

Hava Yolları Kabin Memurları Demęi yayınıdır. ● Yılı: 8 Sayı: 25



# TASSA extra





Gülyüzlü çalışanları, hijyenik koşulları, son teknoloji ürünleri ile sizleri her zaman "Lady" gibi hissettiren **Lady Sauna Spa**, artık tüm **TASSA** "Lady"leri için bütün hizmetlerimiz **%30 indirimli**

**Türk Hamamı**  
**Sauna**  
**Cilt Bakımı**  
**Dermaroller**  
**Kalıcı Makyaj**  
**Kuaför**  
**Saç ve Saç Derisi Bakımı**  
**Lazer Epilasyon**  
**Manikür-Pedikür**  
**Pilates**  
**Radyofrekans**  
**Solaryum**  
**Şok Havuzu**  
**Kar Çeşmesi**  
**Vitamin Bar**

*Bizim için siz,  
bir "Lady"siniz...*

**Rezervasyon için**  
**444 3 941**



#benbirladyim

www.ladyasaunaspa.com



/ladyasaunaspa

Yeşilköy İstanbul Cd. No:22/A Yeşilköy İstanbul  
www.ladyasaunaspa.com



# Merhabalar,



## T

akipçilerimizin bildiği üzere, meslektaşlarımızın havalimanlarında sandık açılan genel seçimlerde, referandumlarda ve Cumhurbaşkanlığı seçimlerinde, anayasal haklarını yani seçme haklarını kullanabilmeleri ile ilgili bir düzenlemenin yapılabilmesi için YSK'ya başvuruda bulunmuştuk. Talebimizin yasal düzenlemeyi gerektirdiğini ve YSK başkanlığınca yapılabilecek bir işlem bulunmadığını belirten bir cevap aldık. Konu hakkındaki talebimizde ısrarcı olarak mecliste grup başkan vekillerine derdimizi anlatacağız ve yasal düzenleme hakkında yardımlarını talep edeceğiz.

13 Mayıs'ta Soma'da hayatını kaybeden 301 kişinin ailelerine yardımcı olabilmek ve 31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü etkinliğimizde toplanacak meslektaşlarımız ve ailelerinin enerjisinden yararlanabilmek için Dernekler Masası'na, yardım toplayabilme ile ilgili başvurumuza; Soma'daki ailelere yardım yapmak isteyenlerin Başbakanlığın konu ile ilgili çıkarttığı 2014/8 genelgeye istinaden AFAD nezdinde açılan hesaplara yönlendirilmeleri gerektiği ile ilgili cevap aldık. Bu cevap doğrultusunda; 31 Mayıs'ta yaptığımız duyurumuzu bir kez daha buradan tekrarlamak isteriz.

Havayollarının yolcusu ile arasında doğrudan bağlantıyı kuran, uçakta uçuş güvenliğini sağlamak için yaşanan olağanüstü durumları yolculara hissettirmeden yaşayıp çözmeye çalışan, çoğu zaman sosyal çevresi uyurken çalışan, onlar yaşarken de uyuyan vefakar havayolu çalışanlarıdır. Ve mesleğimizi andığımız, ulusal havayollarımızda çalışan tüm kabin memurlarının bir araya gelebildiği, 31 Mayıs Dünya Kabin Memurları günümüzü, o günlerdeki yağışlı hava şartlarının etkilerine rağmen güzel bir katılımcı sayısı ile dernek olarak hazırladığımız etkinlikler ile kutladık.

Organizasyonumuza katılmak isteyen çalışanlarına servis aracı sağlayarak destek olan THY Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Hamdi Topçu ve Ulaştırma Şefi Ömer Menalioğlu'na, kabin memurlarından kurduğu müzik grubu ile organizasyonumuza kalite katan Peagasus Havayolları Genel Müdür Yardımcısı Sn. Nurçin Özsoy'a, İstanbul dışından organizasyonumuza katılmak isteyen çalışanlarına ulaşımda destek sağlayan Onur Air Kabin Hizmetleri Başkanı Sn. Tülay Bulut ve TASSA Antalya Şube Başkanımız Talat Özçelik ile birlikte Yönetim Kuruluna, bugünkü TASSA Yönetim Kurulu olarak teşekkürlerimizi sunarız.

İyi bir yaz sezonu geçirmeniz dileğiyle, hepimize iyi uçuşlar dilerim.

TASSA Yönetim Kurulu Başkanı

*Turgay Taştape*

## Sağlıklı Uçuş İçin Size Çok Yakınız



**Doğan**  
HAVACILIK TIP MERKEZİ

Doğan Hastanesi  
Doğan Tıp Merkezi  
Doğan Diyaliz Merkezi  
Doğan Gemi Adanı

Doğan Aile Danışma Merkezi  
Doğan Emar Görüntüleme Merkezi  
Doğan Havacılık Tıp Merkezi

**444 0 911**  
[www.doganhastanesi.com](http://www.doganhastanesi.com)



## Kıymetli Arkadaşlar,



Türkiye'de havayollarında çalışan kabin Memuru sayısı çok hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu mesleği hayal edip adım atan her arkadaşım maalesef başarılı olamamaktadır. Zor ve özveri isteyen bir sektör, insan odaklı ve yolcu memnuniyeti odaklı çalıştığımız için mimiklerimize kadar kendimize her konuda hakim olmamız ve dikkat etmemiz gerekmektedir.

Bu mesleğe hangi havayolunda adım atarsanız atın, havacılık kuralları ve kaideleri aynıdır. Bu nedenle gerçekten inanarak yapıyorsanız, çalıştığınız kurumlara karşı aidiyet duygusu ile çalışma gerekliliğini unutmamanız gerekir.

"Altı ay çalışıp, başka şirkete geçerim" diyorsanız bu bence sizin kariyeriniz için bir kayıptır. Şirketlerin kalkınmasında her bir çalışanın katkısı vardır, dolayısıyla bizler bu bilinçle işimize sarılmalı ve katkı sunmalıyız.

Bu dönemde mesleğe adım atan arkadaşların kendine olan özgüvenleri ve hırsları çok mutluluk verici, hatta açık konuşmak gerekirse bazen şaşırıyorum da, kendilerine bu enerjilerini doğru yerde ve zamanda pozitif olarak kullanmalarını tavsiye eder başarılar dilerim.

Temmuz ve ağustos aylarında Antalya'da bütün havayollarını ziyaret edip üye çalışması yapılacaktır. Antalya'da görev yapan bütün arkadaşların üyelik konusunda ve derneğe katkı sunmak veya aktif görev almak için ozceliktalat@gmail.com adresinden benimle irtibata geçebilirler.

31 Mayıs'ta bizleri kırmayıp yanımızda olan Onur Air Kabin Hizmetleri Başkanı Sn. Tülay Bulut'a, Pegasus Airlines Kabin Hizmetleri'nden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Sn. Nurçin Özsoy'a ve katkılarını esirgemeyen bütün arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Antalya TASSA Yönetim Kurulu adına

*Talat Özçelik*

Onur Air Kabin Amiri



# İçindekiler



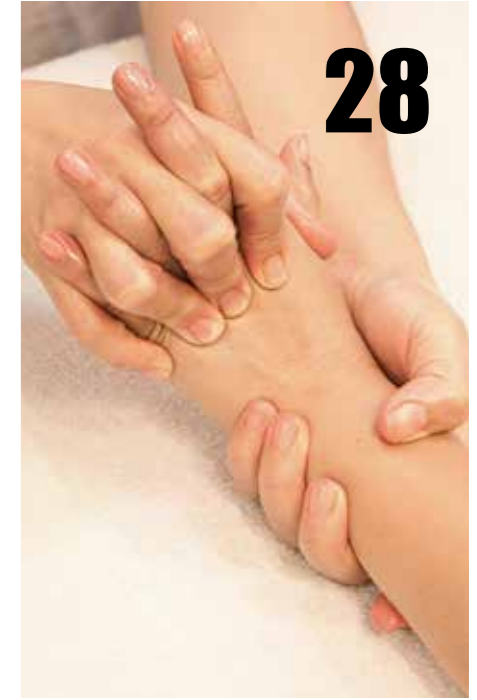
13



14



20



28



32



50

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

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Turgay Taştepe

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

**Reklam-Pazarlama**  
Gamze Gezer

**Halkla İlişkiler**  
Şeyda Albay

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

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

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

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

**Yayına Hazırlayan**  
Umar İletişim Hizmetleri  
Harman Sok. No:31/1 34153  
Florya, İstanbul

Tel: (0212) 573 15 65

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

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

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

Yaz: 2014 Yıl: 8 Sayı: 25

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 İnsan Topçu:  
Muhasip

Ahmet Serhat Sökücü:  
Genel Sekreter  
Seval Ercan: Eğitim  
ve Teşkilatlandırma  
Sekreteri  
Sinem Tekin: Genel  
Sekreter Yardımcısı  
Birsen Lale: YK Üyesi  
Ayşe Sila Kalkan:  
YK Üyesi

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

**ANTALYA ŞUBE YÖNETİM KURULU**  
Talat Özçelik

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

**ANTALYA DENETLEME KURULU**  
Mehmet Erdem

Murat Demirkıran  
Aydan Mutlu



42

- 8 Ajanda
- 10 Haberler
- 14 Söyleşi
- 20 Gezi
- 26 Kişisel Gelişim
- 28 Sağlık
- 32 Röportaj
- 40 Doğal Tarım
- 42 Röportaj
- 46 ARFAA
- 47 Lady Sauna
- 48 Sağlık
- 52 Astroloji

# AJANDA



## Pop müziğin Kraliçesi Lady Gaga

Dünya çapında büyük hayran kitleleri olan, katıldığı tüm turnelerde 4 milyonun üzerinde konser bileti satan, pop müziğin kraliçesi Lady Gaga ARTPOP Ball turnesi ile ilk kez İstanbul'a geliyor. 16 Eylül'de İTÜ Stadyumu'nda gerçekleşecek olan konserin biletleri tükenmeye başladı bile. Albümleri en çok satanlar listesinde 1. sırada olan Gaga, dinlenme rekorları kıran Alejandro, Bad Romance, Poker Face gibi şarkılarını hayranlarıyla paylaşacak. Tüm bunların dışında sahne performansı ise görülmeye değer...

## Megadeth İstanbul'da

2-3-4 Ağustos tarihleri arasında İstanbul Küçükçiftlik Park'ta düzenlenecek olan Rock Off Festivali bir çok yerli ve yabancı grubu ağırlayacak. Dünya çapında dinlenen birbirinden hit parçalarını, etkileyici sahne performansları eşliğinde hayranlarıyla paylaşacak olan gruplar arasında Megadeth, Him, Amon Amarth, Gojira, Turisas, Stratovarius ve çok daha fazlası da var. Ayrıca bu proje için alınan her etkinlik bileti adına, sosyal sorumluluk kapsamında Fidan dikimi gerçekleştirilip, sertifikası katılımcılara iletilecektir.



## Kafamda Böcekler Var

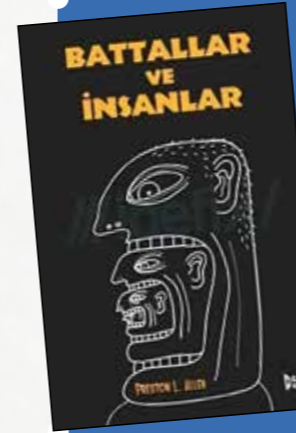
Oynadığı bir çok dizi, radyo-televizyon programı, reklam filmleri, yaptığı tek kişilik gösteriler ve sayısını kendi bile hatırlayamadığı söyleşileriyle tanıyoruz Yunus Günce'yi. Gördüklerini, göremediklerini, görmek istediklerini ya da istemediklerini, ailesini, kendisini bir çok şeyi anlatıyor gösterisinde. Etrafta olup bitenlere çok duyarlı, soruyor, cevaplıyor, hatta kendisiyle dalga geçiyor. Yani her konuda söyleyecek bir şeyleri var. Vermek istediklerini alabilmek için açıkcası izlemeye değer... Gösteri, Bo Sahne İstanbul'da 30 Ağustos'a kadar seyredilebilir.



## Çok Sesli

İstanbul Modern, Türkiye'de görsel ve işitsel sanatlar arasındaki çok katmanlı bağın izlerini "Çok Sesli" başlıklı sergiyle gündeme getiriyor. Görsel sanatlar ve müzik arasındaki etkileşim ile bu alanda ortaya çıkmış eserlerden bir sunum hedefleyen sergi Osmanlı'dan günümüze kadar gelen ilişkiyi de görmemizi sağlıyor. Ses ve müziğin bir form olarak nasıl kavrama dönüştüğünü ve bu konuda bir çok sanatçının birikimlerini görebileceğimiz sergi yaz boyunca ziyaret edilebilir.

## Kitap: Battallar ve İnsanlar



Battalların hakim olduğu insanlarsa evcil birer hayvan olarak beslendiği bir dünya hayal edin. İnsanoğlu sonrası dünyada, bir battal ailesinin oğlu eve geliyor ve odasında kırmızı kurdele ile bağlanmış bir dişi insan buluyor. İnsanın boynuna geçirilmiş notta şöyle yazıyor: "Her çocuğun bir insanı olmalı. Sen iyi bir evlatsın oğlum. Sevgiler, baban." Oğlanın ve onun evcil insanların hikâyesi bu: Aslında oğlana ait olmayan Kahverengi'nin... konuşamayan Kızıl Kol'un ve onun keskin bir zekaya sahip olan dişi yavrusu Kızıl Bukle'nin... Özellikle de, madenlerde çalışmaya zorlanan, kendini kanlı bir savaşın içinde bulan, yamyamlığın dehşetine tanık olan Kızıl Bukle'nin... Margaret Atwood'u, Sihirli Fasulye masalını, Gulliver'in Gezileri'ni, Ovidius'un Metamorfozlar'ını anımsatan Battallar ve İnsanlar, savaş, ırkçılık, türcülük, cinsiyet ve ekoloji üzerine türlerin iç içe geçtiği destansı bir başyapıt.

## ALBÜM



## Tek aşk, Tek ritim

Dünya Kupası bu yaza damgasını vurdu fakat futboldan sonra tartışmalara yol açan bir başka konu ise kupanın artık gelenekselleşen resmi albümü oldu. "One Love, One Rhythm" (Tek Aşk, Tek Ritim) albümü daha çıkmadan Brezilyalıların tepkisini çekti. Tartışmanın çıkış noktası ise albümün yeteri kadar Brezilyalı olmaması. Eleştirilerin haklılık payı da yok değil.

Zira albümde en öne çıkarılan isim Amerikalı rap yıldızı Pitbull ve resmi Dünya Kupası şarkısı "We Are One" (Ole Ola - Biz Biriz). Albümün bir diğer yıldızı ise Porto Riko kökenli Jennifer Lopez. Fakat Lopez'in Latin havası dahi tepkileri dindirmeye yetmedi. Brezilyalıları kızdıran bir başka konu ise albümün tek Brezilyalı sanatçısı Claudia Leitte'in, parçasını büyük oranda İngilizce seslendirmesi oldu. Yarı çıplak kadınlar, Samba ve davullar gibi klişeler barındıran resmi klip ise bardağı taşıran son damla oldu.

Alternatifler için sosyal medyaya çıkan Brezilyalılar, kupanın resmi şarkısı olarak Shakira tarafından seslendirilen ve 2010 Dünya Kupası resmi şarkısı olan "WakaWaka"yı (This time for Africa - Bu defa Africa için) önerdiler. Bu çağrılara kulak veren Shakira resmi olmayan Dare (La La La) şarkısını beğeniye sundu. Şarkı Brezilyalılar tarafından büyük ilgi görünce resmi albümdeki yerini aldı. Albümde Pitbull, J-Lo ve Shakira'ya ayrıca, Santana, Ricky Martin, Rodrigo Alexey gibi isimler de eşlik ediyorlar.

# 31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü'nü *Kutladık!*





**17 Nisan 2014** tarihinde Kapadokya Meslek Yüksek Okulunda Genel Sekreterimiz Ahmer Serhat Sökücü ve Yönetim Kurulu üyemiz Ayşe Sıla Kalkan Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri öğrencilerine kabin memurluğu hakkında seminer verdiler.



**08 Temmuz 2014** tarihinde Turgay Taştepe, Ersin Paşa Kılıç, Ahmet Serhat Sökücü ve Ayşe Sıla Kalkan THY Kabin Hizmetleri Başkanı Nevin Çolak'ı ziyaret ettiler.



**17 Nisan 2014** tarihinde Ankara Türk Hava Kurumu Üniversitesi Havacılık Meslek Yüksek Okulunda Başkanımız Turgay Taştepe, İdari Başkan V. Ersin Paşa Kılıç, Eğitim ve Teşkilatlandırma Sekreterimiz Gamze Gezer ve Yönetim Kurulu üyemiz Birsen Lale Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri öğrencilerine kabin memurluğu hakkında seminer verdiler.

**20 Mayıs 2014**  
Lady Sauna Spa ile  
üyelerimiz için özel  
anlaşma yapıldı.

**31 Mayıs** Dünya Kabin Memurları  
Günü Sarıyer Qubbe Bahçe'de  
gün içinde düzenlenen etkinliklerle  
ve akşam Yasemin Ezer, Pegasus  
Band ve gecenin sonunda sahne  
alan Seksendört konseri ile  
kutlandı.

**10 Haziran 2014**  
MCO Organizasyon ile  
üyelerimiz için özel  
anlaşma yapıldı.

Sheraton Ataköy'de  
kutlanan **26 Nisan 2014**  
Pilotlar Günü'ne Yönetim  
Kurulu Başkanımız  
Turgay Taştepe katıldı.

