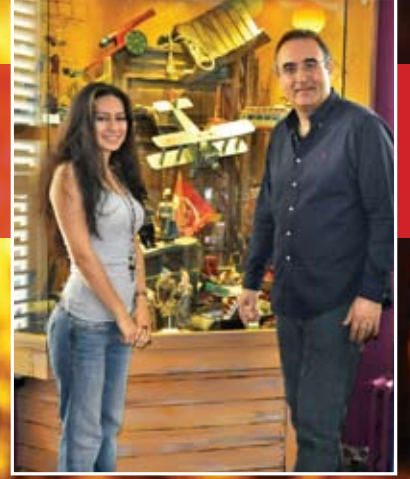




Hava Yolları Kabin Memurları Derneği yayınıdır. ● Yılı: 7 Sayı: 22

# TASSA extra

Sunay Akın'dan  
içindeki çocuğu  
büyütmeyenlere



Keyifli uçuşun sırrı:  
Kabin ekibi



İştah kontrolünün  
püf noktaları



*Sonbaharın  
tüm renkleri*

Sağlıklı dişler,  
düşlediğiniz  
gülüşler.

AĞIZ DİŞ ÇENE CERRAHİSİ

İMLANTOLOJİ

DİŞ ETİ HASTALIKLARI ( PERİODONTOLOJİ)

PROTETİK DİŞ TEDAVİSİ (PROTEZ)

ESTETİK VE RESTORATİF DİŞ TEDAVİSİ

KANAL TEDAVİSİ ( ENDODONTİ)

7/24 ACİL DİŞ TEDAVİSİ

ÇOCUK DİŞ HEKİMLİĞİ (PEDODONTİ)

ORTODONTİ KLİNİĞİ

AĞIZ KOKUSU KLİNİĞİ

ORAL DİAGNOZ

DENTAL RADYOLOJİ (GÖRÜNTÜLEME)

ENGELLİ BİREY DİŞ TEDAVİ HİZMETLERİ

DİŞ BEYAZLATMA VE DENTAL SPA

LAZER YÖNTEMİ İLE DİŞ TEDAVİSİ

GENEL ANESTEZİ VE SEDASYON

444 3368  
DENT

BAHÇELİEVLER İSTANBUL  
www.dentopia.com.tr  
info@dentopia.com.tr

## Bir Buçuk Sene...

*TM*

art 2012...

Derneğimizin olağan genel kurulunda Yönetim Kurulu olarak görevlendirildiğimiz tarih. Ekim ayı itibarıyla Yönetim Kurulumuz olağan görev süresinin yarısını doldurmuş oluyor. İlk Yönetim Kurulu toplantımızda karar aldığımız ve duyurduğumuz gibi ekim ayında yeni bir görev dağılımı yaparak, Turgay TAŞTEPE'nin Yönetim Kurulu Başkanlığı'nda çalışmalarımızı sürdüreceğiz.

Bir buçuk sene...

Dile kolay. Kabin memurluğunun tarihinde gördüğü, göreceği en sıkıntılı günleri yaşadık, yaşamaya devam ediyoruz.

29 Mayıs, 305, 15 Mayıs, art arda iki toplu sözleşme süreci, cenazeler, hastalıklar, yitirdiklerimiz, Rev5, Rev 3 gibi olaylar, kavramlar, tanımlar girdi yaşantımıza.

Ama "31 Mayıs"ları unuttuk.

Arkadaşlığı, dostluğu, paylaşmayı, dayanışmayı unuttuk.

En önemlisi mesleğimizin ve iş kolumuzun en önemli kuralını, "ekip olmayı" unuttuk.

Birbirimize güvenmeyi unuttuk.

Bölündük, gruplara ayrıldık.

Suni nedenler üretilerek ötekileştik, ötekileştirildik.

Biz bu ayrışmayı sezip, engelleyebilmek için ne yapabileceğimizi düşünerek açıklamalar yaparken, hak etmediğimiz saldırılara uğradık.

Şimdi önümüzde yine zorlu bir süreç ve zor bir seçim var.

Bu kadar bölünmüşlüğü arasında herkesi temsil ettiğini iddia etmek, ne denli olanaklı ve inandırıcı? Ve çıkacak sonuç iş barışı ve iş yeri huzurumuzu geri getirebilecek mi?

Bütünleşmeye bu kadar ihtiyacımız olan bir ortamda kişisel beklentilerin son bulmasını diliyor, toplumumuzun kazanacağı bir çatı altında buluşabileceğimizi umuyoruz.

Her türlü görüş, öneri ve düşüncelerinizi derneğimizin

www.tassa.org.tr / info@tassa.org.tr / TASSA 2012(Facebook grubu) / #TASSA2012 (Twitter)

iletişim kanallarını kullanarak bizlerle paylaşmanızı bekliyoruz.

Huzurlu uçuşlar diliyoruz.



TASSA Yönetim Kurulu Başkanı

Ersin Paşa Kelce



**express**  
Professional Care System



**OTO KUAFÖR İÇ DETAY TEMİZLİK**  
**BOYA KORUMA SİSTEMLERİ**  
**MOTOR KORUMA SİSTEMLERİ**  
**FAR YENİLEME SİSTEMLERİ**  
**GÜVENLİKLİ ve GÜNEŞ KONTROLLÜ**  
**CAM FİMLERİ**  
**KAPUT KORUYUCU FİLM**  
**KOLTUK KORUMA SİSTEMLERİ**  
**KLİMA DEZENFEKTE ve STERİLİZASYON**  
**KÖPÜKLÜ OTO YIKAMA**

**TASSA ÜYELERİNE ÖZEL**  
**TÜM UYGULAMALARDA**

**%25**  
**İNDİRİM**



*Araçınıza smarten*

LÜTFEN UYGULAMALARLA İLGİLİ RANDEVU ALINIZ.

Bizi takip edin. Sürprizlerimizden haberinizi olsun.



Express Car Care System



Dudullu Organize Sanayi Bölgesi Kadosan Sanayi Sitesi KDS. 16 Sok. P Blok No.6 Dudullu-Ümraniye-İST.  
0216 314 92 42 - 0530 109 59 89 www.expressotokuafor.com expressotokuafor@gmail.com

Çok kıymetli  
meslektaşlarım,



**B**

u dönemde zorunlu bir görev değişikliğiyle tekrar karşınızda olmaktan gurur duyuyorum. Diğer yandan Sky Havayolları'ndan Sayın Nilgün Uyan'ın şirketinin iflası nedeniyle bu mesleği bırakması ve derneğin yönetiminden ayrılması, yönetim kurulumuzu derinden sarsmıştır. Şunu belirtmeliyim ki derneğimiz tüzel bir kurumdur ve devamlılığı zorunludur. Her yönetici çok iyi bilir ki koltuklar asla kalıcı değildir, Nilgün Hanım'a bu kısa sürede derneğimize vermiş olduğu değerli katkılarından dolayı yönetim kurulu adına teşekkür ve şükranlarımızı iletirim.

Yoğun bir yaz sezonundan sonra biraz olsun rahatlayacağımız kış sezonuna başlarken, sizlerin sesi olmak yolunda dernek çalışmalarına hız vermek adına zaman bir daha bizden yana.

Biz bir avuç insan hiçbir maddi çıkarı olmadan bu yolda bir şeyler yapmak için çırpınıp duruyoruz, her şeyden önce buna saygı duyulması beklentimiz.

Havacılık bir tarafta hızla gelişirken bizler de her gelişmeyi yakından takip ediyor ve değerlendiriyoruz.

Yönetimde yer alan tüm arkadaşımız farklı havayolu şirketlerinden. Şu çok iyi bilinmelidir ki sizler için uğraşırken çalıştığımız kurumları yıpratmamız veya üzerimize vazife olmayan iç işlere müdahalemiz söz konusu olamaz. Tüzüğümüzde böyle bir madde de yer almamakta. Bazı arkadaşlarımızın bizlere ısrarla bu konuda baskı uygulamadan önce dernek tüzüğünü okumalarını kendilerinden rica ediyorum.

Sky Havayolları'nda işsiz kalan onlarca arkadaşımız için her alımda elimizden gelen her diyalog yöntemini kullanıp yardımcı olacağımızı belirtmiştik.

Takdir edersiniz ki şu an havayolları için alım yapılmamaktadır.

Pek çok eksiklerimiz var ama sabır ve işbirliğiyle bu eksikleri kısa ve orta vadede giderip yolumuza devam edeceğimiz kanısındayım.

Havacılığa yeni adım atan bütün arkadaşlarımızın işlerini sevmelerini, mesleklerine sahip çıkmalarını ve derneklerine de sahip çıkmalarını canı gönülden diliyorum.

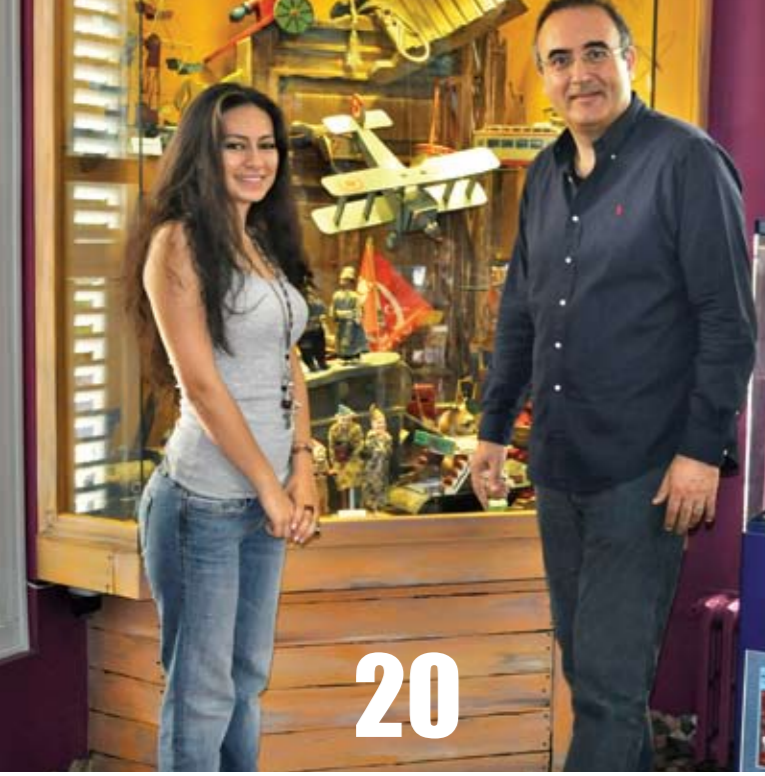
Antalya Yönetim Kurulu adına hepinize en içten saygılarımı sunarım.

Antalya TASSA Yönetim Kurulu adına

*Talat Özcelik*



# İçindekiler



20



14



38



42



28



30

**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: 22

Üç ayda bir yayınlanır.  
Ücretsiz dağıtılır.

## 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  
Birsen Lale: YK Üyesi  
Ayşe Sıla Kalkan:  
YK Üyesi

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

**ANTALYA ŞUBE YÖNETİM  
KURULU**  
Talat Özçelik

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

**ANTALYA DENETLEME  
KURULU**  
Mehmet Erdem

Murat Demirkıran  
Aydın Mutlu



46

- 8 Ajanda
- 10 Haberler
- 14 Hobi
- 17 Kişisel Gelişim
- 18 Estetik
- 20 Röportaj
- 28 Müzik
- 30 Diyet
- 32 Gözlem
- 36 Psikoloji
- 38 Spor
- 42 Sağlık
- 44 Hukuk
- 46 Sağlık
- 50 Astroloji
- 52 Lezzet

# A J A N D A



## Andre Rieu, İstanbul'da

Müzik otoritelerince yüzyılın en önemli müzisyenlerinden biri olarak kabul edilen ve her birine 50-60 bin kişinin katıldığı, konserlerinin biletleri aylar önce tükenen Andre Rieu, 29 Kasım'da İstanbul Sinan Erdem Spor Salonu'nda.



## Candan Erçetin konseri

Eşsiz sesi ve unutulmaz şarkılarıyla kalplere kazınan yılın ayak diva Candan Erçetin, 16 Kasım'da Bostancı Kültür Merkezi'nde sahneye çıkacak. Geçtiğimiz yaz Milyonlarca Kuşuk albümünü yayınlayan Erçetin, eski ve yeni parçalarından oluşan repertuarıyla muhteşem bir performans vaat ediyor.



## Rafael Amargo "Suite Flamenca"

İspanya'nın en saygın gösteri sanatları ödülleri olan "Max"ı 3 kez, "En İyi Dansçı" ödülünü 4 kez alan, İtalya'nın en prestijli dans ödülü "Positano Leonide Massine" layık görülen Akdeniz'in tutkulu ve yakışıklı dansçısı Rafael Amargo, 15-17 Kasım'da Türker İnanoğlu Maslak Show Center'da (TİM) İstanbullu izleyicinin karşısına çıkıyor. İspanya'nın bol ödüllü, yakışıklı ve tutkulu koreografi Rafael Amargo, aynı zamanda yeteneklerini ispatlamış bir dansçı olarak estetiğe ve yaratıcılığa çok önem veriyor. Sahnedeki işitsel ve görsel tekniği kullanan dansçı, profesyonel moda tasarımcılarıyla çalışarak görselliği en üst düzeye taşıyan performansı ile kaçırılmayacak bir gösteri sunuyor.

## 32. Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı

Kitapseverlerin buluşma noktası Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı, 2-10 Kasım tarihlerinde TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenleniyor. Her yıl olduğu gibi binlerce okuru, kitapla, yayınevleriyle ve sevdiği yazarlarla buluşturacak fuar bu yılın teması "Tarih: Geçmişteki Gelecek" ve yılın onur yazarı Taner Timur. Fuarda bu yıl Çin kültürü ve edebiyatı misafir edilecek. Konuk ülke etkinlikleri kapsamında Çin edebiyatının önemli isimleri okurla buluşurken, antik kitaplar ve fotoğraflar sergileri izlenebilecek. Kaligrafi sanatının önemli isimlerinden Pang Zhonghua fuarda bir atölye çalışması gerçekleştirecek.



## Anish Kapoor İstanbul'da

Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi (SSM), sanatçı Anish Kapoor'un Türkiye'deki ilk kapsamlı sergisine ev sahipliği yapıyor. Anish Kapoor'un eserleri 10 Eylül 2013 - 5 Ocak 2014 tarihleri arasında SSM'de ziyaret edilebilecek. Sir Norman Rosenthal'in küratörlüğünü yaptığı sergi, sanatçının mermer, kaymaktaşı gibi malzemelerle yapılan, çoğu daha önce sergilenmemiş taş eserlerine odaklanan ilk sergi olma özelliğini taşıyor. Gök Ayna ve Sarı gibi heykel, mimari, mühendislik ve teknolojiyi bir araya getiren ikonik eserleri içeren sergi, Sakıp Sabancı Müzesi'nin galerileri ve bahçesinde görülebilecek.



## İstanbul Şehir Tiyatroları perdesini açtı

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları 100. yılını kutlayacağı 2013-2014 sezonunu 2 Ekim'de açtı. Şehir Tiyatroları, ikisi yeni altı oyunla seyirciyi selamladı. 2012-2013 sezonu sonunda özel gösterimlerle seyirciyle buluşan Necip Fazıl Kısakürek'in yazdığı, Engin Gürmen'in yönettiği "Para" ve Aristophanes'in yazdığı Kemal Kocaturk'ün Lysistrata "Kadınlar da Savaşır" adlı oyunları bu sezonda ilk kez seyirci karşısına çıkıyor. Nazım Hikmet'in yazdığı Yıldırım Fikret Urağ'ın yönettiği Yolcu sezonun bir diğer yeni oyunu.

Ekim ayında sahnelenecek diğer oyunlar ise şunlar; Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım, Buluşma Yeri, Vişne Bahçesi, Ocak, Kösem Sultan, Şark Dişçisi, Hıdrellez, İstanbul Efendisi, Türkiye Kayası "Bir Göç Hikâyesi", Toros Canavarı, Mesut İnsanlar Fotoğrafhanesi, Zengin Mutfağı, Yüzleşme, Ben Sinema Artisti Olmak İstiyorum, İstanbul Hatırası, Yaşar Ne Yaşar Ne Yaşamaz ve çocuk oyunları; Üç Kardeş ve Muhteşem Kurt, Ali Baba ve Kırk Haramiler, Karagöz Tatlıcı, Damlaların Dansı, Kedi ile Palyaço, Karagöz Balıkçı, Boncuk, Çiçek Prenses...

## KİTAP

### Paniğe Gerek Yok

Nasıl bataklığa düştüğünüzde panik yaparsanız çabaladıkça daha da fazla batarsınız, işte kilo alma da buna benzer! Bütün her şey aleyhimize çalışmaya başlar. Vücut her aldığını daha fazla depolar, bağırsaklarımızdaki bakterilerin türü değişerek, aldığımız besinlerden yüzde 10 daha fazla enerji kazanma yoluna giderler. Bu günlük 150 ila 200 kalori farkı demektir. Sonucu hepimiz tahmin ediyoruz. Kilo alma çarkı hızlandıkça hızlanır.

Paniğe Gerek Yok! Bu çarkı durdurmanın ve geriye döndürmenin çok kolay bir yolu var. Fitness uzmanı Ahmet Tarık Ergüven'in bu kitabı kilo verme ve formda kalma konularında ihtiyaç duyduğunuz rehberliği üstleniyor.



## DVD

### Dünya Savaşı Z



Max Brooks'un aynı adlı kitabından uyarlanan ve geçtiğimiz sezonda gişede başarılı bir hasılat yakalayan Dünya Savaşı Z, izleyemeyenler ve tekrar izlemek isteyenler için DVD'de.

Gerry Lane iki kızı ve eşiyle mutlu bir hayat sürdüren bir aile babasıdır. Bir gün arabaları trafikte sıkıştığında her zamankinden farklı olarak yolunda gitmeyen bir şeylerin olduğunu fark ederler. Tehlike hızla yaklaşmaktadır... Ailesini güvenli bir bölgeye yerleştiren Birleşmiş Milletler çalışanı olan Gerry, ikiye ayrılan dünyayı kurtarmak için dünyayı dolaşacak ve bunu yaparken hayli kısıtlı olan zamana karşı yarışacaktır. Brad Pitt'in hem başrolünü hem de yapımcılığını üstlendiği film, insanlar ve zombiler arasında yaşanan sıra dışı bir savaşı odağına alıyor.



**28-29 Eylül'de** İFTE'nin hazırladığı WoW Otel Convention Center'da düzenlenen 20 ülkeden 80 kurum ve kuruluşun yer aldığı Havacılık Eğitim Fuarı'na katıldık.



**23 Temmuz 2013**  
Emek Meclisi  
dernek merkezimize  
ziyarete bulundu.

**23 Temmuz 2013**  
Gökkuşağı Hareketi  
dernek merkezimize  
ziyarete bulundu.

**25 Eylül 2013**  
Ersin Paşa Kılıç ve  
Turgay Taştepe, THY  
Yönetim Kurulu Başkanı  
Hamdi Topçu'yu ve THY  
Uçuş İşletme Genel  
Müdür Yardımcısı Kaptan  
Asaf Ahmet Bora'yı  
ziyaret ettiler.

