



Hava Yolları Kabin Memurları Derneği yayımdır. © Yıl: 8 Sayı: 26

TASSA extra



**TASSA,
IFTE 2014 HAVACILIK
EĞİTİM FUARI'NDA**



**ORTA AVRUPA'DA
BİR GÜZELLİK: PRAG**



**SERÜVENE UZANAN
PEDALLAR**



www.tassa.org.tr



TASSA
(Hava Yolları Kabin Memurları Derneği)

7-8. Kısım Deniz 20 Blok D: 154 Ataköy, İstanbul
Tel: (0212) 661 24 15 • (0212) 661 86 00 • (0212) 661 87 00
Faks: (0212) 661 24 16 • E-posta: info@tassa.org.tr

Değerli
meslektaşlarım,



elişen meslek sektörümüzle birlikte, firmaların çalışan ihtiyacına paralel olarak, meslek grubumuzda çalışan sayısı da hızla artmaktadır.

Sahada sizlerle birlikte yer almamızın avantajı, mesleğimize yönelik bölümleri olan üniversiteleri ziyaretlerdeki gözlemlerimiz ve meslek otoritemiz SHGM'nin önderliğinde oluşturulan çalışma gruplarında çıkan sonuçları bir araya getirdiğimizde; mesleğimize dair eğitim sürecinin de bir gelişim çabası içinde olmasıdır.

Özellikle firmaların kendi ölçme ve değerlendirme sistemleri ile bünyelerinde yaptıkları yabancı dil sınavları, ileriki yıllarda meslektaşlarımızın karşılaşacağı bir değerlendirme kriteri olarak karşılıklarına çıkabileceğini işaret etmektedir.

Üyelerimizin bu alanda ihtiyaçlarını karşılamak üzere bu aşamada çeşitli firmalar ile anlaşmalar yapılarak dergimizin ve web sayfamızın anlaşmalı kurumlar listesinde yayınlanmıştır. Dernek olarak belki de ileriki süreçte, bu tarz eğitimlerin bünyemizde oluşturulması gerekecektir.

İlki 2013 yılında düzenlenen ve derneğimizin de katıldığı havacılık eğitim fuarı IFTE, bu sene de organizatör firmanın daveti ile 17-18 Ekim tarihlerinde derneğimizin de katılımı ile gerçekleştirilecektir.

Mesleğimize dair projeleri olan üyelerimizin bizlere rahatlıkla ulaşabilecekleri derneğimizin www.tassa.org.tr / info@tassa.org.tr / TASSA 2012 (Facebook grubu) / #TASSA2012(Twitter) iletişim kanallarını hatırlatır, mutlu ve huzurlu geçireceğiniz uçuşlar dilerim.

TASSA Yönetim Kurulu Başkanı

Turgay Taştape

İLERİ TEKNOLOJİ YENİ CİHAZLAR DOĞAN HASTANESİ'NDE

İleri Teknoloji 1,5 Tesla MR

Beyin, omurga, eklem (diz, omuz, dirsek ve ayak bileği) üst-alt karın bölgesi, kan damarları, kalp, meme ve vücudun diğer kısımlarının yumuşak doku akut patolojilerinin incelemesinde kullanılır.



(Multislice) Tomografi Cihazı

Klasik BT uygulamalarından farklı olarak hareketli organlarda bir nefes tutma süresi gibi kısa sürede 3 Boyutlu incelemek artık mümkün.



Kıymetli Arkadaşlar,



Sonbaharın içinde olduğumuz bu dönemde sizlerle tekrar birlikte olmak ne güzel. Ülkemiz açısından verimli bir turizm sezonu geçirdik, havalimanlarında yolcu ve uçak trafiği rekorları kırdı, bu sevindirici gelişmelerde her birimizin payı vardır, ülkemize her gelen yabancıya önce biz hoş geldin diyor ve sonra gene biz uğurluyor "güle güle" diyoruz, bu bir ayrıcalık olsa gerek bizler açısından.