**16 Mayıs 2014**  
Aydın Üniversitesi  
Kabin Hizmetleri  
Program Başkanlığı'nın  
düzenlediği brunch  
İdari Başkan V. Ersin  
Paşa Kılıç katıldı.

**10 Haziran 2014**  
Kabin Memurluğu konusunda  
tek meslek örgütü olan  
TASSA bu konuda istekli  
meslektaşlarımız ile eğitim  
kurumlarında aracı olmaktadır.  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
Temel Kabin Memurluğu Eğitimi  
için işbirliği yapılmıştır.



**31 Mayıs**  
**Dünya Kabin**  
**Memurları Günü**  
**Kutlu Olsun**



**EREN KOLUÇOLAK**  
Pegasus Airlines K/M

#### Sayın Misafirlerimiz,

3105 sefer sayılı Dünya Kabin Memurları Günü'müz uçuşumuza hepimiz hoş geldiniz. Uçuşumuz 365 gün-7/24 saat sürecektir. Şimdi lütfen emniyet kemerlerinizi bağlayınız ve sizler uçuşun keyfini çıkarırken; bizler kimiz bir göz atalım.

Bizler misafirlerimizin önce güvenliğini sağlamak, acil bir durumda herkesi başarılı bir şekilde tahliye etmek ve konforlu bir yolculuk yapmaları için gökyüzündeyiz. Ve kabin memuru olmak için onlarca yoğun elemelerden ve zorlu eğitimlerden geçiyoruz. Tüm acil durumlar için gerekli olan temel eğitim ve mock-up, yeri geldiği zaman hayat kurtaran ya da doğum yaptırabilen ilk yardım eğitimi, en iyi şekilde iletişim için empati, psikoloji, işimizden keyif alma eğitimi, en iyi konforu yaşatmak için servis eğitimi ve daha bunun gibi nice eğitimler ve tazeleme eğitimleri kabin memurunun olmazsa olmazlarındandır.

Bizler gecenin 03.00'ünde sıcak yatağımızdan kalkıp, kar kış kıyamet demeden tam üniforma giyinip uçuşa gider ve misafirlerimizi en güzel şekilde GÜLÜMSEYEREK karşılamak ve tüm uçuş boyunca güvenliğini ve konforunu sağlamak ve sevenlerinize ulaştırmak için elimizden geleni yaparız. Özel hayatlarımız, geride bıraktıklarımız, en güzel cumartesi ve pazar günlerimiz, yaz tatilimiz haberimiz olmadan kaybettiklerimiz artık yeryüzünde kalmıştır.

Bizler Pegasus, Türk Hava Yolları, Onur Air, Sun Express, Atlasjet, Borajet, Freebird, Corendon, Tailwind'iz. Hepimiz biriz ve aynı kaderi paylaşıyoruz. Herkes misafir olabilir ama herkes bir kabin memuru olamaz. Kabin ekibi arkadaşlarımızın Dünya Kabin Memurlar Günü'nü kutlar, yollarımızın açık olmasını dilerim. Benimle seyahat ettiğiniz için teşekkür eder, bir başka seferde görüşmek dileğiyle hoşçakalın.



ÇİĞDEM ACARSOY  
Sorumlu Kabin Amiri

Tiyatronun  
yakışıklı prensi:

# RAGIP SAVAŞ ile

## Sanatı ve Havacılığı konuştuk



Sokak Kızı İrma sahnesinden



**B**iz uçucular kolay hayatlar yaşamıyoruz. Çoğu zaman hayatı yakalamak hiçte basit olmuyor. Yılbaşlarını ıskalıyoruz, bayramları göremiyoruz, arkadaşlarımızın, sevdiğimizlerin özel günlerinde kim bilir nerelerdeyiz? Kendi özel günlerimizi yakalayabiliyorsak o bile büyük bir başarı bizim için. Böyle olunca, günlerimiz saatlerimiz hatta anlarımız bile çok kıymetli.

Uçağımız sadece 15 dakika erken inince sevinçten havalara uçarız. Hayatımıza katılmış ekstradan bir 15 dakikamız vardır artık. Bu zamanı hediye kabul eder, hoş gelmiş sefa gelmiş der ve bunun tadına varırız. Bu yüzden boş günlerimiz bizler için çok ama çok değerlidir. İşte ben de böyle bir boş günümü dolu hale getirebilmek adına yakınımızdaki, Ataköy 9. kısım Yunus Emre Kültür Merkezi'nin tiyatrolarına göz attım. "Sokak Kızı İrma" oynuyordu. Bu harika oyunu keyifle seyrettikten sonra, çok şanslıyım ki başrol oyuncusu Ragıp Savaş'a ulaşabildim. O da bizi kırmayıp bizimle konuşmayı kabul etti. Ne çok şey öğrendik birbirimizden...

Öncelikle bizi kırmadığınız için çok teşekkür ederim Ragıp Bey.

**Bize biraz kendinizi anlatır mısınız? Ragıp Savaş kimdir?**  
1966 yılında İzmit'te doğdum. İlköğretim hayatım da İzmit'te geçti. 1982 yılında spor yaparken, Türkiye Şampiyonası'nda Eczacıbaşı Spor Kulübü beni fark edip İstanbul'a transfer etti ve İstanbul hayatım başladı. Ben zaten tiyatroya çok uzak bir aileden gelmiyordum, amcam ve yengem Semra ve Turgut Savaş, Devlet Tiyatrosu sanatçılarıydı. Onlardan bir etkilenmem varmış demek ki ama pekte farkında değildim. Spor hayatım çok iyi gidiyordu. Sonrasında annem de çok arzu etti tiyatrocunun olmamı, annem edebiyata çok düşküncü. Belki bu yüzden ben de farklı gözlerle bakmaya başladım tiyatroya ve 1985 yılında Müşfik Kenter ile tanışınca hayatım değişti. Bir yıl kadar Müşfik Hoca ile çalıştım. Kendisi amcamın yakın arkadaşıydı. 1986

yılında da Mimar Sinan Üniversitesi Tiyatro Bölümü'ne girdim ve 1990 yılında mezun oldum.

**Peki şu anda neler yapıyorsunuz?**

Bakırköy Belediyesi'ne bağlı Yunus Emre Kültür Merkezi'nde "Sokak Kızı İrma"yı oynuyoruz. Bakırköy Belediyesi Tiyatrosu, Türkiye'nin üçüncü ödenekli tiyatrosu. Bursi Şehir Tiyatroları'ndan 55 yıl sonra kurulan ilk ilçe ve ödenekli tiyatrosudur. 24 yıldır burada oyunculuk yapıyorum. Fakat beni çok üzen bir olay var burada, şuan da görüyorsunuz burada hafta sonları nikahta kıyılıyor. Biz içeride tiyatro oynarken dışarıda nikah töreni oluyor ve tiyatroya hiç yakışmayan görüntüler bunlar. Bursi Bakırköy Belediye Tiyatroları değil de yakında Yunus Emre Nikah Salonu olarak anılacak korkarım. Çok arabesk bir durum bu ve bizleri çok



üzüyor. Yeni seçilen Belediye Başkanımız Bülent Kerimoğlu'na da durumumuzu anlatmayı düşünüyoruz. Eminim kendisi de bizi anlayıp sanata sahip çıkacaktır.

**Kesinlikle böyle olacağını düşünüyorum bende...**

**Bize gösterimdeki oyununuzu anlatır mısınız?**

Sokak kızı İrma'yı oynuyoruz, Haldun Dormen sahneye koydu. Kalabalık bir kadro ile kapalı gişe oynuyoruz. Canlı müzik performansı var. Çok beğeniliyor.

**Evet, Hıncal Uluç'ta köşesinde paylaşmıştı oyununuzun ne kadar güzel olduğunu, özellikle sizin oyunculuğunuzu da çok güzel ifade etmişti. Seyreden biri olarak ben de çok beğendiğimi söylemek istiyorum. Peki, yazın da oyunlar devam edecek mi?**

Hayır, yazın devam etmez. Mayıs ayının ilk ya da ikinci haftası perde kapatırız, ekimde de perde açarız.

**Önümüzdeki sene için de "Sokak Kızı İrma" var diyebilir miyiz?**

Seyircisi olan oyun kaldırılmaz, ben en az üç sezon daha oynayacağını düşünüyorum İrma'nın.

**Ragıp Bey, ben çok utandım sizinle konuşurken çünkü biz havacıların büyük çoğunluğu Ataköy'e çok yakın oturuyoruz ama birçoğumuz ben dahil, sizin gibi bir ismin burada oyun oynadığını bilmiyoruz. Bu bizim ayıbımız mı? Sizin ayıbınız mı?**

Bizim ayıbımız, çünkü bu tiyatronun PR'ının profesyonelce yapılamamasından kaynaklanıyor. Bakın şu an takı töreni var, geline takı takıyorlar biz de birazdan sahne alıp oyun oynayacağız.

(Konuşmalarımızı bir uçak sesi kesti ve Ragıp Bey, gülmeye başladı.)

Bir gün sahnede tiyatroya bir uçağın girmesinden çok korkuyoruz lütfen bunu da yazın.

**Tiyatro dışında bildiğim kadarıyla okullarınız, daha doğrusu sanat akademileriniz var onlardan da bahseder misiniz?**

2004 yılında Genel Sanat Yönetmeni olarak Kocaeli Şehir Tiyatroları'nın başına geçtim. 2007 yılında İzmit Sanat Akademisi için teklif geldi ve bende bir İzmitli olarak şehrin buna ihtiyacı olduğunu bildiğim için çok sıcak baktım bu teklife. 2012 yılında da Sakarya'daki okulumuzu açtık. Oradan da çok



Ragıp Savaş, son oyunu Sokak Kızı İrma'da Metin ve Çetin ismiyle iki ayrı performans ile karşımıza çıkıyor.

talep geldi. Yüzlerce binlerce öğrenci mezun ettik. Şu anda iki okulda 600-700 öğrenci eğitim görüyor. Şimdi de Bursa-Nilüfer'de, Özlüce'de yeni bir okul açıyoruz. Okullarımız Milli Eğitim'e bağlı. Diploma alıyorlar yani mezun olunca, bu da çok önemli tabii.

**Sadece tiyatro eğitimi mi var okullarınızda?**

Hayır. Bale, street jazz, hip hop, modern dans, tango, piyano, gitar, keman, flüt, yan flüt gibi bir çok eğitimlerimiz var.

**Peki, bir yaş sınırı var mı? Alt ve üst sınır?**

Alt sınır var tabii. 4 yaş diyoruz ama üst sınır yok ucu açık yani. Bizim 74 yaşında tiyatro öğrencimiz var. Aslan gibi bir beyefendi. Bu okula gelen herkes sanatçı olacak diye bir şey yok. Adam tiyatro sevdalısıdır ama hayatı boyunca denememiştir. Gelip hem bu aşkı yaşıyor hem de hobi edinmiş oluyor.



**Süper! Peki bizim bildiğimiz isimlerle mi çalışıyorsunuz?**

Evet, Tan Sağtürk bize destek oluyor, Can Gürzap diksiyon ve beden dili derslerinde yardımcı oluyor. Bunun dışında Bülent Özveren, Atilla Sarıkayalı, Elçin Temel, Romyana Markova ve Varlam Nikoladze hocalarımız arasında. Tabii bu isimler her zaman derslere girmiyorlar. Periyodik zamanlarda gelip öğretmenleri denetliyor, derslerin nasıl gittiğini kontrol ediyorlar ve programları oluşturuyorlar.

**Yazın açık mısınız?**

Yaz okullarımız var, yazın da açtık. Bir çocuk bu okullara geliyorsa illa da sanatçı olması gerekmez, her ne olursa olsun bütün çocukların mutlaka sanatın içinden geçmesi lazım. Hayata karşı duruşları inanılmaz farklı oluyor bu çocukların.

**Peki İstanbul?**

İstanbul için çok büyük bir projemiz var, henüz netleştirmedik ama yakında açıklayacağız.



**Ragıp Savaş, 1966 yılında İzmit'te doğdu. 1986 yılında Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü'ne girdi.**

**1990 yılında yüksek dereceyle mezun oldu ve aynı yıl kurulan Türkiye'nin 3. Ödenekli Tiyatrosu olan Bakırköy Belediye Tiyatroları'nda profesyonel sanat yaşamına başlayarak genç yaşta bu tiyatronun kurucularından biri olma şansına sahip oldu.**

**Sinema kariyerine 2004 yılında "Neredesin Firuze" adlı filmle adım atan sanatçı Bakırköy Belediye Tiyatroları'nda tiyatro yaşantısına devam etmekte, sinema filmleri ve dizilerde de rol almaktadır.**

**Şu anda herhangi bir dizide var mısınız?**

Hayır, yokum iki yıldır dinleniyorum. Dizilerin çalışma ortamları ve mesai saatleri gerçekten saçma sapan ve ben biraz dinlenmek, uzak kalmak istedim. Bilinçli bir seçim bu, benim seçimim. İleride her şeyin daha iyi olacağını düşünüyorum. Oyuncular sendikası kuruldu. Yurtdışında sette çalışma saatleri 8 saattir. Bizim önümüzde çok yol var. Henüz telif sorununu bile çözemedik.

**Biraz daha özele girersek... Mesela küçükken ne olmak isterdiniz? Hayatının bir döneminde tüm erkekler pilot olmak istemiştir. Sizin de böyle bir hayaliniz var mıydı?**

Aslında yoktu. Fakat ben Bursa'daki okul için deniz uçağı ile gidip geliyorum. Küçük sekiz kişilik uçaklar ve kokpitte önünüzde, kapalı kapılar ardında değil. Onların kalkış ve inişteki heyecanları konuşmaları beni başka duygulara götürdü ve bunun tutku, seveda olduğunu anladım ve geceleri gözlerimi kapattığımda bunu hayal ederken buluyorum kendimi. Bunun

**Şirket tercihiniz var mı?**

Hayır, yok. Özel havayolları da çok ilerledi. Türk Hava Yolları'nın gelişimi ise zaten ortada, gerçekten çok başarılısınız. Ben Türk Hava Yolları ile gurur duyuyorum. Sürekli uçak alıyor, büyüyor ve personeli çok eğitilmiş, çok profesyonel. Benim için zaman önemli, kara yoluyla seyahat edecek vaktim olmuyor çoğu zaman.

**Peki, uçak rötar yaptı, o zaman tepkiniz olur mu?**

Kötü bir durum tabii ama niye tepki olsun ki, birkaç ay önce Antalya'dan geliyorduk, bomba ihbarı yapıldı. Alan kapatıldı. Bizi de uçağa almış bulundular ve biz üç saat uçağın içinde yerde bekledik. İnsanların kabin görevlilerine ve kaptanlara yaptıkları hakaretleri inanın burada size söyleyemem. Anlamak mümkün değil. Sanki kaptan keyfi yapıyormuş gibi. Adam çekmiş el frenini keyif yapıyor sanki. Kardeşim havaalanı kapanmış. Banane ben kalkacağım mı desin, adam ne yapsın? Gerçekten işiniz çok zor. Bu bir iş, bu bir meslek ve çok önemli bir meslek. Hepiniz de çok güler yüzlü ve çok hizmet odaklısınız.



nasıl bir seveda olduğunu anladım ve bu sanırım bana da bulaştı. Şimdi ben acaba uçmayı öğrensem mi diye düşünmeye başladım. Belki ileride bunu hayata geçirmek isterim. Çok ucuz veya çok kolay bir eğitim olmadığını biliyorum ama bu benim için yeni bir seveda oldu sanırım. Sonu ne olacak bilmiyorum. Yarın öbür gün "Ragıp Savaş uçuyor" diye duyarsanız şaşırmayın.

**Harika olur. Peki, bizim camiamıza yakın mısınız, havacı arkadaşlarınız var mı?**

Evet evet var. Çok yabancı değilim, sizin terimlerinizi falan biliyorum. "Bacak" falan diyorsunuz. Önceden ne bacağı derdim, şimdi biliyorum ve ne kadar zor bir iş yaptığınızı farkındayım. Siz uçağa binen yolcunun güveninden, konforundan, sağlığından her şeyinden sorumlusunuz. Bunun farkında olmayıp sizi üzen yolculara şahit olunca ciddi tepki gösteriyorum.

**Hep böyle değil midir? Hayatında ilk kez tiyatroya geliyordur ama tutar sizi eleştirir. Çok uçağa bindiyse her şeyi biliyordur. Sanırım insanoğlunun doğası bu.**

Tabii canım, futbolda da öyledir herkes teknik direktör, herkes futbolcu. Küfür kıyamet...

**Son olarak, Ragıp Bey size nasıl ulaşabiliriz okullarınız için?**  
www.ragipsavassanatakademisi.com veya 0535 331 94 04 no.lu iletişim numarasından bütün okullarımızla ilgili bilgi alabilirler.

**Çok keyifli bir sohbetti, bize vakit ayırdığınız için tüm kabin memurları adına çok teşekkür ediyorum.**

**Umarım bir gün bir uçuşta da karşılaşırız.**

İnşallah neden olmasın. Ben teşekkür ederim, hepinize keyifli uçuşlar diliyorum ve kabin/kokpit tüm personelinizi oyunumuzu izlemeye bekliyoruz.



## Mistral Rüzgarın Kenti:

# Marsilya

"Rüzgarın şiddetle estiği, lavanta kokularının yayıldığı ve güneşin batışını en güzel şekilde izlemek için Marsilya; Güney Fransa turu için ideal bir nokta..."



