (0212) 241 18 11  
E-mail: mkelesoglu@septumdental.com  
Web: www.septumdental.com

### DÜNYA GÖZ HASTANELER GRUBU

Çağrı Merkezi: 444 44 69  
Şubeler: Etiler, Ataköy, Altunizade, Beylikdüzü,  
Gaziosmanpaşa, Feneryolu, Maltepe, İzmit, Ankara,  
Antalya  
Web: www.dunyagoz.com

### MEDİKAL PARK BAHÇELİEVLER HASTANESİ

Kültür Sok. No:1/A Bahçelievler, İstanbul  
Tel: (0212) 444 44 84  
Faks: (0212) 484 17 77

### PORTCLINIC GENEL MÜDÜRLÜK

Sabiha Gökçen Havalimanı, İstanbul  
Atatürk Havalimanı, İstanbul  
Tel: (0212) 465 59 69  
Faks: (0212) 465 43 40  
Web: www.portclinic.com.tr

### DOĞAN HASTANESİ

#### (TASSA Üyelerine Özel Diyet Paketi)

Ziya Gökalp Cad. No:2 Küçükçekmece, İstanbul  
Tel: (0212) 624 34 34  
BAK YAPI GROUP İSTANBUL PRESTİJ PARK  
Namık Kemal Mah. Hilal Cad.No:71 Esenyurt, İstanbul  
Tel: 444 16 99

### AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 1 CLUP HOUSE

Atakent Mah. 222. Cad. No: 2/G Avrupa Konutları Atakent  
1 Sit. Halkalı, İstanbul  
Tel: (0212) 697 51 98  
E-mail: atakent1@avrupaclubhouse.com  
Web: www.avrupaclubhouse.com

### AVRUPA KONUTLARI ATAKENT 2 CLUP HOUSE

Merkez Mah. Mahmutbey Cad. Avrupa Konutları Atakent  
2 Sit. Halkalı, İstanbul  
Tel: (0212) 470 26 10  
E-mail: atakent2@avrupaclubhouse.com  
Web: www.avrupaclubhouse.com

### BELLA ESTHETIC

İstasyon Cad. No:59 Kat:2 İem Market Karşısı Ana Manti  
Evi Üstü Yeşilköy, İstanbul  
Tel: (0212) 663 07 77  
GSM: (0535) 724 45 14  
E-mail: bellaguzellikmerkezi@hotmail.com

### EMAR İLERİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

Abdi İpekçi Cad. Polat Saray 79/1 Maçka, İstanbul  
Tel: (0212) 231 28 37 Pbx  
Faks: (0212) 246 38 10  
E-mail: emar@emar.com.tr  
Web: www.emar.com.tr

### ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

Ataköy 7-8. Kısım Ata Sitesi C7 Blok No:11  
Ataköy, İstanbul  
Tel: (0212) 560 31 54

### YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK (%20 İNDİRİM)

Olgunlar Sok. No:2/A İncirli-Bakırköy, İstanbul  
Tel: (0212) 542 75 08 - 542 75 09

### ŞIPKA & ŞIPKA AİLE SORUNLARI MERKEZİ

Kartaltepe Mah. Olgunlar Sok. No:22 D:1 34144 Bakırköy,  
İstanbul (Bakırköy Metrosu ile Adliye Kavşağında)  
Tel: (0212) 466 20 44  
Faks: (0212) 466 20 45  
E-mail: info@sipkasipka.com  
Web: www.sipkasipka.com

### POZİTİF DÜŞÜNCE MERKEZİ EĞİTİM PSİKOLOJİK

#### DANIŞMANLIK VE KOÇLUK

Kızılelma Cad. Velet Çelebi Sok. Güzin Apt. No:20/2  
Fındıkzade-Fatih, İstanbul  
Davut İbrahimoğlu: (0532) 446 78 87  
Tel: (0212) 296 33 35 - 246 54 45