Önümüzdeki 10 yılda kabin memuru sayısının şu ankinin neredeyse 2 katı olacağını, bu da sektördeki dinamizmin daha da hareketleneceğini ve artacağını göstermektedir. Kabin memurluğu bu ülkenin en dinamik, aynı zamanda en zor ve riskli mesleklerinden birisidir.

Bizler mesleğimizle ilgili bir yasayı düzenlemeyi yıllardır beklemekteyiz, gönül ister ki buradan size bir gün "Devlet bizleri düşünmüş ve kale almış" diyeyim ama maalesef sivil havacılık veya Ulaştırma Bakanlığı'nda bu konuyla ilgili dosyalar raflarda duruyor. En azından yaptığımız işin vücutlarımızda açtığı hasarlara karşın erken emeklilik tasarısının olmasını, bir emeklilik yaşının belirlenmesini istemek hepimizin hakkı. Bazı ülkelerde 15-20 yıllık uçucu hayatı olan kişiler isterlerse devlet tarafından emekliye ayrılabilirler. Avrupa'daki ya da Asya'daki ülkelerde isteyen bu mesleği 55 hatta 60 yaşına kadar başarıyla yapıyor.

Benim temennim, bizim ülkemizde de bu mesleğin tecrübeli, bilgili ve olgun çalışanlarına sahip çıkılması ve onları önümüzdeki yeni nesilleri yetiştirecek ve havacılığa kazandıracak birer nefer olarak görmek.

Bütün kabin memuru arkadaşlarıma, bizlere bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren üstlerimize en içten saygılarımla...

Antalya TASSA Yönetim Kurulu adına

Talat Özçelik

Onur Air Kabin Amiri

444 0 911

www.doganhastahanesi.com

 **Doğan
Hastanesi**



İçindekiler

10

IFTE 2014 İSTANBUL HAVACILIK EĞİTİM FUARI

SEKTÖRDE KARIYER EDİNMEK İSTEYEN HERKES
BU FUARDA BULUŞUYOR.

- Pilot
- Kabin Memuru
- Uçak Bakım Teknisyeni
- Hava Trafik Kontrolörü (ATC)
- Uçuş Planlama Uzmanı (Dispatch)
- Yer Hizmetleri Memuru

SÜRPRİZ
HEDİYELER

FUAR ALANI
WOW Convention Center
İstanbul Dünya Ticaret Merkezi
Yaslıköy

EKİM 17-18
GUMA - COMARTSİ



12



24



36



30



43

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

Genel Yayın Yönetmeni
Turgay Taştepe

Yayın Kurulu
Ersin Paşa Kılıç
Turgay Taştepe
Seval Ercan
Birsan Lale

Reklam-Pazarlama
Gamze Gezer

Halkla İlişkiler
Şeyda Albay

**TASSA
(Hava Yolları Kabin
Memurları Derneği)**
7-B. 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.

Sonbahar: 2014 Yılı: 8 Sayı: 26

Üç ayda bir yayınlanır.
Ücretsiz dağıtılır.

TASSA SOY AĞACI

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

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

DENETLEME KURULU
Tülay Yalçın Van Damme:
DK Başkanı
Ömer Umur 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



34

- 08 Ajanda
- 10 Fuar
- 12 Gezi
- 20 Kişisel Gelişim
- 22 Sağlık
- 23 ARFAA
- 24 Hobi
- 30 Çocuk
- 34 Hukuk
- 36 Güzellik
- 38 Spor
- 42 Psikoloji
- 46 Astroloji
- 48 Çocuk
- 50 Lezzet
- 52 Püf Noktaları