**25 Eylül 2013**  
tarihinde Yapıtürk  
inşaat firması ile  
dernek üyelerimize  
özel anlaşma sağlandı.

**25 Eylül 2013** tarihinde  
Sendika Genel Kurulu  
öncesi çalışmalarında bulunan  
aday grupların tek listede  
birleştirilebilmesi için Ali  
Balaban Kaptan'ın Bahçelievler  
Abidin Park Öğretmenevi'nde  
düzenlediği toplantıya gözlemci  
olarak katılan yönetim  
kurulumuz, kabin memurlarının  
nasıl bir sendika istedikleri  
konusunda fikirlerini gruplara  
ileterek çalışmalarında başarılar  
diledi.

**25 Eylül 2013**  
İstanbul Dentopia  
Ağız ve Diş  
Sağlığı Merkezi  
ile üyelerimize  
çok özel anlaşma  
yapıldı.



Eski Bakırköy Belediye Başkanı Ahmet Bahadırılı dernek merkezimizi ziyaret etti. Bahadırılı, yeni dönem CHP Bakırköy Belediye Başkanı Aday Adaylığı süreciyle ilgili bilgi verdi, projelerini anlattı ve kabin memurları için neler yapılabileceği konusunda yönetim kurulu üyelerimizle fikir alışverişinde bulundu.



Ramazan Ayı Bağış Kampanyası'na  
verdiğimiz destek dolayısıyla Türk  
Kızılayı'ndan teşekkür aldık.



**01 Haziran 2013'te**, Best Child Model Of The World, Bulgaristan'ın Varna kentinde Erkan Özerman katkılarıyla düzenlendi. Yarışmada Türk Hava Yolları Kabin Amiri Hatice Öncel'in kızı Zeynep Anzel Öncel, Middle East (Ortadoğu) ve Grace (sempati) kraliçesi seçilerek iki tacın sahibi oldu.



**10 Eylül 2013'Te** Yönetim Kurulu Muhasip Üyemiz Seval Ercan-Aytek Ercan çiftinin bebekleri Can Ercan dünyaya geldi.



**26 Eylül 2013'te** Ceyhun-Didem Arıcı ailesinin bebekleri Azra Arıcı dünyaya geldi.



**6 Ekim'de** Genel Sekreterimiz Ahmet Serhat Sökücü ve Zeynep Sökücü çiftinin bebekleri Melisa Sökücü dünyaya merhaba dedi.



## EREN KOLUÇOLAK'IN UÇAKLARLA DÜNYASI

Çocukluk tutkusu olan havacılığa ve gökyüzüne mesleği sayesinde dokunmayı başarmış Eren Koluçolak. Kabin memurluğu eğitmeninin "Sen doğuştan Steward'sın" dediği Eren'le maket uçaklara olan ilgisi ve koleksiyonculuğu üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Eren's International Airport'a hoşgeldiniz...



**SİNEM TEKİN**  
Pegasus Airlines  
Kontrol Kabin Amiri

**Sinem Tekin: Uçaklara olan ilginizden bahsedermisiniz? Neden uçak koleksiyonu yapıyorsunuz?**

Uçaklara olan merakım çok küçüklüğümde geliyor ki bugün zaten kabin memuru olarak görev yapıyorum. Uçmak, uçaklar, bulutlar, gökyüzü çocukluğumdan beri hep ilgi alanımdı. Annem hep şöyle der "Gözün hep gökyüzündeydi ve uçakları arardın, hiç arabalara bakmazdın." Cidden de öyle, hala bile uçak sesi duyunca gözlerim gökyüzünde uçakları arar. Hatta ilk kabin memurluğu eğitimimde çok sevdiğim ve kendisini takdir ettiğim öğretmenim bana şöyle demişti "Sen doğuştan Steward'sın." Demek uçaklara olan ilginiz boşuna değilmiş. Bu meslek için doğmuşum. Hatta zaman zaman para biriktirip uçağa zevk için bile binmişimdir. Ve derken bu sevgi bir tutku haline geldi ve maketlere olan ilginiz başladı. Bence koleksiyon yapmak da bir sanattır.

**S.T: Koleksiyonunuzu kaç yıldır biriktiriyorsunuz, kaç parça var ve özellikleri nelerdir?**

Koleksiyonuma 1995 yılında başladım. İlk maketimi oyuncak dışında ve gerçek olarak Ankara-Berlin seferinde Pegasus Havayolları'nın B737-400 eski logolu1/200 ölçekli uçağını satın almamla başladı. Maalesef kırıldığı için şu an elimde yok. Derken bu maket alımı her Almanya'ya ya da yurtdışına gidip geldiğimde devam etti. Hatta Berlin Tegel Havaalanı'nda bir mağazada uçaklara olan ilgimi gö-



ren bir satış danışmanı bana daha çok maket bulabileceğim (bana göre cennet olan) bir hobi mağazası adresi verdi. İlk gittiğimde sanıyorum 1.5 saat kadar mağazadan çıkamadım ve bir anda filomda patlama oldu. Tüm harçlıklarımı maketlere yağırdırıyordum. O zamandan bu zamana 120'den fazla maketle koleksiyonum devam etmekte. Öncelikle 1/200 ölçekli plastik maket olarak alıyordum. Daha sonra 1/500 ve 1/400 ölçekli metal olan modellere geçtim. Hem sergilemesi daha kolay hem de daha detaylı olduğu için ağırlığı bu iki ölçeğe verdim. Hatta bu iki ölçeğin uçaklarına uygun olarak pist, apron binaları, körükler ve uçağa yanaşan her türlü aracın maketi mevcut. Resimlerde göreceğiniz üzere bende bir kısım apron mevcut körükleriyle birlikte tam bir küçük havaalanı hatta Eren's International Airport (EIA) olarak isimlendirdim.

**S.T: Koleksiyonunuzun özel bir bakımı var mı, nasıl muhafaza ediyorsunuz?**

Özel bir bakım derken tabii ki tozlanmaması çok iyi olur hatta direkt güneş ışığına sürekli maruz kalmaması gerek (bazı metal modellerde özellikle beyaz motorlu olanlarda sararma oluyor). Ama bu pek mümkün olmuyor. Çünkü sergilemek istiyorsunuz bu sefer kutularda saklamanın bir anlamı olmuyor. Koleksiyonlar sergilenince güzel. Ben bazılarını özel vitrinlerde saklıyorum. Bazılarını mecburen raflara koyuyorum ama tozlarını sadece kendim özel bezlerle temizliyorum. İnanın 2-3 saatimi alıyor. Tabii ki en güzel muhafaza etme cam vitrinlerde olur. Hatta ışık da olursa çok hoş bir görüntü verebilir.

**S.T: Koleksiyonda sizin için en değerli parça hangisi?**

Aslında hepsi çok değerlidir. Çünkü emek verip onu yıllarca en güzel şekilde muhafaza ediyorsunuz. Benim çok zor bulduğum bir model TucanoLine marka 1/400 ölçekli, pijama desenli Türk Hava Yolları DC-10 modelidir. Ve bir diğeri Pegasus Havayolları Herpa marka 1/500 B737-800 winglet modeli. Şunu da eklemek isterim eskiden Türk bayraklı şirketlerin modellerini bulmak oldukça zordu. Daha yeni yeni Herpa, Phoenix, WittyWings, Inflight, Aviation, Gemini Jets, Wooster, Sky Marks, Hogangibi firmalar üretmeye başladılar.

**S.T: Uçak koleksiyonu yapmak pahalı bir hobi mi, uçak koleksiyonu yapmak isteyenlere neler önerirsiniz?**

Çok pahalı bir hobi demek doğru olmaz. Ama eurodan önce Alman Mark'ı zamanında daha ucuzdu. Fakat eurodan sonra fiyatlar neredeyse iki katına çıktı. Bir modelin 35-150 euro arasında değişen fiyatları var. Bir de döviz kurunun bu aralar sürekli arttığını düşünürseniz çok da ucuz olmuyor. Birde kargoyla Türkiye'ye getirmek ayrı bir yük ve ekstra para. Daha pahalıya geliyor. Tavsiyem yurtdışından alınmasıdır. Uçak koleksiyonu yapmak isteyen arkadaşlar hiç çekinmeden benimle iletişime geçebilirler. Nereden, hangi mağazadan ya da internet sitesinden alınabileceği hakkında tavsiye verebilirim. Bir kere başladınız mı koleksiyona bir daha bırakamayacaksınız. Bu yazı için de sizlere çok teşekkür eder, hepimize iyi uçuşlar dilerim.



**Güniz Kocakaya**  
Psikolog  
gunizkocakaya@hotmail.com

*Tanımasam bile üzülürüm yitirilmiş ümitlere  
Hiç gerçekleştirilmeyecek ideallere  
Yaşanmamış sevgilere üzülürüm  
Bu yüzden korkarın yaşamı ertelemekten...*

**Behçet Necatigil**

# ERTELEME

"Her sabah omzundaki kuşa sor, o gün bugün mü? Hazır mıyım? Yapmam gereken her şeyi yapıyor muyum? Olmak istediğim gibi bir insan mıyım? ... Öleceğim gün bugün mü? Ölmeyi öğrenince yaşamayı öğrenmiş oluyorsun." Mitch Albom'un "Öğretmenim Mori ile Salı Buluşmaları" adlı filmi seyrettikten sonra terapi eğitimleri sürecinde hocamın "Neyle yüzleşmekten korkuyorsunuz? Neyi kendinize layık görmüyor olabilirsiniz?" cümleleri aklıma gelmişti, bunların omzumdaki kuşla paylaşılması gerektiğini fark etmiştim ve gülümsemiştim...

Carpe diem -günü yakala- gibi deyimlerle bir yere varılmıyor. Çünkü doğduğumuz andan itibaren neyi yapamayacağımız hep öğretilmiş, ertelemek üzerine doktora yapmış bir nesil olarak biz ruhlarımızın bize yaptığı çağrılarının üzerini örterek rasyonelize edilmiş bir dirençle pasif agresyonda (mı?) yaşıyoruz.

Yaratma Savaşı'nda der ki "Direnç, bu gezegendeki en toksik güçtür. Eğer tanrı inancınız varsa şeytani bir güç de olabilir." Örneğin yazmam gereken ve çok istediğim bu yazıyı ertelememin sebebi direnç olabilir mi? Asla yazmayacağım demiyorum, yarın başlayacağım, hep sonra, sonra... Periferik bir durumdur direnç, çevresel değildir. Kendi kendimizi sabote etmektir. Güçlü ordularıyla ruhumuzun kendini gerçekleştirme potansiyelini alt eder ve yine deriz ki sonra, at sepete sonra...

Rollo May'in Yaratma Cesareti'nde dediği gibi Descartes "Cogito, ergo sum," "Düşünüyorum o halde varım," dediğinde hatalıydı. Farkında olduğumuz, hiçbir zaman çıplak

düşünce-varoluş değildir. Kendimi doğanın, hazzın, korkuların, pişmanlıkların, seçeneklerin, değerlendirilişin, kararların bir bütünlüğü olarak bulurum. Descartes'in "Varım"ı olan bütünlüğüm bu malzeme kargaşasını duyguların tutarlı bir modelinde biçimlendirme sürecimdir. Bizi bu biçimlendirme sürecinden alıkoyan şeyin korkularımız olduğunu gördüğümüzde içimizdeki diğer kendimiz bunları rasyonelize ettirmeye çalışacaktır ki korkumuza rağmen harekete geçmeyelim diye. Ve bunları yenmek doğum yapmak gibidir.

Kendimizle bu kadar meşgulken güya, yüreğimiz sağır, kör olmaya yüz tutmuşken neden kaçınırsınız? Nedir erteleyen inanışlarımız? Güya bu kadar büyümüş olgunlaşmışken neden içimizi tavaf edip, iç cihadımızı tamamlayıp kendini, varoluşunu, yaşamayı ve o ilk nesneden bizi ayıracak gerçek kendiliğimizi aktive edecek her eylemi yüz bin savunma ile ertelememiz. Acaba kime bu sadakat, bu tutunuş... Yaşamak için ölmeyi öğrenmen gerekiyorsa, ölümlerin kalkanı bizimle konuşması mı gerekir? Ölümler kalkıp da bir ses mi versin? Toprak mı var üstümüzde? Yaşayan kim? Ölü kim? Foucault'dan bir alıntı ile son vererek ruhunuza, duygularınıza, gerçek ihtiyaçlarınızla istediklerinize doğru birer bilet almanızı ve omzunuzdaki kuşla konuşabilmenizi ve hayatımızın hammaddeğini keşfetmenizi diliyorum. "İnsanlar ne yaptıklarını bilirler, neyi neden yaptıklarını da genelde bilirler. Fakat bilmedikleri şey yaptıklarının yaptıklarıdır."

Bol zamanlı, dirençsiz, ertelenmemiş hayat dileklerimle...



## Karın germe yöntemiyle

*Kalp krizi riskini azaltın*



OP. DR. TAMER ŞAKRAK

**esteworld**  
plastik cerrahi hastaneleri

**Kadınların özellikle hamilelik sonrası düz bir karna sahip olmak için bıçak altına yattıkları karın germe operasyonu sadece estetik bir görünüş kazandırmakla kalmıyor, kalp krizi riskini de azaltıyor.**

**E**steworld Plastik Cerrahi Hastaneler Grubu'ndan Op. Dr. Tamer Şakrak, özellikle 40 yaşın üzerindeki insanların kalp krizi riskinin bel çevresiyle doğru orantılı arttığını söyleyerek, "Bu nedenle karın germe ameliyatı 40 yaş üzeri hastalarda kalp krizi geçirme riskini direk olarak azaltmaktadır," dedi. Kadınların hamilelik sonrası kurdukları hayallerinin başında yeniden düz ve estetik bir karna sahip olmak geliyor. Ancak karın duvarının direncini ve estetik duruşunu sağlayan kaslar, hamileliğin son aylarında karnın aşırı büyümesiyle oluşan gerilime dayanamayıp birbirinden uzaklaşıyor. Tekrarlayan gebelikler sonrası karın ön duvarı

tüm direncini yitirmiş oluyor.

Doğum sonrası kadınlar ideal kilolarına kavuşmuş olsa bile karın sarkması, yemek sonrası hazım problemleri, şişkinlik hissi gibi problemlerle karşılaşabiliyorlar. Karın duvarının yeterli direnci gösterememesi de midenin rahatlıkla genişlemesine ve devamlı kilo almaya yol açıyor. Bu durumda kadınların tekrar düz ve estetik bir karna sahip olmasını engelleyebiliyor.

### 4 beden inceleyebilirsiniz

Op. Dr. Tamer Şakrak, hamilelik sonrası kadınların karın germe operasyonu ile yeniden düz ve estetik bir karna sahip olabileceklerini söyledi. Karın germe operasyonu ile karnın üst ve yan taraflarındaki yağ dokularının liposuction yöntemiyle çekildiğini belirten Op. Dr. Şakrak, "Daha sonra karın altına sarkmış olan fazla cilt ve cilt altı doku çıkarılarak gergin bir karın cildi elde edilir. Karın ön duvarında deforme olan kaslar plikasyon yöntemiyle birbirine yaklaştırılarak, iç karın olarak bilinen bölgedeki doğuma bağlı deformasyonlar giderilir," dedi.

Op. Dr. Tamer Şakrak, operasyon sonrası hastaların 2 beden inceldiklerini vurgulayarak, şunları söyledi: "Takip eden süreçte hastaların sadece karbondihydrattan uzak ve sıvı ağırlıklı beslenirlerle 2 beden daha incelmeleri hayal değildir. Öncelikle karın germe ameliyatı sonrası hastanın belli bir diyet programına uyması çok daha kolaydır. Çünkü ameliyata bağlı fiziksel değişim hastayı ileri derecede motive etmektedir. Karın duvarına yapılan plikasyon mideyi önden sıkıştırmakta, mide eskisi gibi rahat genişleyememekte ve dolayısıyla doyma hissi çok daha çabuk ortaya çıkmaktadır. Son olarak da önceki kiloları nedeniyle hareket zorluğu çeken hasta çok daha kolay hareket edebildiği için hareketsiz bir yaşam tarzından uzaklaşmakta, kalori tüketimini artırmaktadır."

### Dar ve iddialı kıyafetler giyebilirsiniz

Op. Dr. Tamer Şakrak, karın germe ameliyatı ve sonrasına ilişkin olarak şu bilgileri verdi:

- ✘ Karın germe ameliyatı yaklaşık 2 saat içerisinde tamamlanır.
- ✘ Hasta ameliyathaneden üzerinde 6 hafta kalacak bir korse ile çıkar.
- ✘ Hasta hastanede 2 gün misafir edilir.
- ✘ Hasta ameliyat sonrası 6. saatte yürümeye başlar.
- ✘ Hastaneden taburcu olduğunuzda kendiniz yürüyor, tuvalet ve temizlik ihtiyacınızı karşılıyor olacaksınız.
- ✘ Ameliyatın 1. haftası bittiğinde kot pantolonunuzu giyip çarşıda dolaşabilirsiniz.
- ✘ 2. hafta bittiğinde araba kullanabilirsiniz.
- ✘ 3.- 4. aylarda giyim tarzlarınız değişebilir, daha dar ve iddialı kıyafetler seçebilirsiniz.



Röportaj ve fotoğraflar: Birsen Lale

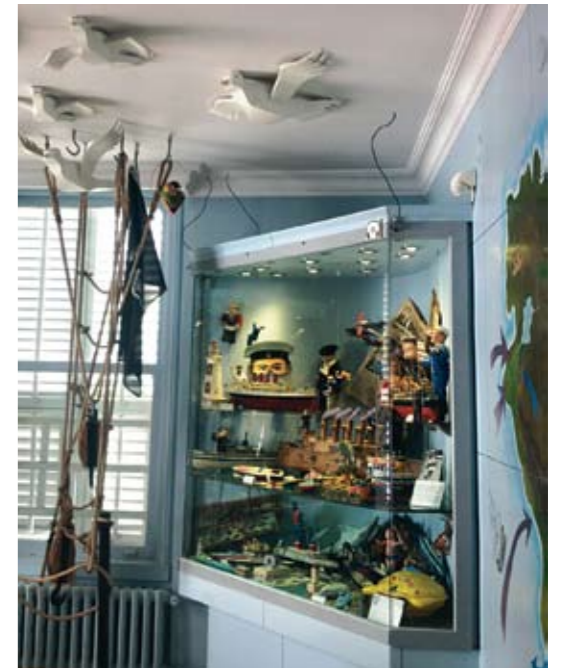


**BİRSEN LALE**  
THY Kabin Memuru

İçindeki çocuğu büyütmeyenlere:

## Oyuncak Müzesi

23 Nisan 2005 tarihinde kapılarını açtı Oyuncak Müzesi, 20 yılda 1000'den fazla oyuncakla Sunay Akın'ın ailesine ait Göztepe'deki tarihi konakta kuruldu, içinde şu an 4000'den fazla oyuncak bulunuyor. Sunay Akın, özenle seçtiği oyuncaklarını, kitapları, tek kişilik sahne oyunları ve televizyon programlarından aldığı teliflerle sergiliyor. Çocuklara yaşattığı bu düşü gerçekleştirmekse siz anne babaların ellerinde. Şimdi gelin sözü şair ruhlu adama bırakalım ve bakalım işimizde nasıl gözetleniyormuşuz...





