



Hava Yolları Kabin Memurları Derneği yayınıdır. • Yıl: 7 Sayı: 24

TASSA
extra

Davetlisiniz...

31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü'nü muhteşem bir organizasyonla kutluyoruz. Tüm gün açık havada çocuklu ailelere de uygun etkinliklerin ardından akşam Grup Seksendört konserine tüm üyelerimiz davetlidir.



seksendört
Konseri

TASSA Üyelerine % 67 Oranında Çok Özel İndirim!

Türkiye genelinde 30'a yakın şubesi ile ülkemizin en büyük
Psikolojik Danışmanlık ve Refleksoloji Merkezi



* **Sürpriz Fırsat:**
Tassa üyeleri
üzerinden başvuru
yapan aile bireyleri ve
ilgili üyenin
arkadaşları içinde
aynı indirim oranları
uygulanacaktır.

Psikolojik Danışma ve Kişisel Gelişim Hizmetlerimiz

- Evlilik ve aile terapileri
- Boşanma evrelerinde çocuk ve erişkinlere yönelik psikoloji terapileri
- Uyku bozuklukları
- Stresle baş etme yolları
- Bağımlılık terapileri
- Cinsel sağlık terapisi
- Depresyon, panik atak
- Obsesif-kompulsif bozukluk
- Motivasyon artırma
- Tükenmişlik sendromuna
- Stresle başa çıkma
- Mobbingin savunması
- Kilo problemleri
- Kişisel gelişim terapileri
- Grup terapileri

Kampanya Detayları:

- 1- Kampanya geçerlilik tarihi: 31.07.2014
- 2- Her cumartesi saat 16:00-18:00 arası ücretsiz grup terapisi yapılmaktadır.
- 3- Kampanya Merkez Şubemiz ve Anadolu Yakası Şubemiz'de geçerlidir.
- 4- Bu kampanya PsikoAkademi'nin 10. kuruluş yıldönümü kapsamında TASSA üyelerine özel olarak sunulan bir hizmettir.

Refleksoloji Terapisi Hizmetlerimiz

- Bel fıtığı
- Boyun Fıtığı
- Depresyon
- Kireçlenme
- Zayıflama
- Migren
- Panik Atak
- Genel vücut ağrıları

Sevgili kader
arkadaşlarım,



G

geçen sayıda sizlere İstanbul'da TASSA Yönetim Kurulu ile yapacağımız görüşmelerle ilgili yazacağımı belirtmiştim. Antalya yönetimi olarak ben ve Başkan Yardımcımız Sibel Şenol, İstanbul'da Merkez Yönetim Kurulu ile bir araya gelerek çok faydalı konuları ele aldık.

En başta özel havayollarında çalışan arkadaşların sıkıntılarını Başkan Turgay Bey, Ersin Bey ve Yönetim Kurulu'na detaylı bir şekilde aktardık. Antalya şubesinin üye sıkıntısı yaşama sebepleri hakkında konuştuk. Özel havayollarından katılımın ve talebin az olmasının nedeninin yıllar önce size verilen vaatlerin göz ardı edilmesi veya başlanıp bitirilememesi olduğunu ifade ettik. Öncelikle, bir havacılık yasasının gereklilikten çok zorunluluk haline geldiği konusunda mutabakata vardık.

TALPA'nın da bu konuya gerekli eğilimi göstereceğini, kendileri seçim sonrası ifade ettiler.

Belirlenecek takvimle, adım adım neticeye gidileceğine inanıyorum ve bunun için her türlü katkıyı sunmaya hazır olduğumuzu bildirmek isterim. Ben buradan bütün havayollarında çalışan arkadaşlarıma sesleniyorum, derneğimize sahip çıkmalarını ve görüşlerini bizzat bildirmelerini büyük bir kazanç olarak görmekteyiz.

İstanbul'da bizi büyük bir içtenlikle karşılayan, bizi dinleyen ve şubeye sahip çıkan Turgay Bey, Ersin Bey ve ekibine Antalya yönetimi adına teşekkür ederim. Turgay Bey ve ekibinin profesyonel yönetim anlayışı, derneğimizin daha da ileriye gideceği konusunda bizlere umut vermiştir.

Geçen ay ayrıca Onur Havayolları Kabin Hizmetleri Başkanı Sayın Tülay Bulut ziyaret edildi, dernek çalışmaları hakkında bilgi verildi. Kendisine derneğe katkıları için teşekkür edildi.

Bütün arkadaşlarıma yoğun sezonun yaklaştığı bu dönemde, başarılı ve emniyetli uçuşlar diler, saygılarımı sunarım.

Antalya TASSA Yönetim Kurulu adına

Talat Özçelik

Onur Air Kabin Amiri



İçindekiler



20



44



24



22



38



33



30

TASSA adına İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazışmaları 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.

İlkbahar 2014 Yılı: 7 Sayı: 24

Üç ayda bir yayınlanır.
Ücretsiz dağıtılır.

TASSA SOY AĞACI

YÖNETİM KURULU
Turgay Taştepe:
YK Başkanı
Ersin Paşa Kılıç:
İdari Başkan Vekili
Gamze Gezer:
Teknik Başkan Vekili
Ayhan İhsan Topçu:
Muhasip

Ahmet Serhat Sökücü:
Genel Sekreter
Seval Ercan: 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 Dibeke: DK Üyesi

ANTALYA ŞUBE YÖNETİM KURULU
Talat Özçelik

Sibel Şenol
Ayşen Walshaw
Bülent Varol
Nilay Doğan
Hakan Otçu
Elif Hatice Güngör

ANTALYA DENETLEME KURULU
Mehmet Erdem

Murat Demirkıran
Aydan Mutlu

- 8 Ajanda
- 10 Haberler
- 15 Kişisel Gelişim
- 20 Hobi
- 22 Psikoloji
- 24 İzlenim
- 30 Sağlık
- 33 Kişisel Gelişim
- 36 Sağlık
- 38 Spor
- 42 Astroloji
- 44 Spor
- 48 Sağlık
- 50 Estetik
- 51 ARFAA
- 52 Lezzet



21 Ocak 2014 tarihinde düzenlediğimiz brunch'a derneğimiz kurucularından Sankur Dirim de katıldı.

Antalya TASSA Havayolları Kabin Memurları Derneği Başkanı Talat Özçelik ve Başkan Yardımcısı Sibel Şenol, düzenlediğimiz brunch'a katıldılar dernek merkezimize ziyarette bulundular.



21 Ocak 2014 tarihinde 2013 yılında emekli olan kabin memurları için Nossa Costa'da brunch düzenlendi.

31 Aralık 2013
tarihinde üyelerimiz için yeni yıl hediyeleri dağıtımı yapıldı.

24 Şubat 2014'te
Aşçıoğlu inşaat firması ile üyelerimize özel anlaşma sağlandı.

24 Şubat 2014
tarihinde Psikoakademi Refleksoloji Merkezi ile üyelerimiz için çok özel anlaşma sağlandı.

6 Mart 2014
tarihinde Reis Otomotiv ile üyelerimiz için özel anlaşma yapıldı.

24 Mart 2014'te
THE PLAY BARN ISTWEST ile üyelerimize özel anlaşma yapıldı.

4 Mart 2014 tarihinde Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'nde gerçekleştirilen Sivil Havacılık Komisyonu Dördüncü Toplantısı'na Turgay Taştepe ve Serhat Sökücü katıldı.

7 Ocak 2014 tarihinde Başkanımız Turgay Taştepe, İdari Başkan V. Ersin Paşa Kılıç, Ahmet Çankaya ve Fulya Altınay; Hava-İş Sendikası Başkanı Ali Kemal Tatlıbal'ı ziyaret ettiler.



25 Mart tarihinde Turgay Taştepe, Ahmet Serhat Sökücü ve Ayşe Sıla Kalkan tarafından, Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Bölümü öğrencilerine seminer verildi.



18 Mart 2014 tarihinde, Edirnekapi Şehitliği'nde düzenlenen resmi törene katılım sağlandı. Ardından Türk Hava Yolları Şehitliği ziyaret edildi.



Nilüfer ve Gürcan Nalbur çiftinin bebekleri dünyaya merhaba dedi.

ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ

Aşağıdaki soru için size en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Cevap yazının sonunda yer almaktadır. Tüm konuyu okuduktan sonra cevabınızı değerlendirmenizi rica ediyorum.

ÖFKE NEDİR?

- A. Normaldir
- B. Herkes tarafından hissedilen
- C. Vazgeçilemeyen
- D. Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen
- E. Saldırganlıkla aynı şey değildir. Saldırganlık, öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır
- F. Yukarıdakilerin hepsi

Öfke; engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hisim, hiddet, gazap' olarak tanımlanabileceği gibi, "Doyurulmamış istekler sonucu ortaya çıkan ve kontrol edilemediğinde yıkıcı davranışlara dönüşebilen diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel bir tepki" şeklinde de ifade edilebilir.

Öfke uygun biçimde ifade edilebildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp, yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde, genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemin (örneğin, çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet) temelinde öfke vardır².

Öfke hem dışsal hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belli bir insana öfkelenebileceğiniz gibi; trafik, iptal edilen bir randevu gibi bir olaya da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmeniz düşüncelerinizden, kuruntularınızdan kaynaklanabileceği gibi daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi öfkelenen bazı olayların anıları da olabilir.

Yalnızca yetişkinlerde görülme öfke, çocuklarda da sıklıkla öfkeli ve saldırgan davranışlarla görülebilir. İstekleri ve ihtiyaçları herhangi bir şekilde engellenen her çocuk, öfke tepkisi gösterebilir. Bu tepkiler genellikle bir yaş civarında başlar. Okul öncesi çocuklarda öfke nöbetleri görülme oranı oldukça yüksektir. Özellikle dilini yeni kullanmayı öğrenen çocuklarda ebeveynleri kendisini yanlış anlaması ya da "egosantrizm" olarak bilinen üç yaş döneminde bireyin "ben" algısından kaynaklanan nedenlerle öfke nöbetleri sıklıkla meydana gelir. Bu durum gelişimin doğal bir sürecidir. Kimlik duygusu ve bağımsızlık kazanmaya çalışan çocuk, kelime kapasitesinin kısıtlılığı nedeniyle kendini ifade etmede güçlük çeker. Ancak çocuğun zamanla öfkesini kontrol edebilmesi ve yeni ifade yöntemleri öğrenebilmesi beklenir. Bu süreci etkileyen ve çocukta öfke yaratan bazı önemli du-



Uzman Psikolog
YARD. DOÇ. DR. DAVUT İBRAHİMOĞLU
Pozitif Düşünce Uzmanı
Aile&Yaşam Koçu
www.psiokoenerji.com
davuti@hotmail.com

rumlar vardır bunları şu maddelerle özetleyebiliriz.

- Çocuğun aç, susuz, uykusuz veya yorgun olması
- Arkadaşları tarafından dışlanıyor ya da alay ediliyor olması
- Anne ve baba arasındaki problemler (tartışmalar, kavgalar, boşanma, ölüm gibi)
- Öfkelenen çocuğun ödüllendirilmesi, isteklerinin yerine getirilmesi
- Öfkeli davranışlar sergileyen başka birini örnek alması (anne, baba, arkadaş gibi)
- Temel ihtiyaçların zamanında giderilmemesi
- Anne ve babanın çocuğun tepkilerine yaklaşımlarının tutarsız olması (annenin ve babanın anlaşmazlığa düşmesi sonucu çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda ikileme düşebilir)
- Çocuğa haksız yere verilen cezalar

Bu maddelerden bir ya da birkaçının çocuğun hayatında meydana gelmesi ve devam etmesiyle yetişkinlikte öfkesini kontrol etmekte zorlanan kişiler ortaya çıkmaktadır. Böyle bir durumda karşılaşılan ebeveynlerin ihtiyaç duyduklarında bir uzmandan yardım alması süreçte epey yarar sağlayacaktır.

ÖFKENİN NEDENLERİ VE BOYUTLARI

Öfkeye yol açan nedenler şöyle sıralanabilir:

- Engellenme
- Haksızlığa uğrama
- Fiziksel incinme ve yaralanmalar
- Tacize uğrama
- Hayal kırıklığı
- Saldırıya uğrama
- Tehdit

Öfkelenenimizde beş boyut birbiriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- Bilgi - O andaki düşüncelerimizdir.
- Duygu - Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- İletişim - Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- Etkileniş - Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.



21 Ocak 2014'te Antalya TASSA Havayolları Kabin Memurları Derneği Başkanı Talat Özçelik ve Başkan Yardımcısı Sibel Şenol, Onur Air Kabin Hizmetleri Başkanı Tülay Bulut'u ziyaret ederek dernek çalışmalarını hakkında bilgi verdiler. Derneğin önümüzdeki dönemde yapacağı çalışmalar hakkında da görüşlerini paylaştılar. Oldukça verimli geçen bu görüşme için Tülay Bulut'a yardım ve destekleri için teşekkür edildi.



4 Mart 2014 tarihinde Türk Hava Kurumu Üniversitesi İzmir Havacılık Meslek Yüksekokulu'nda düzenlenen kabin memurluğu seminerine Ersin Paşa Kılıç, Gamze Gezer, Sinem Tekin, Ayşe Sıla Kalkan ve Birsen Lale katıldı.

☐ Davranış - Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır. Tüm bu boyutların toplamı bizim öfke halindeki kişiliğimizi ortaya koyar.

ÖFKENİN ETKİLERİ

Sağlımızla ve performansımızla ilgili önemli sorunlara sebebiyet verir. Bunlar farklı türde hastalıkları tetikleyebileceği gibi iş performansını ve verimi olumsuz etkiler.

Öfkenin Olumsuz Etkileri:

Zihinsel Tepkiler

- ☐ Aşırı yemek yeme
- ☐ Düşük performans
- ☐ Unutkanlık
- ☐ Uykusuzluk
- ☐ Dikkatsizlik
- ☐ Konsantrasyon bozukluğu

Fizyolojik Tepkiler

- ☐ Kan şekerinin yükselmesi
- ☐ Nabızın ve kan basıncının artması
- ☐ Sık sık ve zor nefes alma
- ☐ Kas ağrıları
- ☐ Baş, sırt, boyun ağrıları

Davranışsal Tepkiler

- ☐ Alkolizm
- ☐ Sigara tiryakiliği
- ☐ Huzursuzluk
- ☐ Acelecilik
- ☐ İlaç kullanımı³

Temel olarak öfke duygusu, çevrede bir şeyin yolunda gitmediği hakkında bir sinyaldir. Eğer doğru bir şekilde ifade edilirse yanlış düzeltmek için gerekli olan dikkatin ve motivasyonun ortaya çıkmasına yardımcı olur. Öfkesini uygun şekilde kontrol ve ifade edebilen bireyler, hem ihtiyacını karşılayacak hem de karşısındaki kişinin öz değerlendirme yapmasını sağlayacaktır.

ÖFKE KONTROLÜNE KARAR VERMEK

Öfke yaşamımızı zorlaştıran bir duygu olsa da öfke kontrolüne başlama kararı her zaman kolay olmayabiliyor. Klinik tecrübelerimize göre bizleri öfke kontrolüne başlama konusunda kararsız kılan beş önemli neden var.

1. Soruna ilişkin belirsizlik yaşama

Öfke sorunu yaşayan birçok kişi, öfkelerinin yaşadıkları problemin nedeni mi yoksa sonucu mu olduğunu düşünürler. Bu konuyla ilgili basit bir formül de yoktur. Ancak so-

runu belirleyememek, çözüm için atılan adımları da geciktirir. Öfke sorununa bazen yaşadığımız diğer problemler yol açabilirken bazen de öfke farklı problemleri beraberinde getirir. Bazen de bunu bir bütün olarak yaşayabiliriz. Öfkesiz Kliniği bu süreçte gerek öfke sorununa yol açan problemleri gerek öfke sonucunda oluşan sorunları bir bütün olarak tedavi ve eğitim sürecinde ele almaktadır.

2. Problemin Çözülebilirliğine İlişkin Umutsuzluk

Birçok kişi öfkesini kontrol etme konusunda farklı nedenlerden dolayı kararsızlık yaşar. Bunların en başında aile etkisi gelir. Birçok danışanımız öfke konusunda anne veya babasını örnek göstererek sorunun genetik bir yönünün olduğu ve çözümün olmayacağını düşünüp umutsuzluk yaşayabiliyor fakat gerçek böyle değildir. Aileniz öfke ifadesi konusunda size model olmuş olabilir. Ancak öfke ifadesi öğrenilmiş bir tepkidir ve farklı ifade şekilleri de öğrenilebilir.

3. Öfkeden Kendimiz Dışındaki Şeyleri Sorumlu Tutmak

Birçoğumuz yaşadığımız öfkeden sorumsuz eş, anlayışsız patron, ikiyüzlü iş arkadaşı, trafik gibi farklı unsurları sorumlu tutarız. Bu tür olaylar gerçekten rahatsız edici olsa da tepkiler konusunda sorumluluk bizdedir. Eğer trafikte kalmak öfke nedeni olsaydı, tüm şoförler tepkilerini aynı şekilde gösterirdi. Ancak baktığımızda kimi tepkisini korna çalarak, kimileri bu saatte yola çıktığı için kendisine kızarak, kimileri de beklerken geçen zamanı müzik dinleyerek, uzun zamandır görüşmediği yakınlarına trafik kurallarına uygun biçimde telefon açarak geçirebiliyor. Öfke konusunda sorumluluk almamak, öfke kontrolünü zorlaştıran en önemli nedenlerden biridir.



4. Öfke Kontrolünü Yanlış Tanıma

Birçok kişi öfke kontrolünü, yaşanan rahatsız edici durumlara tepki göstermeme, sineye çekme, hakkını aramama olarak değerlendirirse de bu tamamıyla yanlıştır. Öfke kontrolü bilinenin tam aksine bizleri rahatsız edici durumlarda tepkilerimizi doğru ifade etmeye, problemleri etkin şekilde çözebilmeye teşvik eder.

5. Tedavinin Etkinliğine İlişkin Umutsuzluk

Herkes öfke kontrolü için 10'a kadar saymak gibi birkaç klasik yöntem duymuştur. Bu gibi klasik yöntemler kulağa hoş gelse de öfke anında uygulanabilmeleri zordur. Öfke kontrolünü bu şekilde tanımlamak tedaviye ilişkin umutsuzluk yaşamamıza sebep olabilir. Öfkesiz Kliniği tedavide klasik yöntemlerden farklı çalışmakta ve tedavi süreci bittikten sonra da bireylerin öfke kontrolünü sağlayabilecekleri bir konsept sunmaktadır.⁴ Sadece bir öfke anı deyip geçmemek gerekir!