A J A N D A



Ambrose Akinmusire, Babylon'da

Günümüzün en önemli trompetçilerinden biri olan Ambrose Akinmusire, Akbank Caz Festivali kapsamında takipçileri ile buluşuyor. Kariyerinde okullu müzisyen olmayı seçen sanatçı, Herbie Hancock, Wayne Shorter ve Terence Blanchard'ın parlak bir öğrencisi iken ismini caz çevrelerinde duyurmaya çoktan başlamıştı. Akinmusire'in son albümü "The Imagined Savior Is Far Easier to Paint", sanatçının sadece müzikal açıdan değil, şarkı sözleri ve değiştiği temalar nedeniyle de sanatsal değeri en yüksek çalışması olarak kabul ediliyor. 32 yaşında caz dünyasında şimdiden ustalar kategorisinde olan Ambrose Akinmusire, 25 Ekim Perşembe saat 21:30'da Babylon'da dinleyicilerini bekliyor olacak.

Kasım'da Andre Rieu Rüzgarı

"Klasik müziğin Madonna'sı" olarak tabir edilen André Rieu, Johann Strauss Orkestrası ile birlikte sürprizlerle dolu yepyeni performansı ile önce 27 Kasım'da Ataköy Sinan Erdem Spor Salonu'nda, ardından da 29 Kasım'da Ataşehir Ülker Sports Arena'da olacak. Her iki konserin de başlama saati 21:00... Sanatçı, MAP, Piu Music ve CEO Event işbirliğiyle Türkiye'ye gelecek. Rieu, Pollstar listelerinde 2012 yılının en çok kazanan müzisyenleri listesinde 12. sırada yer alıyor. Rieu ayrıca, günümüzde olimpiyat statlarında konser verebilen tek klasik müzik sanatçısı...



Kuklalı "Bir Aşk Hikayesi"

17. Uluslararası İstanbul Kukla Festivali kapsamında "Bir Aşk Hikayesi" kukla gösterisi, 21 Ekim saat 10:30'da Akbank Sanat'ta sahnelenecek. Kolombiyalı Casa de los Titeres tiyatro grubunun bu gösterisi genel hatlarıyla şu şekilde; "Sahneye bir kuklacı girer, uykusu vardır, uyur. Bir başka kuklacı ise sahnenin diğer yanından gelir. Uyuyan kuklacıyı görünce, onu uyandırmak için birçok illüzyon dolu gösteri yapar. Sonunda kuklacı uyanır", ilginizi çektiyse eğer, bu ilginç gösteriyi çocuğunuzla birlikte izlemek için daha fazla beklemeyin.



Joan Miro. Kadınlar, kuşlar, yıldızlar

20. yüzyılın ikinci yarısında etkili olan dünyaca tanınmış sanatçı Joan Miró'nun olgunluk dönemine odaklanan "Joan Miró. Kadınlar, Kuşlar, Yıldızlar" adlı sergi S.Ü. Sakıp Sabancı Müzesi'nde yer alacak. 23 Eylül 2014 - 1 Şubat 2015 tarihleri arasında ziyaret edilebilecek olan sergi, Barcelona'daki Joan Miró Vakfı, Mallorca'daki aile koleksiyonu Successió Miró ve yine Mallorca'daki Pilar ve Joan Miró Vakfı işbirliğiyle gerçekleştirilecek.

Kitap: İstanbul nasıl gezilir?