**S**izinle bir Bodrum uçuşu sırasında karşılaştık...

Sevmediğim uçuşlardan biridir Bodrum.

#### Neden?

Tatil insanı değilim ben, gönül tatile gitmek ister fakat ben bütün aklımı da alıp götürüyorum.

Sürekli olarak üreten bir insanım, yazıyorum, çiziyorum, araştırıyorum. Tatil adı üstünde bunlardan uzaklaşıp farklı duygularda yaşayacağın dönem demek, ben onu yapamıyorum, gitsem de Bodrum'a, uzansam da o güzel manzara karşısında, aklım kütüphanemde. Benim için tatil demek; müze gezmek, gittiğim yerde kütüphane varsa onları incelemek, sahafları antikacıları gezmek. Ne yazık ki ülkemde bunu yapamıyorum, çünkü gittiğim beldelerde gezeceğim müzeler sınırlı, daha doğrusu yok. Genellikle Avrupa'ya gidiyorum, ben tam bir Orta Avrupalıyım.

#### Müzeler demişken, neden oyuncak müzesi?

Yaklaşık yirmi yıl önce bir edebiyat etkinliği için Almanya'nın Nürnberg kentine gitmeden önce, bu soru benim de aklımda yoktu. Nürnberg'de bir günümü müzelere ayırmıştım. Dürer'in müzesini, Nazi mahkemelerini, sanayi ve işkence

müzelerini gezecektim. Kaldığım otelin lobisinde Nürnberg Oyuncak Müzesi'nin broşürünü gördüm ve ilk oraya gitmeye karar verdim. Daha önce bir oyuncak müzesi gezmemiştim. Günü doğru kullanmak için müze açılmadan kapısında bekledim. Oyuncak müzesinden içeri giren ilk ziyaretçi ben oldum. Son çıkan ziyaretçi de bendim! Bütün günüm oyuncak ve düşler tarihinin arasında geçti. Şunu görmüştüm o gün, hiçbir müze oyuncak müzesi kadar hayatı, insanlığı, uygarlığı anlatamaz. Oyuncak müzeleri sanki bir zaman tüneli gibi, modasından mimarisine, taşıtlardan uzayın fethine kadar tüm insanlığın anlatıldığı mekanlardır. Kapıdan içeri çocuk, anne, baba, büyükbaba, büyükanne beraber giriyor ve üç kuşak da aynı mutluluğu, aynı duyarlılığı yaşayarak, daha da önemlisi paylaşarak ayrılıyorlar. Bunu başarabilen tek mekan oyuncak müzeleridir. Nürnberg'den sonra dünyadaki tüm oyuncak müzelerini ziyaret ettim. Gezerken de benim ülkem bu birikimden, bu zenginlikten haberdar olmamasına üzüldüm. Düşünsenize, Türkiye diye koskoca bir ülke var ama oyuncak müzelerinden haberi yok! Sonunda karar verdim, İstanbul'da bir oyuncak müzesi kuracağım!..

#### Bu fikir nasıl gelişti?

Oyuncak müzesi kurma düşüncesi, Nürnberg Oyuncak

Müzesi'ni görmemden bir yıl sonra doğdu. Önce oyuncak tarihinin araştırdım ve bu beş yılımlı aldım. Oyuncak müzelerini gezerken bir yandan da kütüphanelerde, sahaflarda kitaplar aradım. Oyuncak tarihinin öğrenmeden hangi oyuncak müze değeri taşıdığını bilemezsiniz. Oyuncak müzeleri evlerden toplanan eski oyuncaklarla kurulmaz, kurulamaz. Nasıl ki resim müzesi için Van Gogh, Picasso, Dali, Bedri Rahmi ya da Osman Hamdi gibi resim sanatının öncülerinin tabloları gerekiyorsa, oyuncak da bu değerinde imzaları vardır. Örneğin, ilk oyuncak fabrikalarından Lehmann'ın Masuyama, Mandarin ya da Tut Tut adlı oyuncaklarını bulmalısınız ya da bebek evlerinin 1800'lere ait örneklerini sergilemeniz. Steiff'in 1902'de yapılan ilk oyuncak ayısını da bulursanız o zaman gerçek anlamıyla bir "müze" oldunuz demektir. Çalışmalarında Walt Disney'in ürettiği ilk Micky Mouse'dan ilk Pinokyo oyuncak gibi tarihini öğreneceğim pek çok oyuncak olduğunu gördüm. Müzede sergilenecek eserleri satın alabilmek için de kitaplarımdan, edebi metinlerimi anlattığım sahne oyunları ve televizyon programlarımdan aldığım telifleri biriktirdim. Önce antikacıardan oyuncakları satın aldım ama bu çok pahalı oluyordu. Koleksiyonerler oyuncakları antikacılara getiriyor, onlar da doğal olarak üstüne kâr koyuyordu. Zamanla koleksiyonerlere ulaştım. Müzenin

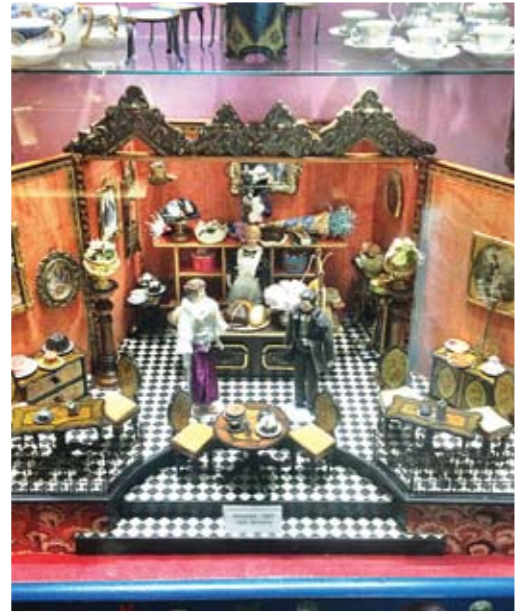
oyuncaklarını bizzat evlerine giderek alıyordum.

#### Müzenin bitimi, oyuncakların toplanması ne kadar zaman aldı?

Koleksiyonerlere ulaşmamdan sonra müze çalışması hız kazandı. Çünkü birbirlerini tanıyorlardı. Koleksiyonerler arasındaki iletişim ağına girince doğru oyuncaklara ulaşmayı başardım ama bu hiç de kolay olmadı. Bir koleksiyoner maddi beklentisi olduğu için oyuncaklarını satmaz. Paraya ihtiyacı vardır ya da yeni bir oyuncak satın almak istiyordur. Cebinizde para olması, oyuncak size vereceği anlamına gelmez. Müzede oyuncakları tek tek evlere giderek, kız ister gibi aldım! Koleksiyonerin size inanması, sizi sevmesi çok önemlidir. Tamam, oyuncak satıyor ama kime ve nereye gideceği kendisi için çok önemli. Diyebilirim ki, tüm bu uğraş yaklaşık on beş yılımlı aldı.

#### Müzenin kazandığı önemli başarılar var...

İstanbul Oyuncak Müzesi, 23 Nisan 2005 gününde açıldı. 2011 yılında Avrupa Müze Forumu'nun 1977'den beri verdiği ödülde finale kalan ilk oyuncak müzesi olmayı başardı. Müzemiz, 2012 yılında da, Avrupa Müzeler Forumu tarafından kendi örnekleri arasında dünyanın en başarılı müzesi



olarak gösterildi. İstanbul Oyuncak Müzesi 2012'de bir ilki gerçekleştirerek, 15 ülkeden 28 müzeyi bir araya getirdi ve İstanbul'da Avrupa Oyuncak ve Çocuk Müzeleri buluşmasına imza attı. Bu, bütün dünyada çocuk ve oyuncak müzeleri konusunda yapılan ilk etkinlik, çok güzel geçti, galasına dönemin Kültür ve Turizm Bakanı Ertuğrul Günay katıldı. Bu bakanlığın himayesinde yapılan bir etkinlikti. TOYCO adlı bu buluşmayla da ülkemiz müzeciliğini uluslararası boyuta taşıyan bir kurum oldu. Ayrıca 2012 yılında Avrupa Müze Akademileri ve Çocuk Müzeleri Birliği tarafından verilen dünyanın en iyi müzesi ödül töreninde tek oyuncak müzesi olarak da finale kaldık.

**Müzenin hikayesinden ve aldığı başarılarından pek çok kişinin haberi yok. Web sayfanızda kısaca bahsettiklerinizi ilgilisi dışında bilen olduğunu sanmıyorum ama biliyorum ki şu an bunu okuyan herkes bir başkasıyla paylaşacak. Öyle içten öyle azimli heyecanlı bir serüven. Avrupa'yı biraz da oyuncaklar sebebiyle seviyor gibisiniz. Avrupa'da en çok hangi ülkeyi seviyorsunuz?**

İsviçre. Kent modern ama tarihi mekanlarla dolu bir kent, arkası doğa. Zürih, Almanya'da Northernburg Heidelberg, Nürnberg, Salzburg...

**Tahminime göre benden çok gezmişsiniz...**

Doğrudur, dünyanın pek çok yerini ülkem kadar iyi biliyorum.

**Uzakdoğu'ya gittiniz mi?**

Tokyo'ya gittim. Dünyada uzaylılar var mı, geldiler mi bilmiyorum ama hayattayken bu dünyadan olmayan bir kültür tanımak istiyorsanız Japonları görün. Japon kültürünün

hayranıyım, Japonya'yı çok seviyorum, şiir gibi bir ülke.

**Japon kültüründe sizi en çok etkileyen nedir?**

Her şeyi; edebiyatı, mimarisi, resim sanatı, müziği, tiyatrosu... Çok inceler. Bir gün Tokyo'da bir gökdelende asansörün yanlış düğmesine basıp yanlış katta indim, görevli bayan iki kat üstte çıkmam gerektiğini söyledi, teşekkür edip giderken kalkıp benimle geldi. Siz de mi gidiyordunuz diye sordum. "Hayır, tamamen sizin için" diyerek ben oradan ayrılana kadar bekledi, uğurladı.

**Japonya'da iki defa bulundum ve gezme şansım olmadı ama arkadaşlarımdan "Böyle bir şey olamaz Birsen, bilmeseler bile sizi oraya götürmek için ellerinden geleni yapıyorlar" sözünü çok duyarım...**

Asıl taksi şoförleri müthiş. Bir gün taksiden inerken parasını verdim, bana para üstü veriyor, yazan parayı verdim, para üstü yok ki, İngilizce bilmediği için eliyle "Fazla gezdim, yanlış sokağa girdim," diye işaret ediyor. "Özür dilerim, bu onun parası" diyor. Dünyadan olmayan bir millet varsa bu Japonlardır.

**Uçuşlardaki düzenleri dikkatinizden kaçmamıştır o halde, çok yere uçtuğunuz ve inanılmaz bir gözleminiz olduğu için fark ettiğinizi düşünüyorum.**

Kesinlikle hiç ses yok ve çok düzenliler, her şey toparlanıyor. 2010 yılında Türkiye'de Japon yılı kutlandı, Japon devleti bir Türk sanatçı gelsin görsün, bizi kendi gözüyle anlatsın diye beni davet etti. İki defa gittim Japon devletinin davetlisi olarak bütün Japonya'yı gezdim ve çok iyi ağırlandım.

**Vakti zamanında Barış Manço'ya olan sevgilerinden ve 2010'da sizi seçmelerinden değerli, hassas, sanata ve insana düşkün kişileri fark ettikleri aşikar.**

Hiroşima'ya gittiklerinde atom bombasından yıkılan okullarından geriye kalan eşyaları bana verdiler. Bombanın etkisiyle eriyen okulun camlarını verdiler, bunlar çok değerli onlar için "Bunun kıymetini siz bilirsiniz müzenize koyun ve unutturmayın bir daha bu acılar yaşanmasın," dediler. Beni sevdiklerini böyle gösterdiler. Türkiye'den daha iyi tanıyorlar beni.

**Bu kadar ülkeye gidiyorsunuz. Hava yoluyla, havacılıkla ilgili düşüncelerinizi duymak isterim. Hikayelerinizi televizyonlardan çok dinledim ama canlı canlı daha keyifli olacak...**

Ben tam bir kokpit hayranıyım, kokpit insanoğlunun geldiği son nokta. Kokpitte oturan kaptanlar, tüm bilim ve sanat tarihinin en uç noktasındadırlar. Çok değerli kaptan arkadaşlarım var. Nejdet Değerli kaptanı unutamam. Bir gün uçuşta kabin memurları servise başladılar, beni yanına çağırdı, iki tane çay yaptırdı. Uçuşa gelirken yanına simit, beyaz peynir almış, "Gel" dedi "Bunları yiyeğim." Uzun uçuşlarda görevli arkadaşların uyumu çok önemli, koltuğunuzun rahatlığın-



### BİR GÜVENLİK GÖZLEMİ

Ben çok uçtuğum için güvenlik cihazlarından rahatça geçebilecek şeyler taşıyorum, örneğin kemer takmıyorum. Özel bir saatim var ötmüyor,



Türkiye'de her havalimanında rahatlıkla geçtim. Antalya'da geçtim, saatini çıkarın geçilemez dedi, üstelik ötmeyi de. Cihaz alarm vermemişken niye? Bu emniyetse bunu Atatürk'te, Sabiha Gökçen'de bu güvenliği neden almıyorlar. Amerika'dan İngiltere'den güvenlik konusunda daha titiz değiliz. Neden orada böyle sıkıntılar yaşamıyorum, aynı saatim hep kolumda. Bir de mesela Konya'dan uçuyorum sağda solda kimse yok, bir Allah'ın kulu yok. Bilet alıyoruz, kimlik verdik on metre ilerideki geçiş kısmına gidiyoruz, yine kimlik gösteriyoruz. Bu güvenlik midir, başka kimse yok kimlik kontrol edilmiş, kurallar insana hizmet etmeli, biz kuralların hizmetkârı değiliz. Kurallar benim memnuniyetim için var. Dünyanın en büyük havalimanlarında polis yok ortada ama ne olaylar görülüp, anında müdahale ediliyor. Bir keresinde bir kadın o kadar şık ki hiç demezsin o polis diye, bir olay oldu hemen müdahale etti inanamadım. Ben burada güvendedim dedim. İnsan tuvalete gitmeye utanır, kesin izliyorlardır.

dan ziyade orada sizin için saatlerce zor koşullarda çalışan arkadaşların iş aşkı seni mutlu uçuruyor. Aslında orada sahne gösterisi gibi bir şey var, kısa uçuşlarda bu pek hissedilmez ama uzun uçuşlarda fark ediliyor, aralarındaki uyum ve iletişim sana yansıyor, uyuzluk varsa o da yansıyor. İnsan psikolojisinde çok üst bir nokta, yolcunun stresi... Oradaki basınç ister istemez sizi olumsuz yönde etkiliyor, ne dersenez deyin, fark etmiyorsunuz ama etkiliyor.

**Fark etmez olur muyuz, biz de farkındayız. Sizin dediğiniz gibi bu bir sahne gösterisi, ben bu işimden önce oyunculuk yaptım dört yıl, buraya geldiğimde hep şunu söyledim kendime: "Perdeyi açıp sahneye çıktın, sonunda alkışı kapmayı unutma."**

Ben de ona benzetiyorum, o perde var ya, zaten onu açıyorsunuz ve gösteri başlıyor. O anda seni mutlu etmeli o uçuşun geçişi, servisi, sunumu... Aslında üzerinizde bir stres var, biz oraya gelirken yolcu olarak bir tehlike anında ne yapacağımız konusunda eğitilmedik, eğitilmemeliyiz de. Bu, korku yaratır insanın üzerinde. Siz onları yaşadınız, siz fark etmeseniz de her an bir şey olabilir sorumluluğunu üzerinizde taşıyorsunuz.

**Siz ne kadar güzel bir gözlemcisiniz, sanki bizim işimizi yapıyorsunuz! Sanırım güvenlik kartlarımızı da iyi ince-**

### İlemiştir.

Mutlaka incelerim, çok gözlemlerim hangisi anlatabiliyor, hangisi anlatamıyor diye. Grafik tasarım olarak bazıları o kadar yorucu ki anlatmıyor. Ama bu kartla olmaz, biz okuyan, görsel bir toplum değiliz, sözel toplumuz. Bizde tamamiyle birisinin izahı gerekli, biri yön verecek. Bu şuna benziyor: Bir yere gidiyorsun, elinde kağıt var ama birine soruyorsun. Niye soruyorsun? İşte bu yüzden anlatım çok önemli, asıl olan budur. Yolcu psikolojisinde insan onu okumak istemiyor, çünkü kötü bir şey olsun istemiyor, aklına getirmiyor, siliyor. Siz sahneye çıktığınızda o anlatım çok önemli, bazı arkadaşlar öyle bir anlatıyor ki "Usül işte, anlatıyor gidiyoruz" der gibi ama bazıları öyle bir anlatıyor ki tüm kabine onu veriyor.

**Ben şu an sizi dinlerken görmek istediğimiz deneyimli, gözlemci, katılımcı, bilinçli bir yolcu profili görüyorum. Hayatın tam içinde kabin, düşünsenize bir sürü insan var, her türlü sağlık sorunu, psikolojik sorunu olabilir. Biri hayatının en kötü gününü geçiriyordur, biri en güzel çağındadır. Genci, yaşlısı, evlisi, bekarı, kadını, erkeği, herkes bir arada. Mutlaka sizin de başınıza gelen olaylar vardır.**

Elbette, bir gün Japonya'dan dönerken oğlum ateşlendi, o kabin memurları ona annelik yaptılar. Eşim de yanımda ama siz ne yapacağınızı bilemiyorsunuz zaten. Bir hastanede o kadar iyi hizmet, o kadar yakınlık görmedim hayatımda. İnsan aklının geldiği en üst noktada her türlü olumsuzluğun yaşanabileceği kapalı bir alan, enteresan bir yer. Yolcu diye insanları alıyorsunuz ve bu yolcuların size ne sorun çıkarcığını bilmiyorsunuz. Her şey olabilir, ben neler yaşadım, neler gördüm, hiç girmeyeyim.