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



**F**ransa'nın güney incilerinden biri olan Marsilya ülkenin 2. büyük kentidir ve ülkenin Provence - Alpes - Côte d'Azur sınırları içindedir. Tarihte ilk olarak MÖ 6.yy'da 12 İon şehrinde biri olan Phokaia (bugünkü adıyla Foça)'lı denizcilerin kurduğu Marsilya şehri, zamanla eski liman denilen Vieux Port (Eski Limanı) etrafında genişleyerek bugünkü halini almış. Marsilya 2 bin 600 yıllık geçmişi ile Avrupa'nın en eski şehri unvanına sahip. Bu eskilik sokaklarında kolayca fark ediliyor. Birbirine bitişik sıralanan yüzlerce apartmanın dar bir koridor görünümü oluşturduğu Arnavut kaldırım sokaklarında yeni yapı hemen hemen hiç yok. Bulunduğu konum itibarı

ile de Akdeniz'in en büyük ticari limanına sahiptir. Marsilya, sosyetik tatil beldeleri Cannes, Nice, St. Tropez'e yakın olmasına rağmen Güney Fransa'nın diğer şehirlerine hiç benzememektedir. Fransız sömürgeci yüzünden Kuzey Afrika kökenlilerin çoğunlukta olduğu, 1 milyondan fazla çok çeşitli etnik nüfusuyla bir metropol görünümündedir. Herkesin değişik bir aksanı olduğu için Fransızca'yı az veya aksanla konuşsanız bile kimse yadırgamamaktadır. Akdeniz ikliminin getirdiği yumuşak hava akımıyla soğuk ülke vatandaşları için çekici olsa da, yüksek suç oranı trafiğinin yoğun olduğu iddia edildiğinden turistlerin çok rağbet ettiği bir şehir değildir.

İstanbul'dan Pegasus Havayolları'nın tarifeli uçuşu ile 3 saat süren konforlu yolculuk sonrası Marsilya Havalimanı için alçalıyoruz ve pencereden baktığımızda sırasıyla Güney Avrupa'nın önemli şehirlerinden olan Monako, Nice, Cannes gözünüze çarpıyor. Fransa topraklarına ilk kez ayak basmanın verdiği bir heyecanla havalimanına indim. İçimi garip bir heyecan kaplamıştı; ilk kez Fransa'da olmak ve yeni bir ülke keşfetmek. Hemen gezmek için sabırsızlanıyordum ve alana çok yakın olan otelime yerleştikten hemen sonra keyif kahvemi içip; şehre gitmek üzere havalimanına tekrar gidiyorum. Şehre gitmek oldukça kolay olduğundan tren, taksi ya da otobüsü seçebilirsiniz. Ben etrafı görmek istediğim için otobüsü tercih ediyorum ve yaklaşık 45 dakika sonra Gare de Marseille St.Charles (ST.

Charles Tren Garı'na ulaşıyorum. İşin ilginç olan yanı ise; genelde tren istasyonları şehirle aynı seviyede olur ama Marsilya'da şehrin neredyse en tepesinde ve güzel bir manzara eşliğinde yaklaşık 100 basamak kadar merdiven iniyorsunuz ve limana doğru yol alıyorum. Marsilya'yı 3 bölümde sizlere anlatmaya karar verdim. İlk bölüm; limana indiğimde "U" şeklinde bir kıyı karşılıyor ve şehrin yoğunluğunu burada hissedebiliyorsunuz. Sağ taraftan Quai du port caddesinden başlayalım yürümeye. Kıyı şeridi boyunca solda marinadaki gemiler, sağda güzel kafeler yürüyüşünüze eşlik ediyor. Yolda ilerlerken Marsilya Belediye Sarayı'nı da görebilirsiniz. Ve ilerde sizi; su ve gökyüzü ile buluşturan ulusal bir müze olan Mucem (Museum of Civilisations from Europe and the Mediterranean) yani "Avrupa ve Akdeniz Medeniyetleri Müzesi" karşılıyor. Çeşitli sergilere ev sahipliği yapan bu müze eski bir liman girişi olan Fort Saint Jean'da yer alıyor. Eski ve yeni bina olmak üzere iki kısımdan oluşuyor. Eski binada yer alan surların merdivenlerinden çıkarak deniz manzarasının keyfini çıkarabildiğiniz gibi yeni binaya da deniz üzerindeki köprüden geçerek de ulaşmanız mümkün. Denize sıfır olan yeni binada güzel bir kahve molası vermeden de geçmeyin. Buradan ayrıldıktan sonra Le Panier güzergahı üzerinde bulunan Roma Katolik dönemine ait Cathedral de la Major da burada gezilmesi gereken yerlerden biri ve içeriye bir göz atmanız yeterli olacaktır. Ara sokaklara dalarak rotamı tekrar limana çeviriyorum. Ve liman tarafında oyalanmaya ve etrafı keşfet-



meye devam etmek için güzel bir kahve molası veriyorum. Karşımda deniz ve enfes bir manzara ve denizden esen korkunç rüzgar. Gezimin ikinci bölümü olan liman ve çevresini gezmeye başlayalım. Şehrin kalbi adeta buralarda atıyor. Sokakların içlerine dalıyorum. Afrika kökenli göçmenler çoğunlukta ama nezaketli insanlar. Suç oranı çok yüksek olduğu için çantanıza dikkat etmenizde fayda var. La Canebriere caddesinden limanı arkama alarak yürümeye başlıyorum. Hafif yokuş olduğu için yavaş yavaş çıkıyorum. Sağlı sollu ufak dükkanlar ve kafeler mevcut. Derken Eglise des Reformes kilisesi karşıma çıkıyor. Ve içeri bir göz atıp mum yakıp dilek diliyorum. Tanrı her yerde aynıdır. Çıktıktan sonra tekrar limana doğru rotamı çeviriyorum. Soldan Rue Saint Ferreol caddesine dalıyorum. Cadde üzerinde dünyaca ünlü markaların mağazaları mevcut ve tabii ki Fransızlar deyince akla ilk gelen Galeries Lafayette de uğramadan olmaz. Cadde boyunca ilerlemeye devam ediyorum ve paralel sokaklara dalıyorum. Fransızların yine ünlü markalarından olan "Yves Rocher", "L'occitane" ve "Durance" gibi kişisel bakım, sabun, oda kokusu ve kozmetik mağazalarından uygun fiyatta ürünlerini alabilirsiniz. Özellikle "Durance" ın çok çeşitli oda kokuları, parfümleri, mumları ve lavanta kokulu sabunları hem hediye hem de kendiniz için almaya değer. Ara sokaklarda biraz daha dolaştıktan sonra tekrar limana doğru gidiyorum çünkü gezimin 3. bölümüne geçiyorum. Limanda turistlerin şehri gezmesi için tasarlanmış mavi renkte,





küçük trenler (petit train marseille) size güzel bir alternatif sunuyor. Kırmızı ve yeşil olmak üzere iki çeşit hat var, ücretleri 7 - 8 euro ve her yarım saatte bir sefer düzenliyorlar. Kırmızı hat; şehrin limana göre sağ tarafını gezdiriyor. Yürüyerek gezdiğim için tercih etmiyorum. Yeşil hat ise daha uzun sürüyor ve limanın sol tarafından başlayarak şehrin en önemli simgesi olan Notre Dame de la Garde Kilisesi'ne kadar götürüyor. Trenler oldukça keyifli. Kıvrımlı kıyı boyunca ilerleyen tren sizlere oldukça güzel manzaralar sunarken denizin de muhteşem keyfini çıkarıyorsunuz. Belli bir noktadan sonra kilise için şehrin içine girip yukarı doğru tırmanmaya başlıyoruz. Karşımızda muhteşem heybetiyle duran "Notre Dame de la Garde Kilisesi"ne varıyoruz. Trenden inip şehri adeta selamlayan bu Neo- Bizans Katolik kilisesi kentin en yüksek tepesine inşa edilmiş ve muazzam rüzgar alan burada adeta uçmamak için etrafa tutunuyorsunuz. Kilisenin hemen önünde "Passion of Christ" heykeli sizi karşılıyor ve merdivenlerden yukarı çıkarak kiliseye ulaşıyorsunuz. Yapı; 41 metrelik çan kulesi ve üzerinde bulunan 11 metrelik "Madonna ve çocuk" anıtsal heykelinden oluşuyor ve yerel sakinler bu heykele genellikle "iyi anne" demeyi tercih

ediyorlar. 360 derece panoramik şehir manzarası ile sizlere çok güzel fotoğraf kareleri sağlıyor. 20 dakika arayla gelen trenlerimize binip limana doğru tekrar yola çıkıyoruz. Günün yorgunluğu atmak için bir kafeye oturup Fransa'nın kültürü olan bir kadeh şarap söylüyorum. Şarabın yanında alakasız da olsa midye deniyorum.

Marsilya'da yapılacak en önemli gezilerden biri de adada bulunan ve Alexander Dumas'ın "Monte Cristo Kontu"nda da adı geçen Chauetou d'If yer alıyor ve şehrin en güzel manzaralarından birine sahip. 1524 yılında inşa edilen bu şato, 17. yüzyılda devlet hapisanesine dönüştürülmüş. Buraya tekneler ile gitmek mümkün fakat benim gittiğim gün hava çok rüzgarlı olduğu için seferler iptal edilmişti. Tüm bunlara ek olarak; zamanı bol olan gezginler için; Marsilya Doğal Tarih Müzesi, Marsilya Güzel Sanatlar Müzesi, Longchamp Bulvarı ve Sarayı da gezilecek yerler arasında. Ve günü birlik Aix Provence turu da araya eklenebilir.

Ve güzel İzmir'imize benzeyen Marsilya'yı, Güney Fransa turu planlıyorsanız 1-2 gün vakit ayırmanızı öneririm. Rüzgarın adeta şiddetle estiği şehirde Nisan ayından sonra gitmenizi de tavsiye eder, Dünya'nın bir başka köşesinden buluşmak dileğiyle, iyi uçuşlar dilerim...



## ULAŞIM

Şehir içinde ulaşım tramvay, metro ve otobüsler tarafından sağlanıyor ve bunların yanı sıra birçok Avrupa şehrinde olduğu gibi bisiklet kiralayabilirsiniz. Yürümek en güzeli.

## ALIŞVERİŞ

Le Panier caddesi, La Canabiere caddesi ve Vieux Port (eski liman), alışveriş için ideal seçeneklerden. Birçok Fransız markası olan ürünleri buralarda bulabileceğiniz gibi hediyelik eşyalar da alabilirsiniz ve mis kokulu sabunlarından almadan dönmeyin.

## YEME / İÇME

Bir liman kenti olan ve bazen İzmir'i hatırlatan Marsilya'da tabii ki en çok tüketilen deniz ürünleridir ve çok aram yoktur. Ama bilgi vermek amacıyla "Boullabaisse" adlı balık çorbası ya da yemeği deniz mutfağını sevenler için ideal bir seçim. Tabii ki ülkenin dünyaca ünlü ve onlarca çeşidi olan Fransız şaraplarını da denememek olmaz. "Pastis" yani Fransız rakısı da ayrı bir deneyim için fırsat sunuyor.

## GECE HAYATI

Gece hayatının çok parlak olduğunu söyleyemem ama birçok kafe, pub, dans kulübü mevcuttur.





**KAĞAN ÜNVER**  
Simya Gelişim Danışmanlık  
kagan@simyagelisim.com  
www.simyagelisim.com

## Sosyal Eksikliğimiz: Empati, Sevecenlik ve Sevgi Üzerine

**B**u sayıdaki yazımda hepimizin çok iyi bildiği kavramlardan biri olan, ama hepimizin ilişkilerindeki en temel eksikliklerinden de biri olan "Empati" üzerine odaklanmak istiyorum.

Önce kendimize dönelim biraz. Kabin Memurluğu aslında tam anlamı ile bir insan sarraflığı. Günde yüzlerce kişiyi birkaç saniyede tanımaya çalışmak, ihtiyaçları göz önünde bulundurmamak ve uçuş emniyetini sağlamak için ileri derecede bir gözlem niteliğine sahip olmak bizim için alışkanlık haline gelmiş durumlar. Tüm bunları yaparken, gerek yolculara gerekse ekip arkadaşlarımıza karşı empati kurmamız gerektiği aldığımız onlarca eğitimde bahsedildi. Bazen isyan ettik ilişkilerimizde bize empati kuruluyor mu diye? Eşlerimizin, sevgililerimizin bizi, bizim hayatımızı anlaması, bizim bakış açımızdan bize bakmalarını istedik. Hatta zaman zaman bunu çok özledik. Ben ne zaman bir Kabin Memuru görsem, gözlerindeki derinliği görmeye çalışıyorum. Yıllardır binlerce kabin memuruna eğitimler veriyor, bireysel koçluk programları yürütüyorum. "Uçuş Psikolojisi" ile ilgili yurt dışında bir çok havayolunda çalışmalara katıldım. Demek istediğim şu: Gerek kendi gözlem ve araştırmalarımız, gerekse dünyada yapılan bir çok analiz ve araştırma, kabin görevlilerinin duygusal ve psikolojik bileşenlerini inceleyip ihtiyaçlarını analiz ettiğinde ortaya çarpıcı bir durum çıkıyor. Kabin görevlilerinin temel duygusal ihtiyaçlarının başında "Bizi kimse anlamıyor, kimse kendini bizim yerimize koyamıyor" kavramı ortaya çıkmakta. Açıklamak gerekirse, yoğun empatik anlayışa sahip kabin memurları, kurdukları ilişki ve iletişimlerle

de yakınlarının, dostlarının hatta sevdiklerinin kendilerini anlamadığını ortaya koymaktadır. Yani empati eksikliğinin ilişkide buldukları kişilerde olduğunu savunmaktalar. Bu duruma kesinlikle katılmakta olduğumuz gibi, durum tamamen gerçektir. Gerek ülkemizde gerekse yurt dışındaki hava yolları ile çalışmalarımız sırasında kabin ekipleri ile yaptığımız psikometrik çalışmalarda, duygusal tatmin düzeyindeki en büyük eksikliğin "anlaşılamamak" olduğunu net bir şekilde gözlemleyebildik. İşte tüm bu nedenlerle yazımın geri kalanında "Empati" kavramını açmak istiyorum. Bunun nedeni size daha çok empati yapmanızı sağlamak değil. Karşınızdakilerin sizi anlaması için onlara empati üzerine ipuçları verebilecek küçük bir kaynak sağlamak.

Evet, insanlarla anlaşmak çok karmaşık bir olaydır. Sorunları çözümlenebilecek net bir formül ya da formüller bulabilmenin imkanı yoktur. Ancak mutlak bir gerçek vardır ki, o da insanların birbirine sevecenlik, şefkat ve tolerans ile yaklaşabilmesidir. Birisine sevecenliği öğretmenin en iyi yolu, kişiyi sevecenliğin değeri ve yararları konusunda bilinçlendirebilmek ve mümkünse eğitmektir. Birisi ona iyi davrandığı zaman kendisini nasıl hissettiğini düşünmesini sağlamak için muhakeme gücünü kullanmaktır.

Sevecenliği geliştirmenin çeşitli yolları arasında, kendisini başkasının yerine koymanın, başkalarının durumunu anlayabilme becerisinin en önemli etken olduğunu unutmamak gerekir. Empati yeteneği gelişmemiş bir bireyde hiçbir şekilde sevecenlik gelişmeyecektir. Kişiler karşılıklı bakış açısından

olaylara bakmaya başladıklarında empati kurmaya başlarlar. Duygusal yakınlık duyulan kişilere karşı daha kolaylıkla empati kurulabilir, çünkü duygusal yakınlıktaki kişi değer verilen kişidir. Öyleyse size değer veren kişilerin size karşı empati kurabilmeleri daha kolaydır. Eğer size değer verdiğine inandığınız bir kişi size karşı empati kurma konusunda zorluk çekiyorsa, ya kendisinde bir problem vardır ya da size verdiği değerinde bir problem vardır! Üzgünüm!

Çünkü kişi değer verdiği bir kişinin acı çektiğini ya da trajik bir duruma doğru sürüklendiğini rahatça görebilir ve sonrasında o kişinin buna nasıl tepki verebileceğini hayal edebilir. Kişi bir başkasının duygu ya da deneyimlerini kendisi yaşıyormuş gibi düşünerek, yani empati kurmaya çalışarak sevecenlik konusunu geliştirebilir.

Aslında empati sadece sevecenliğin geliştirilmesi anlamında önemli değildir. Genel anlamda konuşursak, başkalarıyla herhangi bir seviyede anlaşabilmekte bazı zorluklar çekiyorsanız, kendinizi diğer kişinin yerine koymanızda ve belli bir durum karşısında nasıl tepki vereceğinizi görmenizde de yardımcı olacaktır. Bu diğer kişi ile ortak bir deneyim yaşamazsanız veya çok farklı yaşam tarzlarınız bile olsa bunu imgeleme gücü ile yapmaya çalışabilirsiniz. Birazcık yaratıcı olmanız yeterlidir.

"Bu teknik, geçici bir süre için bile olsa, kendi görüşünüzdeki ısrarı bırakma ve diğer kişinin görüş açısından bakma, onun yerinde olsaydınız durumun nasıl olacağını ve bununla nasıl başa çıkabileceğinizi hayal etme kapasitenizi geliştirecektir. Bu, başkalarının duyguları hakkındaki farkındalığınızı ve bu duygulara saygınızı artıracaktır; bu da diğer insanlarla aranızdaki kavga ve sorunları azaltmada önemli bir etkidir."