### ESTEWorld PLASTİK CERRAHİ HASTANESİ-Etiler

Nispetiye Cad. Aydın Sok. No:1 Levent, İstanbul

Tel: (0212) 324 90 47

### Altunizade

Kısıklı Cad. No:33/1 Altunizade, İstanbul

Tel: (0216) 474 54 54

### Bahçelievler

İzzettin Çalışlar Cad. Haznedar Meydanı Bahçelievler,  
İstanbul  
Tel: (0212) 555 80 90

### FITNESSPORT SPOR MERKEZİ

4. Kısım Olimpiyat Tesisleri Fitnessport Spor Merkezi  
Ataköy, İstanbul  
Tel: (0212) 560 11 13  
Faks: (0212) 560 11 16  
Web: www.fitnessport.com.tr

### MAYA ESTETİK CERRAHİ

Bağdat Cad. Oğün Sok. Şan Apt. No:1/17 Caddebostan,  
İstanbul  
Tel: (0216) 360 53 30 - (0216) 369 95 71  
Web: www.mayaestetikcerrahi.com

### TEB TÜRK EKONOMİ BANKASI (ATATÜRK

#### HAVALİMANI ŞUBESİ)

#### (KREDİ KOLAYLIKLARI DÖVİZ ALIM-SATIMINDA %2

#### Komisyon)

Dış Hatlar Terminali Gelen Yolcu Katı IAL 3370 Yeşilköy,  
İstanbul  
Tel: (0212) 465 20 43-45

### GEORGE'S ACADEMY OF THOUGHTS

#### (İngilizce Dil Eğitiminde Esnek Ders Programı ve

#### %20'den Başlayan İndirimler)

Beyoğlu Asmalı Mescid Gönül Sok. Ayhan Apt. Kat:4  
Beyoğlu İş Merkezi A Blok 1.Kat D:127  
Beyoğlu, İstanbul  
Tel: (0212) 244 06 64  
Gsm: (0533) 411 24 05  
Web: www.ingilizce-dilkurslari.com

### ÖZEL NEWEST PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ

#### (%50'ye Varan İndirimler)

Altunizade Mah. Tophanelioğlu Cad. No:1  
Üsküdar, İstanbul  
Tel: (0216) 326 02 57-58-59  
Faks: (0216) 326 02 60

### BERLİTZ DİL MERKEZİ

#### (Özel Dil Eğitim Programları ve %15 İndirim)

İzzettin Çalışlar Cad. No:56 Kat:4  
Bahçelievler, İstanbul  
Tel: (0212) 644 90 00 Pbx  
Faks: (0212) 644 04 51  
E-mail: bahcelievler@berlitz.com.tr

### PROF. WETCLEAN ORGANİK KURU TEMİZLEME

Atakent Mah. 4. Cad. Kaya Kardeşler İş Merkezi Shell  
Petrol Arkası  
Happy Center Üstü 9/lb Kat:1 No:12 Halkalı, İstanbul  
Tel: (0212) 470 22 88  
Gsm: (0533) 553 47 94  
E-mail: info@profwetclean.com

### OPTİMUM EĞİTİM YÖNETİM DANIŞMANLIĞI LTD. ŞTİ.

Barbaros Bulvarı No:60 34349  
Balmumcu Beşiktaş , İstanbul  
Tel: (0212) 347 33 47  
Faks: (0212) 347 92 92  
E-mail: info@optimum-cs.com  
Web: www.optimum-cs.com

### AVIATION ENGLISH CENTER

Şenlikköy Mah. Çatal Sok. No:5 A/1 Bakırköy, İstanbul  
Tel: (0212) 663 66 67  
Faks: (0212) 663 22 70  
E-mail: info@aviationenglishcenter.com  
Web: aviationenglishcenter.com

### PROLOTERAPİ VE AĞRI KLİNİĞİ

Zuratbaba Mah. Şükran Çiftliği Sok.No:5/A Bakırköy  
Tel: (0212) 542 78 88  
Gsm: (0532) 301 37 39