Fizik kuramlarına göre zıt kutupların birbirini çektiği her ne kadar doğru olsa da insan ilişkileri söz konusu olduğunda bu tür farklılıklar ve zıtlıklar büyük çatışmalara neden olabilir. Özellikle kadın-erkek ilişkilerinde bu fark daha belirgin olduğundan, bu çatışmaların sıklığı da artar. Çiftlerin bu süreçte öfke kontrolünü sağlayamamaları ilişkide şiddet, ilişki doyumsuzunun düşmesi, ayrılık ve boşanmalar gibi önemli sorunlar yaratabilir.

Öfke kontrolünün sağlanamaması aynı zamanda var olan problemleri daha karmaşıklaştıracağından, başka dinamiklerinde etkisiyle aldatma, aşırı alkol ve sigara tüketimi, çocuğa şiddet, iş performansının azalması gibi farklı sorunlara da zemin hazırlayabilir. İlişkilerde çatışmalar böylesine sonuçlar yaratmadan öfke kontrolüne başlamak ilişkimiz için çok önemlidir, ancak bu kararı almak her zaman kolay olmayabilir. Aşağıda ki maddelere vereceğiniz bir evet cevabı bile öfke kontrolüne başlamak için yeterlidir.

- ☐ Öfkeniz geçince kendinizi gergin, üzgün, pişman hissettiğiniz oluyor mu?
- ☐ Öfkeli olduğunuzda bu durum yarım saatten fazla sürüyor mu?
- ☐ Öfkeli olduğunuz zaman karşınızdakini kırıcı, küçük düşürücü, aşağılayıcı veya hakaret edici kelimeler kullanıyor musunuz?
- ☐ Öfkeniz geçtikten sonra amacınıza ulaştığınıza inanıyor musunuz, problem çözüldü mü?
- ☐ Karşınızdakini ittiğiniz veya vurduğunuz oluyor mu?
- ☐ Öfkeli olduğunuz zaman duygularınızı içinize atıp sorunları yok saymayı tercih ediyor musunuz?



ÖFKEYİ KONTROL ETMEK

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Bu konuyla ilgili farklı tarihlerde haberler, konular gündeme gelmektedir. "Öfke anında sakın kalmanın yöntemi bulundu!" manşetli o haberlerden birini sizinle paylaşmak istiyorum:

Öfke anında sakın kalmanın yöntemi bulundu!

"ABD'nin Ohio State ve Michigan üniversiteleri araştırmacıları tarafından gerçekleştirilen deneyin sonucunda ortaya atılan 'bireysel mesafelendirme' yöntemi, öfkeli insanların kendilerini öfkeliendiren faktörlerin etkisini minimize etmelerini sağlıyor. Bireysel mesafelendirme, çok kısa zamanda öğrenilebildiği gibi, insanların öfke anında başvurarak kendilerini saldırganlıktan alıkoymalarını da sağlıyor. Araştırmaya göre, gerilim ve öfkenin içine sürüklendiğiniz durumlarda yapmanız gereken şey son derece basit: İçinde bulunduğunuz durumu, uzak bir mesafeden izlediğinizi düşünün. Bu açıdan bakarak, o an yaşadıklarınızı ve hislerinizi farklı bir şekilde değerlendirmeye çalışın."⁵

Yukarıdaki haber örneğinde de gördüğümüz gibi değişen dünyaya uyumu kolaylaştırmak, yaşamı düzenleyebilmek için pek çok gelişme olmaktadır. Öfke kontrolü ile ilgili doğru yöntem ise kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Uygulanabilecek diğer yöntemler de şöyledir:

1. Gevşeme

Derin nefes alma. Derin nefes alırken diyaframınızdan almaya özen gösteriniz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil mideniz şişmelidir. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Derin nefes alırken yavaş ve ritmik olmasına dikkat edin. Örneğin uyurken nefes alıp vermeniz gibi. Sinirleneceğinizi anladığınız anda derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın. Diyaframınızdan yavaşça nefes almaya başladığınız zaman kaslarınız gevşemeye başlayacak ve gerginliğinizin azaldığını hissedeceksiniz. Derin nefeslerinizi alırken, kendinize "Sakinim..." diyerek telkinde bulunun.

2. Bilinçte Yeniden Yapılandırma

Kızgın olduğumuzda düşüncelerimizi ve duygularımızı abartırız. Burada yapılacak olan düşünce tarzımızı değiştirmektir. "Her şey mahvoldu!" demek yerine "Evet bu kötü oldu fakat dünyanın da sonu değil diyebilme"tir.

Mantıklı düşünmeye başlanınca öfkenin nesnesi belirlendiği için öfke azalır. Daha katlanılır bir hale gelir. Bir durum hakkındaki düşünce ve inançlarınız o durumla ilgili hissettiklerinizi etkilemektedir. Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. "Öfkeyle kalkan, zararlı oturur" sözü, bu yöntemin tarihinin ne kadar eski olduğunu bize gösteriyor. "Nerdeyim, kimlerleyim, neler oluyor, zihnimden neler geçiyor, olaya nasıl bir anlam verdim, beklentilerim neler, neler yapıyorum?" sorularını kendinize sorun.

Günlük yaşamda, zamanı dondurup kendimizi değerlendirmemiz mümkün değil kuşkusuz. Ancak bu soruların tümünü olmasa bile, hiç değilse iki-üç tanesini kendimize sorabileceğimiz 15 saniyelik bir mola, tepkilerimizi yumuşatacak ve daha az öfkeli olmamıza yardımcı olacaktır.

3. İletişim

- İletişim kanallarınızı açık tutun
- Tüm dikkatinizi konuştuğunuz kişiye odaklayın (Yanlış anlamaların önüne geçebilmek için.)
- Neyden, nasıl rahatsız olduğunuzu açık bir dille ifade edin
- Karşı tarafın söylediği şeyi ne kadar anladığınızı bunu yansıtin
- Karşı tarafı eleştirmekten çekinmeyin. Eleştirirken yıkıcı olmayın önce olumlu eleştiride bulunun.

Dikkat!

Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyse, yavaşlayıp öncelikle gösterdiğiniz tepkileri gözleyin. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin. Öf-

kenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır ama siz de saldırıya geçip savaşımayın. Onun yerine söylenenlerin altını da yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın.

4. Zamanlama

İnsanlar rutin işlerinden dolayı gün içerisinde ya da gün sonunda yorgun olup kendilerini iletişime kapatabilirler. Çok sevdikleri bir işle meşgulken başka bir şeyle/kişiyle ilgilenmek istemeyebilirler, bu yüzden doğru zamanı ayarladığınızda emin olun.

5. Çevre Değişikliği

Çok öfkelenmiş olduğunuzu düşünüyorsanız o ortamdan uzaklaşın bu hem size hem de karşınızdaki kişiye düşünmek için zaman yaratacaktır. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

6. Alternatifler Bulma

Bir işi mutlaka yapmanız gerekiyor ama içinizden hiç yapmak gelmiyorsa, yapmayacak mısınız? Şimdi iptal edin, peki ya sonra? Nereye kadar iptal edeceksiniz? Unutmayın sorumluluklardan kaçmak çözüm değildir. O sorumluluğu daha eğlenceli hale getirmeyi deneyin. Eminim bir zaman sonra keyif bile alacaksınız.

7. Mizah Kullanımı

Mizahın olduğu yerde öfke barınmaz. Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin. Örneğin, tartışırken zihinsel olarak az da olsa kendi-



nizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya üçüncü kişinin gözüyle baktığınızda çoğu zaman tartışmanın incir çekirdeğini doldurmayan sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz. Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerken geçiştirmek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek olduğunu bilmelisiniz. İkincisi de mizah kullanırken, alaycı ve aşağılayıcı tavıra başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur⁶.

8. Meditasyon Yapın

Büyük İskender hakkında bir hikâye vardır; Hindistan'dan Yunanistan'a dönmektedir. Gelirken bir yogi getirmesi söylendiği için ormana aramaya gider. Nihayetinde ağacın altında oturan birini bulur ve sessizce yanına oturur. Bir süre sonra Yogi gözlerini açar. İskender "Benimle birlikte Yunanistan'a gelmeni istiyorum." der. Yogi ona bakar. İskender "Benimle gelersen ihtiyaçlarını gören adamların olur, bütün ülkede çok meşhur olursun" diye devam eder. Ama Yogi gitmek istemediğini belirtir. Kızgın İskender kılıcını çeker ve "Benim kim olduğumun farkında mısın, ben Büyük İskender'im ve istersem seni parça parça doğrarım!" diye bağırır. Yogi gülümser ve "İkisi de gerçek olmayan ifadelerde bulundunuz. Öncelikle, beni doğrayamazsınız, belki bedenimi yaralayabilirsiniz, ama ben ebedi ruhum, ölümsüzüm. Ve ikinci olarak da siz Büyük İs-

kender olduğunuzu söylediniz fakat izninizle söyleyeyim; siz aslında benim kölemin kölesinden başka bir şey değilsiniz!" der. İskender kılıcını geri çeker ve Yogi'den kendisine açıklamasını ister. Yogi şöyle der "Meditasyonla öfkeyi fethettim ve bak öfke nasıl kolayca seni ele geçiriyor. Öfke benim kölemdir ve sen öfkenin kölesi oldun."⁷ Konunun en başında sorduğum sorunun cevabı: Eğer cevabınız F ise, öfkenin herkes tarafından hissedilen normal bir duygu olduğunu kabul ediyorsunuz demektir. Öfke bir davranış değildir. Öfke hayatımızın bir parçasıdır ve toplumun bize öfkemizle nasıl baş edeceğimizi öğretmede pek başarılı olduğu söylenemez.⁸ Cevabınız diğer şıklardan biriye eminim en baştaki düşünceniz değişmiştir. Umarım bu yazı öfke ve öfke kontrolüne bakış açınızı değiştirmek için bir adım olmuştur.

NOTLAR:

- 1) Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük
- 2) Kökdemir, Hülya. "Öfke ve öfke kontrolü." PIVOLKA 3.12 (2004): 7-10.
- 3) <http://www.ofkekontrolu.org>
- 4) www.ofkekontrolu.org
- 5) www.ntvmsnbc.com, 11 Temmuz 2012
- 6) www.blog.milliyet.com.tr, 26 Kasım 2012
- 7) www.meditasyonyapalim.com
- 8) Kökdemir, Hülya. "Öfke ve öfke kontrolü." PIVOLKA 3.12 (2004): 7-10.



GÖKYÜZÜNDE ÖZGÜRLÜK MOLASI 2

Egenin incisi, kalbimde bambaşka yeri olan şehir İzmir'deyim yine. Bu kez yanımda Onur Hava Yolları Satın Alma Sorumlusu arkadaşım Belgin Vural var. TASSA dergimizde yeni yılın ilk sayısında yayımlanan yazımdan sonra dostlarımın ve meslektaşlarımın yoğun ilgisi başlamıştı tutkunu olduğum ultra light döner kanat sınıfı, gyrocopter hava aracına. İzmir'de hava beklediğimiz gibi olmasa da şartlar gö-rerek uçuşa ve gyrocopter'in uçuş limitlerine uygundu. Havaalanında İzmirli olmaya yakışacak sıcaklıkta yakın bir dostumuzun gülümseyerek karşılamasıyla başladı serüvenimiz. Altı derece bize göre soğuk sayılabilecek bir sıcaklık değeri olsa da içimizdeki uçma tutkusu ve keşfetme heyecanı ile sınırsızdı muhabbetimiz yolda. Boyoz ve gevrek olmadan başlayamazdık İzmir'de güne. Alaçatı'da tatlı mı tatlı bir kafede meşhur organik bademli kurabiyeleri de tattıktan sonra uçağımızın bulunduğu hangara doğru yola devam ettik. Artık Alaçatı'nın sembolü haline

gelmiştik, bizi tanımayan ve gyrocopter'e hayran olmayan yoktu. Telaffuzu zor olsa da herkes adını ezberlemişti. Havada parmakla gösteriliyorduk, gerek sörf plajlarının üzerinde gezerken gerekse geleneksel Alaçatı pazarında esnafımıza el sallarken... Bu da uçuşlarımıza apayrı bir haz katıyordu. Belgin ilk kez uçacaktı, çok heyecanlı ve meraklı gözlerle sörf plajlarına giden yoldaki hangara ve yolun solundaki eskiden sadece toprak olan pistimize bakıyor ve durmadan sorular soruyordu. Saygıdeğer eğitimcimimiz Hakan Çetinkaya, uçuş öncesi kontroller, hazırlık ve bilgilendirme konuşmalarında itina ile kafasındaki tüm soru işaretlerini tek tek cevapladı ve işte kasklarını ve tulumlarını giymiş uçuşa hazırlardı. Yerde onları izlerken zıp zıp zıplıyor onun heyecanına ortak oluyor ve fotoğraflar çekiyordum. Belgin indiğinde çocuklar gibi şendi, bu işe ve mesleğe artık farklı bir gözle bakıyordu. Şimdi tulumları giyip meşhur Alaçatı rüzgarında uçuş zevkini yaşama sırası bendeydi. Yan rüzgarımız rüzgar çorabına ve aldığımız bilgilere göre hatırı sayılırdı.



HATİCE NUR GÜNDOĞDU

Pegasus Kabin Memuru
Hususi Pilot ve Gyrocopter Pilotu

Benim için iyi bir eğitim fırsatıydı bu. Yan rüzgar kuvvetliken iniş ve kalkış çalışmaları ve tabii ki hayran olduğum güzel İzmir semalarında gezinerek manzaranın ve özgür olmanın kuşlarla birlikte tadını çıkardık. Verimli bir eğitim ve gezi uçuşunun ardından yere inerken hiç bitmesin dediğim bir uçuş daha son ermişti ama gün daha bitmemişti. Uçuş sonrası değerlendirme konuşmalarını, kahve eşliğinde hangarda bulunan micro light tipi hava aracı ve gyrocopter'imizin yanında o havayı soluyarak yapmak bile çok keyifliydi. Hakan Hoca'ya teşekkür edip ayrılırken gökyüzünden çektiği fotoğrafların Alsancak'taki sergisini ziyaret için davetiyelerimizi aldık. Ve yüzümüzdeki tebessümle İzmir'in en güzel yerlerinden biri olan Alsancak Kıbrıs şehitleri Caddesi'nde ılımlı insanların ve gülen bir şehrin tadını çıkararak İzmir Fotoğraf Sanatı Derneği sergisine ulaştık. Sergimizin adı yazımın adı ile aynıydı. Gökyüzünde Özgürlük Molası. Biz bu tabiri çok sevdik çünkü havacılığa gönül vermiş, bizler gibi tutkuyla bağlı sevgili arkadaşlarım,

o an başka bir şeydir ve anlatılamaz kelimelerle... Yine de en uygun cümle bu oldu bizim hislerimizi anlatmaya. Sergide gördüğümüz her fotoğraf, hafızalarımızı yoklamamıza sebep oldu. Daha birkaç saat evvel kuşlar gibi semalardan bu kareleri hafızalarımıza kazımiştık, sanki hala uçuyormuşuz gibi hissettirdi bu muhteşem manzaralar. Her fotoğraf başka anı ve her fotoğrafta gyrocopter'in üzerinin açık olmasının verdiği avantajla çekilebilen en özel açılar ve tutkuyla karelenmiş İzmir manzaraları... Hiç bitmesin diyeceğiniz bir rüyadan uyanmak zorunda kaldık çünkü serginin kapanış saati gelmişti biz anlamadan. Yüzümüzdeki kocaman gülümseme, ben bu satırları yazarken bile hala duruyor. Dilerim sizlere de yansıtılabilmişimdir. Çok yakında İstanbul'da da sergimiz yeni fotoğraflar eklenerek sizlerin de bu hisleri yaşamamız ve orada olmayı bir nebze olsun hissetmeniz için şahsım ve kıymetli dostlarımın da desteği ile açılacak. Şimdiden hepinize keyifli seyirler ve emniyetli uçuşlar dileklerimle.



ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME VE DUDAK ISIRMA



Tırnak yeme ve dudak ısırma toplumun her kesiminde her yaşta karşılaşılabilecek beden odaklı sürekli tekrarlanan bir davranıştır. Bu davranış tırnak ve dudaklarda da çeşitli rahatsız edebilecek görüntülere de sahne olabilmektedir. Ancak halledilmesi çok zor bir davranış örüntüsü değildir. Sadece burada kişinin bu durumdan kurtulma isteğinin derecesi önemlidir. Eğer kişi bundan bir rahatsızlık duymuyor ise dışarıdan herhangi bir müdahaleyle bundan kurtulması çok müm-

kün değildir. Yani öncelikle farkındalık ve çözüm arayışı içerisinde olmak gerekir. Çocuklarda durum biraz daha farklı. Henüz problem çözme yetisini kazanmamış ufak yaştaki çocuklarda bu yaşanan psikolojik bir sıkıntının sinyali olabilir. Çocuk bu davranışı sergilerken yine aynı yetişkinlerde olduğu gibi farkında olmadan ancak istemsiz bir şekilde tekrarladığı bu davranış kesinlikle önemsenmelidir. Ebeveynlerin fark edemediği ancak çocuğun yaşadığı bir sıkıntının belirtisi olarak düşünebiliriz tırnak yemeyi ve dudak ısırma-



GÜLŞAH PINAROĞLU
Psikolog

Örneğin aşırı eleştirel ailelerin, otoriter tutumlu ebeveynlerin çocuklarında bu tür davranışlar görülebilir. Bunun yanı sıra kopuk aile ilişkileri, ilgisiz ebeveyn, çatışmalı evlilik yaşayan ya da boşanmış çiftlerin çocuklarında çocuğun yaşamış olduğu yoğun stresi belli eden bu davranışlar yine gözlemlenebilir. Bu durumda çocuğun artık alışkanlık haline dönüştüğü düşünülen tırnak yeme ve dudak ısırma davranışları, ailede gözükürken bu tip durumların düzelmeden değişmeyeceğini bilmek gerekir. Bazı durumlarda da tırnak yeme ya da dudak ısırma davranışı tamamen ortadan kalkıp farklı davranış örüntüleriyle kendisini gösterebilir. Yani; çocuk hala bulunduğu ortamın stresini yoğun bir şekilde yaşıyor olabilir.