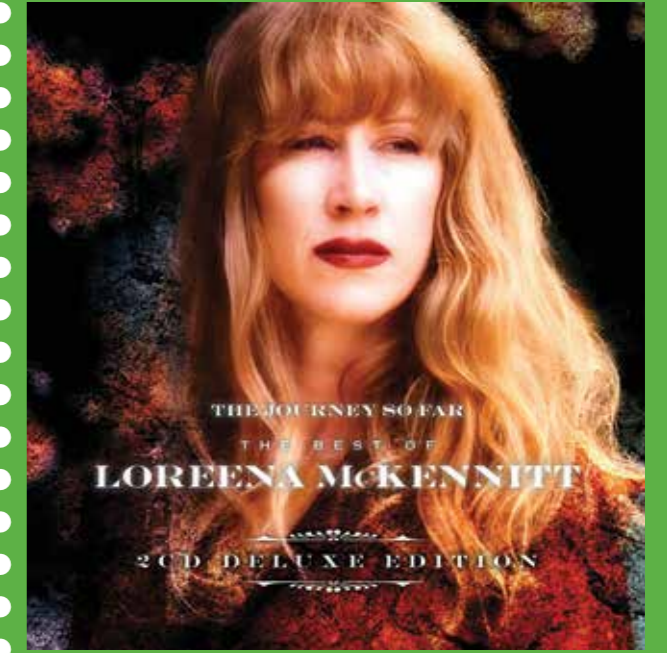
Müzisyen ve yazar Haldun Hürel, 'İstanbul Nasıl Gezilir?' adlı yeni kitabını yayımladı. Hürel bir İstanbul uzmanı ve şehir üzerine akademide dersler veriyor. Bir İstanbul âşığı ve uzmanı olan Hürel'in kılavuzluğunda ucu bucağı

artık belli olmayan İstanbul'un, tarihi değer yansıtan yörelerinin neredeyse tamamını gezmiş, tanımış olacaksınız. İstanbul sevginiz iyice kabarıp bir daha çıkmamacasına yüreklerinize yerleşecek.

"İstanbul sizin... Gezdiğiniz yerleri tekrar tekrar büyük bir heyecanla gezeceğinize dair kadim şehrinize söz veriyorsunuz. Onu, bir bebek gibi sarıp sarmalayıp kucaklayacağınıza, dünya var olduğu sürece seveceğinize, koruyacağınıza, asla gözü yaşlı bırakmayacağınıza ve çok saygı duyacağınıza da... Bunu yaparak da hem büyük bir mutluluk duyuyorsunuz hem de vefa borcunuzu ödemiş oluyorsunuz İstanbul'unuza!.."

Yazarın 'Anlat İstanbul', 'Burası İstanbul', 'Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u' gibi yine İstanbul üzerine birçok arşivlik kitapta imzası bulunuyor.

ALBÜM



Loreena McKennitt'in beklenen Best Of albümü

Uzun zamandır beklenen 'The Journey So Far - The Best of Loreena McKennitt' albümü We Play etiketiyle raflardaki yerini alıyor. Uzun zamandır gittiği her yerde bir best of albüm isteği ile karşılaşan sanatçı, sonunda 'The Journey So Far - The Best of Loreena McKennitt'i hazırladı. 12 şarkıdan oluşan albümü hazırlamak sanatçı için hiç kolay olmamış. Albümün ayrıca sanatçının 30. sanat yılını kutlamak gibi bir misyonu da var. Bu büyüleyici retrospektif albüm McKennitt'in kariyer yolundaki egzotik izlerini ve çeşitliliğini bir kez daha vurguluyor.

Sanatçı, "Arkamı dönüp kariyerime başladığım zamandan bugüne baktığımda, bu süre içinde tanıştığım insanları; gittiğim, deneyimlediğim veya sadece kayıt için gittiğim yerleri düşündüğümde, ne kadar zengin bir yolculuğum olduğunu görüyorum" diyor.

Albümde yer alan parçalar ise;

Coventry Carol, God Rest Ye Merry Gentlemen, All Souls Night, Tango to Evora, Santiago, Snow, Good King Wenceslas, The Mystic's Dream, Balulalow, Blacksmith, Lullaby, Dickens' Dublin (The Palace), Ancient Pines, Full Circle, Prospero's Speech ve Carrighfergus.

Dünyanın en güzel şehirlerinden biri olan İstanbul, jeopolitik konumu dolayısıyla da en önemli merkezlerden biri. Havacılık sektörü içinde sadece Türkiye'nin değil adeta dünyanın gözü onun üzerinde...

TÜRKİYE'NİN EN HAVALI FUARI



IFTE 2014 İSTANBUL HAVACILIK EĞİTİM FUARI

SEKTÖRDE KARIYER EDİNMEK İSTEYEN HERKES BU FUARDA BULUŞUYOR.