Kişiler öncelikle, farklı ilişki türleri olduğunu bilmeli ve bunların aralarındaki farkları anlamalıdır. Örneğin evlilik kurumunu bir kenara bırakırsak, normal arkadaşlıklarda bile farklı ilişki türleri olduğunu görebiliriz. Bazı arkadaşlıklar zenginlik, güç ya da konum üzerine kurulmuştur. Bu durumlarda arkadaşlığınız, gücünüzü, zenginliğinizi ya da konumunuzu koruduğunuz sürece

devam eder. Bu temeller ortadan kalktığında arkadaşlığınız da yok olmaya başlar. Zenginlik, güç ve konum yerine gerçek duyguların, bir yakınlık duygusunun olduğu arkadaşlıkların içinde paylaşım ve iletişim duygusu vardır. Bu tür birlikteliği gerçek bir birliktelik olarak adlandırabiliriz. Çünkü kişinin zenginliği, konumu ya da gücü artsa da azalsa da bundan etkilenmeyecektir. Gerçek birlikteliği destekleyen etken "sevgidir". Eğer sevgi yoksa gerçek beraberlikte yok demektir. Bu nedenle ilişkilerdeki sorunlara baktığımızda, durup ilişkinin hangi temele dayandığını bir kere daha düşünmek son derece yararlı olacaktır. Aynı şekilde eğer bir kişi eşi veya sevgilisi ile sorunlar yaşıyorsa, o ilişkininde hangi temele dayandığına bakmak çok yararlı olacaktır. Örneğin ani bir cinsel çekime dayanan ilişkilerde yeni tanışan bir çift, birbirlerini sadece birkaç kez gördükten sonra çılgınca aşık olup, çok mutlu olabilirler. Ancak o anda alınan bir evlilik kararı ne kadar doğru olabilir tartışılır. Tıpkı bir insanın ani bir öfke ya da nefret nedeniyle sağlıklı bir şekilde düşünmesi gibi, tutku nedeniyle de sağlıklı bir şekilde düşünmesi söz konusu olabilir. Bu nedenle bazı durumlarda kişinin, kız arkadaşım ya da erkek arkadaşım gerçekte çok nazik ve iyi bir değil ama yine de bana çok çekici geliyor şeklinde yorum yaptığını duyabilirsiniz. İlk başta görülen bu tür çekime dayalı bir ilişki çok güvenilemez, çok değişkendir, çünkü büyük oranda geçici durumlar üzerine kurulmuştur. Bu duygu kısa ömürlüdür, bir süre sonra kaybolup gidebilir. Bu nedenle sağlıklı ve uzun vadeli birlikteliklerin temelinde derin duygusal ve romantizm desteği mutlak şarttır.

Sağlam bir ilişki her şeyden önce iki kişi arasındaki bir sorumluluk ve bağlılık duygusunu içermelidir.

İlişkilerdeki tatminin temelinde ise empati yatar. Empati ilişkilerde kurabilmenin ve ilişkileri sağlıklı bir şekilde inşa etmenin en önemli yoludur.

Hepiniz sevgiyle kalın  
Emniyetli uçuşlar dileğiyle...



**ESAT BAŞARAN**

PSIKO AKADEMI  
Psikolojik Danışmanlık,  
Refleksoloji & Test Merkezi

# REFLEKSOLOJİ

## Psikoakademi kaç yıldır faaliyet göstermektedir?

Psikoakademi Psikolojik Danışmanlık ve Refleksoloji Merkezi 2004 yılında kurulmuştur. Merkezimiz psikolojik danışmanlık hizmetlerine yeni bir ruh, yeni bir imaj ve farklı çözümler getirecek yenilikçi ve kaliteli hizmet anlayışıyla faaliyetlerine başlamıştır. Merkezimizde; bireysel ve kurumsal psikolojik danışmanlık ile test hizmetleri ve ülkemizde önemli bir eksiklik olarak gördüğümüz Aile Danışmanlığı konularında gerekli ve yeterli her türlü mesleki bilgi, eğitim ve tecrübeye sahip psikologlarımızla hizmet vermekteyiz.

## Refleksoloji nedir?

Refleksoloji, destekleyici ve tamamlayıcı bir terapi. Sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmanın ortaya

elektrokimyasal mesajları çıkardığını bunun da nöronların yardımı ile ilgili organı uyardığını savunur. Ayak ve el refleksolojisi belli noktaların manuel uyarılarak vücuttaki sinirlerin ve kan dolaşımının uyarılmasıdır. En yaygın uygulanan ayak refleksolojisidir. Diğer doğal terapiler gibi refleksoloji de, "Koruyucu Sağlık" çerçevesinde kendi üzerine düşeni yapar, vücudun kendi iyileştirme mekanizmasını harekete geçirir. Refleksoloji denge sağlayan bir terapi. Kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve ruhsal bakımdan iyi hissetmesini sağlar ve kişiye doğal dengesini kazandırır.

Keyifli, dinlendiren ve ağır sızı vermeyen bir terapi. Bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktalarının ayaklarda olduğu

ve bu noktaların beden anatomisinin aynası olduğu prensibine dayanır. Refleksoloji, özel el ve parmak teknikleriyle bu refleks noktalarına baskı ve ovma yoluyla uygulanır. Stres belki de günümüz insanların karşılaştığı en temel sorundur. Bu sorunun sinir sistemimiz üzerindeki etkisi son yıllarda yapılan araştırmalarla kanıtlanmış olup, günlük hayatta yaşadığımız birçok sorun buna dayalıdır. Stres kan dolaşımını yavaşlatır, refleksoloji kan dolaşımını hızlandırarak vücudun besin almasını ve toksin atımını hızlandırır. Refleksoloji yaptırılanların bağışıklık sistemlerinin daha iyi çalıştığı özellikle kışın yaşanan soğuk algınlığı ve grip tarzı hastalıklara daha dirençli oldukları araştırmalarla ve yaptığımız çalışmalarla sabittir.

## Refleksoloji nasıl uygulanır?

Bu yönetime göre ellerimiz ve ayak tabanlarımızda vücudumuzun son bulduğu sinir noktaları mevcuttur. Bir başka deyişle her organın el ve ayak tabanında yansıdığı bir nokta vardır. Örneğin; ayaktaki karaciğer noktasına yapılan refleksoloji uygulaması karaciğeri uyarır. Mide sorunları ile başvurmuş bir danışana mide sinir sonlanmasına ayak ve el tabanında karşılık gelen bölgeler çalışır.

Refleksoloji refleksologlar tarafından tercihe bağlı özel bir yağ karışımıyla manuel uyarılar kullanılarak yapılır. Refleksoloğun tercihinine ve gelen danışanın durumuna göre özel bir çubukla da yapılabilmektedir. Çoğu zaman özel tasarlanmış koltukta gerçekleşen seanslar 10 dakikadan 45 dakikaya varan sürede gerçekleşir. Tabii ki küçük bebekler ya da engelliler için çoğu zaman farklı bir uygulama vardır. Genelde bu tip vakalarda yumuşak bir minder ya da hastaların anne tarafından kucağa alınmasını tavsiye ederiz. Refleksoloji etkisi yaşa, hastalığın seviyesine, danışanın psikolojisine hatta danışan yakınlarının psikolojisine bağlı olarak değişir. Danışanın durumu değerlendirildikten sonra haftada bir ya da iki seans refleksoloji terapisi uygun görülür.

## Refleksoloji uygulama alanları nelerdir?

Bel fıtığı, boyun fıtığı, genel vücut ağrıları, Serebral Palsi, otizm, migren, reflü, panik atak, depresyon, MS, stres, yorgunluk, uykusuzluk, kadın hastalıkları, menopoz, regl sorunları, sırt ağrısı, eklem iltihaplanmaları, sinüzit, astım, bağırsak problemleri gibi durumlarda refleksoloji etkilidir.

## Refleksolojinin amacı nedir?

Refleksoloji kan dolaşımını hızlandırarak vücudun besin almasını ve toksin atımını hızlandırır. Refleksoloji yaptırılanların bağışıklık sistemlerinin daha iyi çalıştığı, özellikle kışın yaşanan soğuk algınlığı ve grip tarzı hastalıklara daha dirençli oldukları araştırmalarla ve yaptığımız çalışmalarla sabittir.



## Refleksoloji,

- Derin bir rahatlık hissi uyandırır.
- Gerilim ve stresi azaltır.
- Bedenin kendi kendini iyileştirmesini teşvik eder.
- Kan dolaşımını düzenler.
- Kan basıncını düzenler.
- İnanılmaz bir keyif yaratır.
- Daha çok güven hissi verir.
- Uykuyu derinleştirir ve uykusuzluğu azaltır.
- Kan sistemini rahatlatarak ağrı ve acıları azaltır.
- Eklem hareketliliğini artırır.
- Detoks etkisi yapar, vücudu katkı maddelerinden ve toksinlerden arındırır.
- Hormonları dengeler, menopoz ve adet öncesi gerginlik (PMT) gibi düzensizlikler de yardımcı olur.
- Cilt tipini ve cilt tonunu iyileştirir.
- Hazımsızlık, kabızlık, ishal ve diğer sindirim düzensizliklerini hafifletir.
- Solunumu yavaşlatır ve derinleştirir.
- Mesane intihabı gibi idrar yolu problemlerinin iyileşmesine yardımcı olur.
- Hastalıkların oluşumunu önceden engeller.
- Zihinsel fonksiyonları harekete geçirir ve konsantrasyona yardımcı olur.
- Hastalığın nedenini araştırıp bulur.
- Duygusal dengesizlikleri düzenler.
- Vücudun herhangi bir bölümündeki aşırı çalışmayı hafifletir ya da az çalışan kısımları harekete geçirir

Ayak refleksolojisinin kanser, yaşlanma ve çeşitli hastalıklarda hücrenin yapısına zarar veren kimyasalların sayısını azaltarak yararlı antioksidanların ise sayısını artırarak iyileştirici rol oynadığı görülmüştür. Ayak refleksolojisi uygulanan bireylerde kandaki yüksek kolesterol ve yüksek monogliseridin düştüğü gözlenmiştir. Kabızlık sorunu çeken bireylerin refleksoloji uygulanması sonucunda bağırsaklarının normal çalıştığı saptanmıştır. Refleksoloji uygulanan kişilerde kan dolaşımının düzeldiği görülmüştür. Ayak refleksolojisi böbreklerdeki kan dolaşımını düzenleyerek daha sağlıklı çalışmalarını sağlar. Refleksoloji paspasında yürümek kan basıncını düşürür, ağrıları azaltır. Refleksoloji uygulanan boyun kasılması olan bireylerde çok yüksek oranda iyileşme görülmüştür. Ağrılı ve düzensiz sindirim sorunlarında ayak refleksolojisinin ilaçlardan daha etkili olduğu görülmüştür. Yorgunluk, uykusuzluk ve mide sorunları gibi rahatsızlıklar için kullanılan ilaçların yan etkilerinin giderilmesinde ayak refleksolojisi başarılı olmuştur. Ayak refleksolojisinin beyaz kan hücre sayısının eksikliğini (Leukopenia) gidermede ilaçlardan daha etkin olduğu görülmüştür.

#### Refleksolojinin uygulama sıklığı nedir?

Hafta da 1 ya da 2 seans refleksoloji terapisi alınabilir. Ancak danışanın başvurduğu duruma göre seans sayılarında değişiklikler olabilir.

#### Refleksoloji kimlere uygulanır?

Herkese refleksoloji uygulanabilir. Ancak hamileliğin yedinci ayına kadar ve kalp pili olan danışanlarda refleksoloji terapisi önerilmez.

#### Refleksolojinin teşhis ve tedavide yeri nedir?

Refleksoloji, teşhis söz konusu olduğunda mükemmeldir. Bir refleksoloji uzmanı, ayaklarına dokunduğu kişinin sıkıntılarını büyük olasılıkla teşhis edebilir. Danışan ayak altından ve avuç içinde ilgili organa karşılık gelen sinir sonlanmalarına dokunduğunda farklı doku ve yapılar fark eder. Farkettiği noktalara refleksoloji yaparak terapi sürecine başlanmış olur. Tedavi konusuna gelince ise; diğer doğal terapiler gibi refleksoloji de "Koruyucu Sağlık" çerçevesinde kendi üzerine düşeni yapar. Diğer doğal terapilerden farklı olarak refleksoloji, vücudun kendi iyileştirme mekanizmasını harekete geçirir.



#### Refleksoloji ne zaman fayda göstermeye başlar?

Terapi başladığı andan itibaren etkisini göstermeye başlar. Burada danışanın maksimum fayda sağlayabilmesi için terapilerine düzenli devam etmesi önemlidir. Danışanın yaşı, başvurduğu rahatsızlık, rahatsızlığın derecesi vb. durumlara göre etki süresi değişiklik gösterir.

#### Refleksoloji bilimsel olarak kanıtlanmış mıdır?

Kanıtlanmıştır. Halen yurt dışında ve yurt içinde bir çok çalışma sürmektedir. Yukarıda sözü geçen rahatsızlıklarla ilgili bilimsel literatür ve araştırma sonuçları refleksoloji ile ilgili siteler de mevcuttur. Örneğin; refleksoloji ve migren ilişkisi incelenirse refleksoloji migren sorunu çözümünde temel olarak gerginleşen sinirlerin gevşetilmesi, sağlıklı bir sinirsel akışın oluşturulması ve hormonal dengeleme gibi temel hedefler etrafında yoğunlaşarak sorunu çözmeye çalışır. Amerika'da 28 milyon insan migrenden şikayetçidir. The American Headache Society (Amerikan Ağrı Topluluğu) verilerine göre bu ağrı ile ilgili şikayetlerin ekonomiye negatif etkisi yıllık 13 milyon doları bulmaktadır. Bu ağrıların tedavisi ile ilgili harcanan miktar ise yıllık 1 milyar doları geçmektedir. Danimarka'da ise, 3 milyon çalışma günü baş ağrılarından dolayı kaybedilmektedir ve Danimarkalılar bu sorunun çözümü için ağırlıklı olarak refleksolojiyi kullanmaktadır.

Refleksoloji Danimarka'da en yaygın ve en çok faydalanılan sağlık terapi olmuş durumda. Tahmini olarak her dört Danimarkalıdan bir tanesi refleksolojiyi denemiş diyebiliriz.

Ülke çapında yapılan bir çalışmada refleksolojinin insanlardaki tansiyon ağrıları ve migrenden kurtarıcı etkileri araştırılmıştır. Çalışma 220 katılımcı ve Danimarka bölgesindeki 78 refleksoloji uzmanının katılımı ile The Royal Danish School of Pharmacy'de gerçekleştirildi. Katılımcıların %90'ında ağrıların kesildiği ya da azaldığı gözlemlendi.

Yine Amerika'da yapılan bir çalışmada;  
"Yaşları 15- 57 arasında olan 25 bayan, 7 erkek hasta üzerinde yapılan refleksoloji çalışmasında, hastalara 12 hafta boyunca haftada iki seans refleksoloji uygulanmış olup, seanslar sonunda migrenle ilgili şikayetlerinin büyük oranda bittiği görülmüştür."  
"Testa, Gail W., "A Study on the Effects of Reflexology on Migraine Headaches" August 2000"

# MCO

MEETING • CONGRESS • ORGANIZATION



İster hizmet,  
ister danışmak için olsun,  
bizi arayın...  
Arayın ve farkı yaşayın...

Oya AYTEKİN  
0543 832 8848

MEETING  
CONGRESS  
ORGANIZATION



Marmara Forum • Garden Office • Kat 4 • Bakırköy, İstanbul, Türkiye  
T .: +9. 0212 970 0677 • F .: +9. 0850 220 0451  
info@mco.com.tr • www.mco.com.tr

O, MOTOR VE HIZ TUTKUNU BİRİ

# SERKAN GÜN





İtalyan bir yazarın  
"Lettera a un bambino  
mai nato" Türkçesi  
"Doğmamış Bir Çocuğa  
Mektup" olan kitabından  
çok beğendiğim bir  
alıntıyla başlamak  
isterim röportajımıza.

ortak bir kaç arkadaşımın kira verdiğim eve ek olarak 200 TL'ye garaj tutmuştum siz düşünün.

**Peki aileniz hiç karşı çıkmadı mı bu tutkunuza?**

Ağabeyim başlatmıştı bu tutkuyu ailede. İyi hatırlarım, sahibi olduğu motosikleti arkadaşımın diyordu babam sorduğunda. Babam da "sakın böyle birşeyle eve gelme, almam!" diyordu. Çok geçmeden anladılar tabii ama aradaki buzlar çabuk bilinen supersport modeliydi onca motosiklet tarzı arasında kalbimin en hızlı atmasını sağlayan. Üretim amacı gereği rüzgara direnmeden onunla birlikte akan aerodinamik, keskin bir yapıya sahip olduğundan, dışarıdan bakan yetişkin bir kişiyi korkutan kızgın hatlara sahipti. Kızgınlıkları geçsede aradan yıllar geçmesine rağmen Motogp'yi onların yanında hala izleyemem. Babam alıştı ama annem gördüğü an paniğe kapılıyor. Farklı şehirde yaşıyorlar. Babamın yanlarına otomobil ile gittiğimde hava güzel ise "Neden motorla gelmedin?" dediği de oluyor arada. Motosiklet ile gideceksem kesinlikle haber vermiyorum mecburen sürpriz yapmak zorunda kalıyorum, yoksa akılları kalıyor. Telefon giydiğim tulumun içerisinde bir yerlerde olacağından açamıyorum, onlar da panik oluyor, bu yüzden hep habersiz gidiyorum.

**Dışarıda bu denli hayatınızın bir parçası olan motosiklet ile pistlerde yarışma fikri nasıl oluştu?**

2007 senesinde ani bir kararla çalışmak için Florida'ya yerleşmiştim. İşim oturmuştu, para kazanmaya başlamıştım, komşular edinmiştim ki on bir ayı yaz olan bu eyalette fiyatlarda çok uygun olduğundan motosikletsiz olmaz

**MOTOSİKLETE BİN OĞLUM...**

Güneşi batıracağıın yeri bilmek, üzerinde yaşadığın toprakları karışı karışına gezmek, her yaş ve meslekten insanla yolunu paylaşmak ve bindiğin makinenin üzerinde sanki çiğlik atarmış gibi kopup gitmek, hayatı dibine kadar yaşamak ancak bu araçla mümkündür. Aşkın ucunu bırakma, heyecanlı ve renkli ol, sıkıcı olma. Sıkıcı olacaksın arabaya binip, hafta sonları futbol, akşamları ana haber seyrederek yaşayabilirsin, motosiklete ihtiyacın yok.