### 4ONE BOUTIQUE

Abdi İpekçi Cad. Side Apt. No:53/10 Nişantaşı  
Tel: (0212) 343 80 04  
Email: info@4oneboutique.com  
Web: www.4oneboutique.com

### ARMODA GÜZELLİK MERKEZİ

Yeşilyurt Mah. İstanbul Cad. Leyla Apt. No:10/1-2  
Yeşilyurt, İstanbul  
Tel: (0212) 663 80 43  
Web: www.armoda.com

## ANTALYA

### A PROLOTERAPİ VE AĞRI KLİNİĞİ

Zuratbaba Mah. Şükran Çiftliği Sok.No:5/A Bakırköy  
Tel: (0212) 542 78 88  
Gsm: (0532) 301 37 39 **N-DEVA SAĞLIK KURUMU ÖZEL**  
**AN-DEVA HASTANESİ TOPÇULAR**  
Tarım Mah. Aspendos Blv.II. Cad. No:14, Antalya  
Tel: (0242) 322 60 60

### AN-DEVA DOĞU GARAJI POLİKLİNİĞİ

Yüksekalan Mah. Fahrettin Altay Cad. No:14, Antalya  
Tel: (0242) 322 63 63

### AN-DEVA DOKUMA POLİKLİNİĞİ

Özgürlük Mah. Mithatpaşa Cad. No:111, Antalya  
Tel: (0242) 228 21 88

### AN-DEVA KONYAALTI POLİKLİNİĞİ

Arap Suyu Mah. Atatürk Blv. No:111, Antalya  
Tel: (0242) 228 21 88

### ÖZEL AN-DEVA HASTANESİ HAYAT KALP MERKEZİ

Bayındır Mah. 325. Sok. No: 807050, Antalya  
Tel: (0242) 335 00 00 - 335 54 55

### FLORA CENTER ÇİÇEKÇİLİK (%30)

Zerdalilik Mah. Cebesoy Cad. 1382 Sok. E.Balıkoğlu Apt.  
6/C, Antalya  
Tel: (0242) 322 91 52  
Gsm: (0532) 295 57 13

### TİTA (%15)

Şirinyalı Mah. Özgürlük Blv. Dedeman Hotel Karşısı G-Mall  
Alishveriş Merkezi Kat: 2, Antalya  
Tel: (0242) 316 54 77

### POINT SUM. EĞLENCE SPOR ORGANİZASYONU

#### (Oynanan Oyuna Göre Değişiyor)

Fener Mah. Fener Cad. No:5/A Bodrum Kat, Antalya  
Tel: (0242) 323 20 33

### AKYAR SİGORTA ACENTELİĞİ TİC.LTD. ŞT.

#### (Yapılan Sigorta İşlemine Göre Değişiyor)

Sinan Mah. 1278 Sok. Haksev Apt. No:8/B, Antalya  
Tel: (0242) 312 49 24

### SANYO YETKİLİ SERVİS İLHAN KLİMA SİSTEMLERİ

#### (%25)

Üçken Mah. 96. Sok. Özkan Apt. 23/A, Antalya  
Tel: (0242) 243 48 22  
Gsm: (0532) 713 21 29 - (0542) 524 98 29

### TREND WELLA VİZYON COIFFEUR

Altındağ Mah. 100.Yıl Blv. Bahar Apt. No:13 Kat:1 D:3,  
Antalya  
Tel: (0242) 247 07 67 %30

### CAFE PREFİTEROL (Profiterolde %20, diğer ürün

#### alımlarında %15)

Eski Lara Cad. Şirinyalı Mah. Hüseyin Akçor Apt. No:121,  
Antalya  
Tel: (0242) 316 04 02

### NAR BEACH&BISTRO

Atatürk Parkı Konyaaltı cad. No:55, Antalya  
Tel: (0242) 247 68 68

### LİSANS TURİZM

Deniz Mah. Konyaaltı Cad. Uğur Apt. No:26/A, Antalya  
Tel: (0242) 248 32 32 - (0242) 247 14 42  
Faks: (0242) 247 14 62  
Gsm: (0532) 674 66 68