- Pilot
- Kabin Memuru
- Uçak Bakım Teknisyeni
- Hava Trafik Kontrolörü (ATC)
- Uçuş Planlama Uzmanı (Dispatch)
- Yer Hizmetleri Memuru

SÜRPRİZ HEDİYELER
17-18 EKİM

WOW FUAR ALANI
WOW Convention Center
İstanbul Dünya Ticaret Merkezi
Yeşilköy

HAVAK **JAA**
STRATEGIC PARTNERS

EKİM 17-18
Açılış : 10:00
Kapanış : 18:00
CUMA - CUMARTESİ

İstanbul öyle bir konuma sahip ki; 41 ülkeye 3 saatlik uçuşla, 53 ülkeye 4 saatlik uçuşla, 66 ülkeye ise 5 saatlik uçuşla varılabilen tek şehir. Dünyanın doğusundan batısına, kuzeyinden güneyine yarısından fazlasının tam ortasında... Bu duruma ülkenin giderek kalkınmasını ve ekonomik iyileşmeleri de eklediğimizde ülkemizdeki havacılık sektörünün hızla gelişmesi için hiçbir engel kalmıyor.

Hava taşımacılığında fiyatların kara ile neredeyse rekabet edecek düzeyde olması halkı da hava yollarına yöneltti. Sadece Türkiye'de değil tüm dünyada ucuz havayolu şirketleri binlerce hatta milyonlarca yolcuyla güvenle sevdiklerine ulaştırmaya çalışıyor. Dünya çapındaki bu talebin ve konumu gereği transit yolcunun artması İstanbul'u da harekete geçirdi ve artık yetmeyen mevcut havalimanına alternatif 3. havalimanı inşaatı başladı. Dünyanın en büyükleri arasında yer alacak olan liman, dünya uçuş güzergâh dengesini de değiştirecek nitelikte. Daha önce Almanya Frankfurt aktarma merkezi iken inşaat tamamlandığında dünyanın aktarma noktası İstanbul olacak.

Peki, Türkiye için çok büyük bir avantaj olan yeni havalimanında kimler görev alacak? Yabancılar mı? İşte tam da yakın gelecekte yaşanacak bu açığın farkına varan Mavi Fuarçılık, geçtiğimiz yıl Türkiye'de Havacılık Eğitim Fuarı düzenleyerek bir ilke imza attı. Bu fuar sadece yeni mezunların iş imkanı bulmasına vesile olmadı, sektörde var olanlara, yer değiştirmek isteyenlere ve var olmak isteyenlere de ışık oldu.

Sadece Pilot ve Kabin Memuru değil Uçak Bakım Teknisyeni, Yer Hizmetleri Memuru, Hava Trafik Kontrolörü (ATC), Uçuş Planlama Uzmanı (Dispatch) olmak isteyenler de bu fuarda düşünülmüş. Fuara sadece uçuş okulları değil, TİP eğitim organizasyonları, havacılık akademileri, üniversiteler, broker şirketlerinin yanı sıra yedek parça tedarikçileri, bakım-onarım şirketleri, piston motorlu uçak üreticileri, simülasyon üretim

şirketleri, uçuş ekipman sağlayıcıları, havacılık basın yayın kuruluşları gibi tüm hizmet sağlayıcılar da katıldı ve bu yıl da yerlerini alacaklar.

Geçtiğimiz yıl Avrupa, Amerika ve Orta Doğu'dan 40, Türkiye'den ise 63 firmanın katıldığı fuarı 10 binden fazla kişi ziyaret etti.

Uçuş okulunu karşılaştıran en doğrusunu kendin seç. Geleceklerinden endişe eden lise ve üniversite öğrencileri, bu yıl 17-18 Ekim'de ikincisi düzenlenecek IFTE'de sektörde önemli yere sahip eğitim kuruluşları ile birebir görüşme ve yurtiçindeki ya da yurtdışındaki alternatiflerle karşılaştırma yapabilme imkanı bulacak.