Bu davranışı ortadan kaldırmak için;

- Öncelikle çocuğun stres yaşadığı ortamın belirlenmesi ve bu ortamın düzeltilmesi konusunda faaliyete geçmek gerekir ki böyle bir durumda davranış ortadan genellikle kalkar.
- Bunun yanı sıra çocuğun göstermiş olduğu bu davranışa sert tepkiler vermekten kaçınılmalıdır.
- Çocuğu cezalandırma ya da benzeri bir eylemde bulunulmamalıdır. Davranış bu şekilde aksine artabilir ya da farklı istenmeyen bir davranışa dönüşebilir.
- Sakin ve anlayışlı olmaya özen gösterilmelidir.
- Çocuğun bu davranışı gösterdiği sırada dikkatini başka bir yere yönlendirmesi ve söndürmek için oyun ve oyuncak ya da ilgisini çekebilecek materyallerle çocuğu anlık olarak bu davranıştan uzaklaştırmak işe yarayabilir. Bunu yaparken de çocuğa tırnak yeme ve dudak ısırma davranışından dolayı böyle bir uygulamaya geçildiği hissettirilmemelidir. Aksi halde davranış pekişebilir.

Tüm bu önerilerin yanı sıra tırnak yemeyi ve dudak ısırma- yı ileride çok daha büyük sıkıntılara neden olabilecek genellikle altında stres, kaygı gibi psikolojik boyutları olan bir davranış olarak düşünürsek özellikle çocuklar için bir takip ve uzman yardımı almak en doğrusudur.



KENDİ GÖZÜMDEN İSTANBUL 1



ŞEYHMUS CUKAZ

Onur Air Kabin Memuru
e-mail: beykoz-1@hotmail.com

istanbul...
Yedi tepeli, sırlar bilgesi şehir...
Her tepesinde ayrı gizlerin raksettiği, tüm zamanların içinde ve dışında aynı anda yaşadığı, yeryüzündeki bütün mavilerin ve gök kubbenin rengini ondan aldığı kraliçe...

Sen, sen ey İstanbul! Yedi düvelin her taşına ayrı bir mana yüklediği... Her şairin mutlaka ruhuyla yanına uğradığı, hayal atlarını dörtlüde sende koşturduğu şehir... İsmi bir kere söylemenin bile yeterli olduğu kentlerin anası. Ve daha nice şey, hep aynı ismi sayıklar durur: İstanbul, İstanbul diye...

İstanbul'la alakalı ne kadar şey söylenirse söylesin, yazılırsa yazılsın, her kelimenin, her cümlemin onu anlatamamanın acizliği içinde kıvrılacağı bir gerçektir. Dünyanın merkezine, ışıltılı parıldayan bir inci tanesi gibi konulan İstanbul, dünya şehirleri arasındaki yerini ve güzelliğini adeta başında taşıdığı tacıyla, her

zaman kraliçe misali önde götürmüş bir şehirdir. Doğu ile Batı'yı kendi zarafetinde harmanlayarak, enginlikle sunan İstanbul, bugün bile görenleri derinden etkiler. Yeryüzündeki şehirlerin, kültürel doku açısından pek çok zengin ve birbirinden ayrılan çeşitli özellikleri vardır. Ancak bazı şehirler sadece bulunduğu coğrafya ve barındırdığı insani değerlerle sınırlı kalmaz, ufukların ötesinde nitelikler taşır. Adından en çok söz ettiren ve ne yazık ki genelde Batılı sömürge güçlerinin güdümünde kalan bu şehirlerin genelde Batı'nın kutsallarını yansıtan dinamikleri vardır. Bu şehirler Batı'yla özdeş olmuş ve onların gölgesiyle yaşarken, bunlardan farklı olarak İstanbul, tüm insanlığın ortak mirası özelliğiyle baş köşeyi tutar ve adeta insanlığa mal olmuş bir ivme özelliği taşır... Örneğin, dünyadaki popüleritesi açısından romantizm, sanat, kültür kenti olarak anılan Paris'i, özellikle Batı şehir-



lerinin içlerinde barındırdıkları ruhun ortak paydası olarak ele alıp, İstanbul ile karşılaştıracak olursak önümüze aşağı yukarı şöyle bir manzara çıkar. Paris, bütün ruhuyla sadece Batı'dır. Çok kültürlü ve zenginlikli dünyamızda sadece Batı eksenli değerlere sahiptir. Her yönüyle sadece Avrupa'dır ve sadece onun değerlerini yansıtır. Bir bakıma Paris, kendi kabuğunun içinde ve dünyayı kendinden ibaret gören elitist bir Avrupalı ruhu sergiler. Bunu Paris'i gören hemen herkes mutlaka hissetmiştir. İstanbul'a bakınca, geçmişi ve bugünkü kültürel zenginlikleri açısından, sadece Paris'ten değil, dünyadaki neredeyse bütün şehirlerden farklı bir ruhu içinde barındırır. Mesela, Eminönü'ne gidildiğinde, vapurlar sesleri, balıkçı teknelerinden yükselen balık-ekmek dumanları, semaya yayılan ezan sesleri, kalabalığı ve tüm canlılığıyla Doğu enstantanesini yansıtır. Öbür tarafta İstiklal Caddesi'ne gittiğinizde Eminönü'ndeki Doğu imajı, kendine has binalarıyla, tüm caddeye yayılan Batı müziğiyle, hatta orada yürümekte olan insanların giyim kuşamlarıyla yerini Batı enstantanesine bırakır ve bu yönüyle orada bu sefer Avrupa imajı hissedilir. İstanbul kendinde kim yaşarsa yaşasın, misafirini kendine benzetmeğe yeltenmez. Kim, ne isterse, nasıl olmak isterse, onu rahat bırakır, bir tercihe zorlamaz. Bu şekilde dünyanın iki kutbunun, yani Doğu ve Batı sentezinin adeta tadını çıkartır. Dolayısıyla pek çok açıdan hem Batılı hem de Doğuludur denilebilir. Ama Paris'e baktığınızda, gelen insanı kendine benzetmeyi adeta şart koşar. Kendine benzemeyeni medeni saymaz. Böylece Paris, bu anılan



ritüellerle sadece Batı'dır. İstanbul çift kimlikle yaşayabiliyor, Paris tek kimlikle sadece Batı ile özdeşleşmiştir. Elbette bu anlattıklarımızdaki amacımız, Paris'i yerden yere vurarak, onu aşağı çekmek değil. Bu durum, Roma, Londra ve daha başka kentlerde de aynıdır. Amaç, özellikle bu kentlerin İstanbul kadar çok renkliliğe ve özdeşliğe sahip olmadığını vurgulayarak, bir gerçeğe dikkat çekmektir. Bu kadar anlatının yanında şimdi bazımızdan tam da bu sırada; "Madem İstanbul, bu şekilde daha zengin ve fazla dinamizm taşıyor, o halde bilinirliği, ziyaret edilmesi, gelişmişliği açısından başka kentler, İstanbul'a oranla adından neden daha fazla söz ettiriyor?" şeklinde bir soru gelebilir. Bunun cevabı, maalesef İstanbul'un şanssızlığıdır. Evet gerçekten şanssızlık. Hak ettiği şekilde, İstanbul'u dünyada iyi lanse edemeyişimiz, onu en önce kendimizin sahiplenmeyişi, bu nadide şehri, adımlar farkıyla da olsa bu maratonda hak ettiği zaferden mahrum bırakıyor. Bugün kendimizi baz aldığımızda, İstanbul'un gelişmesi ve tanınması, onun dünya normlarında hak ettiği yere gelmesi açısından yaptığımız en ufak çabamız nedir mesela? Elimizdeki bir çöpü bile, yere atmak yerine acaba az ilerdeki çöp kutusuna atılmadan başlayarak, İstanbul'u temiz tutma hassasiyetini gözetiyor muyuz? Bu da maalesef, İstanbul'a olan ilgisizliğimizden kaynaklanıyor ve doğal olarak İstanbul'u, dünyada hak ettiği noktaya getiremiyoruz. Sonuçta şehirler, sahiplenildiği ölçüde gelişir ve tanınır. İşte bu sebepler İstanbul'un olması gereken yerin çok altında bir seviyede olmasına yol açıyor. Bu olumsuzluklara rağmen gelecekte daha yaşanır, daha fazla özdeşleştiğimiz ve kucaklaştığımız bir İstanbul umudumuzu koruyoruz. Umulur ki bu konu, vicdanlarımızda daha fazla yer etsin ve gönüllerimizde sızısını daha fazla hissedelim. Unutmayalım ki İstanbul bize, biz ise İstanbul'a aidiz...

BOĞAZIÇI CANIMIN İÇİ

Uzaktan, çok uzaklardan tatlı bir yer...

Okşanan yüzün her haresine, tatlı bir öpücük gibi gelip konarken,

havalarda uçuşur dalgalanan saçlar.

Masmavi hayallerin Boğaz suları üzerinde ilerledikçe

daha koyulaşan renklerinde,

her ilerleyiş, edilen her duaya, candan söylenen aminler gibidir.

Boğazda edilen her duanın kabul edileceği fikrini taşıyan gönüller.

Uçuşan zaman değildir bilesin ey sevgili,

çünkü Boğaziçi'nde zaman yoktur.

Zaman nerde saklanır bilir misin?

Boğaziçi'nin koyuluklarında...

Şiir: Şeyhmus Cukaz

İstanbul, nihavent makamı tadında bir şehirdir. Nihavent

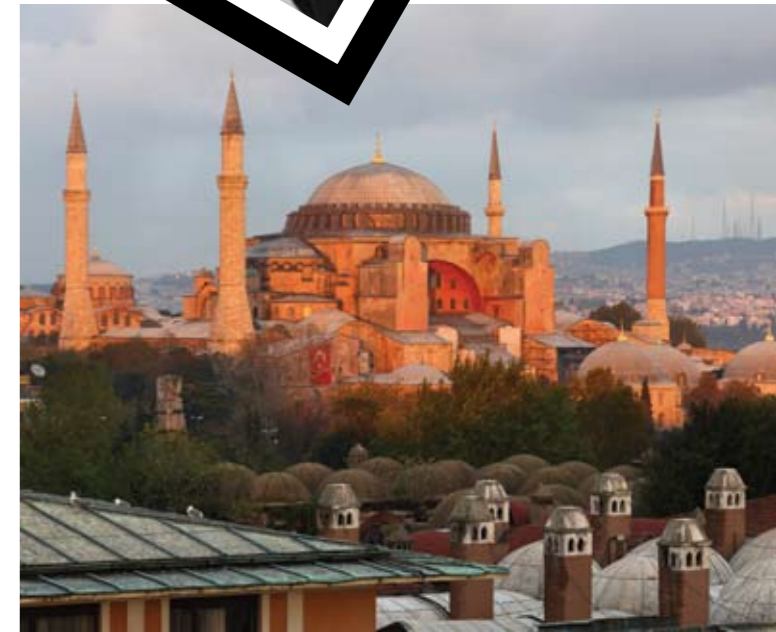


makamı, Türk müziği makamları içinde, duyguların en coşkununu, insana su serinliği ve yaşam keyfi, sanat estetiği ve en mavi derinlikleri sunan makamdır. Bu bağlamda, İstanbul'un nihavent makamında bir şehir olduğu hemen hatırlara gelir. Bu makamda bestelenen en güzel şarkılar da ne ilginçtir, genelde İstanbul'u ve onun derinliğini ele alır. Üsküdar'a Gider İken, Bir Tatlı Huzur Almaya Geldik Kalamış'tan gibi nice şarkı, hep aynı ruhun, nihavent makamındaki yansımalarıdır.

BOĞAZIÇI MEDENİYETİ

İstanbul güzelliğinin ana ruhunu, ortasından bölünmüş, iki yana taranan altından saçlar gibi Boğaziçi medeniyeti oluşturur. İstanbul'u İstanbul yapan, onu benzersiz kılan işte bu medeniyettir. Asırlar içinde, etrafında şekillendiği yapılar ve Boğaziçi'nin kendi metaforu içinde oluşan geniş yelpaze, geniş kültürel dokuyu meydana getirmiştir. Böylece İstanbul ve İstanbul ruhu ortaya çıkmıştır. Coğrafi yapısı, dünya tarihine yön vermesi ve büyük imparatorluklara başkentlik yapması bir tarafa, İstanbul'u medeni kılan ana karakteri Boğaziçi oluşturmuştur. Yani İstanbul'un

gelişme sebepleri arasında her ne kadar hem Asya hem de Avrupa tarafında bulunan ayağı ve tarih boyunca birçok kültürlerarası alışveriş ilişkileri gibi maddeler sayılsa da İstanbul, bu şeylerden mahrum olsa bile kendi eforuyla kendi yüksek medeniyetini inşa edebilir, kendi kendine yeterek İstanbul olma vasfını en yüksek derecede yine elinde tutardı. Bugün vatan toprakları üzerinde yaşayan insanlarımızdan "Ben İstanbulluyum" diyenlere, ya da "İstanbul da yaşıyorum" diyenlere Anadolu'da ayrıcalıklı bir konumdaymış gibi bakılmaya devam edilir. Hatta kendimden bir örnek verecek olursam, küçükken en büyük hayalimin İstanbul'u görmek, en büyük amacımın da günün birinde buraya yerleşmek olduğunu sizinle paylaşacak olursam umarım beni yadırgamazsınız. İstanbul'a geldikten sonra, burada yaşamının hafifliğini bugün bile yaşamaktayım. Evet iyi ki buradayım, iyi ki bu eşsiz ve yüksek medeniyetin hazzına varan şans-



lı insanlardan biriyim, demekten halen kendimi alamam. Ne vakit biri yanımda Boğaziçi diyecek olursa, "Hayır, Boğaziçi değil, canımın içi" diye düzeltirim. Onun ismini duyduğum anda, boşazın dalgalarını, onun serinliğini yüzüme vuran yelini hissederim. Boğaziçi'nin bendeki adı, "Canımın içi"dir. İstanbul'da yaşamakla İstanbul'u yaşamak arasında fark vardır. Bugün İstanbul'da yaşayan çoğu insan, maalesef onun birçok yönünden şikayetçidir. İstanbul'da yaşamaktadır evet ama adeta İstanbul içinde, İstanbul'dan kaçmaktadır. Bugün gene görülen manzaralardan biri, İstanbul'da yaşadığı, boşazın yanından geçtiği halde, ona bakmaya tenezzül etmeyen, nasıl bir yerde yaşadığının farkında olmayan, varsa yoksa, ondan sadece şikayet etmeyi kendine iş bilen bir insanlardır ki, bu da gerçekten acınası bir durumdur. Eskilerin tabiriyle Darüssaadet, yani 'mutluluk evi' olan İstanbul'da yaşamının ayrıcalıklarının farkında olan ve onun keyfini süren nesiller maalesef bugün artık görülüyor. İstanbul'da özellikle 1980'ler ve sonrası yaşanan göçle burada doğan kişilere bile, memleketini sorduğunuzda, "İstanbul" cevabını pek alamazsınız. Bunun böyle söylenmesinde elbette bir ayıp yoktur.

Ama unutulmamalıdır ki, içinde zarafet anlayışı ve medeniyet estetiği olan her insan, İstanbul doğumlu olmadığı halde, İstanbulluyum dese bile yalan olmaz. Çünkü İstanbullu demek, illa İstanbul doğumlu olmayı gerektirmez. İstanbullu olmak demek, asırlar içinde bu şehir vasıtasıyla ulaşılan yüksek ve görkemli medeniyetin, diğer tabirle, kibarlık ve asaletin, eriştiği nüktenin adıdır. Bunun aksi olarak da bir kişi, doğduğu yer İstanbul olduğu halde, acaba, o yüksek estetik medeniyet ve nezaketten uzak olduğunun bilincinde olduğundan mı, sorulan nerelisiniz sorusuna, İstanbulluyum diyemez, artık bunun cevabını da onlara bırakıyorum. İstanbulluluğu bu bağlamda ele almalıyız. Süleymaniye, Sultanahmet, Topkapı Sarayı, boşazdaki çeşitli yalılar ve daha nice yapılar, Türkiye'nin gerçekten medeniyet görmüş, gerçekten asil, en elit kişilerinin hala bu şehirde yaşıyor olması, İstanbul'un ne kadar bozulduğu iddia edilirse edilsin, bunun moralimizi bozmaktan, kendimizi kandırmaktan ileri gidemeyeceğinin kanıtıdır. Asıl bozulanın İstanbul değil, kendi düşüncelerimiz-

de onu sahiplenmemekle bizim olduğumuzu söylersek, dilerim kaba bir ifade kullanmış olmam. İtiraf etmeliyiz ki bugün ne kadar şikayet edilirse edilsin, birçoğumuzun bu şehrin dışında başka yaşayabilecek İstanbul modeline sahip, başka sığınabileceği bir şehir yoktur. Unutmayalım, İstanbul'un, İstanbul olmasına ihtiyacı yok. O zaten İstanbul. Ama biz ne kadar İstanbulluyuz ve ne kadar o yüksek ve estetik ruha sahibiz, asıl bunu algılamaya ihtiyacımız var. "İstanbul hakkında ne yazılsa azdır" demiştik. Dolayısıyla, cümlelerin ona kifayet etmediği bir şehir var önümüzde. Hatta özellikle İstanbul'da yaşadıkları için bile, İstanbulluların anlattığımız düşüncelerin ışığında kendilerini ayrıcalıklı saymalarının haklı birçok gerekçeleri vardır. Bunun anlamını ve kıymetini bilmek gerekir. Emin olalım ki, İstanbul her şeyin en güzeline, en özeline layık. Bizimde ona layık olduğumuzu göstermemiz gerekiyor. İstanbul dün de vardı, bugün de var, yarın da olacak. Ama biz, dün, yani İstanbul kadar eski zamanlarda yoktuk, bu-

gün belli belirsiz varız, yarınımız ise meçhul. İstanbul ise her şeye rağmen vardı ve hep var olacak.

Var olasin İstanbul.
Bir gün ben var olmasam da sen hep var ol...

*Bu yazıyı, çocukluğumda, İstanbul ile alakalı sorularımı sabırla cevaplayan babama ithaf ediyorum...



BAHAR ALERJİSİNE DİKKAT!

Medical Park Bahçelievler Hastanesi Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz Uzmanı Dr. Ahmet Selvi, alerji ile ilgili sorularımızı yanıtladı. Uzman doktordan alerji riskini artıran faktörler ve alınabilecek önlemlerle ilgili önemli bilgiler aldık.



MEDICALPARK

UZ. DR. AHMET SELVİ

Göğüs Hastalıkları ve
Tüberküloz Uzmanı

Alerji nedir?

Alerjiyi, vücudumuzun bağışıklık sisteminin kendisinden olmayan şeylere karşı gösterdiği aşırı tepki olarak tarif edebiliriz.

Bu tanımda iki önemli nokta var. Birincisi vücudumuzun bir parçası ya da yapıtışı olmayan ancak bir şekilde vücudumuzla ilişki kuran teması geçen şeyler. Örneğin; yiyecekler, polenler, böcek ısırıkları, ilaçlar, kozmetik ürünleri ve hayvanlar gibi... Diğeri ise insan vücudunun dış dünyayla ilişki kuran sistemleridir. Örneğin; cildimiz, mide bağırsak sistemimiz ya da solunum sistemimiz alerjiden en çok etkilenen sistemlerdir.