**Motosiklet hayatınıza nasıl girdi biraz bahsedebilir misiniz?**

11 yıl önce tanıştım, ilk görüşte aşka 17 yaşında tutulanlardandım. Çok net hatırlarım kendisini görmeden önce sesini duyduğumu. Ağabeyimin sahibi olduğu, normal şartlarda saat 19:00 sularında kapattığımız dükkanımızda emaneten bulunuyordum. Şehir dışına çıkması gerektiğini söyleyip birkaç saat idare etmemi istemişti benden, fakat anahtar da yanında götürmüştü. Çok kızgındım ve ulaşamıyordum kendisine. Saat

22. 00'ye gelirken caddede artarak gelen bir ses ve sonrasında muhteşem güzelliğiyle 1999 model bir Yamaha YZF R6, üzerinde de kasklı bir yabancı belirdi. Ağabeyimden başkası olmadığını anlamam çokta uzun sürmedi. Tüm kızgınlığımı yerini heyecan, adrenalin, aşk artık adını ne koyarsanız işte o kapladı. Kendimi herkesin yüzdüğü, eğlendiği kısacası tatil yaptığı yaz döneminde bir anda dükkanda çalışırken bulmuştum.

12 saatlik dükkan mesaimin ardından gezmelere gelen ağabeyim, şehrin trafiğe kapalı alanlarında o canavarı kullanmama 1 saatlikte olsa izin veriyordu ya tüm yorgunluğum geçiyor ve bu bana yetiyordu. Bu yüzden kabin memuru arkadaşlar giydiğiniz o çorapların renk kodlarını hepimizden daha iyi bilirim. (57 ten, 40 kakao, 44 kestane vb. ) motosiklet kullanmak uğruna çalıştığım dükkan bir çorap butikti. Çok fazla değil bir kaç sene geçmişti ki lise bitip üniversiteye yerleşmiştim. Turist rehberliği okuyordum. Turizme çok uzak değildim, lisede bölümüm yabancı dildi ve büyük Bolu

depreminden sonra şehrin başlı olduğu köylere yıkılanların yerine okullar yaptıran Hollanda'daki kardeş okullar dönem dönem ziyarete geliyor şehir ve köy gezileri yapıyordu. Ben de onlara rehberlik ve tercümanlık yapıyordum ve masraflarımı çıkartıyordum. Üniversitede ilk döneminin bitmesiyle yabancı bir tur operatöründe Batı Ege Bölgesi'nde çok güzel bir iş bulmuştum ki, birden param birikmeye başladı ve bende artık güzelinden bir motosiklet sahibi olmuşum. İşte bundan sonra onbinlerce km. yapacağımız büyük beraberliğimizin temellerini atmıştım. Sonralarda yirminin üzerinde farklı motosikletim oldu. Bir kısmını motosiklet tepesinde olmak üzere, ülkemizdeki haritada işaretli 187 turistik destinasyona seyahatler yaptım. Müthiş eğleniyordum keşke imkanım olsaydı da daha önceden keşfetseydim diyorum ama bir taraftan da zaten gün geçirmeden motosiklet ehliyetimi almıştım.

Zaman zaman farklı renklerde çıktı aşk karşıma ama heyecanı hep aynıydı hatta giderek artıyordu. Öğrenciyken 400 TL.



diye aklımdan geçirmeye başlamıştım. Etrafta gördüğüm motosikletler cruiser tarzıydı hep. "Kurallar ve cezalar çok ağır acaba ondan mı supersport motosiklet yok, hız yapamazlar vs. " diye düşünmeye başlarken kendimi modifiye otomobil ve motosikletlerin buluşmasında bulmuştum. Öğrendim ki yaşadığım yere 30 mil kadar uzakta bir pist var ve supersport kullanıcıları altlarındaki 180 hp'lik bu canavarları tüm limitleriyle orada kullanıyordu. Ayın belirli günlerinde "trackday" pist günleri düzenleniyordu. Belirli ekipmanlar ile motosikletteki birkaç düzenlemeden sonra her isteyen belirli bir ücret karşılığında bu pisti kullanabiliyordu. İşte motosiklet hayatım bu ortamı gördükten sonra tamamen değişti. Gezi için kullanacaksam touring, cruiser tarzında birşey alacaktım ama racing'in yeri ne caddeler ne de yollardı, kesinlikle ve kesinlikle pist olmalıydı. Artık kafamda hep bir piste girme düşüncesi vardı. Türkiye'ye döndükten bir süre sonra, yurtdışında her yıl düzenlenen dönemin ünlü pilotlarından bir çoğunda katıldığı "dunlop yamaha r6 cup" için Türkiye'den Motosiklet Federasyonu destekli yarışçı seçmeleri yapılacaktı ve bunun için yıllarca kapılarını motorsporlarına kapatmış olan İstanbul Park F1 pisti katılımcılara ev sahipliği yapacaktı. Müthiş bir fırsattı bu. Düşünsenize Michael Schumacher, Valentino Rossi gibi pilotların yarıştığı piste girme şansı. Seçmeler sonucunda iki yarışçı Almanya'daki yarışa girme şansı kazanacaktı. İnanın bu umurumda bile değildi, tek düşündüğüm sonuç ne olursa olsun o piste girmektir. Bazı kriterler vardı, adil bir eleme olması açısından motosikletler tamamen fabrikasyon ve standart olmalıydı. O dönem 2005 model bir suzuki gsxr600'üm vardı ve aksine egsoz dahil birçok şey standart dışıydı ve orijinale çevirecek zaman da yoktu. Bu şansı kaçırmıştım ama yine de ordaydım, ortamı gördükçe daha da kararlı olmuştum. Sezon başlangıçları ve sezon kapanışları hep motosiklet camiası açısından acılı olmuştur, kötü ve acı haberler alırız. Yine böyle bir haberle yıkılmıştık, artık pist

dışında motosiklet kullanmak hiç ama hiç istemiyordum ve Türkiye'de piste girmenin tek şansı komik ama yarışmaktan geçiyordu ve yarışma kararı almıştım.

**Biraz düşününce "yarışmak" fikri kulağa korkutucu ve bir o kadar da heyecanlı geliyor, sizce de öyle mi?**

Çok geçmeden sağlık raporları, kulüp üyelikleri vs. derken üzerinde Türkiye Motosiklet Federasyonu Motosiklet Yarışçısı yazan lisansımı elime almıştım. Artık karış karış her yeri gezdiğim motosikletim bana pistte eşlik edecekti. Heyecandan ölebilirdim, korku da yok diyemezdim. 220 km. hızla dizleriniz yerde, neredeyse asfalta paralel dönme fikri heyecandırdığı kadar korkutuyordu da zaman zaman. Müthiş bir hazırlık süreci başlıyordu benim için, bu da heyecanı korkuya göre baskın kılıyordu.

**Zor bir süreç miydi? Peki ne gibi hazırlıklar sizi bekliyordu?**

Kullandığımız motosikletler supersport pist motoru olarak fabrikadan çıkmasına rağmen, ticari amaçla trafikte kullanıma uygun olacak şekilde satışa sunulur. Bu yüzden üzerlerinde far, sinyal, stop lambaları, aynalar gibi donanımlar vardır. Bunlar pistte ihtiyaç dışı olmakla beraber kaza durumunda kırılıp arkadan gelen sporcuyla riske atacak eklentilerdir. Bazılarımız genelde küçük cc gruplarda bunların üzerine kalın bant çeker ama birçoğumuz zaten ihtiyacımız olmayan bu ürünleri tamamen çıkararak hem ağırlıktan tasarruf ederiz hem de kırılma durumunu ortadan kaldırırız. Kaza durumunda motosikletin altından veya yanından piste dökülebilecek yağ riski için belirli korumalar ve havuzlar takarız. Bahsettiklerim hep tatlı küçük hazırlıklardı. İşin en

zor ve maddi açıdan yorucu kısmı pilotajın yanında sizi önlere taşımada yardımcı olacak motosikletin fabrika standartlarının üzerinde performans sağlamasına yarayacak ekipmanlar ve kullanımı pist için ergonomik hale getirecek yarış ayakkabıları vb eklentilerle yapılacak değişikliklerdir. Tüm bu değişiklikleri uygulamak için trafikte kullandığım motosikletimi satıp kendime "trackbike" almıştım. Çok eğlenceli ama yorucu bir süreçti. Uçuşlardan arta kalan tüm zamanlarda vaktimi bu motosiklete harcar olmuştum ve sonunda üç haftada hazır hale getirmeyi başardım.

**Bize ilk pist deneyiminizden bahsedebilir misiniz?**

İlk yarışım Yunanistan'ın Serres şehrindeydi. Serres sahil şehri olan Kavaladan hemen sonra yaklaşık İstanbul'a 600 km. uzaklıkta çok güzel bir şehir. Pazar günü yapılacak olan yarış için cuma günü teknik kontrol ve antrenman, cumartesi günü ise antrenman ve sıralama turları olur. Pazar günü ise büyük yarış günüdür. Cuma teknik kontrole yetişmek üzere motorlarımızı yükledik ve yola çıktık. Perşembe gecesi Serres'deki otelimize yerleşmiştik. Kısa bir uykunun ardından kahvaltı ve sonrasında yarışacağımız motosikletlerin piste uygunluğu açısından saat 07:00'den itibaren teknik kontroller başladı ve ardından gruplar halinde antrenman başladı. 1000cc C grubunda yarışacaktım. Sıra antrenman için bize geldiğinde 11 yıllık motosikletimin üzerinde 11 günlük gibiydim. Apayrıydı, cadde kullanımıyla uzaktan yakından alakası yoktu. Sezonun ilk yarışı olacağı için herkeste birşeyler birikmişti. Antrenmanlarda düşen birkaç kişi oldu ve risk almak istemedim, bu yüzden sürelerim çok iyi sayılmazdı ama umurumda bile değildi, farklı bir ülkede ilk kez gireceğim piste olma düşüncesi beni yeterince mutlu ediyordu. İngilizlere göre "First time has every time been the worst time" yani "İlkler en kötülerdi" ve düşünmemiştim bu bile yeterdi benim için. İkinci antrenmanda pisti çözmüştüm, etrafımdakiler ve izleyenler çok iyi gittiğimi söylüyordu. Sürelerim pisti ezberleyen daha önce burda yarışan kişilerden birkaç saniye gerideydi ki bu da beni amacım dışına çıkarıyordu, hiçbir iddam yokken hırs yapmıştım. Kendimi sonrasında farklı bir bağımlılık oluşturacak birşeyin içinde buldum "YARIŞMAK". Sıralamalardan da öte yarış çok ayrıydı, hayatımda hiçbir şeye bu kadar konsantre olmamıştım, pistten çıkanlar, sarı bayraklar, ambulanslar, pistin dışında yerde yatıp boynunu tutan yarışçılar, kaybolan konsantrem iki saniye içinde yerine geliyordu. Müthiş atıyordu kalbim, yarış bitirip piste yönelirken padoğuma girdiğimde savaştan galip gelmiş gibiydim. Kafamda tek bir soru vardı; bu kadar kaza normal mi? Evet Serres Circuit zor bir pistti ve motosikletlerimiz pist için gerçekten hızlıydı ama bir o kadar da keyifliydi, ilk yarışımda 29 kişilik grubumda 11. olmuştum. Daha tulumumu





Yeni çıkartmıştım ki, aklımda tek bir düşünce vardı, bir sonraki nerde ve ne zaman? O günden sonra bir sonraki yarış antrenmanlarına kadar motorumun kontağını hiç çevirmedi.

**Bu kadar risk içerisinde cevabını tahmin etmek zor değil ama yine de sormak isteriz, hiç kazanız oldu mu?**

İstanbul'da trafikte motosiklet kullanmak; şiddetli turbulansta sıcak servis yapmak kadar zor. Çok ciddiym her eve dönüşümde "ohh" demelerim vardır benim. Sanırım bu konuda biraz şanslıyım, ufak tefek maddi hasarlar

dışında büyük kazam olmadı. Deli çağlarım diyebileceğim dönemlerde ön tekerim havada giderken vites yükseltme çabam sonucu kuyruğum sürter vaziyette 70 metreye yakın gittikten sonra ters dönmüştüm ve arkamdan gelen arkadaşımın yerden kalkmadan beş dakika güldüğümü hatırlarım.

Pistte sonraki sezonlarda iki kazam oldu. İlkinde sanırım sekizinci giderken başka bir yarışçı arkadaşımın motosikletinin ön tekeri ile benim arka tekerim temas etmesi sonucunda, son turda damalı bayrağa iki viraj kala düşmüştük, kaldırıp devam etsem de geçen geçmişti. İkincisinde bu kadar şanslı değildim; çok büyük bir hatayla hemen yarış öncesinde hızlanmak adına çok önemli bir değişiklik yapmıştım motosikletimin vites sisteminde. 11 yıldır alışık olduğum vites çalışma mekanizmasını ters çevirmiştim, başlarda çok güzeldi hızlanmıştım da, İstanbul Park'ın en hızlı düzlüğünden en keskin onikinci virajından kendim için iyi bir derece olan beşinci sırada giderken, 280 km. hızdan 90 km. hıza düşmem gerekiyordu. Frenle beraber düşürmem gereken vitesi yükselttim ve hala hızım 200 km. civarındaydı. Artık çok geçti viraj için, dönmem mümkün değildi ve dönemedim de. Motor altımdan çıkmıştı ve eşzamanlı taklalar atmaya başladık. Sonunda taklalar bitmişti ve durmuştum. Yerden kalkmadan boynumu, kol ve ayaklarımı kontrol etmişim ve ayağa kalktım. İlk turu çok iyi bir sırada tamamlayacakken bunun olması beni çok üzdü. Ne motor ne vücudum o an umurumda değildi, hakemler beni havada görünce panikle ambulansa yarış numaramla anons geçmişler, morluklar ve birkaç ödemle atlatmıştım. Ambulansla beraber yarışın kalanını izledik ama ambulans anonsu duyan ve gereken sürede geçmediğini gören seyirci yakınlarıma da bir ambulans gitmiş sanırım :)

**Başlı başına hayatınızı dolduruyor gibi görünüyor ama ilgilendiğiniz farklı bir spor dalı var mıdır?**

Göründüğünden çok fazla efor ve güç gerektiren bir spor, haftanın dört günü fitness yapmaya çalışıyorum. Bir gününü mutlaka cardio egzersizlere ayırıyorum. Bunun dışında beslenmeme çok dikkat ediyorum. Bahsettiğim kazadan sonra morluklar ve eklem ağrıları sebebiyle antrenmanlara ara verdim ve 85 kiloya kadar çıktım ama sıkı bir programla 72 kiloya düşmeyi başardım. Kış ve bahar mevsimlerinde motocross ve enduro yapıyorum, onun yeri bende apayrı. Doğa aşığı bir insanım, uçuşlarımın yoğunluğuna göre en az iki haftada bir mutlaka enduro için kendimi İstanbul'un doğasına bırakıyorum.

Off günümde başka hiçbir aktivite beni 06. 00'da alarm kurmamı sağlayamaz. Bilinmeyen, görmediğiniz çok güzel yönlü bir şehir İstanbul. Bir tarafta rezidanslar varken diğer tarafta sadece 8 km. ötede ormanın içinde geyik, sincap,

tavşan ve yaban domuzları çıkıyor karşımıza. Sürekli kaskıma monteli kamera ile yapıyorum cross antrenmanlarımı. Akşam eve döndüğümde keyifle kahve eşliğinde izlemek müthiş bir şey. Ayrıca snowboard bağımlıyım. 2014 kış sezonu karsız geçmesine rağmen minimum on kez, hatta her fırsatta Davraz, Kartalkaya ve Kartepe'ye attım kendimi.

**Yarışlarda kullandığınız motosikletin ve diğer koruma ekipmanlarının özellikleri nelerdir?**

Yeterince hızlılar :) 1000cc C grubunda iki sezondur Kawasaki ZX-10R ile yarışıyordum. Son kazada fena hırpalandı ve toparladıktan sonra başka bir yarışçı arkadaşımın sattım. Şu an BMW S 1000 RR kullanıyorum. Tüm ekipmanları hazır olmasına rağmen, henüz işlevsel olarak pist moduna sokmadım. Fabrika çıkışı olarak performans sıralamalarında en üstte olduğundan çok birşey yapmama gerek kalmayacak. Her iki motosiklette + - 190 hp civarında ve 0-100 km. hıza üç saniyenin altında ulaşıyor. 300 km. hızlara çok kolay çıkabiliyor. Sanırım Boeing'ler daha düşük hızlarda kalkış yapıyor.

**Motosikletimiz kadar önemli bir diğer unsur ise koruma ekipmanlarımız;**

Omuz, dirsek, boyun, diz korumalı yüksek hızlarda sürtünmeye dayanıklı kanguru derisi tulumum, 1300 gr. üst seviye koruma kaskım, eklem korumalı bot ve eldiven kullanıyorum. Bunlar bizim olmazsa olmazlarımız, çok büyük maliyetler ama her kaza sonunda üretici firmaya teşekkür mektubu yazdırıyorlar neredeyse. Sürekli gelen bir soru var; "Virajlarda yüksek hızlarda dizleriniz yere sürtüyor acımıyor mu, bilye mi var?"



şeklinde. Slider adını verdiğimiz aşınabilen birkaç yarışta bir değiştirdiğimiz kauçuk veya sert plastikten yapılan malzame var her iki dizimizde de.