KURUMLAR ARASI İŞBİRLİKLERİ

Havacılık sektöründe yer alan kurum ve kuruluşlar IFTE ile; network ağını genişletme, uluslararası düzeyde bilinirliğini artırma, diğer kurumlarla işbirliği zemini hazırlama, havacılık eğitimlerinin sürekli gelişimine katkı sağlama ve sektörde ilgili gelişmelerden ve fırsatlardan haberdar olma gibi imkanlar yakalamış olacaklar.

PROFESYONELLERDEN KONFERANSLAR

Geçtiğimiz yıl konferanslar ve söyleşilerle ziyaretçilerden tam not alan IFTE'nin bu yıl açılış konuşmasını Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Lütfi Elvan, Sivil Havacılık Genel Müdürü Bilal Ekşi, Ana Sponsor Türk Hava Yolları Genel Müdürü Temel Kotil ve Türk Hava Kurumu Üniversitesi Rektörü Ünsal Ban yapacak. IATA ve EASA gibi resmi kurumların da aralarında bulunduğu profesyoneller ziyaretçilere alanlarında bilgiler verecekleri konferanslar düzenlenecek.

Konferansın en büyük sürpriz konuşmacıları ise milli gururumuz Solo Türk ve Türk Yıldızları ekibinin söyleşi yaparak sevenleriyle bir araya gelecek olması...

HEDİYE ÇEKİLİŞLERİ

IFTE'de ziyaretçilerin keyifli zaman geçirebilmeleri için çeşitli etkinliklerin yanı sıra, aralarında simülasyon uçuşu, tek motorlu eğitim uçağında demo uçuş, maket uçak gibi hediyelerin olduğu çekilişler de düzenlenecek...



Strategic Partners



Sponsors



Orta Avrupa'da bir güzellik: **PRAG**

Kimi kentler vardır; taş, duvar, gökdelenlerle birlikte gücü simgeler ama kimileri vardır ki tarihleriyle, yapılarıyla, gotik mimarisi ile adeta bir kraliçedir... İşte bu kent PRAG'dır.



Yazı ve Fotoğraflar:
EREN KOLUÇOLAK
Pegasus Airlines Kabin Amiri



Prag geçmişte Çekoslovakya'nın başkenti halde hala Çek Cumhuriyeti'nin başkentliğine ev sahipliği yaparak yaklaşık 1,2 milyonluk nüfusu ile Vltava Nehri'nin üzerinde yer alır. Tarihinin çoğu bölümünde Prag, Çek, Alman ve Yahudi nüfusu ile çok ırklı bir kent olmuştur. 1939'da ülke Nazi Almanya'sı tarafından işgal edildi. İkinci Dünya Savaşı sırasında Yahudilerin çoğu sürgün edildi ve Almanlar tarafından öldürüldü. Prag savaş sonunda çok sayıda bombardıman yaşadı. Binalar, fabrikalar ve yüzlerce tarihi yer yıkılmasına rağmen şehir hala tarihi dokusuyla dünyada en çok turist çeken kentler arasındadır. Schengen ülkesi olmasına rağmen para birimi Çek Kronudur. İstanbul'dan yaklaşık 2 saatlik bir uçuş sonrası uçak, Prag Vaclav Havel Havalimanı için bulutların arasından alçalmaya başladığı andan itibaren; yeni bir ülkeyi keşfetme heyecanı içerisindeyim. Uçağım indikten sonra şehirdeki otelime gitmek için öncelikle havalimanından yaklaşık 25 dakika süren bir yolculuk sonrası 119 numaralı otobüs ile Dejvicka metro durağına gittim (Şehrin farklı noktalarına direkt otobüsler de mevcut). Mustek durağında inip Wenceslas Square'e yürüyerek 5 dakika mesafede bulunan otelime son derece sıcak bir karşılama ile yerleştim. Adeta benim için bir klasik olan keyif kahveni içtikten sonra Prag'ı keşfetmek için kendimi sokaklara bıraktım. Bu güzel kenti sizlere 3 günlük bir turla nasıl en iyi şekilde değerlendirebileceğinizi aktaracağım.