Alerji türleri nelerdir?

En çok karşılaştığımız alerjiler dönemsel alerjilerdir. Örneğin ilkbahar, sonbahar ve kış mevsimlerinde alerjik şikayetler görülebilir. Dönemsel alerjilerin en sık görülen şekli bahar alerjileridir. Bazı insanlar için bahar mevsimi hapşırık, burun tıkanıklığı, burun akıntısı, gözlerde sulanma ve batma veya nefes darlığı, göğüste ötme ve hırıltı anlamına gelir.

Alerji neden en çok bahar aylarında görülür?

Bahar mevsimi bitki dünyasının uyandığı ve canlandığı bir dönemdir. Çiçekli bitkilerin üremek için kullandıkları irili ufaklı toz şeklindeki polenler, rüzgar ve böcekler yardımıyla bir bitkiden diğere taşınır. Bahar mevsiminde havaya yoğun bir şekilde bitki polenleri karışır. Bu polenler özellikle hassas insanlar için son derece alerjiktir.

Sonbahar mevsiminde nem ve rutubetin artmasından dolayı küf ve mantarlar çoğalır. Nemli ve rutubetli ortamlarda mantarlar ve küfler alerji ve astımı tetikleyen önemli faktörlerdir. Bunların sporları ortam havasına son derece kolay karışır ve son derece alerjiktirler.

Havaların soğumasıyla birlikte insanlar kapalı alanlarda daha çok vakit geçirmeye başlarlar. Birçok insan kapalı alanların alerji ve astımı tetikleyen alerjenlerle dolu olduğunun farkında bile değildir. Kapalı alanlarda daha çok zaman geçirmek, bu alerjenlere daha çok maruz kalmak anlamına gelir. Ev tozları kapalı alanlarda yoğun olarak karşılaşılan alerjenlerden birisidir. Mayt olarak adlandırılan ve çıplak gözle görülemeyen minik canlılar, ev tozu alerjisine neden olurlar. Dünyanın her yerinde olan ve tüylü kumaşların içinde yaşayan bu canlılar insan cildinden dökülen kırıntılarla beslenirler. Bu canlıların dışkıları son derece alerjiktir.

Bulunulan ortama özgü alerjilerden söz etmek mümkün mü?

Günümüzde daha nadir olarak görülse de hamamböcekleri ve farelerin yaşadığı evlerde alerjik şikayetler görülebilir. Bunlardan kurtulmak için yerlere dökülen yiyecek kırıntıları düzenli olarak temizlenmelidir, çöpler çok biriktirilmeden sık sık atılmalıdır. Bulaşıklar bekletilmeden yıkanmalı ya da bulaşık makinesine kaldırılmalıdır. Yiyecekler ağız sıkı kapanan kaplarda korunmalı, buzdolabı ve fırın gibi aletlerin altları düzenli aralarla temizlenmelidir. Böceklerin girebilecekleri duvarlardaki, pencere kenarındaki çatlaklar ve delikler onarılmalıdır.

Nemli ve rutubetli ortamlarda mantarlar ve küfler alerji ve astımı tetikleyen önemli faktörlerdir. Bunların sporları ortam havasına son derece kolay karışır ve son derece alerjiktirler. Banyo, tuvalet, bodrum ve giriş katları gibi ortamlar mantar ve küf sporlarıyla yoğun bir şekilde kirlenir. Yeterli temizlenmeyen ve bakımı yapılmayan nemlendirme ve soğutma sistemlerinde çok kolay ürerler.

Banyo ve tuvalet gibi ortamlarda halı ve tüylü parçalar kullanılmaktan kaçınınız. Nemli, rutubetli ve kötü kokan halılardan kurtulun. Banyo ve tuvaletleri özellikle köşeleri, lavabo atla-

rını 1'e 10 sulandırılarak hazırlanmış çamaşır suyuyla temizleyin. Sızıntı yapan, yüzeyin sürekli ıslak ve nemli olmasına neden olan çamaşır makinesi, lavabolar, su boruları ve muslukları onarın. Havayı temizlemesi ve nemini azaltması için klima kullanabilirsiniz.

Evcil hayvanlar alerjiye neden olabilir mi?

Evde beslenen hayvanlar da önemli bir alerji nedenidir. Bunların tüyleri, dışkı, idrar, salyaları, beslenmelerinde kullanılan mamalar alerjiye neden olabilir. Ev hayvanlarınızı yatak odanızdan ve çocuklarınızın uzun süre vakit geçirdikleri yerlerden uzak tutun. Ev hayvanlarınıza dokunduktan sonra ve besledikten sonra ellerinizi yıkayın.

Çocuklarda en çok hangi tür alerjiler görülür?

Yiyecek alerjisi yaklaşık çocukların yüzde 10'unda görülür. İnek sütü alerjisi en sık görülenidir. Yumurta, fıstık, soya, buğday ve deniz ürünleri, çilek, portakal gibi meyveler alerjiye neden olma riski yüksek olan besinlerdir. Gerçek besin alerjisini besin intoleransından ayırt etmek önemlidir. Alerji yapan yiyeceğe bağlı olsa da çocukların çoğunda alerji yapan besinlerin diyetten çıkarılmasıyla iki-üç yıl içinde besin alerjisi geçebilir. Örneğin çocukların yüzde 80'inde inek sütü alerjisi geçebilir. Ancak fıstık alerjisi genellikle geçmez.

Ev tozu alerjisi de çocuklarda en sık görülen alerjilerden birisidir. Ortam kontrolü ve gerektiğinde ilaçlar ile tedavi edilir.

Alerji tedavisi uzun mu sürer yoksa hızlı ve etkin bir tedaviyle tümüyle geçirmek mümkün müdür?

Alerjiye yatkın insanlar 'atopik' olarak adlandırılır. Atopik bir hastalık değildir ancak kalıtsal bir özelliktir. Aynı zamanda aileseldir. Aynı ailenin diğer bireyleri de benzer özellikler taşır. Atopik insanlarda alerjik bir hastalık gelişme riski yüksektir. Alerjik hastalıklar zaman zaman alevlenen, zaman zaman da yatışan bir seyir izler. Alerjik bünyeyi değiştirmek mümkün değil, ama alerjiyi tedavi etmek ve kontrol altına almak mümkündür.



Annede ya da babada alerji olması karındaki bebeği nasıl etkiler?

Atopi aileseldir. Aynı ailenin diğer bireyleri de benzer özellikler taşır. Atopik insanlarda alerjik bir hastalık gelişme riski yüksektir. Ebeveynlerin bir tanesinde alerjik bir hastalık varsa doğacak bebekte diğer bebeklerden iki-üç kat daha fazla alerjik bir hastalık gelişme riski vardır. Eğer ebeveynlerin her ikisinde de alerjik bir hastalık olması durumunda bu risk yedi-sekiz kata kadar çıkmaktadır.

Alerjinin bu kadar artmasında beslenme ve son teknolojik gelişmelerle bir ilgisi var mıdır?

Genel olarak yapılan bilimsel gözlemler, alerjik hastalıkların teknolojik gelişmelere paralel olarak arttığı yönündedir. Kırsal kesim ve kentsel kesim arasında bile alerjik hastalıkların sıklığı yönünden belirgin farklar vardır. İçeriği ve miktarı sürekli değişen beslenme alışkanlığının da alerjik hastalık gelişiminde rolü olabilir. Yiyeceklere konulan katkı maddelerinin alerjik hastalıkları tetiklediğini ve alerjiye neden olduğunu biliyoruz. Dolayısıyla uzmanların önerileri yiyecekleri doğala en yakın haliyle tüketmek. Yiyeceklerimiz ne kadar işleme tabi tutulursa alerjiye neden olma riski o kadar artar.

Doğal ürünler ve doğal beslenme, alerjinin yok olmasında etkin bir yöntem midir?

Alerjiyi yok edecek ya da ortadan kaldıracabilecek herhangi bir yöntem veya ilaç henüz mevcut değildir.

İlaç tedavisi dışında doğal neler kullanılmalıdır?

Alerji tedavisinde ortam kontrolü, dengeli beslenme, düzenli uyku ve gerektiğinde ilaç tedavisi ve poliklinik kontrolü dışında yöntemler tavsiye edilmez. Alerjik bireylerin; doğal olduğu, alerjiyi ortadan kaldırdığı iddia edilen şeylere aldanmaması, bir şey kullanmadan önce doktorlarıyla paylaşması, duydukları veya okudukları şeyleri mutlaka kontrol etmeleri önemlidir.

Alerji başka hastalıkların da kaynağı olabilir mi?

Atopik insanlarda ürtiker, astım, rinit, nazal polipler (burun eti) ve çok daha nadir olarak şok gibi hastalıkların gelişme riski yüksektir.

Alerjik bünyeliler evlerinde nelere dikkat etmeli?

Alerjisi olan bireyler kendilerine göre bir öncelik listesi yapmalıdırlar. İçinde yaşadıkları ve çalıştıkları ortamlarda kendi durumlarına göre bazı değişiklikler yapmalıdırlar. Bazı öneriler kendileri için pratik olmayabilir; ancak şikayetlerin azaltılabilmesi için girilecek sıkıntıya değer.

Yatak ve yorganlarının nasıl olması gerekir?

Alerjik şikayetleri olan kişilerin, özellikle ev tozuna alerjisi olan insanların yatak, yastık, çarşaf ve yorganları yün olma-



malıdır; sentetik malzemelerden imal edilmiş olması tercih edilir. Yastık kılıfı, çarşaf ve nevresim takımlarınızı haftada en az bir kez değiştirin, yüksek sıcaklıkta yıkayın ve alerjik olmayan plastik hurçlarda saklayın.

Giysilerinde özel bir kumaş tercih edilmeli midir?

Alerjik insanlar özellikle yünlü ve tüylü giysilerden kaçınmalıdır.

Alerji cinsiyete göre değişir mi? Hangi cinsten daha çok görülür ve bunun nedenleri nelerdir?

Alerjik hastalıklarda cinsiyete göre belirgin bir farklılık yoktur. Gelişmiş toplumlarda daha sık görülmektedir.

Alerjik bünyeli çocukları olan anne babalara önerileriniz nelerdir bu bahar aylarında?

- Alerjik çocukların odalarında nem ve rutubet olmamalıdır. Halı yerine yıkanabilen kilimler kullanılmalıdır.
- Oda dağınık tutulmamalıdır, çünkü dağınıklık toz toplar.
- Oda düzenli aralıklarla vakumla temizlenmelidir.
- Çarşaf ve nevresimler her hafta değiştirilmeli ve yüksek sıcaklıkta yıkanmalıdır.
- Bahar aylarında çamaşırlar dışarıda kurutulmamalı, pencereler kuru ve rüzgarlı günlerde özellikle sabah saatlerinde açılmamalı.
- Bahçe bakımı yapılan yerlerden çocuklar uzak tutulmalıdır.
- Mümkün olduğu kadar erken saatlerde dışarıya çıkılmamalı. Dışarı çıkmadan önce çocuklarınızın burun ka-natları ve bıyık bölgesine vazelin sürülebilir.

YÖNETSEL GELİŞİM VE DEĞİŞİM

**KAĞAN ÜNVER**

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

Bu sayıda sizleri gerek kabin amiri arkadaşları, gerek kaptanlarımızı gerekse şirket yöneticilerimizi ilgilendiren, CRM ve insan faktörü açısından da önem taşıyan bir kavram üzerine biraz değişik bir bakış açısıyla götürmeyi diliyorum. Yöneticilik günümüzde son derece güncel konulardan biri olarak sürekli karşımızda. Hatta zaman zaman yöneticilik kavramı ile birlikte liderlik, koçluk, önderlik gibi kavramlar da önümüze çıkmaktadır. Elbette hepsinin farklı yerleri, farklı nitelikleri, farklı anlamları vardır. Örneğin, lider olarak nitelendirilen kişinin bir vizyonu vardır ve çevresindekilere o vizyonu satar. Lider kapıları gösterir ve çevresindekiler o kapılardan geçer-

ler. Bu yazımızda incelemeye çalışacağımız konumuz ise temel yönetim felsefesinin derinlerinde yatan bazı kavramlar. Temel yönetsel bilinç ve yönetim felsefeleri ile değişimin bağdaşması gereken yanlarından bahsetmek istiyorum.

YÖNETİCİ KİMDİR?

Yönetim kavramını uygulayan kişiye "yönetici" sıfatının verildiğini hepimiz zaten biliyoruz. Ancak daha geniş anlamıyla yönetici, öncelikle kendini ve takımını hedeflerle yönetim prensipleri ile yönlendirebilen, sorunlardan kaçmak onların üzerine giden, çözüm üretmek için yaratıcılığı kullanarak düşünen ve düşündüren, itirazları kişisel reddetmeler olarak algılamaktansa bir fırsat olarak değerlendirebilen, doğru işleri doğru şekilde ve zamanını iyi kullanarak yapabilen kişidir.

Bir diğer yandan yönetici, yetkilerini bilmeye kalmayıp en iyi şekilde kullanabilen, sorumluluk alan, kaybetme-

{ kişisel gelişim }

korkusuyla değil, kazanma arzusuyla harekete geçen, birlikte çalıştığı takımı iyi analiz eden, iyi tanıyan, oyuncularını yetkinliklerine göre sahanın doğru yerinde oynatabilen, başarıyı paylaşan ve başarısızlığı üstlenen, bilgi ve beceriye bağlı olarak kendi özgüvenini artıran, bilginin paylaşıldıkça değerli olduğuna inanan, kendini ve beraberinde çevresindekileri de geliştiren, fikir alan ve uygulayan, etik değerlere ve ilkelere önem veren, ilerlemeyi ve ilerletmeyi hedef edinen kişidir.

Tüm bunlar ideal bir yöneticinin genel niteliklerine örneklerdir. Elbette saymaya devam etsek sayfalarca yazacak nitelik bulabiliriz. Ancak tüm bu niteliklerin derinlerine indiğimizde ise karşımıza temel bir kavram çıkar. Elbette ilk aklı gelen kavram "gelişim"dir. Gelişim, yöneticinin yukarıda bahsettiğimiz temel niteliklerinden biridir. Kişisel gelişimin sonu yoktur. Kişi için gelişim mutlak bir zorunluluktur. Gelişimin temel nedeni ise elbette değişimdir. Değişim kavramının hayatın değişmez bir yasası olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu noktada bahsedeceğimiz değişim ise gelişim anlamlı değişimdir.

AKTİF YAPILANMA

O halde şimdi yönetimde değişimin gerekliliğine odaklanalım ve yönetsel değişim ile kurumsal değişimi birlikte inceleyelim. Toplumlar tarihsel gelişim süreçlerinde, sosyal, kültürel, politik ve ekonomik boyutlarda gelişim ve dolayısıyla değişim süreçleri içerisinde bulunurlar. Bu sürekli bir çevrimdir. Bu çevrim içerisinde toplumda yaşayan insanlar, değişen koşullara uyum sağlamaya çalışırlar.

Kurumsallıkta da durum farklı değildir. Kurumlarda toplumlarda olduğu gibi, çevrenin getirdiği her türlü değişime açık olmak, yani değişken beklentilere anında cevap vermek için hızlı manevralar yapabilecek değişken yapıları oluşturmak zorundadırlar. Bu değişim, zaman zaman planlı; ancak zaman zaman plansız bir şekilde, herhangi bir kurumun sisteminin bir durumdan bir başka duruma geçmesidir.

Elbette kurumsal değişim, kurumun tüm sistemlerini, tüm süreçlerini, tüm ekibini, ekibin içerisinde bulunduğu ilişki kalıplarını, iç ve dış müşteri ilişkilerini, kurumun toplumla olan ilişkisini yani kurumsal zincirin her halkasını içermektedir. Bu nedenle de kurumsal değişim, yaratıcılık, yenilikçilik, büyüme, tam zamanında eksiksiz hizmeti sunma ve sürekli gelişim gibi kavramların tümünü içerisine alacak şekilde geniş bir alanda tanımlanmaktadır.



Bu söylediklerimizi aşağıdaki şekilde bir şemaya dökebiliriz.



GELİŞİM ODAKLI KURUMSAL DEĞİŞİM İLKELERİ

Pazarda rekabet sürekli artıyor, yani aslında şartlar hızla değişiyor. Bu nedenle kurumun toplumdaki yeri de sürekli değişiyor. Çünkü toplumsal değişim de durmuyor. Net olarak açıkça içselleştirmeliyiz ki, söz ettiğimiz bu değişim bilincini gerçekten içselleştirmesek, eski alışkanlıklara, eski fikirlere takılıp kalırsak, sürekli geçmişten bahsederek, kaybedenler kulüplerinin üyeleri olursak kendi sahip olduğumuz bilgi, sistem veya değerleri kullanma şansı bulamadan birden geri sıralara düşebilir ve ani başarısızlığa mahkum olabiliriz.