**Ülkemizde bu sporu yapmanın zorlukları nelerdir?**

Ne yazık ki spor anlayışı ülkemizde futboldan ibaret. Firmalarda sponsorluk yatırımlarını bu yönde yapmak durumunda kalıyorlar. Yarıştığımız motosikletler büyük hacimli motorlara sahip olduğundan özel tüketim vergisi, katma değer vergisi vb. eklentilerle üreticiden çıktığı fiyatın misli misline tüketiciye ulaşıyor. Avrupa ve Amerika'nın iki katı fazla bedeller ödeyip sahip oluyoruz. Zaten az sayıda olan bu spora uygun pistler özel şirketlere verilerek, astronomik rakamlarla kullanıcıya ulaşıyor. Antrenman yapmaya Yunanistan ve Bulgaristan'a gidiyor sporcular dibimizde dünya standartlarında tesis mevcut iken. Maliyetler çok yüksek, motosikletim 20.000 Euro civarında. Ben ve benim gibi birçok kullanıcı bu rakamları riske atıp kendi motosikletiyle yarışırken, firmalar 1000 Euro civarında olan yarış masrafından kaçıyorlar. Hal böyle olunca antrenman ve sıralama turlarında kullandığımız lastiklerle bir de yarışa giriyoruz ve risk alıyoruz ya da alamayıp gerilerde kalıyoruz. Kısacası teşvik yok denecek kadar az. Yarışan arkadaşlar gerçekten bu işe gönül verdikleri için bu maliyetleri ve riskleri görmezden geliyorlar.

**Bu kadar sohbetten sonra motosiklet sahibi olmak isteyenler çıkacaktır aramızdan, onlara söylemek istediğiniz bir şeyler vardır mutlaka...**

Her ne amaç için düşünüyorsanız, hayatınızı kolaylaştıracağı, güzelleştireceği en basitinden o amacınızı gerçekleştireceğine size garanti verebilirim. Tüm tedbirler alındıktan sonra bence dünya üzerindeki en büyük icat ve kişinin kendisine verebileceği en büyük hediye. Gerçekten hiçbir psikoloğun önünde park edilmiş bir motosiklet göremeyeceğiniz söylenir. İyi düşünün, bu bir tesadüf olmasa gerek. Üzerine oturduğunuz andan itibaren kredi borcunuz, kartlarınızın asgarisi, iş yorgunluğunuz, unutamadığınız sevgilinizin hepsi yok olur gider. Yine İtalyan yazarımızdan alıntıyla bitireceğim sohbetimizi; "Her tip motora bin, tutucu olma. "Chopper gitmiyor, dönüyor" diyenleri takma, altındaki V motorun ritmiyle dans etmeden isyanın ruhunu anlayamazsın. Sıkı bir enduroyla off-road yapmadan doğaya fazla kavuşamazsın. İbrende bir kez olsun 200'leri görmeden de adrenalin seni ilk defa içki içmiş 15 yaşındaki kız gibi sarhoş eder durur. Herkesi dinle ama hiç kimseye kulak asma. Motosiklet türlerinin her biri farklı amaçlarla üretilmiştir, birini seçeceksen seç, ama hepsiyle barışık ol, hiçbirinin fanatiği olma..."

Gökyüzünün mavisinden,

# DOĞANIN YEŞİLİNE

## Çatalca Doğal Ürünler Çiftliği

**S**evgili Meslektaşlarım, Değerli Türk Havayolları Ailesi, Derneğimiz TASSA'nın Temmuz ayı sayısı aracılığı ile çiftlik yaşamının zevkli yanını, bu konudaki deneyimlerimi ve doğal beslenmenin önemini vurgulamak için Sayın Başkanımız Ersin Paşa Kılıç'ın vermiş olduğu bu fırsat için öncelikle kendisine çok teşekkür ederim.



**ÖZLEM MUNİSE KAYNAK**  
Kabin Eğitim Öğretmeni  
ilkerkaynak@hotmail.com



Ben ortaklığımıza ilk olarak 1993 senesinde Kabin Memuru olarak başladım. 15 yıllık uçuş hayatımdan sonra 11 yıldır ek görevim olan eğitimliğime son 7 yıldır asli görevim olarak devam ediyorum. Evli ve iki çocuk annesiyim. Yoğun geçen uçuş hayatım bana zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı olmanın ne derece önemli olduğunu öğretti.

THY'deki görevim sebebiyle dünyanın bir çok yerini görme imkanım oldu. Gittiğim ülkelerde insanların günlük hayatın streslerinden arınmak için doğaya yakın olabilmek, doğayla bütünleşmek, sağlık için, doğal beslenmek için nedenli zaman, para ve emek harcadıklarına şahit oldum. Onlar için doğal yaşamak, doğal beslenmek stres ve yorgunlukla başa çıkmanın tek yoluydu. Eşim ve ben bu tarz bir yaşamı İstanbul'daki evimizin bahçesinde beslediğimiz hayvanlar, yetiştirdiğimiz çiçekler, süs havuzunda büyüttüğümüz balıklarla zaten hobi olarak gerçekleştiriyorduk. Bahçemiz bizim yaşam enerjimizdi. Daha pozitif ve enerjik kalabilmek için bize fayda sağlıyordu. Ancak hobi olarak sürdürdüğümüz doğal yaşamın, hayatımız üzerindeki etkisini daha etkin ve sürekli kılabilmek için bu hayatı yaşam tarzımız haline getirmeliydik.

Veteriner Hekim olan eşim Çatalca'nın Hallaçlı Köyü'nde otuz dönüm arazi üzerinde bu hedefimize ulaşmak için Çatalca Doğal Ürünler Çiftliği'ni kurdu. Artık kendi çiftlik

hayvanlarımızı besliyor, kendi ürünlerimizi üretiyorduk. Doğal beslenme adına büyük marketlerden büyük paralara satın aldığımız ürünlerle kendi yetiştirdiğimiz ürünlerin arasındaki lezzet ve kalite farkını da görmeye başladık.

İlk olarak yumurta ve tavuk eti olarak başladık çiftlik hayatımıza. Daha sonra ördek, hindi, bıldırcın, keçiler, koyunlar ve ineklerle devam ettik. Hatta topraktan sebze dahi toplamaya başladık. Ürettiğimiz tüm ürünler %100 organik ve bizim ürettiğimiz ürünlerdi. Kalitesi, lezzeti bizim becerimizdi. Oğullarım, ailem ve dostlarım artık sağlıklı besleniyorlardı. Bu ürünleri bizi ziyaret eden tüm sevdiklerimizle paylaşıyorduk. Şimdi ise Çatalca Doğal Ürünler Çiftliği eşimin iş kolu, ailem için ise yaşam tarzı haline dönüştü. Artık dört mevsimi yakından yaşıyor, doğanın insanoğluna verdiği tüm nimetlerden faydalanıyoruz.

Bu güzellikleri paylaşmak için siz meslektaşlarımı Çatalca Doğal Ürünler Çiftliği'ne bekliyoruz. İyi uçuşlar dileriz...

[yumurtaciftligi.com](http://yumurtaciftligi.com)  
[yumurtaciftligi.net](http://yumurtaciftligi.net)



# SEKSENDÖRT

31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü'nü coşkuyla kutlamamızı sağlayan Seksendört'e keyifli konser ve samimi tavırları için tekrar teşekkür ederiz. "Yakalamışken bırakmam röportaj da isterim, 'Yaz' sayımızda sayfalarımızı süsler misiniz?" dedim, büyük bir incelikle kabul ettiler. Biraz müzik biraz havacılık...



**BİRSEN LALE**  
THY Kabin Memuru



**Grubun ilk zamanlarında olduğu gibi İngilizce parçalardan oluşan bir albüm yapmayı düşünür musunuz?**

Şuan için böyle bir planımız yok. Açıkçası çok düşünmedik. Düşündüklerimizi Türkçe anlatmak daha mantıklı geldiğinden Türkçe müzik yapmaya başlamıştık.

**Seksendört gençler tarafından sevilen bir grup, Orhan Gencebay'ın parçasını seslendirdikten sonra bu kitlenin yaş ortalamasının olumlu anlamda değiştiğini düşünüyor musunuz?**

"Akıyor Zaman" albümünden sonra verdiğimiz konserlerde, dinleyici kitlemizin yaş ortalamasının artması bizim de dikkatimizi çekmişti. Sonrasında "Dokunma" şarkısını tekrar yorumladık. Bunun da bu kitleyi pekiştirdiğini düşünüyoruz. Bu durum bizim çok hoşumuza gidiyor açıkçası.

**Parçalarınız gruptan daha ünlü gibi duruyor ve şarkılarınızın neredeyse tamamı her yaş grubu tarafından biliniyor. Bu başarıyı neye bağlıyorsunuz?**

Böyle bir tespit yapmış olmanız çok gurur verici bizim açımızdan. Çünkü her zaman bir müzik grubunun müziği ile konuşulması gerektiği fikrindeyiz. Şarkılarımız her zaman bizden daha büyük olur umarız. Şarkılardaki duyguyu insana geçirmekteki en önemli etkenlerden birisinin, şarkının sözleri olduğunu düşünüyoruz. Kullanmaya çalıştığımız yalın dil, herkesin kolay anlayabilmesine, aynı şeyleri hissetmemize

sebepten hep. Bu sebepten her yaş kitesine dokunabildiğimiz şarkılarımız var. Bunun da büyük bir etkisi var.

**Seksendört isminin yaptığınız şarkıların ardında kaldığını düşünüyor musunuz?**

Açıkçası düşünmüyoruz. Zaman içinde etrafımızdan aldığımız önemli bir eleştiri de, yaptığımız şarkıların Seksendört ile özdeşleşen bir sound'da olması. Yani kim olduğunu bilmeden dinleyeceğimiz yeni şarkıları Seksendört'e benzetirseniz, altından yine biz çıkarız sanırım.

**Grup içinde anlaşamadığınız noktalar oluyor mu?**

Hayır dersek yalan söylemiş olacağız. Anlaşamadığımız konuları, sakince tartışarak çözüme ulaştırmak, yapabildiğimiz güzel şeylerden. Zaman içinde birbirimize çok alıştık ve iyi tanıyoruz karakterlerimizi. Bu da anlaşmazlıklarımızı minimum düzeyde tutmamıza yardımcı oluyor. Anlaşmazlıklarımızdan olumlu tarafları çıkartmayı öğrendik.

**Sanatçı örnek olmalı sözünün sizler için bir anlamı var mı?**

Sanatçı toplum içerisindeki etik kuralları çok rahatsız etmediği sürece rahat bırakılmalı bizce. Çünkü sanat bir ticaret objesi değil, kişinin dışı vurumudur. Zaten örnek alınmayacak bir yapıda iseniz, sanatınızın çok kalıcı olacağı şüphelidir. Bizim de en çok dikkat ettiğimiz noktalardan birisi de, insan ilişkileri ve toplum yaşamında her zaman olumlu köprüler kurmak.

**Konserler için seyahatlerinizde genellikle kara yolunu mu, yoksa hava yolunu mu tercih edersiniz?**

Çoğunlukla hava yolunu tercih ediyoruz. Daha doğrusu bu duruma biraz mecburuz. Arka arkaya gelen konser dizilerinde karayolu uzun ve yorucu olabiliyor.

**Grubun içinde uçak korkusu olan var mı? Evet. Zamanla onun da üstesinden geleceğiz.**

**Lüks bir toplu taşıma aracı olan uçakta her milletten, her karakterden rengerek insanlar görürüz. Sizin başınıza gelmiş veya şahit olduğunuz ilginç bir olay var mı?**

Aslına bakarsanız lüks olmaktan çıktı diye düşünüyoruz. Tabii herkesin bu hizmetten kolayca yararlanabilmesi çok güzel, olması gerektiği gibi. Bizim başımıza ilginç değil ama hepimizi çok korkutan bir olay geldi. Geçen sene Diyarbakır'a giderken, uçağımızın sağ motoru 10.000 metrede durdu ve tekrar çalışmadı. Kalkarken kuş sürüsüne çarpmışız. Tek motor ile AHL'ye acil iniş yapmıştık. İnerken geçen 40 dakika, hiç bitmeyecek gibi gelmişti. İyi ki deneyimli bir kaptanımız varmış dediğimiz bir olaydı bizim için.

**Kokpiti ziyaret etme fırsatınız ya da şansınız oldu mu?**

Evet. Amsterdam'dan İstanbul'a dönerken kaptanımız bizi kokpite almıştı. Tabii grup halinde girmemiz mümkün olmadığından, teker teker

girmiştik. Bir de Erzincan'dan özel bir uçakla gelirken kokpite girme şansını yakalamıştık.

**Uçakta hazır kaçamazken ve yakalamışken bir fotoğraf çekinebilir miyiz soruları sizleri bunaltır mı?**

Uçak içinde çok sık karşılaştığımız bir durum aslında. Bunaltmıyor fakat bazen uykudan kalkmış oluyorsunuz, yorgun oluyorsunuz. Genelde konserin yorgunluğunu atamadığımız zamanlarda seyahat ediyoruz zaten. Biraz suratsız olabiliyoruz sadece.

**31 Mayıs'taki konser sonrası Brüksel'e uçacaktınız, yolculuğunuzun nasıl geçtiğini sormadan edemeyeceğim.**

O uçuşla ilgili hatırladığımız tek şey çok güzel uyuduğumuz olabilir.

**İki yıldır sizinle bir araya gelebilmek için çok uğraştık. 31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Gününde konserde herkesin inanılmaz mutlu olduğuna bizzat şahit oldum. Konser için sizin söylemek istediğiniz bir şey var mı?**

İki yıldır bir araya gelebilmek bizim için de merak uyandırdı açıkçası. Konser bizim için çok samimi geçti, hatta konseri bitirmek istemedik. O yüzden biraz da uzun çaldık. Bu tip konserler her zaman olmaz, daha doğrusu biz her zaman böyle hissetmeyiz. Bu sebeple bizim için sıcak, samimi ve iyi geçen bir konserdi.

# Geleneksel Derneklerden Evrensel Derneklere

Çağımızın vazgeçilemez unsurlarından biri haline gelen bilişim teknolojileri bugün bir çok kurumun bireysel ve küçük çapta faaliyet göstermesine son verip evrenselleşmesini gerektirmektedir. Bu noktada, bilişim teknolojileri derneklerin de faaliyet alanlarını genişletebilmeleri, daha geniş kitlelere daha kolay ve hızlı yoldan ulaşabilmeleri, dernek içinde üyelere ve yöneticilerle iletişimlerini daha etkin ve hızlı bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için fırsat yaratmaktadır. Derneklerin geleneksel yöntemleri yeni teknolojik gelişmelere adapte etmesi faaliyetlerinin sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır. Günümüzde her türlü faaliyet alanının dijital platformlara taşındığını ve akımın da bu yönde olduğunu düşünürsek, derneklerin de bu yola doğru ilerlemeleri kaçınılmazdır. Peki dernekler teknolojik gelişmeleri kendi sistemlerine nasıl entegre edecekler? Kitlelere ulaşmanın en hızlı ve kolay yolunun bilişim teknolojileri ile sağlandığı günümüzde, derneklere kendilerine ait web sitelerinin ve otomasyon sistemlerinin oluşturulması bu sorunun cevabını vermektedir. Kendi web sitesine ve otomasyon sistemine sahip olan dernekler faaliyetlerine zaman veya mekan kısıtlaması olmadan etkin bir şekilde devam etmekte ve bu sistemler sayesinde kitlelere daha kolay ulaşabilmektedirler. Bu sistemler derneklere online üyelik imkanları, üye takip sistemleri imkanları, bağış ve ödemelerin online platformlarda zaman ve mekan kısıtlaması olmadan yapılabilmesi imkanı, etkinlik ve faaliyetlerin bireylere ve üyelere kolayca duyurulabilmesi ve bu faaliyetlerle ilgili video fotoğraf ve diğer içeriklerin paylaşılabilmesi imkanları, proje geliştirme ve yapılan projelerin etkin duyurulması için üyeler arasında proje takımları kurma imkanları gibi bir çok olanak sağlar. ARFAA Derneği olarak bizde gelişen teknolojinin ve bilişim faaliyetlerinin önemini kavrayarak evrensel dernek olma yolunda ilk adımlarımızı atmış bulunmaktayız. TEKNOVADİ Eğitim ve Bilişim Danışmanlığı şirketinin katkılarıyla kendimize ait web sitemize ve otomasyon sistemlerimize sahip olmuş durumdayız. Bu sayede online üyelik imkanları ile hem var olan üyelerimize bir çok kolaylıklar sağlıyor, hem de derneğimize gün be gün yeni üyeler kazandırıyoruz. Derneklerin gücünün de üyelerinin aktif olmasıyla sağlandığını düşünürsek, her geçen gün daha da güçlenerek yolumuza devam ediyoruz. Ayrıca derneklerin faaliyetlerine devam edebilmesinde önemli rol oynayan bağış sistemlerini de dijital platforma

taşıyarak online olarak kolayca gerçekleştirilmesini sağlıyor. Üye takip sistemleri sayesinde ödeme ve bağışların süreçlerini ve ayrıntılarını inceleyebildiğimiz gibi üyelerimize de kendi ödeme ve bağış faaliyetlerini de kolayca takip edebilme imkanları sunuyoruz. Bu sistemler sayesinde projelerimizi oluşturabiliyor, oluşturulan projelere yetkili kişilerin atanabilmesini ve oluşturulan projelerin yayınlanarak kullanıcıların da bilgilendirilmesini sağlıyoruz. Ayrıca aynı şekilde derneğimiz içinde farklı amaçlardaki komitelerin oluşturulmasını ve bu komitelere gerekli üye ve yönetici atamalarının yapılmasını sağlıyoruz. Derneğimiz tarafından oluşturulan etkinlik ve faaliyetler için oluşturduğumuz fotoğraf galerileri ve bu faaliyetlerle ilgili paylaşabildiğimiz videolar sayesinde sesimizi ve hedeflerimizi daha kolay duyurabiliyoruz. Son olarak bilişim teknolojilerinin bize sağladığı bu olanaklar sayesinde yapabildiklerimizi ve yapabileceğimizi gördükçe her geçen gün evrensel dernek olma yolunda önemli bir adım daha atıyoruz ve amacımız doğrultusunda sesimizi duyurarak ilerlemeye devam ediyoruz. Yazımızı okuma fırsatı bulan herkesi sayfamızı incelemeye ve üye olarak projelerimize destek olmaya, komitelerimizde görev almaya davet ediyoruz. Sevgi ve saygılarımla

**Betül Sünnetciler**  
ARFAA Yönetim Kurulu Başkanı



## "MİSYONUMUZ; KİŞİYE ÖZEL OLDUĞUNU HİSSETTİRMEK"

"LADY SAUNA SPA'DA 30 KİŞİLİK UZMAN BİR EKİP, SON TEKNOLOJİ CİHAZLAR EYLEMİNDEYKEN MEMNUN YETİLERİNİ ODAKLILANILAYI LEHİZMET VERİYOR."