### Biz bize konuşuyoruz girin lütfen, neler yaşadınız?

Anlatayım. Fransa Nice'ten dönüyoruz. Pek sevmem oraları, Avrupa'nın Akdeniz kıyılarını sevmem, İtalya hariç. Oturduk, arkadan bir adam kalktı, başını duvara vuruyor, bağıırıyor, çağırıyor... Bir suçlu Türkiye'ye iade ediliyor, yanında iki görevli var. Olay açık, gitmek istemiyor. Orada bir dram var bütün kabin memurları yardımcı olmak için orada, hepsi çok üzgün. Fransız polisleri geldi, uyutucu yapıp susturdular. Kimi yolcular çok enteresan. "Bunları atacaksın burada ne işi var. Köpek gibi zehirleyeceksin," gibi laflar ediyorlar. Orada insan dramını ortadan kaldırmak ve diğer yolcuların huzuru için kabin memurları koştururken yolcuların tutumu yanlış. Üstelik madem böyle bir tehlike var, onu uçağa almadan önce hallet, o dramı orada neden yaşıyorsun. Son bir umut, çabalıyor o adam. Burada emniyetin kabahati var tabii. Hayatımdaki en kötü uçuştur, o lafları söyleyen yolcular rahatlıkla yemek yiyordu. Ağzımdan lokma geçmedi. Yemem, ortada bir acı var sonuçta.



**Ben öğretmenlik mezunuyum. Beş yıl okudum ve bitti. Doktor, mühendis arkadaşlarımdan gördüğüm aşağı yukarı aynı. Tabii ki herkes kendini geliştiriyor ama havacılık sektöründe kendi kendini geliştirmenin yanı sıra mecburi bir eğitim tekrarı var. Türkiye'de benim bildiğim bir tek kabin memurları ve pilotlar her yıl tekrar tekrar sınavlardan geçiyorlar. Bu hem sizin iletişiminiz hem mesleki gelişiminiz hem de değişen sektöre ayak uydurmanız ve işin ehemmiyeti sebebiyle taze kalmanız için yapılan bir uygulama. Keşke aynı özveriyi görebilmek adına tüm iş alanlarına yayılabilse bu durum. İnsanlığın dersi olmaz elbette ama farkındalık başka bir şey.**

Çok doğru söylüyorsun, çalışma ortamına baktığın zaman daracak bir şeyin içindesin, dünyadasın ama dünyada değilsin, hiçbir yerdesin. Stres var, uçaktan korkan insan var, ben korkmam mesela.

### Ekstrem spor yapmış mıydınız? Belki ondandır?

Yok hayır, hiç ama o mekanizmayı biliyorum ve çok pilot tanıdığım var, güvenim tamdır.

**O güzel kokpit hikayelerin sırrı belli oldu. Bir videonuzda kokpit maceralarındaki gözleminizden bahsetmişsiniz. O gün Sunay Akın'dan bunu canlı canlı dinleyeceğime dair kendime söz vermiştim.**

O ne öyle yahu, kaptan Zürih'e gideceğiz diyor, kalkıyor kay-



boluyor ve buluyor. Ya bunu nerden buldun nokta gibi yere iniyorsun, uçak inmiş park yerine gelecek, tam o sırada sanki pinpon oynayacak ama rakip bulamamış elinde iki tane raket "Gel gel" diyor. Ama öyle karizmatik yapıyor ki bunu, adam nereden kalktı, nereye indi, orayı mı bulamayacak! Pistin ortasına inse, anahtarı verse ne olur.

**Artık bu hikayeyi okuyan tüm kaptanlar park ederken sizi hatırlayacak.**

Bir gün bir kokpit ziyaretimde Atlas Okyanusu'ndan geçiyorduk, kokpit ışıklarını kapattılar, aşağısı ateş böceği gibi... Ne kadar çok uçak var! Ben sanıyorum ki tek başımızayız.

**Yani meraklanmayın, biri düşse diğeri gel dostum der, kandan tutar, kurtarır.**

Garanti. Körfez Savaşı zamanıydı, çoğu Irak'tan gelen uçaklarım. Belki de içinde cenazeler var, trajedi aslında, biliyor musun...

**Havacılıkla ilgili istekleriniz neler? İleride ne görmek istersiniz?**

Pek çok havayoluyla uçtum ama Türk Hava Yolları bir ayrı, ciddi başarılı. Bu hizmeti veren, oradaki uçuş memurlarıdır.

**Tüm arkadaşlarım adına sizi alkışlıyorum.**

Tabii yeni arkadaşlara bakıyorum, orada da bir düşüş var. Belki yer hizmetlerinde; eskiler daha entelektüel; Van Gogh'u tanıyan, Rembranth bilen, Bedri Rahmi Eyüboğlu'nun bir şiirini okumuş birinin senin işlemlerini yapmasıyla bunlardan bihaber birinin yapması bir olamaz.

**Bu biraz da Türkiye'nin eğitim sistemiyle ilgili, insanlar kendini geliştirmek için yaşam telaşının arasında ayrı bir zaman ayırmak zorunda, kişinin kendi çabası da bir yere kadar yeterli oluyor. Dileyelim sanata olan ilqimiz, merakımız artsın.**



*Bu müthiş bebek evi tek odalı bir ev değerinde*

TASSA Denetleme Kurulu Başkanı THY Sorumlu Kabin Amiri Tülay Yalçın Van Damme, Sunay Bey'e selamını söylerken özel bir sorusu vardı "Böyle güzel bir müzede hafta sonu çocuklara Sunay Akın kendi sesinden hikayeler okusa nasıl olur?" Çocuklarla beraber olmanın keyfinden bahsetti, çok istediği gözlerinden okunuyordu ama müzeler maddi bir getiri sağlamaz ve bu müzenin ayakta kalması Sunay Bey'in özverisine bağlı. O burası için çalışıyor artık, ömrümdede gördüğüm en anlamlı müzeyi kurmuş. Dileyelim böyle güzel düşlerin devamı için vergilendirmeler olmasın, bireysel çabalar devletle bütünleşsin.

*Oyuncağ Müzesi'nde el yapımı oyuncaklar, Tahtakale'de yapılanlar, Karagöz Hacivatlar (120-150 yaşlarındalar), horoz şekeri kalıpları, 1920'lerde Almanya ve Japonya'da yapılan el emeği minicik işlenmiş hayatlar... Uçaklar, arabalar, trenler, gemiler, bebekler ve muhteşem bebek evleri, çocuklara oynaması için vermeye kıyamayacağınız antika oyuncaklar, kasap dükkanı, kafeterya, saatçi, kumaşçı, züccaciyeci ve daha neler neler... Hayatınızda en az bir kez Oyuncağ Müzesi'ni ziyaret etmeden müthiş bir hayat yaşadım demeyin. İçinizdeki çocuk hiç büyümesin...*



Pegasus Havayolları Kabin Memuru  
İlksen Açelya Şahin

## Notalar arasında uçabilmek

**N**otalar arasında da uçabilmek... Piyano benim için tam olarak bu duyguyu ifade ediyor... Piyanoyla ilkokul çağlarımda tanıştım... 1992 senesinde bir akşam okuldan eve geldiğimde evimizde kocaman bir İngiliz piyanosu vardı. Annem için alınmıştı babam tarafından. Annem piyano çalıyordu ve rahmetli Melih Kibar'dan ders alıyordu o zamanlar. Jest O'naydı ama ne mümkün? Evin tek büyücü olarak duyduğum şarkıları çalabildiğim kadarıyla piyano başına oturup çalmaya başladım. O dönemde ne çalınırsa artık... Annemle babamın şaşkın bakışlarını görmeyip, kendimi o kadar kaybetmişim ki; annemin "Kursa yazdıralım mı seni?" sorusunu bile duymamışım. Birkaç sene annemden öğrendim notaları. İlk çalmayı öğrendiğim parça komşu çocuklarının şaşkın bakışları arasında Beethoven'ın Für Elise adlı eseriydi. O

yaştaki bir çocuğun böbürlenmesini siz düşünün. Notalar arasında o yaşlarda kaybolmayı öğrendim. Daha sonrasında da 1996 yılında Pera Güzel Sanatlar'ın yetenek sınavına -lüzumsuz bir kendine özgüvenle- girip, sınavı geçtim. 4 senelik Piyano-Solfej eğitimimden sonra, ortaokul, lise, üniversite derken, o çok sevdiğim tuşlardan yıllarca uzak kaldım.. İnsan rüyasında Beethoven mı görürmü? Ben gördüm... Piyano çalışırsanız eğer, onda sizi cezbeden bir kara büyü olduğunu fark edersiniz. Notalar ve tuşlar arasında günlük yaşantınızın tüm stresinden uzakta, bambaşka bir dünyaya süzülürsünüz. Bir kere piyanoya bulaştıysanız, ondan kurtulması çok zordur. Her bir bestecinin eserinde, her bir tınıda ayrı bir tat, ayrı bir hisse kapılmaktan kendinizi alıkoyamazsınız.. Örneğin; Camille Saint Saëns'in, The Carnival Of The Animals: The Aquarium adlı eserinde kendinizi masal dünyasının bir kahramanı gibi hissedersiniz. Ya da Brahms'ın Hun-



garian Dance eserindeki coşkuyu veya Frederic Chopin'in Funeral March'taki hüznünü.. Hepsini iliklerinize kadar hissedersiniz ve artık o notalar hayatınızdan bir parça olur... Piyanodan çok yıllar sonra "uçma" aşkıyla tanıştım. O kadar birbirlerine benziyorlardı ki; aynı kara büyüü o uçaklarda, havada farklı tonlardaki binlerce bulut kitlelerinde bir kez daha gördüm. Her geçtiğim yer farklı bir eser, farklı bir kreasyondu.. Bizler uçaktaki yoğun işlerden çoğu zaman kafamızı kaldırıp bakamasak da, o pencerenin dışında muhteşem güzellikte, her biri kendine has şaheserler var aslında. Yoğun ve stresli bir işimiz var. Kabin memurluğu keyifli olmasının yanı sıra bol sorumluluk içeren, uçuşun her safhasını pür dikkat geçirmenizi gerektiren bir iş. Tıpkı bir beste gibi. Tek notasını yanlış basarsanız, güzelim parçayı mahvedersiniz.. Her şey sıralı, özenli olmak zorunda. Siz de öyle olmalısınız. Sabırlı ve özverili... Öyle zamanlar oluyor ki sabahdan başlayıp, ta ki akşama kadar uçuşta oluyoruz. Günün yorgunluğu, zaman zaman stresi, her şey üzerinde birikmişken, bir şeylerin kolunuzdan çekip, sizi o halden çıkarmasını istiyorsunuz. Kimileri bunu ailesiyle, kimileri arkadaşlarıyla yapıyor. Ben de piyanonun başına oturmakla arıyorum günün yorgunluğundan. Zaman zaman gökyüzünde süzülen uçaklara bakarak çaldığım notalarda birleştiriyorum gökyüzüyle notaları... Dört yıldır Pegasus Havayolları'nda kabin memuru olarak görev yapıyorum. Toplamında beş senedir bu işi yapıyorum. Kimi insanların bizleri sadece "havadaki garsonlar" olarak görmesi, birçoğumuzun aslında -sanılanın aksine- çok farklı yönleri olan insanlar olduğumuz gerçeğini değiştirmiyor. Bu işi yapan ve farklı hobileri, yetenekleri olan yüzlerce belki de binlerce meslektaşım vardır. İşimiz zor ancak keyifli bir iş. Bu işi içinizden gelerek, severek yapmıyorsanız, zaten sürdüremezsiniz. Bolca özveri gerektiren bir iş nihayetinde. Ben de işimi çok seviyorum. Piyanoyu da... İşimin tüm yoğunluğuna rağmen, şimdi tekrar piyano eğitimime devam ediyorum uçuşlarımdan arta kalan zamanlarımda. Çünkü biliyorum ki eğer bir şeye büyük bir tutkuyla bağlıysanız, ne olursa olsun bu tutkunuzdan asla vazgeçmiyorsunuz. Ben ne uçmaktan vazgeçebilirim, ne de piyanodan..

# İştah kontrolünün piif noktaları



**Işın SAYIN**  
Uzman Diyetisyen

Yemek hem keyifli hem sosyal bir olaydır. Oysa bunun bir de sağlıkla ilgili yüzü vardır. Alınan enerjinin bir kısmı sağlıklı besinlerden bir kısmı da besin zaaflarımızdan gelmelidir.

Böylece bedenimiz kadar ruhumuz da beslenir.

Ancak mevsim geçişlerinde, stres ve birçok nedenle iştah açılabilir. Böyle durumlarda ruhumuzu besleyen zaaflarımızda sağlık açısından güvenli porsiyonları aşabiliyoruz.

Hatta gereğinden daha sık yiyebiliyoruz. İşte size iştahı frenlemede sihirli tüyolar.

## **KAHVALTIDA YUMURTA YİYİN. HER SABAH:**

**1)** Peçeteye incecik yağlanmış tavada 1 yumurtayla omlot, menemen, tavada yumurta yapabilirsiniz.

**2)** Aynı şekilde belli belirsiz yağlı tavada mantar, biber közleyip üzerine domates, yumurta ve baharat ekleyebilir, sebze omlet yapabilirsiniz.

**3)** Çok daha pratik bir seçenek de şöyle: Çiğ yumurta, oda sıcaklığına karşı 3 hafta dayanıklıdır. Siz pazar günü akşamdan hazırlayacağınız 5 adet haşlanmış yumurtayı buzdolabında saklayabilir, her gün 1 tanesini yiyebilirsiniz.

Bunlardan birinin yanında, bayanlar 1 dilim esmer ekmeğe light sürme peynir yiyebilir. Kalıp light peynirler sürme light peynire göre çok daha yüksek enerjilidir. Bu kahvaltı düşük kalorili, besleyici ve uzun süre tok tutan bir kimyaya sahiptir.

Ara öğünde leblebi veya kepekli sade yağı azaltılmış form bisküvi yiyin. Çok iyi çiğneyin. Toz haline geldiğinde midedeki sıvıyı emme kapasitesi yüksektir; çok tok tutar. 1 kahve fincanı kadar leblebi veya paket sade kepekli bisküvi sizi uzun saatler boyu tok tutacaktır. Leblebi, bağırsaklardan su emme kapasitesi yüksek bir besindir. Beraberinde bol su içmek ve 1-2 tane kuru erik yemek; leblebinin bağırsak tembelleği yapmasını engelleyebilir.

Ara öğünde süt, kefir veya ayran kullanmak iştahı bloke eder. Akşam yemeğine daha sakin oturursunuz. Kutu süt trafikte, uzayan mesaiye kolaylıkla taşınır ve tüketilir. Çalışma koşulları zor olanlar için çiğneme gerektirmeyen, çok hızlı tüketilebilen bir ara öğündür. UHT süt ise dünyanın öbür ucuna taşınabilir ve bozulmaz. Yüksek sıcaklığa tabi tutulması, protein ve vitamin değerini azaltsa da ara öğün için vazgeçilmez özellikleri bakidir. Örneğin UHT süt

de günlük süt gibi kan şekerini düzenler, iştahı frenler, yağ yakımına yardımcı olur.

Öğle ve akşam yemeklerinde yoğurt/ayran/cacıkta birini "mutlaka" tüketin. Karbonhidrat, yağ ve protein bakımından dengelidir, vitamin ve mineral deposudur. İçerdiği kalsiyum mineralinin ve CLA adlı yağ asidinin, yağ yakımına yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Yoğurt tükettiğiniz öğle ve akşam yemeklerinden çok daha tok kalktığınızı göreceksiniz. Her gün 2,5 litre su içtiğinizden emin olun. Böbrekler 2,5 litre suyu süzmek için 150 kcal ekstrasından harcar. Bu da 45 dakika tempolu yürüyüşe eşdeğerdir. Aynı zamanda detoksun ve iştah frenlemenin en doğal yoludur.

Sizler için geliştirdiğim özel bir sıralamaya yer vereceğim. Bunun ne kadar etkili olduğunu deneyerek görebilirsiniz. Bir öğüne; yukarıdaki önerilerime rağmen çok aç oturdusanız, şu sıralamayı takip edin ve biri bitmeden asla bir sonrakine geçmeyin. İştahınızın belirgin biçimde frenlendiğini göreceksiniz.

**1)** 1 bardak su

**2)** 1 kepçe çorba

**3)** 1 kase yoğurt/cacık/1 bardak ayrandan biri

**4)** çok iyi çiğnenecek büyük 1 porsiyon yağsız salata

**5)** 1 porsiyon susuz yemeğin taneleri/ iç yağı ve kuyruk yağları çıkarılmış, derisiz üzerine peçete bastırılmış et/tavuk/balık ile hazırlanmış şiş/çöp şiş/ parça bonfileden biri. Bu sırayla beslendiğinizde tokluğun gerçekleştiği ilk 20'nci dakikaya kadar daha az besin, daha düşük kalori almış olacaksınız. Üstelik bu yöntemle riskli besinler (pilav, makarna, patates, fazlaca ekmeğe ya da künefe gibi tatlılar vb.) içeren bir akşam yemeğini engellemiş olabilirsiniz.

Dengeli besinlerle sağlığınız, ideal ağırlığınız ve keyfinizi aynı anda koruyabildiğiniz bir yaşam dileğimle...



# Keyifli uçuşun sırrı: Kabin ekibi

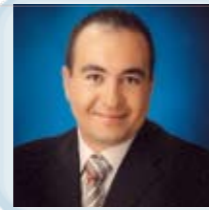
Değerli Kabin Memuru Arkadaşlarım,

Bu sayıda sizlerle dünyadaki değişik birkaç havayolunda yaptığımız çalışmalar sonucunda edindiğimiz izlenimleri paylaşmak istiyorum. Elbette bu paylaşımlar özellikle kabin ekibine yönelik.

İlk olarak ele almak istediğim Havayolu Fly Dubai. Fly Dubai Ortadoğu'nun en hızlı büyüyen havayolu olarak anılmaktadır. Dubai Şeyhi Muhammed bin Raşid el-Maktum önderliğinde Dubai Hükümeti tarafından Mart 2008'de kuruldu. Ancak hemen uçuşlara başlanmadı. Kendisi de eski bir hava kuvvetleri pilotu olan Şeyh el-Maktum, bir yıl boyunca Fly Dubai ile yakından ilgilenerek Mayıs 2009'a kadar ciddi bir hazırlık ve yapılanma süreci geçirilmesini sağladı. İlk uçuş Mayıs 2009'da yapıldı. Sadece üç ay sonra Fly Dubai ile 100 bin yolcu uçmuştu! İşte yaklaşık dört yılın sonuna gelindiğinde bugün, yaklaşık 300 pilot ve 500 kabin ekibiyle Sky Interiour dizaynı Boeing 737-800 NG uçaklarıyla operasyonlarına başarıyla devam ediyor. Temel felsefesiye en uygun şartlarda en keyifli yolculuk gerçekleştirilmek.