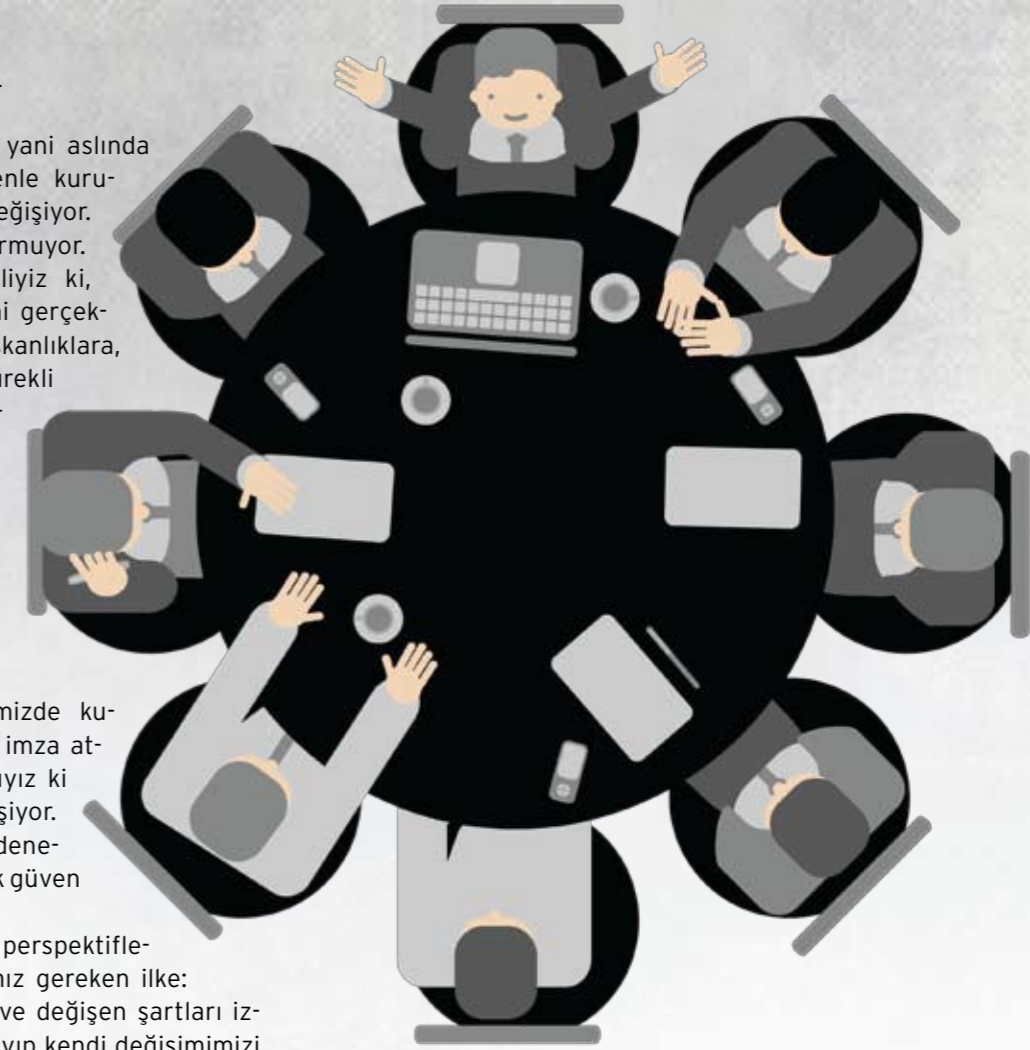
DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

Geçmiş yöneticilik deneyimlerimizde kurumsal ya da bireysel başarılarımıza imza atmış olabiliriz. Ancak unutmamalıyız ki zaman ilerledikçe her şey değişiyor. Bu nedenle, geçmişteki başarı ve deneyimlerimize bir yönetici olarak çok güven memeliyiz.

Küresel ve uzun vadeli vizyon ve perspektiflerimizde daima aklımızda tutmamız gereken ilke: "Geride kalmamak için değişimi ve değişen şartları izlemek ve sadece izlemekle kalmayıp kendi değişimimizi yönetmek" olmalıdır.

Bu nedenle yönetici, gelişim odaklı değişim için zorluklarla mücadele ruhunu tamamiyle benimsemiş olmalıdır. Zorlukları cesaretle karşılamalı ve her zorluğun aslında gelişim için kendisine gösterilen bir kapı olduğunu da unutmamalıdır. Başlangıçta aşılması imkansız gibi görülen zorluklar, aslında sunulan fırsatlardır. Bunlar hedef fırsatlardır. Bu fırsatlara ulaşmak için o zorlukları aşmak gereklidir ve zorlukları aşmak için ise daima cesaret gerekir. Cesaret bir sürece körü körüne girmek değildir. Yöneticinin bu analizleri doğru şekilde yapması, hesaplanmış veya hesaplanacak olan tüm şart ve riskleri değerlendirmesi ve analiz etmesi gereklidir. Yönetici gelişim amaçlı değişim seyahatine çıktıktan sonra geri dönüşü olmamalıdır. Bu yol tek yönlü yoldur ve yolda geri dönüş hem büyük risklere hem de bir diğer yandan büyük kayıplara neden olmaktadır. Bu kayıpların en büyüğü ise kuşkusuz ki asla telafisi olmayan zamandır. Zaman hayatın karşılıksız ve telafisiz en büyük armağanıdır.

Gelişim odaklı değişim süreçleri adından anlaşıldığı olduğu gibi, süreçlerle yönlendirilir. Değişim kabına sığmayacak şekilde birdenbire sonuç alınacak bir işlem değildir. Değişim için en önemli kavram süreçlerle adım adım de-



ğişim yapabilmek ve her adımda derinliğe inebilmektir. Adımsal değişim olarak da adlandırdığım bu süreçsel değişimde önemli olan etkililik kavramıdır. Yalnızca sonuca odaklanır ve ani değişimi yaratmaya kalkarsak bu sonuç olumlu olabilir ancak yalnızca verimliliği etkiler. Süreçsel yani adımsal değişim derinliğiyle süreçlerin her birindeki başarı oranlarını artırma yoluna girdiğimizde ise süreçteki küçük değişikliklerin eseri olan büyük ve kalıcı sonucun ortaya çıkması doğaldır. İşte yönetici için esas olan gelişim odaklı değişimin temel amacı ise kalıcı bir yıldız olmaktır. Kalıcılığa giden bu adımların ise adımsal değişimin eseri olması temel esas olarak alınabilir.

Kalıcı olmak için, kalıcı yıldız olmak için, yıldız yönetici olmak için yalnızca değişime ayak uydurmak değil, değişimi yönetmek kaçınılmazdır. Değişimi yöneten yönetici olalım o halde... Yani Kutup Yıldızı olalım, kayan yıldız değil...

Sevgiyle, sevecenlikle kalın
Emniyetli uçuşlar dileğiyle...

Erişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu çocukluk çağlarındaki dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin devamı olarak karşımıza çıkabilir. Eğer kişide dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye yol açan, kaygı bozukluğu, hipertroidi gibi bir hastalık yoksa bu hastalıklar erişkin yaşlarda ortaya çıkmaz. Çocukluk çağlarında başlayan dikkat eksikliği ve hiperaktivite 13-14 yaşlarında yüzde 95 oranında düzeliyor, ortadan kalkarken yüzde 5'lik bir kesimde ise erişkin yaşlarda devam eder.

Erişkin yaşlardaki dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) kimi zaman sadece dikkat eksikliğiyle kendisini gösterirken kimi zaman da hiperaktif davranışlarla karşımıza çıkabilmektedir. Bu yaşlarda en fazla gözlenen belirtiler, sürekli olarak işleri yetiştirememeye, son ana bırakma, önemli konuları unutma, tahammülsüzlük, çabuk sinirlenme, bir yerde uzun süre oturamama, konuşmaları sonuna kadar dinlemeyip konuşan kişinin konuşmasına müdahale etme ya da dinlememe şeklinde gözlenebilmektedir. Yapması gereken işe başlayamama, başladığı işi bitirememeye de sık rastlanan durumlardır. Bu nedenle kişi, iş konusunda zorluk çekmekte ve iş ortamında sıkılabilmektedir. Sürekli konsantrasyon gerektiren işlerde hatalar yapmakta ve monoton görevlerde başarısız olmaktadır. Bunlar yaratıcı ve çalışkan insanlar olmalarına rağmen aynı yerde uzun süre oturmakta zorlanmakta ve sürekli aynı işi yapmaktan hoşlanmamaktadırlar.



DR. SABRİ YURDAĞUL
Psikiyatrist / Yaprak Psikiyatri
syurdagul@psikiyatri.com
www.yaprakpsikiyatri.com

HASTALIK BELİRTİ VERİYOR MU?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu herkeste aynı düzeyde olmayıp kimi kişilerde daha fazla kimilerinde ise daha az oranda ortaya çıkmakta, bu kişileri dışardan tanımak çoğu zaman mümkün olmaktadır. Enerjik ve canlı insanlar olup, dost ve arkadaş canlısıdırlar. Ancak çok uzun süre bir yerde olmayı sevmedikleri için bir süre sonra buldukları ortamdan sıkılırlar. Örneğin iş toplantılarında başta canlı ve aktif iken bir süre sonra dikkatleri dağılıp sıkıldıkları için toplantının sonuna kadar durmakta zorlanırlar ve ortamdan koparlar. Bedenleri orada olsa bile beyinleri hayal dünyasına gider ve tekrar geri dönmeleri zorlaşır. Ara ara toplantıyı takip etse bile bunu uzun süre sürdüremezler. Sık sık eşyalarını bir yerlerde unutup aranmaya başladıkları gibi

ne kadar düzenli olmaya çalışsalar da bir süre sonra yine dağılırlar. Aynı anda birden çok işe konsantre olamazlar. Dikkat dağınıklıkları olmasına rağmen sevdikleri ve ilgilerini çeken işlere çok fazla konsantre olurlar. Zaman zaman duygusal dalgalanmalar yaşayıp bir saat önce mutlu ve neşeliyken bir saat sonra bir anda ve ortada bir sebep yokken mutsuz ve enerjisi düşük hale gelebilirler. Hızlı öğrendikleri halde çabuk unutan kişiler oldukları için sık sık not almaları gerekebilir.

SEBEPLERİ NELER?

Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun nedeni beyindeki nöronlar arasında bulunan ve snaps aralığı adı verilen geçitlerde dopamin ve adrenalinin hızla azalması ve bunun sonucunda etkilerinin kısa sürmesidir. Bu durumda kişi hızlı adapte olmakta ama bunu odaklanma kısa sürmekte, dikkatini uzun süre muhafaza edememektedir. Genetik olarak geçişin olduğu, anne ve babanın yaşadığı böyle bir sorun çocuklarında da gözlemlendiği söylenebilir. Bunun dışında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olmadan da troid bezinin hızlı çalışmasından kaynaklanan hipertroidi bozukluğunda ve kaygı bozukluklarında da aynı durumların gözlemlendiği belirlenmiştir.

HAYATI NASIL ETKİLİYOR?

DEHB'nin tedavi edilmediği durumlarda ise kişinin özgüven azalması, iş yerinde başarısızlıklar, her şeyden önemlisi kapasitesi olduğu halde çalışma hayatında gelebileceği pozisyonlara performansındaki aksamalar ve gecikmeler nedeniyle gelememesi gibi sonuçlar yaşanmaktadır. Bunun yanında insan ilişkilerinde özellikle evliliklerinde duygusal problemler yaşayabilmekte, uyum sorunu gösterebilmekte, kimi zaman bir eşe bağlanmakta zorlanıp evliliklerini bitirebilmektedirler. Canlı ve yaratıcı bireyler olmalarına rağmen konsantre olup bunu hayatlarına geçiremedikleri zaman bir iş üretmeleri zorlaşmakta, gerek işe başlamaları gerekse bitirmeleri zor olduğu için de yerleri verimi alamamaktadırlar.

TEDAVİSİ VAR MI?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun en zor yanı da kişinin kendisinde bunun olduğunu farkına varmaması ya da yaşadıklarını kişiliğinin bir parçası olarak algılayıp bunun sorun olduğunu görememesidir. Sorun olduğu anlaşılıp gerekli önlemleri aldığında düzelebilecek birçok sorun, fark edilmediği için devam etmekte ve kişi yaşadığı sorunun çözümsüz olduğunu düşündüğünde duygusal zorlukları artabilmektedir. Bu konuda neler yapılması gerektiğini ele alırsak, öncelikle durumun farkında olup hayatın düzene sokulması, yeterli uykunun (ortalama 6-7 saat) uyunması, düzenli spor yapılması (hiç değilse her gün en az bir saat yürümek), hayatı organize etmeye çalışmak, işleri aksatmadan zamanında yetiştirmeye çalış-

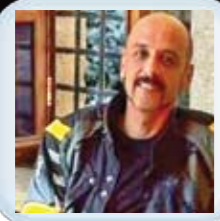
mak ve ertelememek, daha sakin ve huzurlu olabilmek için gevşeme egzersizleri yapmak, ilaç gerekmeyen durumlarda Nörofeedback tedavisine başvurmak ki bu tedavi bugün tüm literatürlerde ilaç gerekmeyen durumlarda tamamlayıcı uygulama olarak öne çıkmaktadır. Kişinin beyin elektrosunun kaydedilip bilgisayar programı ile değerlendirilerek çıkan sonuçlara göre yapılandırılmış görsel programlarla beyin çalışma sisteminin yönlendirilmesi esasına dayanmaktadır. Yarımşar saatlik 20 seanstan oluşan bu beyin eğitimi ile sonuçta beyin dikkatinin artıp azaldığı zamanlar anlaşılabilir, beyin fonksiyonları dikkati sürekli tutacak şekilde yönlendirilmektedir. Aynı şekilde Berard adı verilen (işitsel algı eğitimi) sistem de çocukluk çağlarında olduğu kadar erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite de kullanılmaktadır. 20 gün boyunca günde bir kere ya da on gün boyunca günde iki kere kulaklıkla belirli modülasyonda müzik dinleyerek dikkati artırma amacıyla uygulanan Berard yöntemine de çocuk ve erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ilaçsız çözümünde başvurulmaktadır.

Bütün bunlara rağmen baş dilemeyen durumlarda ise son seçenek olarak ilaç tedavisine başvurulmaktadır. Bilinenin aksine doktor kontrolünde kullanılmak kaydıyla bağımlılık yapmayan bu ilaçların kullanım kararı da gene psikiyatristler tarafından verilmelidir. "Arkadaşıma iyi geldi bana da iyi gelir" diye düşünmek ya da seneler önce doktor vermişti diye kendi başına kullanmak fayda yerine zarar getirir. Son olarak dikkat eksikliği ve hiperaktiviteden şüpheleniliyorsa o zaman mutlaka bir psikiyatriste başvurmak, gerekirse bununla ilgili testler yapıp bir sorun var mı, varsa ne oranda ve ne yapılmalı öğrenmek gerekir. Bunun sonucuna göre tedavi planı yapıp uygulanması ilaç gerekmeyen durumlarda yönlendirme ile sorunun ortadan kaldırılmasında faydalı olacaktır.





BİR MİL DAHA



SANÇAR KURUTLUOĞLU
OMM Basın ve Halkla İlişkiler Sorumlusu

Siz değerli TASSA üyeleri ve Türk Hava Yolları kabin personelleri olarak birçoğunuzun motosiklet sahibi olduğunu hatta çeşitli guruplara üye olarak bu tutkunuzu yollarda ve çeşitli platformlarda paylaştığınızı yakından bilen; Türk Hava Yolları'na 20 yıl hizmet vererek emekli olmuş ve belki de birçoğunuzla birlikte çalışmış, halihazırda üyelerinizden Evin Bozkaya Kurutluoğlu ile evli olan bir eski ortaklık personeliyim.

Şimdi ise gerek eğitimleri gerekse sosyal sorumluluk projeleri dahilinde ülkemizde motosiklet kültürü ve eğitimleri konusunda örnek teşkil eden ve konusunda ilklerden olan çok özel motosiklet eğitim derneği "One More Mile"ın (OMM -Bir Mil Daha) yönetim kurulu yedek üyesi ve basın ve halkla ilişkiler sorumlusu olarak derneğimizi ve faaliyet-

lerini sizlerle paylaşmak istiyorum. Burada sizlerle paylaşacağım "OMM" Motosiklet Eğitim Derneği diğer kurumlardan farklı. Farkı, derneğin şahsi ve ticari olmayıp kâr amacı gütmeyen ve tamamen gönüllük esasına dayalı faaliyet göstermesidir. Amacımız sadece "bilinçli ve güvenli sürüş" yapan motosiklet sahiplerinin sayısını artırmak ve bu sayede hem trafik kazalarını önlemek hem de motosiklet kültürünün ülkemizde farklı bir perspektiften görülmesini ve "Motorcu serseridir," "Motosiklet şeytan icadıdır" gibi görüşleri bertaraf etmektir. Bu amaçla kurulduğumuz günden beri pek çok motosiklet kullanıcısına eğitim vermiş ve en önemlisi şahsi ve ticari şekilde bu eğitimleri veren kurumlardaki eğitimcileri dahi eğitmiş, hatta motosikletli polis teşkilatımız da başta olmak üzere motosikletli PTT görevlilerine de

eğitimler vermiş bulunmaktayız ve bu faaliyetlerimizi sürdürüyoruz.

OMM Derneği 1999 yılında dokuz sürücü tarafından kuruldu. Türkiye'de motosiklet sürüş seminerleri veren ilk ve tek kurum olan OMM'nin kurucu üyelerden biri kendini motosiklet sürücülerinin gelişimine adanmış 1946 yılında İtalya'da doğmuş ve yaklaşık 20 senedir Türkiye'de yaşayan Paolo Volpara'dır.

OMM, çoğunlukla kurucu üyelerden oluşan, yurtiçi ve yurtdışı seyahatlerinde birlikte olan bir gezi gurubu olarak faaliyet göstermeye başlamıştır. Yurtdışına yapılan bir gezi sırasında Volpara tarafından ortaya atılan ileri sürücülük kavramını ülkemize getirme fikri ortaya çıktı. Kısa bir süre sonra bu fikrin gerçekleştirilmesi için araştırmalar yapılarak dünyanın en köklü motosiklet derneği

İleri Seviye Motosiklet Sürücüler Enstitüsü (Institute of Advanced Motorists - IAM) ile irtibata geçildi. İngiliz polislerinin eğitimi için 1956 yılında kurulan IAM sadece motosiklet değil, araba, kamyon gibi araçlarda özellikle Avrupa'da söz sahibi ve sadece İngiltere'de 150 binin üzerinde üyesi olan büyük bir dernektir.

Sürücülerin daha güvenli ve daha keyifli sürüş yapmaları için geliştirdikleri Motosiklet Kontrol Sistemi'nin uygulanması için seminerler düzenlemektedir. OMM Derneği ile yapılan anlaşma çerçevesinde bugüne kadar yaklaşık 5 binin üzerinde katılımcı OMM Derneği tarafından düzenlenen bu seminlere katılmış ve bilinçli sürücü olma yolunda ilk adımları atmışlardır.

Sadece üye aidatları ve bağışlarla 15 yıldır ayakta duran OMM Derneği, bireysel sürücülerin yanında, Bursa'da, Osmaniye'de, Malatya'da, Mersin'de, Ankara'da, İzmir'de, Aydın'da, Balıkesir'de, İstanbul'da ve birçok ilde polislere (Yunuslar, Toplum Destekli Polisler, Şahinler) ve jandarmaya gönüllü seminerler vermiştir.

OMM Derneği, IAM ile ortak olarak yürüttüğü uluslararası sertifikasyon programı dahilinde Türk eğitimcileri yetiştirdi ve her iki yılda bir ihtiyaç olduğu takdirde yetiştirmeye devam ediyor. Yetiştirilen bu eğitimciler, Türkiye'nin her yerinde gönüllü olarak sürücülere seminerler vererek Motosiklet Yol Sanatı Sistemi tanıtıyor. OMM'nin bünyesinde her biri kendi konusunda uzman 20'nin üzerinde eğitimci bulunuyor.