1. GÜN:

Yukarıda da bahsettiğim gibi; Prag'a öğlen vardığım için ilk günü biraz kısa bir turla tamamladım. Otelimden çıktıktan sonra 5 dakikalık yürüme mesafesinde bulunan Wenceslas Square meydanına gittim. Burası aynı zamanda siyasi protestoların da merkezidir. Geniş bir bulvara sahip olan bu meydan, sağlı sollu olmak üzere çok katlı mağazalarla, sinemalarla, gece kulüpleriyle, büyük otellerle ve kafelerle çevrelenmiştir. Meydanın üst kısmında bulunan Ulusal Müze, geçici sergilere ev sahipliği yapar. O gün kapalı olduğundan müzeye giremedim. Müzenin hemen önünde Wenceslas Anıtı bulunmaktadır. Bulvar eğimli olduğundan anıtın önünden aşağı doğru yürüyerek Na Prikope caddesinden sağa doğru dönerek belediye binasına doğru ilerledim. Wenceslas Bulvarını dik kesen bu caddede yine kafeler ve alışveriş için mağazalar bulunmakta. Caddenin sonunda Barut Kulesi (Prasna Brana) yükselmektedir. Bu kule Orta Çağ'da Stare Mesto bölgesini koruyan sekiz kapı kulesinden biridir. Yukarı tırmanarak şehir manzarasına göz atmadan buradan ayrılmayın. Bu kuleye bitişik olan Belediye Binası (Obecni Dum), Prag'daki en ilginç Çek sanatçıları tarafından yapılmıştır ve şehrin en güzel mimari başarılarından biridir. Yine burada bulunan Powder Kulesi de eski şehir kapılarının biridir. 1475 yılında inşa edilmiştir. Celetna caddesinden yürüyerek Prag şehrinin kalbine ve şehrin en ünlü meydanı olan Eski Şehir Meydanı'na (Old Town Square) doğru ilerledim. Bu bölgeyi bu

kadar ünlü yapan yapı hiç tartışmasız Astronomik Saat ve Týn Kilisesi'sidir. 1311 yılından beri taç giydirme törenleri de burada yapılmaktadır. Old Town Meydanı etrafında inşa edilen ilk evler 12. ve 13. yüzyıllarda yapılmıştır ve bazıları hala gotik ve roman özelliklerini korumaktadır. Old Town City Hall (Eski Şehir Belediye Binası) 14. yüzyılda inşa edilmiştir. Astronomik Saat; 15.yüzyılda yapılmış her saat başı gerçekleşen animasyonu ile ünlüdür. 4 adet figür bulunan bu saatte soldan sağa olmak üzere "Kibir ve kendini beğenmeyi sembolize eden elinde ayna tutan, açgözlülük ve faizciliği sembolize eden elinde altın kesesi tutan, gelen ölümü sembolize eden iskelet ve keyif, eğlenceyi sembolize eden mandolin çalan Osmanlı figürü" vardır. Bu kulenin hemen karşısında bulunan Týn Kilisesi de bugüne kadar gelmiş en gösterişli gotik yapıdır. Ücretsiz giriş olduğundan içeriye girip bu görkemli yapıyı görmelisiniz. Ve dışardan da burası gece olduğu zaman muhteşem bir şekilde aydınlatılmaktadır. Jan Hus Anıtı bu meydanda bulunan ve en çok ziyaret edilen yerlerden biridir. Yakılarak öldürülen bir din adamı olan Jan Hus anısına yapılmıştır. Meydanda ayrıca çok değişik pandomim gösterilerine, evlenen çiftlerin çektiği fotoğraf karelerine şahit olabilirsiniz. Ve artık 1 saatlik süren bir mola verme zamanı geldi. Meydan; birbirinden güzel ve şık restoranlarla çevrili olduğundan manzaralı bir yere oturup molamı tamamlamış oldum. Meydanı arkamda bırakarak Karlova caddesinden ilerleyerek Vltava Nehri üzerinde bulunan heykellerle donatılan Charles Köprüsü'ne (Karlův