Fly Dubai'deyse asıl ilginç olanı kabin ve kokpit ekibi. Genelde yabancıardan oluşuyorlar. Rus, İtalyan, İspanyol, Türk ve başka ülkelerden ekipler mevcut. Kabin ekibi, kanvas bir pantolon ile spor ve şık bir gömlek giyerek zarif bir görünüm sergiliyor. Aynı bizdeki uygulamalarda olduğu gibi, Boeing 737-800'de 4 kabin ekibi uçuyor ve uçuş saatine göre 2 veya 4 bacak operasyon yapıyorlar. Low cost bir havayolu olduğu için kabin içi satış mevcut. Bizdeki Pegasus ve Sun Express ile direkt benzeştirebiliriz uygulamaları.

Yolcu profili ise oldukça zorlu, Arap, Rus, her kesimden yolcu var ve her nedense uçak içerisinde talepleri bir türlü bitmek bilmiyor. O kadar sıklıkla bir şeyler istiyorlar ki



## KAĞAN ÜNVER

Simya Gelişim Danışmanlık  
kagan@simyagelisim.com  
www.simyagelisim.com

bir yolcu olarak uçtuğunuzda size dahi fenalık gelebiliyor. Uçak içerisinde ikram ve içeceklerin fiyatlarının ucuz olması, dutyfree olması da elbette bu talebi artırıyor. Ancak bu kadar yoğun talep altında çalışan ekibin, saatler ilerledikçe yorgunluk faktörü artmasına karşın, yolculara olan ilgisinde eksiklik gözlemlenmiyor. 4 saat 30 dakikalık bir uçuşta Dubai Terminal 2'den Sri Lanka Colombo'ya yolculuk gerçekleştirdik ve gerçekten yolcu profili zordu. Kabin ekibinden bir kişiyi model olarak sürekli olarak onu inceledim. Rus vatandaşı Sergiu, önde kabin amirinin yanında uçuyordu. Boarding başladığı andan itibaren dikkatli tavırlarını, güler yüzlülüğü

ve nezaketiyle bütünleştirerek olumlu bir izlenim sergiliyordu. Dikkatimi çeken bir başka nokta ise, ana dili olan Rusça'nın yanı sıra çok iyi derecede Arapça, İngilizce ve Fransızca biliyordu. Yoğun talep karşısından 4 buçuk saatlik bir uçuşta kabin ekibinin diğer üyeleri gibi hiç dinlenmeden tüm talepleri ve istekleri yerine getirdi. Uçuşun sonuna doğru gelindiğinde gözleri yorgun bir ifade sergilese de yüzünden gülümseme hiç eksik olmamıştı. Kabin ekibi arkadaşlarım lütfen beni yanlış anlamayın, siz bunları yapmıyorsunuz demiyorum, elbette çok iyi yapıyorsunuz. Ama ben size yeni bir havayolunun gelişim sürecinde yolcuya verdiği özen ve önemi vurgulamak için



örnekleme yapıyorum.

Fly Dubai'de de tıpkı Emirates gibi güçlü ve disiplinli bir eğitim sistemi var. Ücretlendirme bizdeki ortalama civarında. Eğitim sisteminin temelinde bizim yıllardır ülkemizde havayollarına verdiğimiz eğitimlerde anlatmaya çalıştığımız "şirketin merkezine müşteriye yani yolcuyu koymak ve onun çevresinde bir çember olmak" felsefesi var. Böylelikle her anın fırsatını yakalayabiliyorlar.

İşte ekip ruhunun yaşaması, dinamik bir havayolunda ve 10 yılda adeta değişimin öncüsü olan bir memlekette yani Dubai'de bu şekilde meyve verebiliyor. Tamamı 30'un üzerinde uçağı ve ekonomi sınıf ile uçan Fly Dubai bugün Business'a geçmek için hazırlıklar yapıyor. Tercih edilen ve memnuniyet derecesi yüksek bir havayolu. Yalnız fiyatıyla değil, Sergiu ve arkadaşlarının aidiyeti ve inancıyla... Şimdi bir başka örneğe gelelim. Yine yakın temasta olduğumuz ve bazı çalışmalar yaptığımız 1979 yılında kurulmuş olan Sri Lankan Airlines. Toplamı 22 adet Airbus 340/330 ve 320 filosuna sahip. Ancak uçaklar genelde eski ve yıpranmış durumda. Özellikle kabin içi hiç iyi du-

rumda değil. Koltuklar, kaplamalar yıpranmış. Eğlence sistemi neredeyse hiç çalışmıyor. Tuvaletlerin durumunu söylemiyorum bile, özellikle 340'ta durum daha da vahim. Baş üstü dolap kapakları inişte veya kalkışta kendiliğinden açılabilir. Kabin içinden gelen sesleri ise bizim eski belediye otobüslerindeki gibi benzetebiliriz. Ekip genelde Tamil, yani yerli halktan oluşuyor. Sri Lanka genelde fakir bir ülke, Hindistan'dan biraz hallice ama durum yine de çok iyi değil. Kazanç çok düşük, kıyafetlere gelince adeta üstte yok başta yok. Bu durum kabin ekibinin görünümüne de yansıyor. Üniformaları sözde yerel kıyafetler ama artık ahi gitmiş vahi kalmış. Ayakkabılar ve çoraplar fena durumda. Yokluk ve zorluk ilk izlenimde belli ediyor kendini. Ancak bu hayat şartlarına rağmen mutlular. Alanda gördüğünüzde ise eğlendiklerini ve mutlu olduklarını yüzlerinden okuyabiliyorsunuz. Uçağa bindiğinizde yerel bir nezaket selamlamasıyla karşılaşıyorsunuz. Uçuş boyunca da aynı şekilde ikramlar, servis nitelik olarak çok iyi olmasa da ekibin içten gülümsemesi bunu rahatlıkla örtüyor. Sri Lankan Havayolu ne çok



büyük bir havayolu ne de ilk sıralarda. Ancak şimdi size aşağıda bugüne kadar almış olduğu ödülleri listeliyorum, lütfen bir bakın, kapsamlarına bir bakın...

- World's Friendliest Cabin Staff - Skytrax
- First Runner-up for World's Best Cabin Staff - Skytrax
- Best Airline in Central Asia (4 consecutive times) - Skytrax
- Best Airline in South Asia (3 consecutive times) from Travel Trade Gazette
- World's Most Reliable Operator of Airbus A330's (small fleet) by Airbus Industrie
- World's Most Reliable Operator of Airbus A340's (small fleet) by Airbus Industrie
- Best Overall In-flight Entertainment (for a fleet size of 20 or less), twice - World Airline Entertainment Association
- Best Airline Turnaround of the Year 2004 - Centre for Asia Pacific Aviation
- Galileo Indian Express Award for Best Eastbound International Airline
- Foreign Carrier of the Year (South Asia sector) - Kuala Lumpur International Airport Awards
- Runner-up for Best Asian Airline in survey by UK's Daily Telegraph
- Imperial Mark in recognition of exceptional levels of service, luxury and quality
- PATA Gold Award 2007 for Best Airline Marketing Campaign
- Airline of the Year 2008, 2009, 2010 and 2011 - Sri Lanka Presidential Travel & Tourism Awards
- Merit Award at the National Best Quality Software Awards 2010 (NBQSA),
- Second place 'Unlocking Business Intelligence'

category. CIMA Global Awards 2010

- Hall of Fame - Airline of the Year for three consecutive years - Sri Lanka Travel & Tourism - 2010
- Best Print Media Presentation on Travel and Tourism in 2010 and 2011 at the Sri Lanka Presidential Travel & Tourism Awards
- Etihad Global Excellence Award 2011 for Best Regional Caterer.
- National Energy Efficiency Gold Award in the large scale state sector at the National Green Awards 2011.
- Green Jobs Award 2011 towards environmental conservation.
- SriLankan IAA among IATA's Top Ten best Authorized Training Centers (ATCs) in S. Asia.
- Best Airline Operator from South Asia award at the KLIA Awards (in 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 and 2011)
- Silver Award in the 'State Sector Buildings - Large Scale' category at the Vidulka National Energy Efficiency Awards 2012
- Bronze Award for SriLankan Catering Ltd. in the 'State Sector Buildings - Large Scale' category at the Vidulka National Energy Efficiency Awards 2012
- 'Best in Region: Asia & Australasia' award at the Airline Passenger Experience Association (APEX) 2012 Passenger Choice Awards in USA

Aynı nokta değil mi... Her şey bizle başlar, bizle devam eder ve bizle biter arkadaşlar. Hepinizi seviyor ve saygı duyuyoruz. Daima yanınızdayız. Emniyetli uçuşlar dileğiyle, Sevgiyle sevecenlikle kalın.

# Şimdi Okullu Olduk



**Güniz Kocakaya**  
Psikolog  
gunizkocakaya@hotmail.com



Okullar açıldı ve yine aynı heyecan çocuklarda ve ebeveynlerde... Son zamanlarda ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğini bilemeyen ya da çok bildiğini sanan anne babaları gözlemliyorken bugün okula başlama yaşından bahsetmek istiyorum. İlk olarak şunu söylemek istiyorum, sevgili ana babalar çocuğunuzu koşulsuz sevin, ruhsal olarak kapsayın. Ve en önemlisi onların öğrenmeleri ve bilmeleri gereken şeyin bu duygu durumu olduğunu hep hatırlayın.

60-66 aylık çocukların birinci sınıfa kaydolmalarıyla ilgili son değişiklikler göz önüne alınırsa aileler, çocuklarının okula başlamasını istemedikleri takdirde bir dilekçeyle okula başlama yılını erteleyebilecekler. Ancak bazı ailelerin kendi kişisel hırsları ve çocuklarını bir birey değil de proje gibi gören aile örneklerinin bu durumda ne kadar sağlıklı kararlar alabilecekleri tartışılır. Çocukların fiziksel, duygusal, zihinsel, psikomotor, sosyal gelişim özelliklerini lütfen göz önünde bulundurun. Pedagog-psikolog yardımı alın. Çünkü ilkokula başlama deneyimi çocuklar için tüm eğitim hayatına başlama deneyimidir. Çocuk-okuma-okul-öğretmen-eğitim hakkındaki duygularını birinci sınıfta oluşturacaktır. Bu dönemdeki pozitif aktarımlar çocuğun tüm yaşamını etkiler. Okul, çocuğun yaşamında aile dışındaki ilk toplumsal kurumdur ve tüm hayatına etkileri olacaktır. Bundan yola çıkarak, okula başlarken çocuğun psikolojik açıdan da belli bir olgunluğa ulaşımlığı göz önünde bulundurulmalı, okul

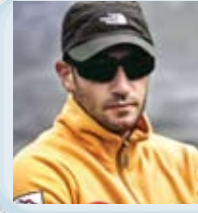
olgunluğu, motor, sosyal, duygusal, zihinsel ve dil alanlarında gelişmesinin yaşları düzeyinde olması, okulda kendinden bekleneni yerine getirebilme yetisinin gelişmiş olması okul-öğretmen ilişkisinde olumlu duygular geliştirir. Bu da çocuğun eğitim hayatını olumlu etkiler. İlkokula başlama döneminin ve deneyiminin çocuğun eğitim hayatı açısından önemli olduğunu tekrar belirterek çocuğun öncelikle öğretmeniyle bağlantı kurması, kendini sınıf ortamında güvende hissetmesi en temel gerekliliklerdendir, bu da belli bir yaş olgunluğunu gerektirir. "Çocuğum bir an önce okula başlasın, erken başlasın, erken bitirsin. Evde canı sıkılıyor, bari okula gitsin. Ablası, abisi okula gidiyor, beraber gidip gelsinler. Arkadaşımın çocuğu erken başladı, bir şey olmadı, alışır." Yukarıdaki düşünceler göz önüne alınarak çocuğu okula başlatmak, çocuğun hayatıyla ilgili büyük yanıltır. En önemli kriter çocuğun gelişim özellikleri olmalı ve çocuğun fiziksel, ruhsal, sosyal gelişiminin okula başlamaya uygun olup olmadığına bakılmalıdır. Çünkü zamanından erken okula başlama çocukta okula karşı soğumaya neden olabilir ve onu eğitimden uzaklaştırır. Burada da velilere büyük iş düşüyor. Çocuğu için gerekirse uzman yardımıyla kararlar vermesi gerekiyor. Yukarıda da dediğim gibi çocuğunuzu ruhsal yönden tutarlı olarak kapsayın, güvenilir, tutarlı, sevgili ve saygılı ebeveyn olmaya onların hayata başlarken ihtiyaçları olan önemli şeyin ruhsal durumları olduğunu lütfen hatırlayın.

İyi uçuşlar...





**İLKER ERDOĞRU**  
Pegasus Airlines  
Kabin Amiri



**KORAY KAYDAR**  
Pegasus Airlines  
Kontrol Kabin Amiri

# PEGASUS TÜRKİYE'NİN ZİRVESİNDE



# P

egabus Flying Team olarak Kaçkarlar ve Emler Zirve tırmanışlarından sonra 3'ü 1 arada projemizde bu sefer birbirinden farklı üç dağ, üç deli yürek, üç deli fişek yer alıyor... Başları göğe asice yükseliyor. Güneşe, rüzgara ve yağışlara rağmen dimdik ayakta direniyorlar. Biri krater harikası 3050 metre yükseklikteki Nemrut Dağı, biri eşsiz kütlesi ve güzelliği ile 4050 metrelik Süphan Dağı ve bir diğeri ise ülkemizin ve Avrupa'nın en yüksek noktası 5137 metrelik Ağrı Dağı. Bu faaliyetimize İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan, Pegasus Havayollarının PC 190 sefer sayılı Van uçağı ile başlıyoruz. Van Ferit Melen Havalimanı'na 17 Ağustos saat 12.05'te tam zamanında iniyoruz ve havalimanında bizleri bekleyen özel bir araçla Bitlis'e 27 kilometre uzaklıktaki Tatvan'a doğru yola çıkıyoruz. Alternatif olarak Tatvan'a, Van Gölü üzerinden feribotla da ulaşmak mümkün. Akşama doğru 2550 metredeki Nemrut Dağı Krater Gölü kenarındaki kamp alanına varıyoruz. Bu krater alanı içerisinde biri soğuk diğeri sıcak olmak üzere büyükçe iki göl var. Biz sıcak olan göl tarafında çadırlarımızı kurmaya karar veriyoruz. 18 Ağustos'ta saat 06.00'da uyanıyoruz, kahvaltımızı yapıp

07.45'te zirve için rotaya giriyoruz. Saat 09.45'te 2 saatlik bir yürüyüşle 3050 metre yüksekliğindeki Nemrut Dağı zirvesindeyiz. Hava açık, güneşli ve 27 derece. Bir süre muhteşem manzaranın tadını çıkarıyoruz ve zirve defterinin yazılmasının ardından inişe geçiyoruz. Kamp alanına vardığımızda, çadırlarımızı toplayıp Süphan Dağı için Adilcevaz'a doğru yola çıkıyoruz. Seyahatimiz süresince Van Gölü koyu mavi ve turkuaz renkleriyle bizi takip ediyor. Van Gölü'nü göl olarak tabir etmek haksızlık olur çünkü sınırları göz alabilirdiğince büyük ve tıpkı bir deniz gibi zaman zaman karşı kıyı görülmüyor bile. Zirve yorgunluğunu atmak için kısa bir süreliğine Van Gölü'nün sodalı sularına kendimizi bırakıyoruz. Kısa ve eğlenceli bir moladan sonra Aydın Köyü istikametini takip edip 2530 metredeki Süphan Dağı kamp alanına varıyoruz. Bizden 2 saat sonra da Avustralyalı başka bir tırmanış ekibi daha kamp alanına gelerek yerleşiyor. Hepimiz şaşırıyoruz çünkü gelen ekibin yaş ortalaması 60 civarında. Türkiye'de 60 yaş grubunun yaşam kalitesi göz önüne alınırsa bu ekip, tamamen olağanüstü görünüyordu. Daha sonradan öğrendiğimize göre aralarında 6000 ve 7000'lik zirveler yapmış tecrübeli dağcılar da mevcuttu. Burada dikkatimizi çeken bir diğere şey ise ekipte çok sayıda



kadın sporcunun da bulunması. Dağcılık geçmişte üniversitelilerin sporu olarak bilinirdi. Günümüzde ise değişik yaş gruplarından ve mevkilerden insanların bir araya geldiği ve kadınların da büyük ilgi gösterdiği bir spor dalı haline gelmiş olması sevindirici. Dağcılık sporunu yaygınlaştırmak, her yaş grubundan insanın bu sporu yapmasını sağlamak için gerekli eğitimleri vermenin yanı sıra büyük görev düşüyor. Devletin ve sponsorların desteği ise çok önemli. Bu açıdan pgsflyingteam olarak bu sporu bize tanıtmaya fırsatı veren Pegasus Havayolları'na bir kez daha teşekkür ederiz.

19 Ağustos saat 00.15'te kahvaltı ve zirve hazırlıkları için uyanıyoruz ve 01.00'de tüm ekip tırmanışa başlıyoruz. Yaklaşık 3800 metrelere kadar zorlu bir çarşak geçişinin ardından son 254 metreyi de volkanik kayaların arasından ve üstünden ilerleyerek 4054 metreyle Süphan Dağı'nın zirvesine ulaşıyoruz. Zirvede fotoğraf çekimi için yarım saat kadar oyalandıktan sonra inişe geçiyoruz ve 11.45'te kamp alanına iniyoruz. Çadırlarımızı toplarken yukarıdan gelen kötü habere hepimiz üzülüyoruz. Avustralyalı ekipten bir kişinin dönüşte zirvenin hemen altında düşerek bacak kaslarını ve liflerini yırtmış olduğunu ve kendi ekip arkadaşlarınının yardımıyla aşağıya indirilmeye çalışıldığını öğreniyoruz. Onlara geçmiş olsun temennilerimizi sunduktan sonra bol şans dileyerek bir sonraki durağımız olan Doğubeyazıt'a doğru yola çıkıyoruz. Doğubeyazıt'a vardığımızda kalacağımız otele check-in yapıyoruz ve yöresel tatlar aramak üzere dışarı çıkıyoruz. Doğubeyazıt caddelerinde, kaldırımlardaki kahvehanelerde, sonsuz sayıda erkek, toz duman içerisinde, yürümeye çalışan insanları seyrediyor ve onlarca çocuk ellerindeki mendilleri gelen yabancılara ısrarla satmaya çalışıyorlar. Kendimize akşam yemeği için güzel ve temiz bir yer buluyoruz. Gecenin ilerleyen saatlerinde "Abdi gör" isimli leziz et yemeğimizi tadarken, kapalı gökyüzü ile beraber gelen serinlik bize yağmurun geleceğini işaret ediyor gibiydi. 20 Ağustos günü sabah uyandıığımızda hava oldukça kapalı ve sağanak yağmurluydu. Hava durumunu incelediğimizde yağışın gün boyu süreceğini görüyoruz. Şiddetli yağın yağmurda ıslanmak istemediğimizden, günümüzü Doğubeyazıt'ta geçirip, dünyada ilk kalorifer sisteminin uygulandığı yapı özelliğini taşıyan İshak Paşa Sarayı'na ziya-

ret etmeye karar veriyoruz. Saraya vardığımızda ilk dikkat çeken çatısında ve bazı kısımlarında yapılan restorasyonun tarihsel dokuya tezatlığı oluyor.