Türkiye'de ticari olarak da faaliyet gösteren birçok eğitim kurumunun eğitimcileri de yine OMM Derneği çatısı altında yetişti. Türkiye'ye motosiklet güvenli ve ileri sürüş üzerine yazılmış ilk Türkçe kitabı (Motosiklet Yol Sanatı) kazandıran OMM, verdiği seminerler dışında sosyal sorumluluk projelerinde yine gönüllü olarak çalışıyor.

Bu ilk kitabın yanında geçtiğimiz yıllarda büyük bir markanın sponsorluğu ile Tam Hakimiyet Türkçeye çevrildi ve sürücülere kazandırıldı.



Tüm bunlar derneğin kendi imkanları, sponsorlar ve üyelerinin bireysel çabaları ile yapılmaktadır.

Dernek aynı zamanda düzenlediği yurtiçi ve yurtdışı kültür gezileriyle hem ülkenin tanıtımını yapmakta hem de sürücülerle yapılan eğitim amaçlı gezileri düzenlemektedir. OMM tüm motosikletçiler için kendi kendini geliştirme fırsatları sunan yetkin bir sürücülük eğitim sistemi oluşturmuştur ve bu sistemi sürekli geliştirmektedir. Sürekli yeni uygulamaları ve yeni bilgi kaynaklarını araştırmaktadır ve bunu kendine misyon edinmiştir.

OMM, Türkiye ve ülkenin çeşitli bölgelerini tanıtarak, sürücü dostlar arasında sürüş deneyimlerinin paylaşılmasını ve diyalog kanallarının açılmasını hedeflemiştir.

OMM Derneği'nin şu an için 65 yasal üyesi ve 2 binin üzerinde A.R.A. adı verilen akademi üyesi bulunmaktadır. Üyeler, Türkiye'nin en üst düzey sürücülerinden oluşmak-





tır. Üyelerinin yarısından fazlası IAM Derneği üyesi İleri Sürücü'dür. Üyeler, dernekte yaptıkları her faaliyeti tamamen gönüllülük esasına göre gerçekleştirmektedir. Rakamlarla ifade edildiğinde yılda yaklaşık 10 farklı ilde; 10 kez OMM - IAM A.R.A. Teori Semineri 15 kez OMM - A.R.A. Kontrol Çalışması 10 kez OMM - IAM A.R.A. Yol Çalışması 4 kez sosyal sorumluluk projesi Çeşitli kültürel ve bilgi paylaşımı sürüşleri yapmaktadır. Tüm etkinliklerimizi yıllık yayınladığımız takvimimizden; www.ommrider.com web sitemizden de takip edebilirsiniz.

ÖNCE GÜVENLİK

Motosiklet sürücüsü motosikletin üzerine bindiği andan itibaren hepsi motosiklet kullanımı için özel olarak üretilmiş kapalı bir kask, sürtünmeye dayanıklı ve tüm korumaları olan mont ve pantolon, uzun motosiklet botu ve korumalı bir eldiven giymek zorundadır. Çünkü motosiklet sürücülerinin kaportası, üzerine giydiği kıyafetleridir. Bu sebeple bizim giyim tarzımız aslında olması gereken bir stildir. İnsanlar bizlere uzaylı gibi baksa da kıyafet olmazsa olmazdır. Fakat kurumsal kimlik içerisinde seminerlerimizde giydiğimiz logolu pantolon, gömlek, tişört, şapka,

mont gibi kıyafetlerimiz, kontrol ve yol seminerlerinde eğitimcilerin giymiş oldukları özel yansıtıcı özellikli yeleklerimiz bulunmaktadır. Hangi motosiklet aşığına bu tutkunun nedenini sorarsanız sorun ilk duyacağınız "rüzgarı hissetmek"tir. Genellikle kıyafetlerden rüzgarı pek hissedemsek de asıl tutku yeni yerlerin keşfi ve bireysel gelişimdir. Bizlerin tarzı biraz farklı olsa da doğayla aranızda bir cam (araba camı) olmaması güzel bir hissiyat. İki tekerleği olan her marka ve model motosiklete binen arkadaşımız var. Fakat Türkiye yol ve trafik şartları düşünüldüğünde Enduro (uzun yol motoru) tipi motosiklet ağırlıktadır. Herhangi bir marka ve model tercihimiz olmamakla birlikte resmi sitemizde, kılık kıyafetimizde, sunumlarımızda herhangi bir motosiklet markasının ya da motosiklet için üretilmiş herhangi bir aksesuarın reklamı yapılmamaktadır.

OMM VE A.R.A. "Advanced Riding Academy"

2001 yılında OMM tarafından geliştirilen ve EMOK tarafından desteklenen Advanced Riding Academy (İleri Sürüş Akademisi), Türkiye Motosiklet Federasyonu tarafından da onaylanan bir eğitim grubudur.

A.R.A., motosiklet ehliyetini aldıktan sonra sürüş beceri-

lerini arttırmak isteyenler için uluslararası standartlarda hazırlanmış olan açık bir eğitim platformudur. A.R.A. Google Mail Grubu ise Türkiye'de bu spora gönül veren tüm sürücüler için bir iletişim merkezidir.

A.R.A. Referansları

A.R.A., dünya çapında tanınan uluslararası sistemleri referans olarak almaktadır:

- ADAC (Almanya) Eğitim Modeli. ADAC MC kılavuzu Türkçeye çevrilmiştir.
- Motosiklet Yol Sanatı (RoadCraft). İngiliz Polis Teşkilatı için Peel Eğitim Merkezi (İngiltere) tarafından geliştirilen bu sistem, Polis Motorlu Araç Kontrol Sistemi olarak bilinir ve RoadCraft kılavuzunda anlatılmaktadır. 2003 yılında OMM bu sistemin Türkçesini yayımlamıştır.
- Advanced Riding Test (İleri Sürüş Testi), "Institute of Advanced Motorists" (İleri Düzey Sürücüler Enstitüsü- İngiltere) tarafından yönetilmektedir. OMM, "How To Be an Advanced Motorcyclist?" (Nasıl İleri Düzey Bir Motosiklet Sürücü Olunur?) kılavuzunu Türkçeye çevirme çalışmaları devam etmektedir. İngiltere dışında sadece, OMM IAM'a bağlıdır ve herhangi bir kâr veya kazanç amacı gütmeksizin tüm eğitim faaliyetlerinde IAM standartları ve kuralları uyarınca faaliyet gösterir.
- C.A.T. Workshop Çalışması: IAM gözlemcilerini eğitmek ve onlara beceri kazandırmak amacıyla tasarlanmıştır.

A.R.A. EĞİTİM PROGRAMI

OMM - A.R.A. Eğitim Sistemi 2009, sürücülerin yola çıktıklarında iyi seviyede bir sürüş kabiliyetine sahip olmasını sağlamak için Türkiye'de geçerli bir A2 Ehliyeti bulunan motosikletçilere altı adet bilgi aracı sunmaktadır. Kapsamlı sürüş kılavuzlarına yönelik OMM programı, IAM üyeliğine giden yolda tüm aşamaların önemli olduğu, iyi tanımlanmış bir eğitim programı sunar. OMM son gözlem

Eğitim	Sertifika	Katılım için ön şartlar
A.R.A. Teori	Katılım Sertifikası	Serbest katılım
A.R.A. Kontrol	Katılım Sertifikası	A2 ehliyet
A.R.A. Roadcraft	Katılım Sertifikası	A.R.A. Kontrol'den geçmiş olmak
A.R.A. Yol	20 ile 80 puan arası derecelendirme	A.R.A. Kontrol'den geçmiş olmak
IAM Testi	Tam IAM üyeliği	A.R.A. Yol. 20-24 puan
A.R.A. İlk Yardım	Katılım Sertifikası	Serbest katılım



sürüşünün ve IAM üyeliğinin onaylanması için Türkiye'de bulunan ve İngiltere'den gelen, Türkiye'de bulunan tecrübeli, üst seviye gözlemciler ve sınav görevlilerine güvenmektedir.

A.R.A. Teori'den A.R.A. Kontrol'e kadar geçen sürede sürücüler RoadCraft sistemine dair temel öğeler hakkında bilgi sahibi olurlar ve düşük hızda sürüş ve acil manevralar ile ilgili beceriler edinirler. Bu iki aşama geçildikten ve edinilen beceri gösterildikten sonra A.R.A. RoadCraft sürüşleri sayesinde sürücüler normal trafik şartlarında sistemin nasıl uygulandığına dair bilgi sahibi olmaktadır. Bu konu hakkında bilgi sahibi olduğunda ve bu beceri kanıtlandığında sürücüler Türkiye Motosiklet Federasyonu tarafından da onaylanan A.R.A. yol atölye çalışmalarından birine katılabilirler. Burada IAM'in yetkili gözlemcileri tarafından ileri sürüş beceriler ile ilgili 20 durum değerlendirilir. En üst seviyede beceriye sahip olduğunda (20-24 puan/Altın), sürücüler tam IAM üyeliğine başvurabilir. Tüm bu eğitimlerin detayı için lütfen www.ommrider.com adresini ziyaret ediniz.

Kazasız sürüşler dilerim.

Bir Mil Daha Sürün...

Saygılarımla...



Kadersel seçimler ya da aydınlık...



Su Karakuş
Uzman Astrolog
www.sukarakus.com
astroakademi.com@gmail.com

Kaderde ne varsa nisan ortalarında yaşayacağız. Yeni aşklar, işler, sonlanan girişimler, biten evlilikler ve ortaklıklar nisan ortasında Terazi burcunda oluşan Ay tutulmasında gerilime dönüşürken, Nisan sonunda Boğa burcunda gerçekleşen Güneş tutulması mucize gibi bir yeniliği ayağımıza getirecek. Hayallerin gerçekleşme dönemi olan tutulmanın yansımaları mayıs ortalarına kadar sürecek. Mayıs dolunayı ölümün burcunda yani Akrep burcunda oluşuyor. Aşkın beklenmeyen karanlık yüzünü karşımıza çıkarırken, acı gerçeklerle yüzleşmenin köklü dönüşümüne de sebep olacak. Mayıs sonu yine ve yeni başlangıçlara gebe. Bilmenin ve öğrenmenin yeni yollarında algılarımız değişecek. Yeniay, İkizler burcundan gülümseyerek yenilikler yaratacak. Haziran ortasında sürpriz seyahatler ve yer değişiklikleri sevindirirken, Yay burcundaki dolunayın tadını çıkaracağız. Haziran sonunda acıyla tatlıyı aynı anda yaşayarak karmaşık duyguları deneyimleyeceğiz. Yengeç burcunda oluşan yeniay, ev ve yuva konusunda hayallerimizi gerçekleştirilmeye dönük yenilikler yaratırken, köklü değişimlerle hayatımızın sarsılmasına da sebep olacak. Bir yandan yeni bir yuva sahibi olurken öte yandan alıştığımız semtten, akrabalarından ayrılma duygusu hüznü verebilir. Bahardan yaza geçişimiz, olağandışı yeniliklerle olacak ve 2014'ün ilk yarısında hayatımız planlamadığımız değişimlerle başkalaşacak.

Koc



Nisan ortalarında evlilik veya ortaklık ilişkinizi kaderinize teslim edeceksiniz. Finansal ihtiyaçlarınız, nisan sonundaki Güneş tutulmasıyla hayallerinizi gerçekleştirecek şekilde imzayla bağlanacak. Mayıs ayında ödemeleriniz kontrolünüzde olmalı. Mayıs sonunda tanınmanızı destekleyecek ve sizi yükseltecek etkiler altındasınız. Ancak haziran boyunca yakın çevrenizle aileniz arasındaki bağlantılara dikkat edin. Dedikodular ve yalanlar tuzağına düşmemelisiniz.

Boğa



2014'ün en şanslı burçlarından biri olmanızın sebebi nisan sonunda burcunuzda oluşan Güneş tutulması. Küçük adımlar büyük hareketlere dönüşecek ve hayal ettiğiniz anlaşmayı yaparak yükseleceksiniz. Evlenebilir, iş kurabilir veya yaşam standardınızı değiştirebilirsiniz. Mayıs sonunda finansal gelirlerinizde büyüme yaratacak, haziran ortasında şans oyunlarında veya miras konusunda sürpriz bir gelir elde edeceksiniz. 2014 yaz dönemi unutulmaz olabilir.

İkizler



Nisan ortasında aşk yaşamınızda özel bir etki oluşuyor. Yalnızsanız kader karşınıza ruh eşinizi çıkarabilir. Bir ilişkiniz varsa gözden geçirmeniz gerekebilir. Nisan sonunda kişiliğinizde büyük bir değişim başlayacak ve sonuna yaklaşırken yeni sürprizler yaratırken bula-mayıs ayında kendinizi yeni sürprizler yaratırken bulacaksınız. Haziranda finansal konularda bütün dikkatinizi toplamanız gerekiyor. Merkür gerileyeceği için yanlış kararlar alabilirsiniz.

Yengeç



Nisan ortasında düşündürücü bir dolunay aile ve yuva alanınızda kaderin parmağını hissetmenize sebep olacak. Nisan sonunda önemli kişilerle arkadaşlık kuracaksınız ve kurtarıcınızı tanıyacaksınız. Mayıs ortasında aşk yaşamınızda geçilmez bir engele takılabiliyorsunuz. Duygularınız ağırlaşacak ve karamsar bir ruh haline bürüneceksiniz. Mayıs sonunda kendinizi iyileştirmeyi başaracaksınız. Ancak haziranda Merkür burcunuzda geri gidecek. Düşünceleriniz yanıltıcı olabilir.

Astlan



Kariyeriniz açısından son yılların en önemli fırsatı nisan sonunda karşınıza çıkabilir. Sözleşmelerle bağlanacağınız yeni teklife düşünmeden evet diyebilirsiniz. Mayıs sonunda sürpriz bir şekilde yeni arkadaşlar yaşamınıza katılacak ve sizi ileri taşıyacaklar. Haziran ayında Merkür gerilemesi, iç dünyanızda finansal kaygıların yükselmesine sebep olabilir. Gereksiz düşüncelerle kendinizi hırpalamayın.

Başak



Finansal alanda nisan ortasında kaderin cilvesiyle karşılaşabilirsiniz birikimlerinizi temkinli kullanın. Nisan sonundaki Güneş tutulması yeni ve önemli bir eğitim fırsatını veya çok uzaklara taşınma olasılığını getirecek. Bu müthiş fırsatı kaçırmamalısınız. Medyada sağlam bir yer edinebilirsiniz. Mayıs sonunda kariyeriniz için başka bir sürpriz daha yaşayacaksınız. Ancak haziran ayında yöneticiniz Merkür kariyer alanınızda gerileyeceği için sık sık hata yapabilirsiniz.

Terazi



Ay tutulması nisan ortasında burcunuzda gerçekleşecek ve kaderin sizin için hazırladığı yola mecburen gireceksiniz. Bunun olumlu ya da olumsuz sonuçlanması size bağlı. Neye odaklandıysanız onu yaratabilirsiniz. 20 Mayıs'ta burcunuzda durağanlaşacak Mars, aşırı baskı yapabilir ve kavgacı davranmanız için kışkırtabilir. Tahriklere kapılmayın. Nisan sonunda büyük bir piyango, telif veya ikramiye kazanabilirsiniz. Mayıs sonunda özel bir seyahat tamamen sürpriz olacak. Haziranda kariyer yaşamınızı Merkür gerilemesi olumsuz etkileyecek.

Akrep



Nisan sonundaki Güneş tutulması evlilik veya ortaklık anlaşması imzalamanız için altın değerinde. Bir an önce karar vermelisiniz. Mayıs ortasında görünüşünüze özen göstermelisiniz. Yeniay ciddiyetin dozunu açacağınızı, sıkıntılı ve depresif görüneceğinizi ifade ediyor. Mayıs sonunda başkalarının kaynaklarından yararlanmayı baş-

şaracaksınız. Ancak haziran ayında seyahatlerde hata ve unutkanlık dert olabilir, dikkatli olun Merkür geriliyor.

Yay



Nisan ortasında dostlarınızla yollarınız kadersel bir biçimde ayrılabilir. Öte yandan nisan sonunda oluşan Güneş tutulmasıyla iş yaşamınızda adeta güneş doğacak. Büyük risk almanızda sakınca yok. Mayıs ortasında kötü alışkanlıklarınızın ciddi zararını göreceksiniz dikkatli olun. Mayıs sonunda sürpriz bir ortaklık teklifi alabilirsiniz. Yaşamınızın akışı değişiyor.

Oğlak



Büyük bir proje veya hayatınızın aşkı nisan sonundaki Güneş tutulmasıyla bir şans olarak karşınıza çıkacak, değerlendirmelisiniz. Mayıs sonunda iş yaşamınızı yenileyecek esintiler sürpriz bir şekilde hayatınızı şenlendirecek. Haziran ayında Merkür gerilemesi evlilik ve ortaklık ilişkinizi olumsuz etkileyebilir. Ayrılık rüzgarı eserse haziran sonundaki yeniayla zor bir karar alabilirsiniz.