### PORTO BELLO HOTEL RESORT & SPA

Akdeniz Bulvarı 6. Sok. Konyaaltı, Antalya  
Tel: (0242) 259 40 41  
Web: www.portobello.com.tr

### Kapı Fiyatları Üzerinden Konaklamalarda % 10 İndirim

### Banket Organizasyonlarında % 10 İndirim (Organizasyon

#### ve Menülere Göre Değişmektedir.)

### Fitness Üyeliklerinde % 10 İndirim

### 2013 Yılıbaşı Organizasyonunda % 10 İndirim

**İmepEstetik**  
Op.Dr. İlker MANAVBAŞI

Estetik ve Plastik Cerrahi Kliniği

☎ 0212 347 9304  
☎ 0212 323 8018  
☎ 0212 324 15 18  
☎ 0212 324 15 18  
📍 Op.Dr.İlkerManavbaşı  
📍 İmepEstetik  
📍 www.impepestetik.com.tr  
📍 www.ilkermanavbaşı.com.tr  
📍 gsm05323479304

Konuklar Mah. Akayvırı Bl. No:10 4.Levent Beşiktaş İSTANBUL



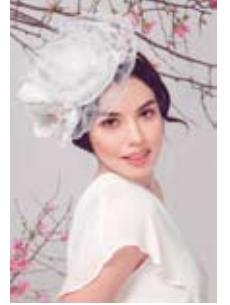
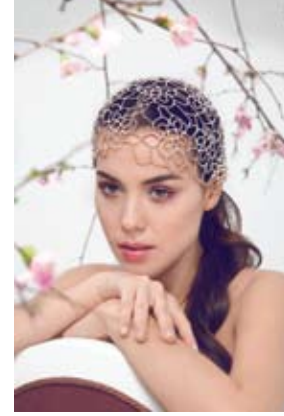
www.tassa.org.tr



**TASSA**  
(Hava Yolları Kabin Memurları Derneği)

7-8. Kısım Deniz 20 Blok D: 154 Ataköy, İstanbul

Tel: (0212) 661 24 15 • (0212) 661 86 00 • (0212) 661 87 00  
Faks: (0212) 661 24 16 • E-posta: info@tassa.org.tr



# 4 ONE

— boutique —

*GELİNLİK ALINDI; SIRA AYAKKABI, DUVAK, TAÇ, ŞAPKA ve İÇ ÇAMAŞIRINDA!  
SIRA 4ONE BOUTIQUE'DE!*

Gelinlik kadar önemli olan duvak, saç aksesuarları, ayakkabı, şapka, taç ve iç çamaşırını sokak sokak aramaktan yorulanların, tek adreste alışveriş yapabilmeleri fikriyle yaratılan 4ONE BOUTIQUE gelinlerin imdadına koşuyor.

## İtalyan Markaları Nişantaşı'nda!

Nişantaşı Abdi İpekçi Caddesi'nde açılan 4ONE BOUTIQUE'de; Peter Langner, Loriblu, Francesco'nun da aralarında bulunduğu, ünlü İtalyan markaları yer alıyor. Bu alanda sadece Türkiye'de değil, çoğu ülkede farklı bir tema yaratan 4ONE Boutique, ilk kez odağı gelinlik olmayan bir gelin butiği olarak öne çıkıyor.

## Size özel Prova Odası

4ONE Boutique'de gelinler kendileri için özel hazırlanmış prova odasında, gelinliklerini de deneyerek, o güne eksiksiz ve sürprizsiz tüm detaylarıyla hazırlanabiliyor. Randevu alınarak kullanılabilen prova odası, Pazar günleri de hizmet veriyor.



[www.4oneboutique.com](http://www.4oneboutique.com)

TASSA üyelerine %15 indirim!