#### DAYANIŞMA, UYUM VE TAKIM RUHU...

21 Ağustos'ta Ağrı Dağı 3200 kampı için Doğubeyazıt'ta son hazırlıklarımızı tamamlayıp sabah saat 08.00'de yola çıkıyoruz. Son hava durumu raporuna göre Ağrı Dağı 3200 kampına yükselirken havanın yağışlı olacağı bilgisini ediniyoruz. Ancak takip eden 2 gün ise hava açık gösteriyor. Zirve şansımızı kaybetmemek için yağmur riskini göze alıyoruz. Oteldeki kahvaltımızdan sonra aracımızla yola çıkıyoruz ve yaklaşık 45 dakika sonra 2200 metredeki Eli Köyü'ne ulaşıyoruz. Görünürde toz içinde sokaklar, tezek istiflerinin olduğu bahçeler, merakla minibüsü izleyen kadın ve çocuklar var. Tırmanış süresince kamp, katır, rehberlik, açıcılık hizmeti verenlerin çoğu bu köyde ikamet ediyor. Diğerleri tırmanış sezonunda günlük ücretlendirme ile çalışan köylüler. Bu güzergah her yıl binlerce kişinin geçtiği bir yol olmasına rağmen oldukça bozuk ve iptidai şartlarda. Eli Köyü'nden çıkıyoruz ve kısa bir süre sonra indiğimiz noktada katırcılar karşılıyor bizi. Burada kamp yükümüzü katırlara yükleyip güneybatı rotasından yükselmeye başlıyoruz. 2840 metre civarında gök gürültüleriyle yankılanan tepelerden yağmurla patlayan hava, kısa zamanda şiddetli dolu yağışına dönüşüyor. Dolu, vücudumuzun açıkta kalan yerlerini bir kamçı misali dövüyor ve bizi oldukça yavaşlatıyor. Hemen irice bir kayanın altına sığınıyoruz ve beklemeye başlıyoruz. 7 kişilik ekip olarak sırt sırta, diz dize bir süre orada bekliyoruz ve dolu şiddetini azaltınca tekrar ilerlemeye başlıyoruz. Baştan aşağıya sırsıklam olmuştuk ve daha gidilecek en az 3 saatlik yolumuz vardı. Biraz ilerdeki etrafı taşla çevrilmiş, 2 metre yükseltiyle üzerine branda sabitlenmiş yaklaşık 3 metrelik çoban kulübesini fark ederek yanına yaklaşıyoruz. Kulübeden dışarı çıkan yaşlı teyze halimizi görüp acıyor ve bizi içeri davet ediyor. İçeride yeni doğmuş iki küçük kuzu, yanmakta olan bir soba ve ufak bir kız çocuğu var. Yerler çamur içinde, tabana korunmak için sadece karton kutular ve bunun üzerine de büyük yer yastıkları yerleştirmişler. Onları bu kısıtlı alanda rahatsız etmek istemediğimizden bir



süre burada oyalandıktan sonra havanın açmasını fırsat bilerek 3200 kampına doğru devam ediyoruz. Kamp alanına vardığımızda tüm günümüz ıslanan malzemelerimizi, giysilerimizi kurutmaya ve kendimizi ısıtmaya çalışarak geçiyor. Dağcılık sadece tırmanmak, güzel manzaralar seyretmek değildir. Aynı zamanda ekip çalışması ve uyum gerektiren bir spor dalıdır. Doğanın tüm koşullarına hazırlıklı olmalısınız. Saçlarınızı okşayan hafif bir rüzgarın ardından kopacak fırtınaya, dağ çiçeklerinin yanı sıra dikenli çalılıklara... Bu mücadele sonunda aldığımız en büyük ödül ise fiziki ve ruhi zenginliğimiz oluyor.

#### CEHENNEM ÇUKURU'NA DOĞRU...

22 Ağustos günü sabah saat 08.00'de bir üst kamp olan 4200 için hazırlanmaya başlıyoruz. Ancak aksilikler peşimizi bırakmıyor. Bu seferde kamp yükümüzü taşımak için yanımızda getirdiğimiz yük hayvanlarından iki tanesinin kaybolduğunu fark ediyoruz. Gece başlı olmayan hayvanlar aşağıya köye doğru inmişler. Sonradan öğrendik ki gece kurt saldırısı olması ihtimaline karşı hayvanın kendini koruyabilmesi için bağlanmıyorlarmış. Biz de başka yük hayvanları ayarlayarak saat 10.00'da bir üst kamp için yola çıkıyoruz. Yolda bir gece önceden zirve yapmış ve dönen diğer tırmanış ekipleriyle karşılaşıyoruz. Kimi Amerika'dan, Almanya'dan, kimi İran'dan Avustralya'dan... 4200 kampına vardığımızda çadırımızı kuruyoruz, bir şeyler yiyoruz ve zirve yapmak için 01.00'de kalkmak üzere sözleşiyoruz. Normal şartlar altında vücudu yüksekliğe alıştırmak için tekrar 3200 kampına dönmek gerekiyor ancak biz önceki günlerde Nemrut ve Süphan Dağı tırmanışlarını yaptığımız için aklimatize olmuştuk ve geri dönmeye ihtiyaç duymuyoruz. 23 Ağustos'ta sürekli uyanıp, uyanmalar arasında geçen gecenin sonunda saat 01.45'te hazırlıklarımızı tamamlayıp, kasklarımıza takılı kafa lambalarıyla ateşböcekleri misali, yavaş yavaş astronot adımlarıyla, zirveye doğru volkanik kayaların arasından dik bir açıyla yükselmeye başlıyoruz. Hava, rüzgarın da etkisi ile sıfırın altında -4 derece hissediliyor. Dolunayın ışıkları da bize yardımcı oluyor ve yolumuzu aydınlatıyor. Tırmanış esnasında en tehlikelisi yoğunlaşmış olan gizli buzlar. Şeffaf olduğu için görülmeyen, basıldığın-

da ise kesin kayma riski getiren bu buzları ilk gören, silsile ile arkaya doğru bildiriyor. Eğim 60 dereceden az değil. 4800 metrede zirveden önce geçmek zorunda kalacağımız pek çok tecrübeli dağcının bile tırmanış ve inişlerde can verdiği buzula ulaşıyoruz. Binlerce yıldır var olan, kalınlığı 300 metreyi bulduğu iddia edilen, 5 kilometre çapında, 10 kilometrekare alanı kaplayan buzul, üzerine ilk olarak 1829 tarihinde ulaşan bilim adamı Profesör Dr. Parrot'ın adını taşıyor. Burada buz kramponlarımızı giyiyoruz ve buz kazmasıyla düşüş eğitimlerimizi kısaca tekrarlayıp hatırlıyoruz. Buzul parkuruna giriyoruz, ilerlerken rahmetli dağcı İskender İğdir'in yüzlerce metre düşerek hayatını kaybettiği Cehennem Çukuru denilen bölgeden geçerken kendisini bir kez daha saygıyla anıyoruz. Riskli bölgeyi de geçtikten sonra 40 dakikalık bir yükselme ile 5137 metre Ağrı Dağı'nın zirvesine ulaşıyoruz. Havanın açık olmasıyla beraber manzara bir harika. Doğubeyazıt, Küçük Ağrı ve İran ayaklarımızın altında muhteşem gözüküyor. Zirve fotoğraflarının çekiminden sonra Ana Sponsorumuz Pegasus Havayolları'na bir kez daha teşekkür ediyoruz, zirve defterine sloganımızı "Pegasus Tam Zamanında Hep Zirvede" yazarak inişe geçiyoruz. Ağrı Dağı'nın inişi çıkışından her zaman daha riskli olmuştur. İlki, zirve yapmanın verdiği rahatlık ve rahavetten geliyor. İkincisi ise, güneşin ısıtarak erittiği kar ve buzların, çakıl taşlarıyla karışarak çok kaygan bir yatak oluşturmasından. Mümkün olduğunca kramponları çıkarmadan buzulun sonuna kadar yürüyoruz. Ardından sırasıyla 4200 ve 3200 kampına varıyoruz. Buradan 4 saatlik bir inişle de rotanın başlangıcı olan Eli Köyü'ne varıyoruz. Dönüşümüz Doğubeyazıt'tan 2,5 saatlik bir minibüs yolculuğuyla Van Havalimanı'nda bitiyor. Buradan Pegasus Havayolları'na ait PC 191 sefer sayılı uçakla yine tam zamanında başladığımız yere Sabiha Gökçen Havalimanı'na iniyoruz. Kavurucu sıcaklar, insan kalabalıklarının nefes aldırmadığı sahil kasabaları, yıldızlı tatillerin karşılığı ödenen bedeller insanların tatil anlayışlarını artık değiştiriyor. Kirlenmemiş doğası, heybetli ve vahşi duruşları, sisli vadileri, otantik köyleri ve insan manzaralarıyla, doruklarından kar eksik olmayan dağlar yeni alternatif rotalarımıza olmaya başlıyor.





ISTANBUL DENTOPİA

**BECEN DEMİR**

Istanbul Dentopia Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi  
Diş Eti Hastalıkları Uzmanı

# LAZER DESTEKLİ DİŞ TEDAVİLERİ

**L**ight Amplification by Stimulated Emission of Radiation” kelimele-  
rinin ilk harflerinden oluşturulan  
LASER terimi, dilimize LAZER ola-  
rak girmiştir ve “radyasyonun uyarıl-  
mış emisyonu ile ışığın güçlendirilmesi” anlamına gelir.  
Işığın tedavi amacıyla kullanımı çok eskiye dayanır. Eski  
Yunan’da güneş ışığı, tedavi amacıyla kullanılırken,  
Çinliler, raşizm, cilt kanseri ve hatta psikozların tedavi-  
sinde güneş ışığını kullanmışlardır. Işık enerjisinin tedavi  
edici bir etkiye dönüştürülmesi düşüncesi ve uygulaması  
temelde MÖ 1400’lere kadar uzanmaktadır. Kızılderililer  
bitkilerden elde edilen “Psorolens”i cilde losyon halinde  
sürüp güneş ışığına tutarak bazı cilt hastalıklarını tedavi  
etmeye çalışmışlar, Mısırlılar ise aynı bitkiyi bir cilt has-  
talığı olan Leukoderma’nın iyileştirilmesinde kullanmışlar-  
dır. 1700’lerin sonlarında Rickets’in tedavisinde güneşin  
yararlı etkileri kesinleşmiştir. Böylece çeşitli patojenlerin  
ışıkla tedavisine “fototerapi” adı verilmiştir.

Günümüzde tıp uygulamalarında neredeyse her daldaki  
Lazer sıklıkla kullanılmaktadır. Kalp damar cerrahisi, der-  
matoloji, plastik cerrahi, genel ve onkolojik cerrahi, oftal-  
moloji ilk akla gelen tıp dallarıyken, diş hekimliğinde de  
yaygın kullanım alanı bulmaktadır. Lazerin kullanım alanları  
gün geçtikçe genişlemektedir.

Diş hekimliğinde lazer sıklıkla şu alanlarda kullanılır:

- Cerrahi işlemlerde
- Kanal tedavilerinde ve çürük temizlenmesinde
- Çocuk diş hekimliğinde
- Beyazlatmalarda
- Cerrahi olan ve olmayan dişeti tedavilerinde

Avantajları:

- 1- İşlem esnasında kanamayı durdurması, azaltması
  - 2- Cerrahi alanın sterilizasyonu
  - 3- İyileşme sırasında daha az skar oluşumuna sebep ol-  
ması
  - 4- Postoperatif ağrı ve ödemi azaltması olarak sayılabilir.
- Günümüzde lazer teknolojisi diş hekimliğinin neredeyse  
tüm branşlarında kullanım alanı bulmaktadır. Doğru bir  
biçimde ve uygun hastada kullanıldığında son derece fay-  
dalı bir enstrüman olan lazer, sağladığı avantajlarla diş  
hekimlerinin vazgeçilmezlerinden aletleri arasındaki ye-  
rini almıştır.

Istanbul Dentopia Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi bünyesinde  
sahip olduğumuz sert doku ve yumuşak doku lazerleri ile  
diş hekimliğinin tüm branşlarında, tedavileri lazer deste-  
ğiyle yapmaktayız.





## EV SAHİBİ – KİRACI İLİŞKİLERİ KİRA SÖZLEŞMESİ VE HUKUKİ NİTELİĞİ

Günümüzdeki ağır yaşam koşullarında ev sahibi olma imkanını elde edemeyen insanların ya da ev sahibi olana kadar geçen sürede barınma ihtiyaçlarını karşılamak isteyenlerin bir ev kiralama ihtiyacı doğduğu şüphesizdir. Farklı kişiler arasında yapılan kira sözleşmeleri ileride taraflar için bazı yükümlülükler doğurur. Buna ilave olarak gelişen bazı hayat şartlarının da beraberinde yeni değişiklikler getirmesi (ev sahibinin kiraladığı eve ilerleyen zamanlarda konut olarak ihtiyaç duyması gibi) genelde çözülmesi zor sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sorunların giderilmesi için Türk Borçlar Kanunu'nda bu konuyu ele alan düzenlemeler yapılmıştır ama maalesef yeni düzenlemeler bile beraberinde bir sürü soru işareti doğurmaktadır. Öncelikle kısaca kiraya veren, kiracı ve kiralanan kavramlarını açıkladıktan sonra genel olarak kira sözleşmesinin şeklini, süresini, kira bedelinin ödeme şeklini, kira sözleşmelerinden doğan vergi borcunu, kira sözleşmelerinin imzalanmasını ve bu sözleşmenin ispatıyla birlikte kiracının ve kiraya verenin dikkat etmesi gereken hususları ele alacağız.

Kira sözleşmesi, kiraya verenin bir şeyin kullanılmasını veya kullanmakla birlikte ondan yararlanılmasını kiracıya bırakmayı, kiracının da buna karşılık kararlaştırılan kira bedelini ödemeyi üstlendiği sözleşmedir. (Türk Borçlar Kanunu md 299.)

Kiracı, kiralayan ve kiralanan terimlerini ise kısaca açıklamak gerekirse; kiracı, belli bir bedel karşılığında geçici bir süre içinde başkalarına ait taşınır ve ya taşınmaz malı



**OĞUZ KAĞITÇI**  
Avukat

kullanan kişiye denir. Kiralayan yani kiraya veren, taşınır ve ya taşınmaz malı kiracının emrine hazır bulunduran kişiye verilen addır. Kiralanan ise kira sözleşmesine konu olan taşınır ve ya taşınmaz maldır.

İlk olarak kira sözleşmesinin şekli konusunda bir açıklama yapmak gerekirse; sözlü olarak yapılan kira sözleşmelerinin ileride ispat açısından büyük bir zorluk çıkaracağı göz önüne alınırsa öncelikle yazılı olarak yapılması çok daha doğru olacaktır. Günümüzde karşılaştığımız ve kırtasiyelerde satılan, matbu halde hazır olan sözleşmelerin kullanılmasında bir sakınca yoktur. Fakat kişiler arasında özel bazı durumlar varsa hukuki konularda bilgi sahibi olan kişilerden de yardım alarak özel sözleşmeler hazırlayabilirler, bunda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır. Hatta matbu olarak hazırlanmış bir sözleşmeye ilave olarak yapılan özel sözleşme de iliştilerilebilir. Bir kira sözleşmesi en azından tarafı kadar hazırlanmalıdır ve her tarafta, yani bu sözleşmeye konu olan her kişide (varsa kefil de dahil) bulunmasında hukukten ileride doğabilecek uyuşmazlıkla-

ra karşı fayda vardır.

Kira sözleşmesinin kiracıda bulunması ise elektrik, doğalgaz, su faturaları gibi bazı faturaları üzerine alması için gerekli bir husustur. Kiracı kira sözleşmesi ile birlikte nüfus cüzdanının fotokopisini de ekleyerek bu abonelik sözleşmelerinin kendisinin üzerine yapılmasını sağlayabilecektir.

Mal sahiplerinin ileride mağdur olmaması için (kiracının borçlarını ödemediği kiralananı terk etmesi durumunda olabileceği gibi) bu abonelikleri kiracının üzerine yaptırmak istemesi de çok doğal ve hakkaniyete uygun bir durumdur.

Sürelili kira sözleşmeleri, kira kontratında süre koyulan sözleşmeler olduğu gibi eğer bir süre belirtilmemiş ise ya da belirtilen süre bitmesine rağmen kiracı bir ihtara uğramadan oturmaya devam ediyorsa artık belirsiz süreli kira sözleşmelerinden bahsedebiliriz.

Kira sözleşmelerinin altına taraflar isim ve soy isimleri ile birlikte T.C. kimlik numaralarını yazmalı ve her sayfayı imzalamalıdır. Ayrıca kira sözleşmelerinde eğer kefil varsa kefil de her sayfayı imzalamalı ve kefaletinin türü yani adi kefil mi yoksa müteselsil kefil mi olduğunu belirtmelidir. Bir taraf kendisini vekil ile temsil ediyorsa vekilin vekaleti de mutlaka kira sözleşmesine ek olarak eklenmelidir aksi takdirde kira sözleşmesi geçersiz hale gelecektir.