Kova

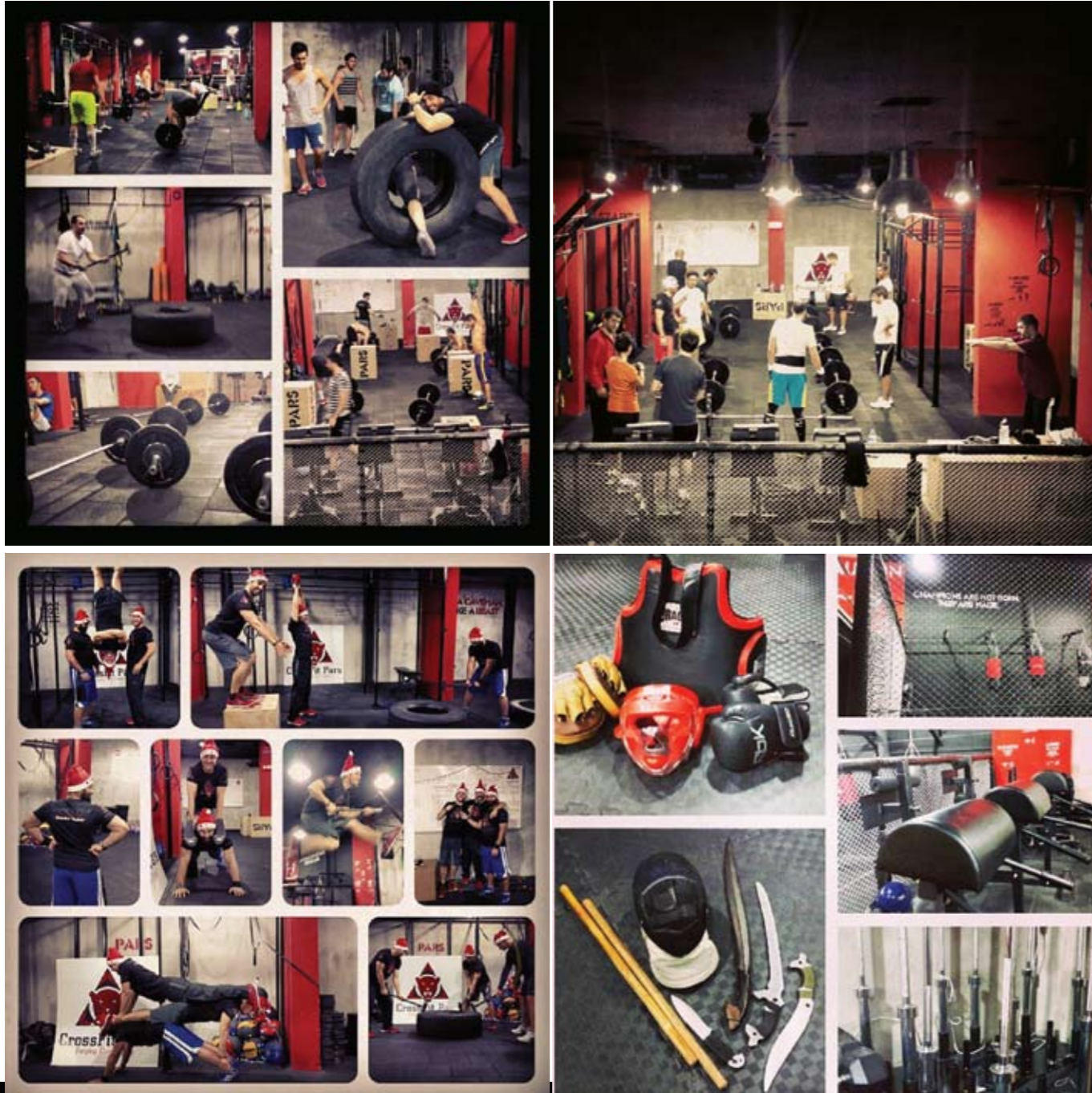


Ev sahibi olmak veya mülk edinmek istiyorsanız nisan sonu ve mayıs ortasındaki zaman aralığını iyi değerlendirin. Güneş tutulması, isteyebileceğiniz her şeyi karşınıza çıkaracak. Mayıs sonunda aradığınız aşk karşınıza çıkabilir. 23 Haziran'dan itibaren Venüs aşk alanınıza yerleşerek, hormonlarınızı çalıştıracak. Ancak Merkür, aşk alanınızda 7 Haziran'dan itibaren geri gideceği için eski aşkınıza geri dönme ihtimaliniz güçleniyor.

Balık



Nisan ayı boyunca çekiciliğiniz dorukta olacağı için yalnızsanız aşkı davet eden bir tarz yaratabilirsiniz. Ödemelerinizi kadersel bir etkiyle nisan ortasında tamamlayıp, rahatlayabilirsiniz. Nisan sonunda Güneş tutulmasıyla yakın çevrenizde şöhretinizi pekiştireceksiniz. Ev sahibi olmak veya yuva kurmak için mayıs sonu mükemmel. Haziran başındaki dolunayı değerlendirirseniz kariyer planlarınız adına iyi bir sıçrama yaratabilirsiniz.



Uçuş Ekipleri İçin İdeal Antrenman: CROSSFIT



Ne kadar spor ya da diyet yapsam da bir türlü istediğim fiziğe kavuşamıyorum, Hamilelik kilolarımı veremiyorum çok mutsuzum, Profesyonel sporlarla ilgileniyorum ve performansımı nasıl geliştirebilirim bilmiyorum. Sıkça duyduğunuz bu sorunların bir tek çözümü var: CrossFit Peki nedir bu yeni trend CrossFit? Türkiye'nin ilk ve tek CrossFit, Functional Training, TRX ve FMA Akademisi CrossFit PARS'ı ziyaret ederek, kurucusu ve eğitmeni Erdem Dinç ve ekibinden bilgi aldık.

Nedir bu CrossFit?

ERDEM DİNÇ: CrossFit'in ne olduğunu anlamak istiyorsanız, ilk olarak kafanızda oluşturduğunuz antrenman tabularını yıkmalısınız. CrossFit, insanları güçlü taraflarının yanı sıra zayıf oldukları tarafların da üzerinde çalışmalarını için teşvik eder ve tek bir bölge üzerinde (izole) çalışmayı değil, birden fazla eklem ve birçok ana kas grubunun dahil edildiği fonksiyonel hareketlerle tüm vücudu dengeli çalıştırmayı hedef alır.

Peki nedir bu fonksiyonel hareketler?

E.D.: Fonksiyonel hareketler basitçe insanın yaratılışından bu yana olan motor/meکانik hareketlerdir. Örneğin oturma, kalkma, koşma, zıplama, cisimleri ya da objeleri itirme, çekme, sürüklenme, indirme kaldırma gibi gün içerisinde insanların yaptığı hareketler grubudur. Daha detaylıca açıklamak gerekirse; bir koltuğa oturup kalkmamız air squat, marketten aldığımız torbaları iki elimizle dengeleyerek yürüyerek eve getirmemiz farmer walk ve bu torbaları yerinden kaldırıp indirmekse dead lift... Yani hepimiz farkında olmadan ilk emeklememizle birlikte CrossFit yapmaya başlıyoruz. Metodolojik olarak CrossFit, zone diyeti, atletizm, jimnastik, olimpik halter (ağırlık kaldırma) ve olimpik

fırlatma tekniklerinin bir birleşimi olarak tanımlanabilir. CrossFit programları içerik olarak sürekli değişken, yüksek yoğunluklu ve fonksiyonel hareketlidir. CrossFit temel olarak 10 fiziksel kazanımı hedefler: Kardiyovasküler dayanıklılık (kalp ve damar yolları sağlığı), iş yapabilme kapasitesi, güç, esneklik, patlayıcı ve çabuk kuvvet, hız, koordinasyon, çeviklik, denge ve vücut kontrolü.

Peki bu antrenmanlar riskli midir?

E.D.: Bilinçsizce yapıldığı ya da yaptırıldığında tüm egzersizler gibi CrossFit antrenmanları da risk taşımaktadır. CrossFit egzersizlerini, CrossFit HQ'nun verdiği eğitimler sonunda yazılı sınavları geçerek CFL-1 eğitmen sertifikasına sahip olan eğitmenlerle birlikte uygulamamanız halinde geçici ya da kalıcı sakatlıklara yakalanma ihtimaliniz çok yüksektir. CrossFit'in riskli veya tehlikeli olması kişiye bağlıdır. Sertifikasız eğitmen ve sabırsız sporcu tavırları bazı riskleri beraberinde getirebilir. Yani kısaca ilk olarak eğitim aldığınız kişinin bilgili ve onaylı CFL-1 Trainer olması çok önemlidir.

Peki hemen başlayabilir miyiz?

GÖKSEL AKSU: Derslerimize katılım sağlamanıza engel bir rahatsızlığınız yoksa hemen başlayabilirsiniz. CrossFit'e katılım için bir yaş sınırı aranmaz ama sağlık öncelikli hedef olduğundan sağlık engelinizin bulunmaması gerekir. Sonrasında CrossFit'le tanışma derslerinden bir tanesine katılımınızın ardından bir iki ay sürecek olan adaptasyon WOD'larınız başlar. Adaptasyon sürecinden sonra sizde CrossFit egzersizlerine tam olarak katılabilirsiniz.

CrossFit ile kişi ne kadar sürede istenilen sonuca ulaşır?

G.A.: İnsanların genetik yapısı ve sosyal hayattaki yaşam şekilleri sebebiyle istenilen sonuca ulaşım kişiden kişiye göre değişim göstermektedir fakat CrossFit tüm enerji sistemlerini kapsayan bir spor olduğundan hem kas gelişimi hem de kardiyovasküler dayanıklılık diğer antrenman tekniklerine kıyasla daha hızlı olmaktadır.

Peki uçuş ekibi için CrossFit'in faydaları nelerdir?

FIRAT ERDEM: CrossFit antrenmanları yüksek yoğunluklu ve zamana karşı yapıldığından total egzersiz süresi 40 dakikayı geçmemektedir. Isınma ve soğuma ile birlikte bu süre ortalama 60 dakikayı bulmaktadır. Bu özelliğiyle zaman ekonomisi sağlayan CrossFit, anaerobik eşik verimliliği arttırıcı özelliğiyle kısa sürelerde çok ciddi sonuçlar almanızı sağlayabilir. Uçuş ekibinin, kabin içerisinde maruz kaldığı sürekli yüksek basıncın oluşturduğu yan etkilerin minimuma indirilmesi ve iş gücü verimliliğini arttırmak için CrossFit yapmaları çok faydalı olacaktır. CrossFit Pars, uçuş ekibi için özel grup ya da bireysel dersler ve beslenme programları hazırlayarak sağlık takibini uzman kadrosuyla



sürdürmektedir.

Antrenmanlar için verdiğiniz beslenme desteğini açıklar mısınız?

E.D.: CrossFit antrenmanlarında verimlilik sağlanması için beslenme kalitesi büyük önem taşımaktadır. CrossFit eğitmenlerimiz, besinlerin Gİ (Glisemik İndeks) değerleri, ZONE ve PALEO beslenme şekillerine uygun özel takvimler hazırlayabilmekte ve alkali beslenme öğelerini göz önünde bulundurarak performans takibini gerçekleştirmektedirler.

CrossFit Pars ailesini biraz tanıyabilir miyiz?

E.D.: CrossFit Pars Türkiye'de bu kadar farklı sistemi bir araya toplayan ilk ve aynı zamanda tek salondur. Ben CrossFit ve TRX antrenörüyüm ve CrossFit Pars'ın kurucu eğitmeniyim. Genel kondisyon ve özel katılım programlarında üyelerimize hizmet vermekteyim. Göksel Hocamız Sports Specific Training çerçevesinde profesyonel ve engelli sporcuların kuvvet, sürat, dayanıklılık, çabukluk parametrelerinin ölçülmesi, değerlendirilmesi ve verimlilik takibini yapan kişidir. Fırat Hocamız da CrossFit antrenörü ve hakemidir. Kendisi aynı zamanda PTK Türkiye Temsilcisi ve baş eğitmenidir. Salonumuzda Uzakdoğu sporları ve sportif ve sağlık danışmanlık hizmetini yürütmektedir.

Peki bizlere örnek bir CrossFit egzersizi yazar mısınız?

F.D.: Her zaman evde ya da uygun olan tüm ortamlarda (özellikle uçuş ekibi için otel ya da uygun yerlerde yapılabilir) okuyucularınızın kendi vücut ağırlıklarıyla yapabilecekleri ve ekipmanı olan kişiler için ekipmanlı bir egzersiz örneğimiz şu şekilde:

15 dakika AMRAP

(Isınma / Esneme)
6 Burpee
7 Push Up
8 Air Squat
9 Sit Up
(Soğuma / Esneme)

Her seferde 4'er kere

(Isınma / Esneme)
6 Burpee
12 KB Swing (20 kg)
24 Box Jump (34")
12 Ring Row
6 Hang Clean (BW/2)
(Soğuma / Esneme)



REİS'TEN 1 YIL GARANTİ HEDİYE

FAİZLERİ
DÜŞÜRDÜK
%
0.97



ACELE EDİN

www.reisotomotiv.com.tr

REİS (0212) 659 55 78



2.EL HER MARKA ve HER MODEL ARACINIZ NAKİT ALINIR



"yıllarca güvence"

REİS OTOMOBİL KORUMA SİSTEMLERİ

REİS OTOMOBİL KORUMA SİSTEMLERİ



Güneş ve güvenlik cam filmi



Detaylı iç temizlik



Koltuk koruma

Plastik ve vinil koruma



Su itici cam kaplama



Seramik kaplama



Motor koruma

Su itici cam kaplama



Gövde altı yalıtımı



Boya koruma



Kaput filmi

TÜM TASSA ÜYELERİNE
%25 İNDİRİM

REİS RS SİGORTA HİZMETLERİ

Reis RS Sigorta olarak, Ülkemizin en seçkin sigorta şirketlerinden size özel en EKONOMİK teklifleri sunmaktan mutluluk duyarız.

ACENTELİKLERİMİZ

- ★ KASKO - TRAFİK
- ★ KONUT-İŞYERİ
- ★ HAYAT SİGORTASI
- ★ BİREYSEL EMEKLİLİK



REİS SATIŞ SONRASI HİZMETLERİ

Tüm TASSA üyelerine 30 haziran tarihine kadar bütün mekanik işlemlerinizde ve bakımlarınızda %15 iskonto yapılacaktır.



7/24 ACİL YOL YARDIM : 0534 578 79 19

7/24 ÇEKİCİ HİZMETİ : 0534 578 27 61

ARAYIN ARACINIZI ADRESİNİZDEN TESLİM ALALIM, ADRESİNİZE BIRAKALIM...

Vale hizmeti sadece Avrupa yakasında uygulanmaktadır. (H.İç: 08:30-17:00) (C.İç: 08:30-15:00)

Çekici hizmeti; 01/01/2014'ten itibaren 7/24 Avrupa yakasında Silivri bölgesine kadar geçerlidir.

Sadece REİS OPEL servisimize çekilecek araçlara ücretsiz çekici hizmeti verilmektedir.



Uçuş personelinin alkol ve psikoaktif madde kullanımı

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından uçuş emniyetinin korunması ve artırılması amacıyla 12 Mart'ta sivil havacılık faaliyetlerinde görev yapan uçuş personelinin psikoaktif madde ve limit dışı alkol kullanımının tespiti ve önlenmesine ilişkin talimat yayınlandı. Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'nce görevlendirilen denetçiler, uçuş personeline alkol veya psikoaktif madde kullanımından şüphe edildiği nefeste alkol kokusu, yürüyüşte, konuşmada ve davranışta bozukluk gözlenmesi durumlarında veya uçuş görevi öncesinde ve sonunda rasgele bu testleri yapabilecek. Uçucu personelin itibarının zedelenmemesi amacıyla bu testler yolcuların görmeyeceği kapalı yerlerde yapılabilecek. Testlerin pozitif çıkması halinde ilgili personel itiraz ederse tekrar doğrulama testi yapılabilecek.

Tarama testleri ne durumlarda yapılır:

- Rasgele olarak uçuş görevi öncesinde veya sonunda,
- Makul şüphe durumunda uçuş görevi öncesinde veya sonunda,
- Makul şüphe durumunda uçuş personeli sağlık muayenelerinde,
- Sivil havacılık işletmeleri tarafından talep edilen du-



OP. DR. ERGUN ESKİOĞLU
Genel Cerrahi Uzmanı
Havacılık Tıp Merkezi Başkanı
Doğan Hastanesi Başhekimisi

rumlarda havacılık tıp merkezlerince gerçekleştirilecek sağlık muayenelerinde yapılır.

Testler ve materyaller:

- Alkol düzeyinin belirlenmesi amacıyla alkolmetre ile ölçüm testi, psikoaktif madde kullanımının belirlenmesi amacıyla ağız sıvısı numunesinde madde tarama testi uygulanır.
- Havacılık tıp merkezlerince yapılacak psikoaktif madde tarama testleri için idrar numunesi alınarak madde tarama testi yapılmalı, alkol düzeyinin belirlenmesi amacıyla kan numunesi alınarak kanda alkol düzeyi tespit edilmelidir.

Doğrulama testleri ne şekilde yapılır:

- Alkolmetreyle yapılan alkol ölçüm sonucuna test uygulanan kişi tarafından itiraz edilmesi halinde en geç iki saat içinde kan numunesi alınması sağlanacak ve doğrulama testi yapılması için numune gözetim zincirine uyularak referans laboratuara gönderilecektir.
- Kan numunesi alınamayan, kanda alkol bakılamayan veya gecikmeli durumlarda idrar numunesi alınması sağlanacak ve doğrulama testi yapılması için numune gözetim zincirine uyularak referans laboratuara gönderilecektir.
- Ağız sıvısı madde tarama test sonucuna test uygulanan kişi tarafından itiraz edilmesi halinde idrar numunesi alınması sağlanacak ve doğrulama testi yapılması için numune gözetim zincirine uyularak referans laboratuara gönderilecektir.
- Psikoaktif madde doğrulama testlerinin yapılması gereken durumlarda idrar numunesi alınamaması halinde kan numunesi alınması sağlanacaktır.

Psikoaktif madde testi yapılacak maddeler:

- Amfetamin ve diğer uyarıcılar
- Benzodiyazepinler
- Kannabinoidler (THC)
- Kokain
- Metamfetaminler
- Opioidler
- Methadonlar
- Gerektiğinde diğer psikoaktif maddeler de test edilir.



Test sonuçları nasıl değerlendirilir:

- Alkolmetre ile yapılan ölçüm sonucu promil cinsinden tespit edilir. Alkol ölçüm sonucu 0,2 promil üstünde tespit edilirse test sonucu pozitif olarak ve limit dışı alkol kullanımı olarak değerlendirilir.
- Psikoaktif madde tarama testlerinde aranan maddelerden herhangi birisinin bulunduğu tespit edilirse tarama test sonucu pozitif olarak ve psikoaktif madde kullanımı olarak değerlendirilir.
- Tarama test sonuçlarından herhangi birisi pozitif olup doğrulama testi için numune alınan durumlarda referans laboratuvarından gelen test sonucu Genel Müdürlükçe onaylanıncaya kadar pozitif olarak kabul edilir. Bu gibi durumlarda referans laboratuvarından alınan test sonucu esas alınır.
- Genel Müdürlükçe tarama testi yapmakla görevlendirilmiş denetçi personelin testi uygulamasına izin veremeyen uçuş personelinin test sonucu pozitif olarak varsayılır ve buna göre gerekli işlemler yapılır.
- Tarama ve/veya doğrulama testi için numune alımı esnasında numuneyi etkileyecek şekilde davrananlar ile sorumluluklarına aykırı davrananların test sonuçları pozitif olarak varsayılır ve buna göre gerekli işlemler yapılır.

Uçuş personelinin sorumluluk ve yükümlülükleri:

- Sivil havacılık faaliyetlerinde görev yapan uçuş personeli,
- Hastalığı nedeniyle durumu geçerli sağlık raporu ve/veya hekim reçetesiyle belgelendirerek ilaç kullanması gereken durumlar hariç içeriğinde psikoaktif madde bulunan herhangi bir ilacı veya maddeyi kullanamaz.
 - Uçuş görevleri öncesi veya sonunda alkol düzeyi 0,2 promilin üstünde olamaz.
 - Talimatın ilgili maddesinde belirlenen aşamalarda alkol ve/veya psikoaktif madde tarama testlerini yaptırmakla yükümlüdür.
 - Tarama testi uygulanan hallerde test sonuçlarından herhangi birisine itiraz ettiği durumda alkol/psikoaktif madde tarama testi itiraz ve onam formunu eksiksiz

doldurarak imzalamakla yükümlüdür.