Yenişilköy'de yaklaşık bir yıl önce hizmete giren Lady Sauna Spa, geniş konsepti ve sunduğu hizmetler ile adından söz ettiriyor. Bir sağlıklı yaşam merkezi olarak da konumlandırılabilir olan Lady Sauna Spa'nın yönetiminde, sektörde 22 yıllık bilgi, birikim ve deneyimin sahibi olan Genel Müdür Arzu Hersek bulunuyor. Layd Sauna Spa, bir çok yönde ayrıcalıklı bir merkez. Genel Müdür Arzu Hersek, öncelikle Lady Sauna Spa'nın misyon ve vizyonuna dikkat çekiyor: "Burada yalnızca bayanlara yönelik hizmet veriyoruz. Bunun sebebi onların son derece özgür bir ortamda, ruhsal ve fiziksel olarak dinlenip, yenilenmeleri, kendilerini çok özel hissetmeleri ve buradan her anlamda mutlu ve memnun ayrılmalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda 30 kişilik bir ekip ile hizmet veriyoruz. Merkezimizde her birimin uzmanı ve terapisti ayrıdır ve yalnızca kendi birimine özel hizmet verir. Her biri, konusunda özel eğitimini almış, diplomalı uzmanlardan oluşuyor. Cihazlarımız Avrupa ve Amerika'nın en son teknoloji ile geliştirilmiş cihazları. Örneğin İleri Düzey Vücut Kompozisyonu Analiz Cihazı'mız, son derece sağlıklı verileri ile bize yol gösteriyor. Lazer cihazımız, acı ve yanık riskini sıfırlayan bir cihaz. Cilt ve saç bakımında kullandığımız ürünler ise yine Avrupa ve Amerika'nın bir numaralı dermokozmetik ürünleri. Yüksek hijyen ise Lady Sauna Spa'nın en önemli vazgeçilmezleri.

500 metrekare alan üzerine kurulu olan Lady Sauna Spa'nın, müşterilerine sunduğu, kendine özgü ayrıcalıkların gerçekten de özel hizmetleri içerdiğine dikkat çeken Arzu Hersek, "Müşterilerimizin servis hizmetlerimiz var. Belirli lokasyonlardan belirlenen saatlerde servisleri tesisimize ulaştırıyoruz" diyor. Bugüne kadar 1300

güzellik uzmanı yetiştiren Arzu Hersek, Lady Sauna Spa'da hizmet veren elemanlara 15 günde bir müşteri psikolojisi, karşılama, hitap, diksiyon, zarafet ve duruş eğitimleri veriyor.

### Lady Sauna Spa'daki Birim ve Hizmetler:

**SAUNA & SPA:** Fin Hamamı (Buhar Banyosu) ve Türk Hamamı (Geleneksel Türk hamam kültürü yaşatılıyor. Kese ve köpük hizmeti veriliyor. Ayrıca yemekli ve yemeksiz gelin hamamı organize edilebiliyor.)

**DİNLENME ODASI:** Hamam sonrası müşterilerin vitamin bardan sağlıklı içecek ve yiyecekler eşliğinde yorgunluk attıkları yer. Müşteriye bu alanda dilerse ayak masajı ücretsiz olarak sunuluyor.

**MASAJ:** Relax masajı, sıcak taş masajı, herpad masaj.

**CİLT BAKIMI:** Genosys ürünleri ile klasik cilt bakımı ve Genosys Roller (microneedling) ile cilt bakımı uygulamaları yapılıyor.

**VÜCUT BAKIMI:** Öncelikle müşterinin vücut analizi çıkarılıyor. Radyo frekans cihazı ile ciltteki ve vücuttaki gevşemeleri toparlayıcı ve sıkılaştırıcı bir uygulama yapılıyor. Ayrıca kişiye özel zayıflama programı (pilates ve aeorbik destekli) uygulanabiliyor.

**MAKYAJ:** Kalıcı makyaj - mikropigmentasyon; kaş, göz, dudak şekillendirme-kıl tekniği ile dolan kaşlar-kaşta oluşan pigmentasyon değişimleri (renk) problemleri çözme. Bu işlemleri Arzu Hersek bizzat kendisi yapıyor. Ayrıca lazer epilasyon, şok havuzu, şok havuzu, kar çeşmesi, kuaför, manikür, pedikür bölümleri yer alıyor.



# “BANA NELER OLUYOR?”



**Doğan Hastanesi**  
**URAZ OKTAY**  
Uzm. Klinik Psikolog



## KAYGI İLE TANIŞMAK

Günümüzde çeşitli sebeplerden dolayı psikiyatr ve/veya psikologlara başvuran kişilerden çoğu kaygı bozuklukları yelpazesindeki bir rahatsızlıktan muzdariptirler. Hatta yapılan araştırmalarda kaygı bozuklukları kümesi içindeki rahatsızlıkların, toplum içinde yaşam boyu görülme oranının % 25'leri bulunduğu vurgulanmaktadır. Bu bilgi dikkate alındığında kaygı ya da literatürdeki ismi ile anksiyetenin başlı başına halk sağlığını yakından ilgilendiren bir konu olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Bu sebeple, okumakta olduğunuz yazının amacı kaygının tanımı, bu sorunu yaşayan bireyler tarafından nasıl deneyimlendiği ile ilgili genel bir bilgi vermek ve

kaygı bozukluklarının tedavisinde uygulanan güncel yaklaşımların özetlenmesidir. Öncelikle kaygının herkeste olması gereken ve bazı durumlarda gerekli olan bir duygusal tepki olduğunu belirtmek yerinde olacaktır. Örneğin; iş görüşmesi, zor bir sınav, önemli bir randevu gibi durumlarda karşılaştığınızda kaygılı hissetmeniz normaldir. Kaygı, bedenin tehlike durumunda verdiği doğal bir tepkidir, kendini tehdit ya da baskı altında hissettiğinde verdiği otomatik bir alarmdır. Bu nedenle kaygı her zaman kötü bir duygulanım olarak adlandırılmamalıdır. Aksine kaygı; bireylerin tetikte kalmasına ve odaklanmasına, harekete geçmesine ya da problemlerine çözüm aramak için motive olmasına yarayabilir.

Bireylerin deneyimlediği kaygı sürekli ve karşı konulamaz olduğunda, kişilerin ilişkilerini ve yaşayışlarını etkilediğinde işlevsel olmaktan çıkarak bir bozukluk haline gelir. Buna ek olarak, çoğu insan kaygısının şiddetini fark ettiğinde, onu kontrol etmekte daha çok zorlanmaya başlayabilir ve kendini çıkmazda hissedebilir. Kaygı bozuklukları tek bir bozukluk olarak değil, belirti kümeleri şeklinde karşımıza çıkarak kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Kaygı bozukluklarının geniş bir yelpazesi vardır.

Travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, fobiler, obsesif-kompulsif bozukluk bu yelpazede yer alan başlıca rahatsızlıklardır. Bazı kişiler herhangi bir uyarı olmaksızın yaşanan yoğun kaygı ataklarından muzdarip olurken, bazıları çok eğlenceli bir partinin ortasında panik yaşayabilir. Bazıları kontrol edemediği ani ve gereksiz düşüncelerle sıkça karşılaşırken, bazıları ise sürekli bir gerilim yaşayıp, herhangi bir şey ya da her şey hakkında endişe duyabilir.

Yazının amacı kaygı ile ilgili genel bir bilgi vermek olduğu için, kaygı bozuklukları kümesinde yer alan rahatsızlıklar hakkında detaylı değerlendirme yapmak mümkün olmayacaktır.

Bu değişik formlara rağmen tüm kaygı bozukluklarında ortak olan temel bir belirti vardır; çoğu insanın kendini tehdit altında hissetmeyeceği durumlarda yaşanan devamlı ve şiddetli endişe, sıkıntı ya da korku. Akıldışı ve aşırı korku ya da endişeye ek olarak kaygının diğer temel belirtileri, konsantre olmakta zorlanma, en kötüyü düşünme, kuruntu, sinirlilik, acelecilik, tehlike sinyallerini izleme, zihnin boşalmış gibi hissedilmesidir. Ancak kaygı sadece bir duygu olmaktan daha ötedir. Bedenin 'savaş ya da kaç' tepkisinin bir ürünü olarak kaygının birçok fiziksel belirtisi de vardır. Çoğu yaşanan fiziksel semptomlar sebebiyle kaygı bozukluğu yaşayan kişiler, sıklıkla bu durumlarını fizyolojik bir hastalık olarak da yorumlayabilmektedirler. Fiziksel belirtilerin başında kalp çarpıntısı, terleme, baş dönmesi ya da mide bulantısı, sıkça tuvalete gitme, nefes darlığı, kas gerginliği, baş ağrısı, uykusuzluk, halsizlik ve seğirmeler gelmektedir.

Her kaygı bozukluğunun kendine has özellikleri olsa da, tüm kaygı bozukluklarında temel iki tür tedavi şeklinin olumlu yanıt verdiği görülmektedir. Kaygı bozukluğu tedavisinde genel olarak ilaç tedavisi, psikoterapi ya da ikisinin beraber kullanıldığı bir süreç izlenir. Tedavi seçimi kaygı bozukluğunun türü ve şiddetine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. İlaç tedavisi semptomları yatırtmada faydalı olabilir ancak genellikle tek başına çözüm değildir ve tekrarlama olasılığı yüksektir. Bu yüzden psikoterapinin de tedavinin bir parçası olması önemlidir. İlaç tedavisi ve psikoterapi de etkinliği

belirlenmiş farklı yaklaşımlar izlenebilmektedir. Bu süreçte uzmanların süreci yakından izleyerek, kaygı bozukluğu yaşayan kişi için en uygun tedavinin hangisi olduğuna karar vermesi ve gerekirse tedavi sürecinde değişiklikler yapması uygun olmaktadır.

Ne yazık ki kaygı bozukluğu yaşayan birçok kişi uzman yardımı almamaktadır. Bu bozukluğun etkinliği kanıtlanmış tedavi yöntemleriyle ele alınabildiği ve kişinin baş edemediği bu kaygı durumunu bir uzman desteğiyle aşabileceği unutulmamalıdır.





## HUMAN PAPİLLOMA VİRÜS (HPV)



**Doğan Hastanesi**

**Uzm. Dr. YASEMİN AĞRALI**

\* Cinsel yolla bulaşan siğiller kapsamında olan genital siğil, HPV VİRÜSÜ (Human Papilloma Virüs) enfeksiyonu sonucu oluşan hem kadında hem erkekte genital bölgede gelişen karnabahar görünümünde, bazen tek bir bölgede, bazen birkaç bölgede, bazen toplu iğne başı kadar ufak 1-2 tane, bazen çok sayıda, bazen de 3-4 cm. çapında erişebilen ağrısız, kısmen sert kitlelerdir.

\* HPV bir kez vücuda girdiğinde hücreler içinde yerleşir ve dönmesele olarak tekrarlayan enfeksiyonlara yol açar.

\* HPV virüsü ve buna bağlı genital siğil enfeksiyonu cinsel yolla bulaşan hastalıklar gurubunda yer almasına rağmen çok nadiren de olsa cinsel ilişki dışında da bulaşabildiği bilinmektedir. Virüsün buluşması kişinin enfekte bölgesinin örneğin penis veya kadın dış genital organı gibi diğer bireyin genital bölgelerine veya ağız makat gibi bölgelerine deri-mukoza teması ile bulaşır.

\* Bazı kişilerde virüsü aldıktan sonra 2 ay sonra siğil çıkabildiği gibi bazı kişilerde ise bu virüs yıllarca hiç belirti vermeyip örneğin 5 yıl sonra genital siğil olarak ortaya çıkabilmektedir. Oral seks ile ağıza bulaşabildiği gibi komşuluk yolu veya anal seks makat etrafında veya içinde de kondilom, genital siğil lezyonları çıkabilmektedir.

\* Kadınlarda vajina içinde de görülen bu kondilom tipi oluşumlar servikte rahim ağzı siğilleri şeklinde görülmez. Fakat bazı kadınlarda ise herhangi bir belirti ver-

meyip rutin muayenede pap smear incelemesinde HPV enfeksiyonuna özgü koilositoz olarak isimlendirilen tipik hücresel değişiklikler görülmektedir.

\* HPV virüsü ciltteki küçük çatlaklardan vücuda girdiğinde doğal sürecine başlamaktadır. Virüs, vücudun mücadelesi sonunda genellikle %90'ı bölgede tutulamaz ve yok edilir. Geri kalan yüzde 10'luk grupta virüs uzun zaman yine uykuda kalabilir. Vücut direncinin kırıldığı durumlarda ise örneğin ağır gripler, gebelik, kanser hastalığı, kemoterapi uygulamaları, ağır alerjiler, derin üzüntüler gibi durumlarda vücudun direncini kırarak ciltte genital siğiller halinde hastalığı oluşturmaya başlar.

Bu virüsü alan herkes rahim ağzı kanseri olmuyor. Düşük riskli virüsler genital siğillere neden olurken, yüksek riskli virüsler kanser oluşumuna neden olabilmektedir.

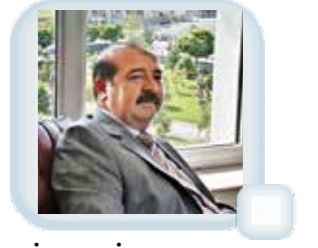
\* HPV virüsünün tedavisinde temel prensip tekrarlamaları ve bulaştırıcılığı en aza indirmek için siğillerin yani kondilomların mümkün olduğunca hızla ve doğru bir şekilde temizlenmesidir.

\* Erken tanı tedaviyi etkilemektedir. Tedavi seçenekleri değişken olup en sık koterizasyon, leep, kriyoterapi, lokal kremler ve lazer kullanılmaktadır.

\* Genital siğile karşı korunma çok kolay olmayabilir. Ama artık günümüzde çok yeni bir aşıyla bu olayın önlenmesi mümkün olmaktadır. Burada önemli olan güvenli cinsel ilişki ve HPV enfeksiyonundan korunmadır.

**"Tedaviden sonra korunmak şart!"**

# Orijinal Yoga Sistemi



**İBRAHİM YILDIRIM**  
Yüksekökol Sekreteri  
THK Üniversitesi AHMYO

Gelişen teknolojiyle sunduğu ağır yaşam şartları altında kaç kişi gerçekten mutlu olduğunu söyleyebilir. Siz söyleyebiliyorsanız ne mutlu size! Ancak günümüz şartları baskı, sıkıntı ve bunalım getirisidir. Kişi yaşam şartlarının altında ezildikçe kendine bir çıkar yol arar. Fiziksel görüntüsü ruhsal bunalımı, psikolojik sorunları üzerinden atmak için bir avuntuya ihtiyaç duyar. Hatta bazen bir avuntu, bir sigara, biraz alkol bazen de uyuşturucu ya da uyku ilacı olur. Fakat bazı insanlar ise sıkıntılı durumlarda değişik şekilde rahatlayabilirler. Örneğin "Orijinal Yoga Sistemi" bütün insanların yapması gereken bir aktivitedir. Orijinal Yoga Sistemi önce nefes teknikleri, sonra biyoenerji ve duruş teknikleriyle devam edip, yer hareketleri, meditasyon ve gevşeme ile biter. Orijinal Yoga Sistemi dini bir inanç değildir. Evrenin uyumu yakalaması esasına dayanır. İşte biz de bu sebeple, gerek öğrencilerimizle gerek personelimizle okulumuzda böyle bir çalışma yaparak

günün yorgunluğunu atıyoruz. Benim gözlemediğim kadarı ile Türkiye'deki ve dünyadaki meslek gruplarına baktığımızda, çoğu stres ve baskılarla dolu. Özellikle de havacılık. Örnek verecek olursak; kabin memurlarımız ve pilotlarımız her uçuş esnasında, uçak kalkarken veya inişe geçerken bizim hissetmediğimiz anları yaşayabilir, strese bağlı sıkıntıları ve baskıları nedeniyle hava basıncının yaptığı problemlerle başa çıkmaları gerekir. Bunun için stresli bir ortamda çalışan bütün meslek gruplarının Orijinal Yoga Sistemi'yle tanışmasını öngörüyoruz.

Ben şahsen bu stresli hayatın getirdiği sıkıntıları Orijinal Yoga Sistemi'nin ustası Akif Manaf'ın eğitimlerinden ders alarak kurtuluyorum. Bilinçsizce yapıldığı takdirde, sakatlıklar veya çeşitli sıkıntılar yaşayabiliriz onun için profesyonel kişilerden eğitim alıp uygulama yapmalıyız. Yogada ana tema geçmişe takılma, geleceği düşünme, anı yaşa. Bunları yaptığınız takdirde inanıyorum ki hayatı yeniden keşfedeceksiniz.