Kira sözleşmelerinde kira miktarı açıkça yazılmalı ve kiracının ne zaman ödeneceği de belirtilmelidir. Her ne kadar kira bedelinin banka üzerinden yatırılması gerekmekte ise de eğer kira bedeli buna rağmen hala elden veriliyorsa mutlaka bunun karşılığında ev sahibinden bir belge almak gerekmektedir çünkü ileride açılacak davalarında kiracı, kira bedelini ödemediğini ancak bu şekilde ispat edebilir. Eğer kiralanan konutsa bununla ilgili olarak kiracı bir beyanname vermek zorunda değildir bu ev sahibinin görevidir. Bu temel bilgileri verdikten sonra kiracının ve ev sahibinin yükümlülüklerine ve kira konusunda dikkat etmesi gereken hususlara da kısaca değinirsek ;

### **Kiracının yükümlülüklerinden başlıcaları:**

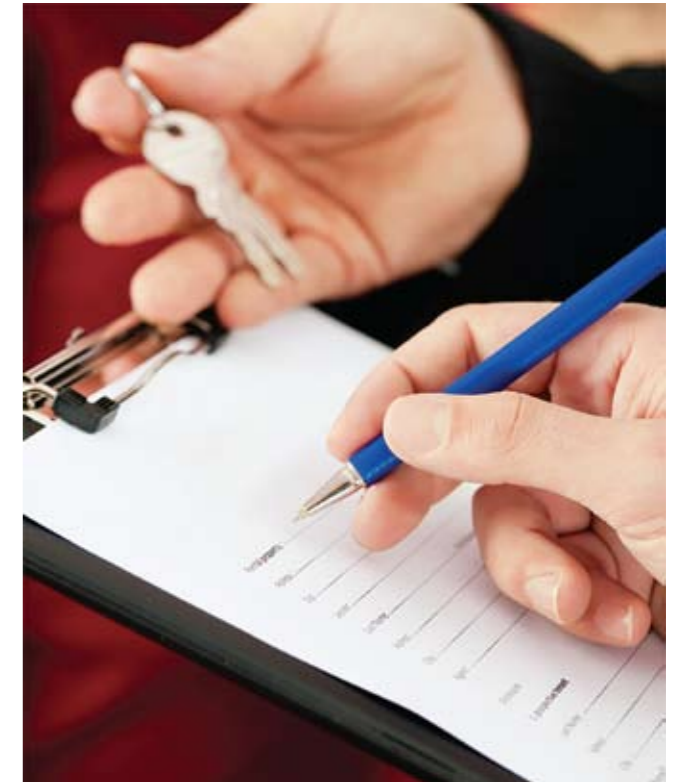
- Kiralananı sözleşmeye uygun olarak kullanma borcu: Örneğin kiracı kiralananı konut olarak kiraladıysa fabrika veya depo olarak kullanmamalıdır. Kiracının kira sözleşmesini kurduktan sonra evlenmesi, çocuk sahibi olması veya çocuklarıyla beraber yaşamaya aykırı bir durum oluşturamaz.
- Kiracının kiralananı özenli kullanma ve taşınmazda oturan kişiler ve komşulara saygı gösterme borcu: Kiracı kiralananı sadece sözleşmeye uygun değil, aynı zamanda özenle kullanmak zorundadır. Bu arada kiralananın olağan kullanımına yönelik küçük temizlik ve onarım giderlerini yapmak kiracının yükümlülüğündedir.
- Kiracının katlanma borçları: Kiracı bakım, satış ya da sonraki kiralama için zorunlu ol-

duğu ölçüde, kiraya verenin ve onun belirlediği üçüncü kişilerin kiralananı gezip görmesine izin vermek zorundadır.

- Kiracı kiralananın olağan temizlik ve bakım masraflarını karşılamak zorundadır.
- Kiracı kira bedelini ödemek zorundadır.

### **Yine bunlarla birlikte kiracının bir konut kiralarken dikkat etmesi gereken önemli hususlar ise şunlardır:**

- Kiracı, konuta taşınırken ve terk ederken resimlerini çekmeli ve aynı şekilde teslim etmelidir. Bu, ileride açılacak davalara karşı delil olarak kullanılabilir.
- Kiracı kira bedelini mutlaka banka üzerinden yatırmalı ve bunun kira bedeli olduğunu da belirtmelidir.
- Kiracı tahliye taahhütnamesi vermemeli, eğer verme hususunda zorlanırsa şartlı bir taahhüt vermeli ve bu şartı da açıkça yazmalıdır.
- Kiracı eğer kiraladığı taşınmazı kira süresinden önce terk edecek olursa bu hususu ev sahibi ile paylaşmalı ve bu konuda rızasını almalıdır.
- Kiracı aynı zamanda evi teslim ederken yani konuttan ayrılırken emlakçı varsa onu da çağırmalı ve anahtar teslim etmelidir, anahtar teslimi yapılmadığı takdirde ev teslim edilmiş sayılmaz.
- Kiracı tarafından ödenen bütün aidatların (aidat ödeme borcu kiracıya aittir) bir örneğini ya da fotokopisini mutlaka saklamalıdır.





ÖZEL  
**Doğan Hastanesi**

**Op. Dr. FİLİP TAŞHAN**  
Kadın Hastalıkları ve Doğum



## Gebelikte yaşanan sorunlar

**A**nne ve bebeğin sağlığını korumak için gebelik süresinde oluşan ya da oluşması muhtemel rahatsızlıklara dikkat etmek gerekmektedir.

### **DÜŞÜK TEHDİDİ**

Gebelik durumu oluştuktan sonra, kasıklarda ağrı ile beraber lekelenme şeklinde kanamaların mevcudiyeti düşük tehdidinin belirtisidir. Tedavide kullandığımız progesteron içerikli ilaçların etkisinin efektif olmadığını düşünen yazarlar mevcuttur. Ancak düşük tehdidini önlemek için yapılacak düzenlemeler sınırlıdır. Bunlardan ilk ve en basiti yatak istirahati, ikincisi de progesteron içerikli ilaçlarla rahmin kasılmasını engelleyerek, düşük olmasını engellemeye çalışmaktır.

### **DÜŞÜK (ABORTUS)**

Düşük 20. gebelik haftasından önce gebeliğin bozulması, anne karnında kalp atışlarının durması veya gebeliğin kanama ve parça düşürme ile sonlanması olarak tanımlanabilir. 12. gebelik haftasına kadar olan düşükler erken

düşükler, 12-20. gebelik haftaları arasında olan düşükler geç düşükler olarak değerlendirilir.

Klinik olarak tespit edilen gebeliklerin %15-20 kadarı düşük ile sonuçlanır (spontan abortus).

Kimyasal olarak tespit edilen gebelikler de katıldığı zaman, yapılan çalışmalarda gebeliklerin %50'ye varan oranlarda düşük ile sonuçlanabileceği gösterilmiştir.

Tekrarlayan düşüklerin görülme sıklığı % 0,5-1 oranındadır. İki kez art arda düşük yapan hanımlarda, tekrar düşük yapma riski %25-45'tir. Sadece bir kez düşük yapan hanımlar, bir sonraki gebeliklerinde %80-90 oranında normal bir gebelik sürdürüp, bebek sahibi olabileceklerdir.

Düşüklerde en sık görülen sebepler genetik kaynaklı kromozom anomalileri, anormal karyotipler olduğundan dolayı doğal bir seleksiyon, doğanın kendi dengesini kurması ve koruması olarak değerlendirilir.

Diğer düşük nedenleri arasında enfeksiyonlar, uterin anomaliler, endokrin bozukluklar (annede diabetes, tiroid hastalığı), otoimmün hastalıklar (antifosfolipid sendromu, SLE), servikal yetersizlik, progesteron eksikliği, radyasyon, ilaç-

lar (sigara, alkol, kafein), sayılabilir.

Düşük yapan hanımlarda yapılacak tedavi, en kısa sürede ve gerekli steril ortamlar sağlanarak, gebeliğin küretaj ve vakum yollarıyla sonlandırılmasıdır. 2 ve daha fazla düşük yapan hanımlar, gebe kalmadan önce gebelik öncesi danışma almalı ve gereken tetkikler ile önlemler alındıktan sonra gebelik planlanmalıdır.

### **GEBELİKTE BULANTI-KUSMA (HİPEREMEZİS GRAVİDARUM)**

Gebelikte hormonlardaki değişimler, özellikle gebelik hormonu olarak bildiğimiz Beta-hcG hormonundaki yükselmeye bağlı olarak, ilk 12 gebelik haftasında daha şiddetli olmak üzere bulantı ve kusmalar gözlenebilir. Bazı hanımlarda hiç bulantı-kusma şikayeti olmazken, bazılarında sadece sabah bulantıları, bazı hanımlarda beslenmeyi tamamen engelleyecek, sağlık problemleri yaşatacak kadar şiddetli bulantı ve kusmalar görülebilir.

Hafif durumlarda, sadece az az ve sık sık, kuru ve tuzlu gıdalar ile beslenme şekli değiştirilerek şikayetler giderilebilir. Bulantı hapları bazen yararlı olabildiği gibi, çoğu zaman gebelerde daha fazla şikayete sebep olabilir. Ağır vakalarda, hastaneye yatış, ağızdan beslenmenin kesilmesi, bulantı-kusmanın durdurulması, beslenme ve vitamin desteği için medikal tedavi planları yapılmaktadır.

Gebelik bulantıları genellikle gebeliğin 12. haftasından sonra kendiliğinden gerilemektedir.

### **TİROİD FONKSİYON BOZUKLUKLARI**

Tiroid bezi hastalıkları, tiroid hormon bozuklukları hem gebe kalma sürecinde hem de gebe kalıdıktan sonra gebeliğin takibinde düşük tehdidi, düşük, erken doğum tehdidi gibi problemlere yol açabileceğinden kadın hastalıkları ve doğum pratiğinde önemli yere sahiptirler.

Gebelik öncesi danışma için gelen hanımlarda, tiroid fonksiyon testleri yapılarak, bilinen bir tiroid hastalığının akıbeti hakkında fikir sahibi olunurken, bilinmeyen bir tiroid hastalığı da gebelik öncesi tespit edilerek tedavisinin sağlanması ve gebelik öncesi planlamalar düzenlenmiş olacaktır.

Tiroid fonksiyon bozuklukları tiroid bezinin az çalışması (hipotirodi), fazla çalışması (hipertirodi), otoimmün tiroid hastalıkları olarak değerlendirilebilirler.

Hipertirodi durumu düşük tehdidi, düşük ve erken doğum riski yaratabilecek bir durumdur. Kendi çalışmalarında tespit ettiğim üzere düşük yapan hanımlarda en sık izlenen problem hipertirodi durumu mevcudiyeti, tedavi edilmemiş veya hastalığın farkında olunmayışıdır.

Tiroid fonksiyonu ile ilgili bozukluklarda, gebelik mevcut ise genellikle 12. gebelik haftasından sonra tedaviyi düzenleyip gebelik sonuna kadar devam etmekteyiz.

Tiroid fonksiyonu bozukluklarının bir diğer önemi de, anedeki hormon düzeylerinin çok yüksek veya çok düşük olduğu durumlarda, anne karnındaki bebeği etkilemesidir.





Şiddetli tiroid fonksiyon bozukluğu olan hanımların bebekleri, doğar doğmaz gereken tiroid hormon testleri yapılarak kontrol altında tutulmalıdır. Konjenital hipotiroidi denen durum bebeğimizin beyin fonksiyonları gelişimini kötü etkileyebilir, bu yüzden erken tanı ve tedavinin çok önemli olduğu bir durumdur.

#### **GLUKOZ İNTOLERANSI VE GESTASYONEL DİYABET**

Gebelikte şeker hastalıkları anneyi etkilediği gibi, anne karnındaki bebeğin de neredeyse bütün sistemlerini metabolik olarak etkileyebileceği için çok önemlidir. Gebelik, diyabete yatkınlığı artıran bir durumdur. Bu yüzden hafif bir glukoz intoleransına sahip gebelerde gestasyonel diyabet (gebeliğe bağlı şeker hastalığı), aşikar diyabeti olan gebelerde ise hastalığın şiddetinde artış ve kontrolünde sıkıntılar çıkabilir. Gebelik takibi sırasında, 24-26. gebelik haftaları arasında yapılan oral glukoz tolerans testi (OGTT) ile gebelikte şeker taraması yapılmaktadır. Sonuca göre OGTT'de problemi olan gebelerde, bozukluğun şiddetine göre sadece diyetle şeker regülasyonu sağlanabileceği gibi, insülin ile

tedavi edilmesi gereken vakalar da mevcuttur. Kontrolsüz kan şekeri düzeyi hem anne hem bebeğin hayatını tehlikeye sokabileceğinden, gebelikte diyabet mevcut ise tedavisi muhakkak yapılmalı, bu grup hastalar sıkı takip edilmelidir.

#### **İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI (İYE)**

Basit bir enfeksiyon gibi görülen idrar yolu enfeksiyonları, gebelikte bazen tahmin etmediğimiz ciddi sıkıntılara yol açabilirler. Tedavi edilmeyen enfeksiyonlar, gebeliğin devam açısından, uterusu uyararak düşüklere sebep olabilirler. Anne açısından önemli olan ise tedavi edilmeyen enfeksiyonların komplike olması, kronik hal alması, sadece alt üriner sistemde basit bir enfeksiyon iken, enfeksiyonun böbrekleri etkileyecek düzeye ulaşmasıdır (pyelonefrit). Bu durumlar hem gebeliğin gidişatını hem de annenin sağlığını etkileyecek önemli problemlerdir. Basit idrar yolu enfeksiyonlarında sadece bol sıvı vererek sıkıntılar giderilebildiği gibi, antibiyotik tedavisinin yeterli olmadığı, hastaneye yatış ve takibin gerekli olduğu, yoğun

tedavi gerektiren bazı vakalar da mevcuttur.

#### **DIŞ GEBELİK (EKTOPIK GEBELİK)**

Dış gebelik, gebelik komplikasyonları içinde en acil müdahale edilmesi gereken ve hayatı tehdit eden en ciddi durumlardan biridir. Gebelik kesesinin rahim içinden (endometrium) farklı bir yere yerleşmesi demektir. Rahim dışında yerleştiği bölgeler tüpler (tuba uterina-ampulla), yumurtalıklar (over) olabilir. Tüplerde ve diğer bölgelerde yerleşen gebelik ürünü, rahim duvarında mevcut olan kas kitlesi gibi, kuvvetli bir koruyucu ortam olmadığından belli bir zaman sonra, yerleştiği tüpün duvarını yırtarak hayatı tehdit eden kanamalara sebep olacaktır. Dış gebelikte tanı hayatı tehdit edecek bir durum olmadan konulmalıdır. Tedavi; erken dönemde, gebelik kesesi içinde fetus oluşmamış ise medikal tedaviler (metoteraxat) denenebilir. Ancak dış gebelik tedavisi genellikle cerrahidir, hastanın genel durumuna göre laparoskopik cerrahi tedavi de uygulanabilir.

#### **GEBELİKTE TANSİYON HASTALIKLARI (PREEKLAMPSİ, EKLAMPSİ, HELLP SENDROMU)**

Gebelikte yüksek tansiyon ile ilgili durumlarda yapılacak ilk değerlendirme gebelikten önce mevcut bir tansiyon hastalığı veya böbrek hastalığının varlığıdır. Gebelikten önce mevcut olan hipertansiyon sebepleri gebelik durumuyla yeniden başlayabilir veya şiddetlenebilir. Tedavi yöntemleri benzer olsa da gebeliğe bağlı olarak gelişen, hipertansiyon, vücutta yaygın ödem, kanama-pıhtılaşma sisteminde bozukluklar, idrarda ciddi protein kaçağı ile seyreden hastalıklarda durum daha ciddi olabilir. Gebelikte hipertansiyon hastalıkları; sadece tansiyonun yükseldiği, ek patolojilerin olmadığı hipertansiyon durumu, eşlik eden ödem, idrarda protein kaçağı, karaciğer enzimlerinde değişikliklerin olduğu preeklampsi, konvüzyonların (nöbet) eklendiği, bilinç bulanıklığının görüldüğü eklampsi, kanama, pıhtılaşma sisteminde bozukluklara bağlı hayati tehlike taşıyan HELLP sendromu olarak sınıflandırılabilir.

#### **KALP HASTALIKLARI**

Gebelik kan miktarında, kan akımında, kalp atım hızında, kalp debisinde artışlar gibi etkenlerle kardiyovasküler sisteme yüklenen fizyolojik bir durumdur. Gebelikten önce, gizli-hafif veya ağır kalp yetmezliği olan hastalarda gebelik, sınırdaki dengeleri bozarak anneyi sıkıntıya sokabilir. Kalp kapak hastalıklarında ise, ciddi darlıklar söz konusu değilse, hafif kapak darlıkları ve/veya yetmezlikleri ciddi sağlık sorunları oluşturmayabilir. Kalp kapak hastalıkları konusunda; akut romatizmal ateş (ARA) gibi geçirilmiş ateşli hastalığı olan gebelerin, daha

ilk ziyaretlerinde doktorlarına bilgi vermeleri çok önemli bir unsurdur.

#### **BÖBREK YETMEZLİĞİ**

Gebelik kronik böbrek hastalığı yaşayan hanımlarda, ciddi bir takip ve tedavi gerektirebilir. Gebelik birçok sistemde olduğu gibi böbreklerde de sınırdaki düzeni bozarak mevcut olan bir hastalığın şiddetini artırabilir. Hipertansiyonun eşlik ettiği gebelik durumlarında da böbrekler protein kaçağının seviyesine bağlı olarak, hasar görebilecekleri için, bu hasta grubunda dikkatli ve çok titiz bir gebelik takibi yapılmalıdır.



# SONBAHARDA AŞK ESİNTİLERİ

Yeniaylar ve dolunaylar yaşantımızın önemli dönemleridir. Gerçekleştikleri günün beş gün öncesinden beş gün sonrasına kadar etkili olurlar. Ekim yeniayı zorunlu başlangıçları, kasım yeniay-Güneş tutulması sürekliliği olan ve kalıcı ilişkileri, aralık yeniayı sürprizleri getiriyor. Ekim dolunayı şanslı anlaşmalarla, kasım dolunayı unutulmaz ilişkilerle, aralık dolunayı hayallerimizi gerçekleştiren etkilerle tanışmamızı sağlayacak. Merkür 21 Ekim-10 Kasım arasında Akrep burcunda geri gidecek. Yanlışlıklara, yanlış ameliyat kararlarına ve ödemeleri unutmamaya dikkat! 21 Aralık'ta Venüs, Oğlak burcunda geri gidecek. Yeni bir ilişkiye başlamak hata olabilir ama eski aşklara evet demekte yarar var. Sonbaharı iyi değerlendirmeli, önemli tarihleri kaçırmamalıyız. Not alın, saklayın ama tarihlere dikkat edin. (www.sukarakus.com)

**KOÇ:** Ekimin son yarısındaki Ay tutulması ile yaşamınız değişebilir. Evlenebilir veya yaşam standardınızı yükseltecek etkiler altına girebilirsiniz. 1 Kasım'da son derece sert bir etki altına gireceksiniz. Otoritelerinize karşı gelmeyin. 17 Aralık'ta burcunuzda gerileyen Uranüs durağanlaşacak. Bu zor bir gün olabilir. Birkaç gün sonrasında işleriniz aniden ilerleyip sonuçlanacak ve başarının tadını yeniden alacaksınız. Yeni yıla değişerek hazırlanacaksınız.

**BOĞA:** 17 Kasım'da Boğa burcunda gerçekleşen dolunay, tüm yaşamınızı özellikle aşk ve çocuklarla ilişkili hayat alanınızı derinden etkileyecek. Mutlu ve etkileyici tanışmalar ve hedefinize ulaşmak konusunda fırsatlarla karşılaşacaksınız. 5 Kasım'da seyahat ve eğitim alanınıza yerleşen Venüs, yeni fırsatlarla karşılaşmanıza yardımcı olacak. Eğitim alanınız ve seyahatler sizi aşka götürebilir. Ancak Venüs 21 Aralık'tan itibaren gerileyecek ve sevgisiz, keyifsiz hissedeceksiniz. Bu geçici dönem öncesinde moral ve motivasyona ihtiyacınız olabilir.

**İKİZLER:** İş ve sağlık konusunda 21 Ekim-11 Kasım arasında söz vermeyin, imza atmayın, yeni tedaviler denemeyin. Zira yöneticiniz Merkür gerileyecek ve hata yapmanıza sebep olacak. 3 Aralık yeniayı evlilik kararı/teklifi almanızı sağlayabilir. Bu gerçek bir sürpriz olacak. O günlerde kalbiniz boşsa 7 Aralık'tan itibaren bir arkadaşla tartışmalar yakınlaşmaya

dönüşebilir. Mars'ın aşk alanınızı ziyaretiyle aşk konusunda cesaret toplayacaksınız. 21 Aralık'tan itibaren başkalarından yardım alamayacak her işin sorumluluğunu tek başınıza üstleneceksiniz.