- Test uygulanacak durumlarda istenen numune veya numuneleri usulüne uygun vermekle yükümlüdür.
- Doğrulama testi yapılacak durumlarda numune alımı tamamlanıncaya kadar herhangi bir şey yememekle, içmemekle ve herhangi bir ilaç kullanmamakla yükümlüdür.
- Hastalığı nedeniyle herhangi bir ilacı kullanmak zorunda olduğunda uçuş görevinin emniyetli şekilde yerine getirilebileceğinden emin olmadıkça uçuş görevlerini ifa edemez.
- Herhangi bir hastalık sebebiyle ilaç kullanmak zorunda olduğunda durumu geçerli sağlık raporu ve/veya hekim reçetesi ile çalıştığı sivil havacılık işletmesine bildirmekle yükümlüdür.
- Hastalığı nedeniyle içeriğinde psikoaktif madde bulunan herhangi bir ilacı hekim kontrolünde dahi olsa kullandığında hastalık iyileşene, ilaç kullanımı sonlanıncaya ve ilacın uçuş emniyeti üzerine olumsuz etkileri ortadan kalkıncaya kadar uçuş görevlerini ifa edemez.

İdari yaptırımlar:

- Genel Müdürlük denetçi personeli tarafından uygulanan tarama testlerinden herhangi birisine ilişkin pozitif sonuç elde edilirse, test uygulanan kişi uçuş görevinden men edilir, durum çalıştığı sivil havacılık işletmesine bildirilir, "Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü Tarafından Verilecek İdari Para Cezaları Hakkında Yönetmelik (SHY-İPC)" kapsamında idari para cezası uygulanır.
- Genel Müdürlük denetçi personeli tarafından uygulanacak tarama testlerini yaptırmak istemeyen uçuş personeli test açısından pozitif kabul edilir, uçuş görevinden men edilir, durum çalıştığı sivil havacılık işletmesine bildirilir ve SHY-İPC kapsamında idari para cezası uygulanır.
- Tarama ve/veya doğrulama testi için numune alımı esnasında numuneyi etkileyecek şekilde davrananlar ile sorumluluklarına aykırı davrananların test sonuçları pozitif olarak varsayılır, uçuş görevinden men edilir, durum çalıştığı sivil havacılık işletmesine bildirilir ve SHY-İPC kapsamında idari para cezası uygulanır.

Talimat kapsamında ilgili uçuş personelinin doğrulama testi için numune alınan durumlarda,

- Referans laboratuvarınca yapılan doğrulama testinin sonucu Genel Müdürlüğe bildirilene kadar ilgili uçuş personelinin uçuş yetkisi askıya alınır ve durum çalıştığı sivil havacılık işletmesine bildirilir.
- Referans laboratuvarınca yapılan doğrulama testinin sonucu pozitif olduğu takdirde ilgili uçuş personeli uçuş görevinden men edilir, durum çalıştığı sivil havacılık işletmesine bildirilir, SHY-İPC kapsamında idari para cezası uygulanır.
- Referans laboratuvarınca yapılan doğrulama testinin sonucu negatif olduğu takdirde ilgili uçuş personelinin uçuş yetkisi geri verilir.

BAHAR TADINDA DOKUNUŞLAR



Bahar tadında dokunuşlar derken; kadın erkek her bireyin ihtiyacı olan doğal dokunuşları kastediyoruz aslında... Doğal dokunuşlarımızın temeli de herkesin kendine has sahip olduğu "altın oran"a hizmettir diyebiliriz.

Daha iyi bir görünüme sahip olma arzusu ile başvuran hastalarımıza güzel, doğal, tazelenmiş bir görünüm sağlamak için değerlendirdiğimiz parametreler de altın oranı oluşturan; cilt (tonu, nemi, kuruluşu, lekeleri gibi), yüz kontörü, alın, kaşlar, dudaklar, burun, yanaklar ve bunlar arasındaki uyumdur. Temel prensibimiz hastanın ihtiyacını aşırıya kaçmadan gerçekten bahar tadında yerine koymaktır. Hastanın ihtiyacına uygun yapılan botoks ve dolgu uygulamaları kişide aşırı bir görünüm ya da başka bir yüzü taklitten ziyade, kendi güzelliğini ortaya çıkaran, hastanın yıllar önceki görünümüne döndüren, bir nevi ikinci baharı yaşatan dokunuşlardır. Etraftan alınan tepkiler daha çok "dinlenmiş ya da harika görünüyorsun" şeklinde olmaktadır.

Tabii bahar mevsiminin gelmesiyle cilt için hem lekelenme hem yaşlanmadan sorumlu olan ışıklara daha fazla maruz kalıyoruz. Aynı zamanda yaz hazırlık amacıyla bu mevsimde yapılan zayıflama rejimleri de yüzde ve yanaklarda çökmelere, sarkmalara neden olabiliyor.

Bahar aylarında cilt sağlığını koruyucu ve devam ettirici başlıca işlemler; güneşten koruyucular başta olmak üzere



esteworld
Plastik Cerrahi Sağlık Grubu
FİLİZ ALTIOĞLU ÇİĞ
Dermatoloji Uzmanı

antiaging uygulamada mezoterapi, PRP, yüzeysel ve derin dolgular, fibroblast, botoks ve lazer uygulamalarıdır. Cildin nemlendirilmesi ve yüzeysel nemlendirici dolgular ve kremler çok önemlidir. Kuru ciltte tahrişler çok daha rahat oluşur. Bahar aylarında artış gösteren alerjik maddeler, özellikle tahriş olan ciltten kolaylıkla girip, alerjik reaksiyonlar oluşturabilir.

Bahar için uyanış, tazelenme, çoğalma derken son zamanların en iyi sonuç veren tedavi yöntemlerinden olan genç hücrelerimizi çoğaltıp yüzümüze verme işlemine yani fibroblast uygulamasına da değinmeden geçmemek lazım. Ciltte en az hasara uğramış olan kulak arkasından alınan minik bir doku, bu işleme başlamak için yeterli. Sonrasında sadece hücrelerin çoğaltılıp işleme hazır olmasını ve uygulama gününü bekliyoruz. Bu yöntemle siz de yüzünüze baharı getirebilirsiniz.

İçinizin yaşama coşkusuyla dolduğu, bahar tadında günler geçirmeniz dileğiyle...



HOŞGELDİN BAHAR...

Nihayet kışa veda edip bahara merhaba dediğimiz günlere gelmiş bulunmaktayız. Soğuk kış günlerini etkinliklerimizle ısıtmaya çalıştık hep birlikte. Yakın tarihte 8 Mart Dünya Kadınlar Günü etkinlikleri kapsamında, 6 Mart Perşembe günü İstanbul Dedeman Otel Roof Restoran'da bir öğle yemeği tertipledik.

Bayan kabin memuru arkadaşlarımız, mesai saatleri içinde karşılaştıkları sayısız sorunların yanında maruz kalınan kozmik radyasyon sonucu kanser riskinin artması, yüksek basınç yüzünden gebe kalamamak ya da düşük yapmak gibi çok ciddi sağlık sorunlarıyla da karşı karşıya kalmaktadırlar. Zaten zor olan uçuş şartlarına bir de kadın olmanın zorlukları eklenince emekçi kabin memuru arkadaşlarımızın mesai ve çalışma şartlarına değerli yöneticilerimizin gerekli önemi göstermelerine dikkat çekmek, ARFAA olarak en büyük önceliğimizdir. Kadın haklarını insan haklarından ayrı tutmak mümkün değildir. Amacımız kadın hakları söylemiyle savunulan kadınların ayrıcalıklı haklara sahip olması değil, tüm dünyada geçerli eşit haklara sahip olmasıdır. Bizler için büyük önemi olan bugünde birbirinden değerli arkadaş ve üyelerimizle bir araya gelerek hem biz emekçi kadınların en özel gününü kutlayarak sesimizi duyurmaya çalıştık hem de bahara merhaba dedik.

Cumhuriyet ile kazanılmış çağdaş hak ve özgürlüklerle birlikte, yaşamın her alanında başarıyla yer almış kadınlarımızın Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.

THY Müzesi ve Kurumsal Arşivi oluşturulma çalışmaları kapsamında Tasarımhane firmasının yürüttüğü projede, adı geçen firmayla işbirliğimiz halen devam ediyor. Bu kapsamda, 30 Ocak Perşembe, THY Genel Müdürü Sayın Temel Kotil'in davetlisi olarak kendilerini, Tasarımhane firmasıyla birlikte THY Genel Müdürlük binasındaki makamlarında ziyaret ettik. Ziyaretimiz sırasında Sayın Kotil, şu ana kadar

THY Müzesi'ne evrak ve ekipman bağışında bulunan tüm arkadaşlarımıza teşekkür belgelerini bizzat kendisi takdim etti. Bu ziyaretlerimiz kendilerinin isteği doğrultusunda tekrarlanacak ve destekte bulunan tüm arkadaşlarımıza belgeleri yine THY Genel Müdürü Sayın Temel Kotil tarafından teslim edilecektir. Daha önce duyurduğumuz gibi müze için 1933'ten günümüze kadar THY personeli tarafından kullanılmış olan her türlü ekipmana ihtiyaç duyuluyor. Dernek olarak böyle bir projenin içinde yer almak bizleri sonsuz mutlu etmekte ve bir o kadar da onurlandırmaktadır. 5 Ocak'ta, 61. Dönem Sevgili Arkadaşımız Nurhan Kara'yı son yolculuğuna uğurladık. ARFAA olarak iyi günde, kötü günde, her zaman, hep birlikte, dayanışma içerisinde birbirimize destek olmak amacıyla Sevgili Nurhan Arkadaşımızın aramızdan ayrılışının yedinci günü münasebetiyle ailesi ve sevenlerinin yoğun katılımıyla Ataköy 5. Kısım Camii'nde öğle namazını müteakip Mevlit ve Kuran okuması tertipledik. Bu vesileyle aramızdan ayrılan tüm uçucu personelin ruhlarına dualarımızı gönderdik. Ailesinin ve camiamızın başı sağ olsun.

ARFAA'nın tanıtımına destek olmak ve adını daha geniş gruplara duyurmak amacıyla 23 Ocak'ta Aqua Florya Urbano İtalyan Restoranı'nda organize ettiğimiz kahvaltı, keyifli bir ortamda gerçekleşti. Derneğimiz hukuk danışmanlarından Sayın Eda Van, kahvaltımıza katılarak kendi uzmanlık alanı olan başarılı boşanma konusunda bilgi aktarımında bulundu. Derneğimizi tanıtmak ve üye sayımızı arttırmak için planladığımız bu etkinliklerimizin devamı gelecektir. Bizlere destek olan tüm üyelerimize teşekkürlerimizi sunarız. Baharın içimizi ısıtması, kırınları barıştırması, hepimize mutluluk ve huzur getirmesi umuduyla...

ARFAA Yönetim Kurulu Başkanı
Betül Sünneciler

Daha sağlıklı, daha taze, daha lezzetli Bardak dolusu serinlik



Yemeğin yanında içecek bir şeyler arıyoruz mutlaka. İçecek konusunda mutfakta çok yenilikçi değiliz henüz. Sofrada yemeklerin yanına da atıştırma malıkların yanına da genellikle sağlıklı ve yüksek kalorili gazlı içecekleri koyuyoruz. Bitki çayları, siyah çay ve kahveyi ise çoğunlukla soğuk havalarda tercih ediyoruz. Hazır bahar gelmişken meyveler, sebzeler ve tüm bitkiler turfandayken mutfağınızda bir yenilik yapmaya ne dersiniz? Soğuk şerbetler, limonatalar, frozen'lar, kokteyller, soğuk kahvelerle daha sağlıklı ve farklı tatlar denemenin tam sırası. Kolayca bulabileceğiniz basit malzemelerle mutfağınızı renklendirebilirsiniz. Bu arada blander'iniz yoksa tariflerden geri kalmayın. Buzlarınızı buzdolabı poşeti içinde bir şişeye ya da havanda döverek de kar elde edebilirsiniz.

NANELİ LİMONLU FROZEN

Malzemeler:

- 1 limon
- 4 dal taze nane yaprakları
- 1 yemek kaşığı tozşeker
- 4-5 küp buz
- 0,5 şişe maden suyu

Hazırlanışı:

Limonu güzelce yıkayın ve ikiye bölün. Çekirdeklerini temizlediğiniz limonu kabuklarıyla birlikte küçük küçük doğrayın. Taze nane yaprakları ve tozşekeri ekleyerek blender'dan geçirin. İçine buzları küplerini koyarak blender'dan tekrar geçirin. Buzlar tamamen ufalanmadan bardaklara kaşıkla bölüştürün ve üzerine maden suyunu ekleyin. Dilim limonla süsleyip servis yapabilirsiniz. Limon yerine vişne, çilek veya kivi kullanabilirsiniz.

FRAPPE

Malzemeler:

- 1 Su bardağı soğuk süt
- 1,5 Tatlı kaşığı hazır kahve
- 3-4 Küp buz
- 1 Tatlı kaşığı toz şeker (isteğe göre daha fazla ya da az olabilir)
- 1 Tatlı kaşığı krema
- Krem şanti ve çikolata sosu

Hazırlanışı:

Önceden bir süre dolapta bekletip soğuttuğunuz cam kavanoza ya da cam bardağa kahve, şeker ve sütü koyup iyice çirpin. Buzları ekleyin. Karışımı servis yapacağınız bardağa alırken 2-3 parmak boşluk bırakın ve üzerine krem şantiyi ekleyin. Üzerini çikolata sosuyla ya da taze çilekle süsleyebilirsiniz.



KAYISI KOKTEYLİ

Malzemeler:

- 1/2 Kase yoğurt
- 3-4 Taze kayısı
- 2 Yemek kaşığı kavun şurubu
- 4-5 Küp buz
- 0,5 Şişe maden suyu

Hazırlanışı:

Çekirdekleri ayıklanmış kayıslardan bir tanesini uzunlamasına ince ince dilimleyin ve kenara ayırın. Diğerlerini küçük küçük doğrayın. Yoğurdu, ve küçük doğradığınız kayısıları, kavun şurubunu blender'dan geçirin. Daha sonra buzları ve maden suyunu ekleyerek tekrar blender'dan geçirin. Dolapta soğutulmuş, geniş ağızlı kuplarla servis etmeden önce üzerini dilimlediğiniz kayısıyla süsleyin.

KARIŞIK MEYVE ŞERBETİ

Malzemeler:

- 1 çay bardağı kurutulmuş meyve (üzüm, kayısı, incir)
- 1 elma
- 1 çay bardağı kurutulmuş kuş üzümü
- 1 adet limonun suyu
- 1 su bardağı şeker
- 6 bardak su

Hazırlanışı:

İçine yarım limonu sıkığınız suya tüm malzemeleri bir tencerede kısık ateşte kaynatın. İçine tat ve koku vermesi için yıkadığınız elmayı soyun ve kabuklarını da tencereye atın. Elmanın tamamını ufak ufak doğrayın ve üzerine kalan limonun suyunu sıkın. Kaynadıktan sonra soğumaya aldığınız karışımdan elma kabuğunu çıkarın. Soğuduktan sonra içine dilimlediğiniz elmaları ekleyerek bardaklara içindeki kuru meyvelerle servis edin.

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 Mantı 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 POLİKLİNİÇİ

Ataköy 7-8.Kısım Ata Sitesi C7 B. 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

Şenikköy 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. İlker 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

REİS OTOMOTİV TİC. VE SAN. A.Ş.

MALTEPE V.D.-7340058696
Göztepe mah. İstoç Oto Tic. Merkezi 1. Cad. NO:6
Bağcılar, İstanbul
Tel: 0212 659 55 78
Faks: 0212 659 03 55

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

PSİKOLOJİ AKADEMİ SAĞLIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ.

Osmaniye Mah.Şirin Sok. Atilla İş Merkezi No:34
Bakırköy, İstanbul
Tel: 444 50 64

AŞÇIOĞLU İNŞAAT

Adres: Hakkı Yeten Cad. Süleyman Seba Kompleksi
Selenyum Plaza 10C Kat:20 Fulya, İstanbul
Tel: 0212 215 55 65

THE PLAY BARN ISTWEST'TE BEYAT EĞLENCE MERKEZİ

Adres: Yenibosna Merkez Mah. Değirmenbahçe Cad.
İswest No: 17 Yenibosna, İstanbul
Tel: 0212 397 19 47

BÜŞRA PIRLANTA (%20)

Adres: 29 Ekim Cad. Kuyumcukent AVM Zemin Kat
No: 180 Yenibosna, İstanbul
Tel: 0212 603 22 44 / 0212 603 21 44

BÜŞRA PIRLANTA (%20)

Adres: Sahilyolu Ataköy Marina Park 2/19 AVM
Ataköy, İstanbul
Tel: 0212 559 44 01

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



THE PLAY BARN ISTWEST'TE

Çocuklar eğlenceyi yeniden keşfedecek! The Play Barn'da 3-12 yaş arası çocuklar maceradan maceraya koşarken, siz de kendinize vakit ayırabilirsiniz. The Play Barn'da çocuğunuz ne kadar kalıyorsa o kadar ücret ödersiniz. Temalı doğum günü partileri ile The Play Barn'da Doğum günü kutlamak bir ayrıcalıktır. The Play Barn haftanın yedi günü 08.00-22.00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

www.theplaybarn.com.tr
istwest@theplaybarn.com.tr
0212 397 19 47



The Play Barn'da Partiliyoruz!

Doğumgünleri The Play Barn'da kutlanır!

Konseptli doğumgünü partilerinin Türkiye'deki ilk uygulayıcısı olan The Play Barn'da, doğumgünleri bir proje titizliğinde ama bir o kadar da masal gibi, hayal gücü sınırı olmaksızın tasarlanıyor...

Menüden dekorasyona, pastadan video ve fotoğraf çekimine, oyunlardan hediyelere herşeyi istediğiniz kadar siz belirliyorsunuz. Her çocuğun imkansız denebilecek bir hayali vardır. Onun hayallerini sınırlamayın.



THE PLAYBARN ISTWEST
0212 397 19 47

İSTANBUL / ASTORIA THE PLAY BARN PLUS
İSTANBUL / LEVENT • İZMİR / BALÇOVA KİPA AVM
THE PLAY BARN ATAKÖY PLUS AVM
THE PLAY BARN ATAŞEHİR

www.theplaybarn.com.tr