## Eylül muhtesem etkilerle geliyor. Sonbahara kadar sabır ve tatil...



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

Aşkı yaşamayı bekleyenler, biraz da eğlenmek ve yaşamının acı günlerini unutmak isteyenler, kendisine güvenenler, sahnede yer almak isteyenler, Aslanlar, Koçlar, Yaylar, yükselen burcu Ay burcu bunlardan biri olanlar Temmuz'da ve Eylül'de çok şanslı...

Balıklar, Akrepler, Yengeçler ve yükselen burcu Balık olanlar Eylül'ün yıldızı.

*Yükselen burcunuzu okumayı unutmayın.*

### Koç



Temmuz aşk ve yaratıcılık alanınızda mükemmel bir ışığın yükseldiği ay. Yine de kariyeriniz ve aileniz hakkında özellikle ayın ilk yarısında dikkatli olun. Jüpiter aşka açılmanıza ve işleri, yakınlarla ilişkileri askıya almanıza sebep olabilir. Ağustos'ta arkadaşlarınızdan biriyle tartışmanız yolları ayırmanıza sebep olacak. Aşk ve çocuklar hakkında görüşleriniz çatışabilir. Eylül'de geçmiş acılarını temizleme şansı bulacaksınız. Ani yön değişiklikleri ve tesadüfler büyük aşkla karşılaşmanızı sağlayabilir.

### Boğa



Jüpiter mülk sahibi olmanızı veya evlenmenizi Temmuz'dan itibaren sağlayacak. Fakat sağlığınıza dikkat etmelisiniz. Medyatik olmaktan ve yurt dışı ilişkilerden kendinizi korumalısınız. Kariyer yaşamınızdaki tüm emeklerinizin Ağustos'ta boşuna olduğunu düşünebilirsiniz. Ani öfke patlamalarından uzak durun. Eylül'de iyi bir dostluk kuracak ve onunla ortak yaşam oluşturacaksınız. Geçmişte unutulmuş mülklerinizi değerlendirebilirsiniz.

### İkizler



Yakın çevreniz Temmuz ortasından itibaren değişiyor. Görüşmekten keyif duyacağınız komşularınız, akrabalarınızı etrafınızda olacak. Arkadaşlarınızdan biri aşırı ödeme yükü altına girmenize sebep olabilir. Kefil olmaktan kaçınınız. Ağustos'ta araç kullanırken maksimum dikkati sarf etmelisiniz. Sakın risk almayın. Eylül'de şahane bir kariyer fırsatıyla karşılaşacaksınız red etmeyin. Kalıcı bir işe sahip olabilirsiniz. Çevreniz genişlediği için dostlarınızın sayısı artacak.

### Yengeç



Finansal alanda çok şanslısınız. Temmuz ortasından itibaren gelirlerinizde hızlı bir artış olabilir. Öte yandan partnerinizle aranızdaki sorunlar hızla büyüyebilir ve ayrılık kararı alabilirsiniz. Aile ve kariyer yaşamınızda büyük bir değişikliğe mecbur kalacaksınız. Ağustos'ta cezalarınızı, vergi ve kredilerinizi ödeyip tamamlamaya çalışın. Aksi halde büyük bir dertle karşılaşabilirsiniz. Eylül'de kredi ve borç ödemelerini bitirip yeniliklere geçebilirsiniz. Arkadaşlarınızın sayısındaki artış evlilik ve ortaklık düşünceleriniz eyleme geçirmenizi sağlayacak.

### Aslan



Yılın en şanslı burçlarından birisiniz ve sizin döneminiz başlıyor. Temmuz ortasından itibaren mutluluk sizinle olacak ve dileklerin kısa sürede gerçekleşecek. Temmuz başında iş yaşamınızda dikkatli olmalısınız. Seyahatler, kaza riski ve adınızı lekeleyecek söylemler üzücü olabilir. Ağustos ayında şansınızı zorlamayın ve eşinizle ilişkinizi riske atmayın. Ayrılık yaşanabilir. Eylül'de piyango kazanabilirsiniz. Ve seyahatler yaşam alanınızı değiştirme nedeniniz olabilir.

### Başak



Temmuz ayının ortalarından itibaren ruhunuza bir aydınlık, düşüncelerinize iyimserlik dahil olacak ve sağlıklı hissedeceksiniz. Ancak Temmuz'un ilk yarısında aşk yaşamınızda ya da çocuklarınızla ilişkinizde bir sarsıntı oluşabilir. Öz güveninizi kaybetmemelisiniz. İş alanınızda Ağustos dolunayı kasıp kavurabilir. Geçmiş hatalarınız ortaya çıkabilir. Kayıplara hazır olun. Eylül'de evlenmeyi veya ortaklık kurmayı düşünebilirsiniz. Yakın çevreniz ve dostlarınız gereken yardımı sağlayacak. Sezgileriniz yükselecek.

### Terazi



Sıkı dostluklar kuracağınız ve onlarla birlikte gelişip, büyüyeceğiniz bir dönem başlıyor. Aile birliğini bozacak çıkışlar yaparsanız Temmuz başında ayrılık çanları çalabilir. Ağustos'ta sadece Güneş değil dolunay da kavuracak ve aşk yaşamınızda bir boşluk belirecek. Ayrılık sebebi vicdanınızı rahatsız edebilir. Eylül aşkın ve dostlukların en verimli dönemi. İş yaşamınızda aradığınızı bulabilir ve dört elle sarılabilirsiniz.

### Akrep



Harika bir kariyer planlaması yapın çünkü tüm dileklerin zorluklarla da olsa gerçekleşecek. İyi yöneticiler en büyük şansınız olabilir. Önemli işlerinize çözüm bulacak büyük adamlar tanıyacaksınız. Ancak komşular ve kardeşlerle ilişkinizde dikkatli olmalısınız kışkırtılabilirsiniz. Ağustos'ta baskıcı ve kuralcı görünüşünüzle ailenizi karşınıza alabilirsiniz. Eylül'de aradığınız aşkı bulabilir veya kalıcı kılabilirsiniz. Bununla birlikte iş, kariyer, liderlik planlarınız henüz şekillenmeden büyük fırsatlar karşınıza çıkacak.

### Yay



Seyahatlerinizde rotanız yurt dışını gösterecek ve doya doya gezeceğiniz bir döneme gireceksiniz. Temmuz başında finansal konularda dikkatli olun yeter. Arkadaşlarınızla köprüleri yıkabilir, aşkınıza rest çekebilirsiniz. İleri gitmeyin. Ağustos ayında yakın ve uzak çevrenizin tepkisini çekebilirsiniz. Yalnızlığa doğru ilerleyeceksiniz. Eylül taşınma veya mülk edinme ayınız. Yenilikler aşkı ve yeni bir bebeği yaşamınıza katacak.

### Oğlak



Temmuz'un ilk yarısında burcunuzda oluşan dolunay aile ve kariyer yaşamınızda fırtınalar estirebilir. Dikkatli olun. Temmuz ortasından itibaren başkalarının kaynakları, krediler, piyango en şanslı olacağınız alan. Değerlendirin. Ağustos'un ilk yarısında gelirlerinizden birinden isteksizce vazgeçeceksiniz. Eylül'de yakın çevrenizden birinin elinden tutacak, yardımında bulunacaksınız. Aile birliğini sağlayacak finansal kaynaklara da ulaşacaksınız.

### Kova



Kötü alışkanlıkların zararını Temmuz başında göreceksiniz. Yolculuklarda kaza riskine dikkat! Temmuz ortasından itibaren evlenmek ve ortaklık kurmakta şanslı olacaksınız. Ağustos ayının ilk yarısında stilinizi yöneticilerinizin baskısı ile ortaya koyamayacaksınız. Eylül finansal açıdan kalıcı ve güçlü etkiler taşıyor. Yeni bir çevrede olmayı hayal ederseniz ve yeni bir ortaklık planı yaparsanız gerçekleşecek.

### Balık



Dostluk ve arkadaşlık kavramınızı gözden geçirmelisiniz. Temmuz'un ilk yarısında finansal olarak zarar vermek isteyenleri fark edecek ve yaşamınızdan çıkaracaksınız. Öte yandan işlerinizdeki artış sevindirecek. Şöhretiniz artıyor. Ağustos'ta çalışma alanınızda ilişkileri bozacak söylentiler ortaya çıkabilir. Eylül'ün ilk yarısında arkadaşlarınızın desteği ile taşınma ve tanınma şansını bulacaksınız. Eylül sonuna doğru gerçek aşkı bulabilirsiniz.

# İndirim

TASSA HAVA YOLLARI  
KABİN MEMURLARI  
DERNEĞİ İNDİRİMLİ  
KURULUŞLAR LİSTESİ

## DÜNYA GÖZ HASTANELER GRUBU

Şubeler: Etiler, Ataköy, Altunizade, Beylikdüzü, Gaziosmanpaşa, Feneryolu, Maltepe, İzmit, Ankara, Antalya.  
Çağrı Merkezi: 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

## EMAR İLERİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

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

## ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

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

## YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK (%20 İNDİRİM)

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

## POZİTİF DÜŞÜNCE MERKEZİ EĞİTİM PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE KOÇLUK

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

## ESTEWORLD 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 Cad. No:33/1 Altunizade, Üsküdar, İstanbul  
Tel: 0216 474 54 54

## ESTEWORLD BAHÇELİEVLER

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

## SİMYA GELİŞİM DANIŞMANLIK (%35 İndirim)

Kazım Karabekir Sok. 29/14, Erenköy, İstanbul  
Tel: 0216 5667495 / 0532 2442620  
Web: www.simyagelisim.com  
E-mail: info@simyagelisim.com

## GEORGE`S ACADEMY OF THOUGHTS

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

## ÖZEL NEWEST PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ

(%50'ye Varan İndirimler)  
Altunizade Mah.Tophanelioğlu Cad. No:1 Üsküdar, İstanbul  
Tel: 0216 326 02 57 58-59  
Faks: 0216 326 02 60

## AVIATION ENGLISH CENTER

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

## ARMODA GÜZELLİK MERKEZİ

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

## 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  
Web: www.4oneboutique.com  
E-mail: info@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  
E-mail: y.manavbasi@imepestetik.com

## REİS OTOMOTİV TİC. VE SAN. A.Ş.

Göztepe Mah. İstoç Oto Tic. Merkezi 1. Cad. No:6 Bağcılar, İstanbul  
Tel: 0212 659 55 78  
Faks: 0212 659 03 55

## İSTANBUL DENTOPİA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ

İzzettin Çalışlar Caddesi Ömür Sok. Noç6/1 Bahçelievler, İstanbul  
Tel: 0212 444 33 68  
Web: www.dentopia.com.tr  
E-mail: info@dentopia.com.tr

## EXPRESS CAR CARE SYSTEM

Dudulu 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

## 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

Hakkı Yeten Caddesi Süleyman Seba Kompleksi Selenyum Plaza 10c Kat:20 Fulya, İstanbul  
Tel: 0212 215 55 65

## THE PLAY BARN İSTWEST'TE BEYAT EĞLENCE MERKEZİ

Yenişosna Merkez Mah. D.Bahçe Cad. İswest No:17 Yenişosna, İstanbul  
Tel: 0212 397 19 47

## BÜŞRA PIRLANTA (%20 İndirim)

29 Ekim Cad. Kuyumcu Kent Avm Zemin Kat No:180, İstanbul  
Tel: 0212 603 22 44 0212 603 21 44  
Sahilyolu Ataköy Marina Park 2/19 Avm Ataköy, İstanbul  
Tel: 0212 559 44 01

## LADY SAUNA SPA

Özay Spa Sağlık ve Plates İşletmeciliği Ltd. Şti. Yeşilköy Mah. Yeşilköy İstanbul Cad. No:22/A D:1 Bakırköy, İstanbul  
Tel: 444 39 41  
E-mail: info@ladysaunaspaspa.com

## MCO MEETING CONGRESS ORGANIZATION

Marmara Forum Garden Office Kat:4 Bakırköy, İstanbul  
Osman Güderen: 0543 217 01 15  
Tel: 0212 970 06 77  
Faks: 0850 220 04 51  
E-mail: o.guderen@mco.com.tr  
Web: www.mco.com.tr

## QUBBE BAHÇE

Bahçeköy Mehmet Akif Ersoy Tabiat Parkı Bahçeköy Surlarının Karşısı  
Tel: 0212 226 39 87  
Web: www.qubbebahce.com  
E-mail: info@qubbebahce.com



# Emekli Sorumlu Kabin Amirimiz Fatos Tatlıcı Sizleri Bekliyor...

Lüks kavramının yaşayan ALTIN standardı Assos'a ulaştı. Eski Ergül Motel'in restorasyonundan sonra, Bertiz Boutique Hotel'i 2009 Mayıs ayında hizmete açtık. Otelimizi beş yıldızlı bir otelden beklenen tüm konfora sahip olacak şekilde temiz ve şık bir görünümde restore ettik. Umarız Yunan Tanrıçalarının ve Tanrılarının bulunduğu tarihi ve romantik bir koyda bulunmaktan keyif alırsınız; sadece en kaliteli şarapların, lezzetli akşam yemeklerinin olduğu birkaç dinlendirici, rutubetsiz, sakin, ferah gecelerin ve kumsalda geçireceğiniz göz kamaştırıcı günlerin hayalini kurunuz. Kaldığınız otel, yazlarınızı geçirdiğiniz mevkii olarak sessizliğin, Ege'nin dalga ve kuş sesleri ile bozulduğu Sokakağzı Koyu'ndaki Bertiz Boutique Hotel'dir. Otelimiz sadece 8 odalı olup, son teknolojiyle donatılmıştır. Tüm yataklarda "crisp saten/cotton" örtüler bulunmakta olup yerler beyaz seranit

taşından kaplanmıştır. Banyolar özel fayans ve mermerlerle dekore edilmiştir. Bar ve restoran dinlendirici bir ambiyansa sahip olup Ege Denizi'ne açılmaktadır. Burası Ege'nin gün doğusunu, günbatımını ve muhteşem Midilli adasını izlemek için ideal bir yer olup, menümüz geleneksel Ege mutfağından çeşitli örnekler sunmaktadır. Barımızda çok çeşitli şarap ve geleneksel içki seçenekleri mevcuttur. Bertiz Boutique Hotel hayatta bir kez yaşanabilecek romantik hatıralara esin kaynağı oluşturmaktadır. Burada gerçek anlamda hayalini kurduğunuz düğünü ya da nişanı gerçekleştirebilirsiniz. Mahremiyet ve gizlilik arayanlar için mükemmel bir sığınaktır. Bertiz Boutique Hotel, çoğu zevk sahibi müşteriler için çekicidir. Misafirlerimizin konforu ve memnuniyeti bizim birinci önceliğimizdir. Personelimiz, rezervasyon yaptırdığınız andan, otelimizden ayrıldığınız ana kadar, yüksek seviyede bir

hizmet verecek olmanın bilincindedir. Sadece uyumaya değil, aynı zamanda otelimizin duru güzelliğinin tadını da çıkaracaksınız. Konforlu bir seyahatin keyfini çıkarıp yeni heyecanlar yaşayacaksınız, burada kalmaya, tatil yapmaya, ölümsüz anılar yaşamaya geleceksiniz. Bu güzel yaz aylarını kutlamayı planlamış olsanız da, umarız Bertiz'i de planlarınıza dahil edersiniz. Sizleri en yakın zamanda aramızda görmek istiyoruz. Geçireceğiniz bütün güzel yazlar, anılar ve tatillerin en güzel sizlerin olması dileği ile...

Bertiz Boutique Hotel Assos  
Koyunevi Köyü Sokakağzı - Assos /  
Ayvacak / Çanak kale  
Telefon: +90 286 723 42 44  
Faks: +90 286 723 42 44  
E-Posta: bertizhotelassos@hotmail.com  
Web: http://www.bertizhotel.com



# LIFEGROUP ENTERTAINMENT

Davetlerin en güzel mekanları bu çatı altında...

ETKİNLİK ve YAŞAM PARKI

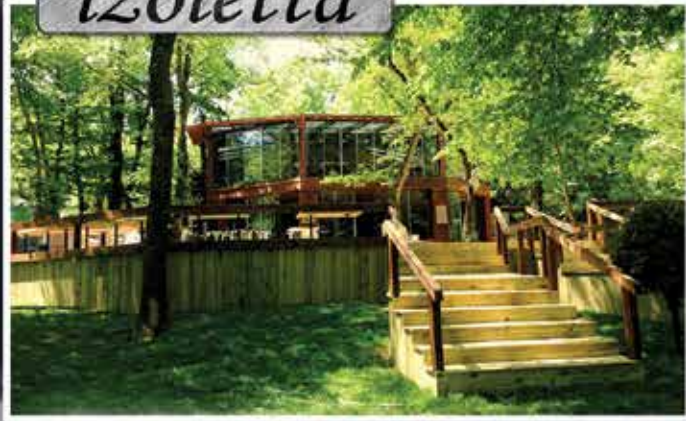
**LIFE PARK**



www.lifepark.com.tr



*izoletta*



**Qubbe Bahçe**



**Qubbe**

www.qubbeistanbul.com



**VALENTIN**

Musik Showton



**Hint Bahçesi**



LifePark: www.lifepark.com.tr 0212 226 3987

Izoletta : www.izoletta.com 0212 226 3131

Qubbe Bahçe - Hint Bahçesi: www.qubbebahce.com 0 553 294 4728 -0533 497 9849

Qubbe: www.qubbeistanbul.com 0212 285 1212

Valentin : www.valentin.com.tr 0212 285 9035