**YENGEÇ:** 11 Kasım'da aşk alanınızda oluşan Güneş tutulması, kalıcı, uzun süreli ilişkileri getirecek. Aşık olabilirsiniz ve bu aşkı yıllarca doya doya yaşayabilirsiniz. Jüpiter 7 Kasım'dan itibaren burcunuzda gerileyeceği için şans uzun bir süre yanınızda olamayacak. Kilo alma, işinizi genişletme, büyük aile olma gibi büyümeye, genişlemeye dönük tutumlarınız gerileyecek. Bir miktar kilo kaybetmek fena olmaz. 13 Aralık'ta aşk konusunda mutlu bir aydınlanma ve şanslı, sürekliliği olan bir ilişkiye adım atma ihtimaliniz doğabilir.

**ASLAN:** Ekimin ilk haftasından itibaren aşk alanınıza geçiş yapan Venüs, yılın aşkta en şanslı dönemlerinden birini başlatacak. Biri sizi çok etkileyebilir. Aşkın serin sularına düşünmeden kendinizi bırakabilirsiniz. 7 Kasım'dan itibaren iyimserlik duygunuzu kaybedeceğiniz için aşk konusunda da karamsarlığa kapılabiliyorsunuz. Öte yandan 3 Aralık yeniayı sürpriz bir aşkı beraberinde getirebilir ve yeniden inanç geliştirebilirsiniz. 5 Aralık'tan itibaren düşüncele- rinizdeki negatif yansımaları silmeye çalışacaksınız.

**BAŞAK:** Ekim ayının ikinci yarısından itibaren Mars burcunuzu ziyaret edeceği için erotik ve cinsel çekimi güçlü bir imaj çezeceksiniz. 21 Ekim-11 Kasım arasında Merkür geriliyor; reklam, medya çalışması gibi alanlarda önemli kararlar almayın. 5 Kasım'dan itibaren aşk alanınız şenlenecek ve yalnızsanız kalbiniz heyecanla yeniden çarpmaya başlayacak. Eski aşkların gündeme gelmesi de mümkün. 21 Aralık itibarıyla aşk gezegeni Venüs, aşk alanınızda geri gidecek ve sevgi ilişkilerinde derin ama kuşkucu bir yaklaşım göstereceksiniz. Bu dönemde yeni bir ilişkiye başlamamalısınız.

**TERAZİ:** 18 Ekim'de evlilik kararı alırsanız uzun süreli olacağına emin olabilirsiniz. Ancak 21 Ekim'de Merkür geri gidecek ve bu tarihten itibaren aldığınız kararlar, verdiğiniz sözler piş-



Su Karakuş  
Uzman Astrolog

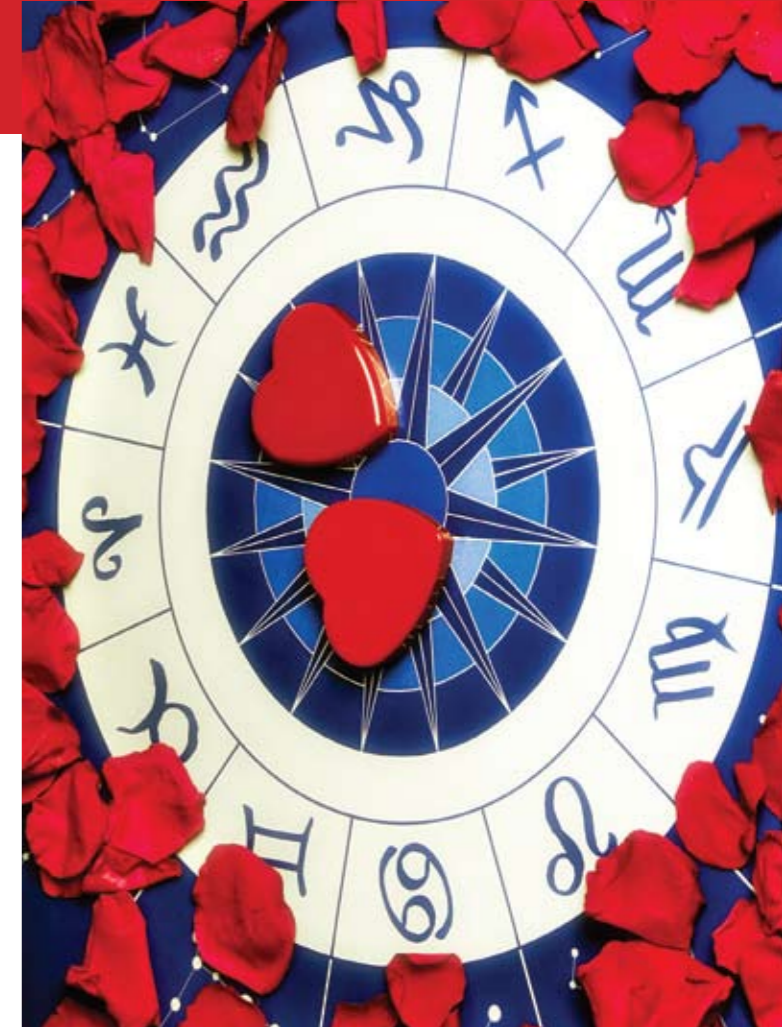
manlık yaratabilir. Tarihler konusunda titiz olmalısınız. 3 Kasım'da Güneş tutulması sürekliliği olan gelirler elde etmenize yardımcı olacak. 7 Aralık'ta Mars, burcunuzu ziyaret edecek ve o güne kadar cesaret edemediğiniz birçok konuda adım atmayı, aktif davranmayı başaracaksınız.

**AKREP:** 21 Ekim'den itibaren burcunuzda gerileyen Merkür, hiçbir anlaşmaya veya söz verme zorunluluğuna yanaşmamanız gerektiğini hatırlatacak. Yanlış aşklar veya yanlış bir evlilik kararı yaşamınızı felç edebilir. 11 Kasım'dan itibaren doğru karar vermeniz daha olası. 1 Kasım'da uzun süreli işlere, evliliğe veya kalıcı ilişkilere başlamanızı sağlayacak Güneş tutulması burcunuzda gerçekleşecek. Kalıcı ilişkiler, yurtdışı bağlantılar 13 Aralık'ta kendiliğinden oluşabilir. Burcunuzda yol alan Satürn mükemmel bir açıyla şans ayağınıza taşıyacak.

**YAY:** Ekimde aşk ve sevgi planeti Venüs burcunuzu ziyaret edecek ve çekiciliğinizle göz dolduracaksınız. Hayran sayınız artabilir. Yöneticiniz Jüpiter 7 Kasım'dan itibaren gerileyecek. Şans başkalarının kaynaklarını kullanma konusunda uzun bir süre yanınızda olamayacak. 3 Aralık yeniayı burcunuzda doğduğunda sürpriz aşklar ve evlilik teklifleri heyecan verici olabilir. Yeniaylar yeni başlangıçlar getirir. Görünüşünüzü bu dönemde yenilemelisiniz. 17 Aralık'ta hayallerinizi gerçekleştiren bir nikah veya düğün gerçekleşebilir.

**OĞLAK:** 1 Kasım'daki sert rüzgarın sebebi olabilirsiniz. Aile içi değişiklikleri kabul etmeli veya baskıcı tepkiler vermemelisiniz. 5 Kasım'dan itibaren çekiciliğinizi artıran Venüs burcunuza yerleşerek hayranlarınızın etrafınızda pervane olmasını sağlayacak. Bu şahane bir aşk dönemi demek. Ayrıca 17 Kasım'da oluşan dolunay aşk yaşamınızda özel bir sonuç alma durumu ortaya çıkaracak. İlişkinizi gözden geçirip iyileştirebilirsiniz. 21 Aralık'ta Güneş'in canlandırıcı yansımalarına katılacak, 24 Aralık'tan itibaren daha zeki ve konuşkan bir tutum sergileyeceksiniz.

**KOVA:** 21 Ekim-10 Kasım arasında sorumluluklarınızı aksatmak pahalıya mal olabilir. 1 Kasım'da öfkenizin kurbanı olmamaya çalışın. Büyük bir savaşı bilmeden başlatabilirsiniz. 3 Kasım'da gerçekleşen Güneş tutulması, kariyer yaşamınız-



da önemli bir adımı uçarak atlamanızı sağlayacak. Sürekliliği olan ve çabalarınızın eseri bir göreve atanabilirsiniz. 17 Aralık'ta aşk alanınızı şenlendiren bir dolunay gerçekleşiyor. Hayallerinize uzanan bir ışık yaşantınızı aydınlatabilir. Aşık olabilir veya aşkınıza karşılık bulabilirsiniz. Ancak Venüs 21 Aralık'ta gerileyeceği için ilişkinizin sıcaklığı kısa sürede kaybolabilir. Bu dönemde ayrılık kararı almak sonradan pişmanlık yaratabilir.

**BALIK:** Ekimin ikinci yarısında Mars evlilik alanınızda olacağı için tartışmalar ortak yaşam alanınızın yorucu faktörü olabilir dikkatli olun. Öte yandan yalnızsanız aynı dönemde evlilik kararı alabilirsiniz. 10 Kasım'da burcunuzda Neptün durağanlaşacak ve hayal kırıklığı yaratacak. 11 Kasım'dan itibaren hayallerinizi gerçekleştirmeye ve sanatçı yanınızı açığa çıkartmaya başlayabilirsiniz. 17 Aralık dolunayı ihtiyacınız olan evi bulmanıza veya aile kurmanıza yardımcı olabilir. Hayalleriniz bir şekilde gerçeğe dönüşecek.

# Yeni yıl lezzetleri

Görünürde sadece takvimlerdeki yıl hanesi değişirken, her yılın son saatlerini 1 Ocak sabahına bağlamak hepimiz için tekrarlayan bir heyecan. Bu heyecanı evde sevdiğimizle birlikte yaşamak ise bambaşka bir keyif ve herkesi bir araya toplayacak sofraya için müthiş bir hazırlık demek...

Sadece piyango biletlerini alırken kurulan hayaller bile bütün bir yıla yetecekken, beklentilerimizi artırır, umutlarımıza ve hedeflerimize yenilerini ekleriz yılbaşında. Bu özel günün sofrası da sevdiğinizlere layık ve unutulmaz bir gecenin yıldızı olmalı. Tatlısından tuzlusuna, mezesinden çerezlerine envai çeşit yemekle dolacak sofranın başköşesinde klasiklere her zaman yer ayırmalı. Tabii, bütün kutlamalar gibi yeni yılın gelişi de bir pastayı hak ediyor.



## KESTANELİ HİNDİ

### Malzemeler:

**Hindi için:** 1 adet hindi, 1 adet küçük soğan, 1 çorba kaşığı salça, 1 çorba kaşığı yoğurt, 1 çorba kaşığı tereyağı  
**İç pilavı için:** 2 su bardağı pirinç, 2 su bardağı hindi suyu, 3 çorba kaşığı tereyağı, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 çorba kaşığı çamfıstığı, 2 çorba kaşığı kuşüzümü, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 250 gram kestane, 2 adet kesme şeker, tuz, karabiber, tarçın

Hindiyi büyük bir tencereye koyun, üzerini aşacak kadar su ekleyin, tuzunu atın ve 2-3 saat pişirin. Suyunu pilav için ayırın. Daha sonra hindiyi fırın tepsisine koyun. Bir kase içinde salçayı, yoğurdu, dövülmüş sarımsağı, biraz tuz ve kekiği iyice karıştırın. Hazırladığınız karışımı hindinin üzerine sürün. Kestaneleri iki kesme şeker atarak kabuklarıyla birlikte 20-30 dakika haşlayın, soğutun, kabuklarını soyun büyüklüklerine göre ikiye veya dörde bölün. Ayıklayıp yıkadığınız pirinci tuzlu suda yarım saat bekletin. Tekrar sudan geçirin. Başka bir kapta kuşüzümü-

lerini ıslatın ve şişmesi için bekletin. Pilav tenceresine tereyağı koyun ve eritin. Zeytin yağı ilave edin. Çamfıstıklarını ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Soğanı küçük küçük doğrayın ve kavurun. Kuşüzümü, tuz, karabiber ve toz şekeri ilave edin. Pirinçleri ekleyin ve biraz kavurun. Hindi suyunu ekleyin ve kısık ateşte kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirin. Piştikten sonra tencereden alın ve içine küçük doğranmış kestaneleri ekleyin ve 15 dakika dinlendirin. Hindinin içine ve tepsinin kenarlarına iç pilavdan koyun. Tereyağından küçük parçalar alarak hindinin üzerine yerleştirip 200 dereceye önceden ısıtılmış fırına verin, üzeri iyice kızarana kadar pişirin. Fırında tutun. Dereotuyla süsleyerek servis edebilirsiniz.



## ÇİKOLATALI MUZLU PASTA

### Malzemeler:

**Kek için:** 3 muz, 80 gr. bitter çikolata, 30 adet kakaolu pötibör bisküvi  
**Kreması için:** 2 su bardağı süt, 3 yemek kaşığı şeker, 2 yemek kaşığı hindistancevizi, 3 yemek kaşığı un, 1 paket vanilya, 1 paket kremşanti, 1 bardak soğuk süt

2 su bardağı süt, şeker, hindistancevizi ve unu karıştırarak pişirip krema haline getirin. Ocaktan alıp içine vanilyayı katıp 5 dakika mikserle çırpın. Krema soğurken, kremşantiyi sütle hazırlayın. Soğuyan krema ve şantiyi birbirine karıştırarak pastanın kremasını hazırlayın. kek kalıbının dibini streçle kaplayın. Üzerine kremanın birazını koyup, 10 adet pötibörü ufaladıktan sonra, biraz daha krema koyup dilimlenmiş muzları yerleştirin. Muzların üzerine yine krema, kremanın üzerine 10 adet pötibör ufaladıktan sonra, pötibörün üstüne yine krema koyup en üste 10 adet pötibör ufalayın. Streçle üzerini kapatıp buzdolabında 4-5 saat beklettiğiniz kalıbı ters çevirip ve dilimleyerek servis edebilirsiniz. Pasta tamamen hazır olduktan ve ters çevrildikten sonra eritilmiş bitter çikolatayı dökebilirsiniz. Üzerini serpeceğiniz çikolata kırıntıları ve maglen çikolata dilimleriyle süsleyebilirsiniz.

# İndirim

TASSA HAVA YOLLARI  
KABİN MEMURLARI  
DERNEĞİ İNDİRİMLİ  
KURULUŞLAR LİSTESİ

## İSTANBUL

### SUNSET SOLARIUM

Sipahioğlu Caddesi. No:25/2 Yeşilyurt, İstanbul  
Tel: 0212 662 04 85 0212 662 04 86  
Fax: 0212 662 23 23  
GSM: 0532 051 22 61  
Web: www.sunsetsolarium.com.tr

### DÜNYA GÖZ HASTANELER GRUBU

Şubeler: Etiler, Ataköy, Altunizade, Beylikdüzü,  
Gaziosmanpaşa, Feneryolu, Maltepe, İzmit, Ankara,  
Antalya  
Tel: 444 44 69  
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

### 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 Caddesi 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 Caddesi Polat Saray 79/1 Maçka, İstanbul  
Tel: 0212 231 28 37  
Faks: 0212 246 38 10  
Web: www.emar.com.tr  
E-mail: emar@emar.com.tr

### ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

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

### YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK (%20 İndirim)

Olgunlar Sok. No:2/4 İncirli/ Bakırköy, İstanbul  
Tel: 0212 542 75 08 / 0212 542 75 09

### POZİTİF DÜŞÜNCE MERKEZİ EĞİTİM PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE KOÇLUK

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

### ESTE WORLD GÜZELLİK MERKEZİ

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

### ESTEWORLD ETİLER VE PLASTİK CERRAHİ HASTANESİ

Nispetiye Cad. Aydın Sok. No: 1 Levent, İstanbul  
Tel: 0212 324 90 47

### ESTEWORLD ALTUNİZADE

Kısıklı Caddesi No: 33/1  
Altunizade /Üsküdar, İstanbul  
Tel: 0216 474 54 54

### ESTEWORLD BAHÇELİEVLER

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

### TEB TÜRK EKONOMİ BANKASI

**(Kredi Kolaylıkları Döviz Alım-Satımında %2 Komisyon)**  
Atatürk Havalimanı Şubesi 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.K at 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

### 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  
**ARMODA GÜZELLİK MERKEZİ**  
Yeşilyurt Mah. İstnabul Cad. Leyla Apt. No: 10/1-2  
Yeşilyurt, İstanbul  
Tel: 0212 663 80 43  
Web: www.armoda .com

### 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

### 4ONE BOUTIQUE

Abdi İpekçi Cad. Side Apt.No: 53/10  
Nişantaşı, İstanbul  
Tel: 0212 343 80 04  
E-mail: info@4oneboutique.com  
Web: www.4oneboutique.com

### İMEP ESTETİK

Op. Dr. İker Manavbaşı  
Konaklar Mah. Akasyalı Sok.No: 10 4. Levent Beşiktaş,  
İstanbul  
Tel: 0212 24793 74 /233 81 21  
Web: www.imepestetik.com / www.ilkermanavbasi.  
com.tr /y.manavbasi@imepestetik.com

### İSTANBUL DENTOPIA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

Adres: İzzettin Çalışlar Cad. Ömür Sok. No:6/1  
Bahçelievler, İstanbul  
Tel: 444 33 68  
E-mail: info@dentopia.com.tr  
Web: www.dentopia.com.tr

### ELİTİSTPARK KONUTLARI

Adres: Halkalı Merkez Mah. Şehityılmaz Özdemir Cad.  
Ataman Sok. No:6  
Küçükçekmece, İstanbul  
Tel: 472 65 00  
Web: www.elitistpark.com

### EXPRESS CAR CARE SYSTEM

Adres: Dudullu Organize Sanayi Bölgesi Kadosan  
Sanayi Sitesi Kds 16 sok. P Blok No:6 Dudullu  
Ümraniye, İstanbul  
Tel: 0216 314 92 12  
GSM: 0530 109 59 89  
E-mail: expressotokuafor@gmail.com  
Web: www.expressotokuafor.com

### ANTALYA

#### 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

#### AKYAR SİGORTA ACENTELİĞİ TİC. LTD. ŞTİ.

**(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- 0542524 98 29

#### NAR BEACH&BİSTRO

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



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



**SON 20 DAİRE**

**ZAMAN DARALIYOR!**



*Elitistpark'ta yaşam başladı...*

**62 m<sup>2</sup> • 1+1 Daire • ₺ 170.000**

**92 m<sup>2</sup> • 2+1 Daire • ₺ 270.000**

0(212) 472 65 00

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