Most) doğru ilerledim. Bu köprü şehrin gelmiş geçmiş en ünlü anıtını oluşturmaktadır. 14. yüzyılda inşa edilen bu köprüdeki 30 adet heykelin bıraktığı etki son derece nefes kesicidir. Köprü uçlarında bulunan iki Gotik köprü kulesine çıkarak şehri yukardan izlemeniz mümkün... Her daim kalabalık olan köprüden şehri ikiye bölen Vltava nehrinin manzarasının keyfini çıkarabilirsiniz. Köprü'nün batı ucuna giderek geriye





döndüm. Çünkü buranın ötesini ikinci gün keşfetmek istedim. Köprüden geriye döndükten sonra saat geç olduğundan kendimi şehrin ara sokaklarına atarak yorgun bir şekilde otelime döndüm.

2. GÜN:

Bu sabah çok erken kalktım çünkü önümde çok uzun bir gün ve keşfedecek çok yer vardı. Şehrin batı bölgesini, yani bin yıllık tarihiyle kraliyet konutunun da bulunduğu Hradcany bölgesindeki Prag Kalesi ve etrafını keşif için otelimden ayrıldım. Metroya binip Hradcanska istasyonunda inerek güneye doğru yürümeye başladım. Normalde birçok insan Malostranska istasyonunda inip eski merdivenleri çıkarak kalenin doğusundan giriş yapıyor. Bu durakta inmemin sebebi kaleye kuzeyden doğru yürüyerek sağımda kraliyet bahçelerini gezmek ve 1. Ferdinand'ın 1538'de karısı Anne için yaptırdığı Belvedere olarak bilinen yazlık evi görmek oldu. Prasny Most sokağından kaleye giriş yaptım. Kısaca bir tarih vermek istersek; Prag kalesi, dünyadaki en büyük tarihi kale olmakla birlikte şehrin en tarihi bölgesidir ve 9.yy'da inşa edilmiştir. Bu kale Bohemya ve Çek topraklarının gelmiş geçmiş tüm hükümdarlarına hizmet etmiştir. Halen de Çek Cumhuriyeti devlet başkanının ofisine de ev sahipliği yapmaktadır. Ayrıca Bohemya'nın en değerli mücevherleri kale içerisinde gizli bir odada tutulmaktadır.

Kale ve kompleksinin içerisi Gotik St. Vitus Katedrali, ortaçağ sonlarından kalma Eski Kraliyet Sarayı, Barut Kulesi, küçük ve canlı Golden Lane, sayısız müzeler ve galerilerle doludur. Burayı gezmek için kısa ve uzun tur olmak üzere iki seçeneğiniz var. Ben uzun turu tercih ettim. Bu biletlerin



geçerliliği iki gündür. Size verilen harita sayesinde istediğiniz şekilde gezebilirsiniz. St. Vitus Katedrali'nin yapımına 14.yy'da başlanmış olup 19.yy'da sona ermiştir. Muhteşem gotik mimarisinden, cam vitraylardan tutun da orta kısımdaki dik yüksekliğinden etkilenmemek adeta imkansız... Katedralin sayısız küçük şapelinin dışında güney tarafındaki büyük Vaclav Şapeli, iyi kral Wenceslas olarak bilinir. Eski Kraliyet Sarayı her gelen Bohemya prensi ve kralının konutu olmuştur ve yaklaşık 300 yıldır el değmemiştir. Barut Kulesi, kale muhafızlarının tarihini anlatan sergiye ev sahipliği yapıyor. Golden Lane; çok şirin minyatür evlerin bulunduğu ve zamanın kuyumcularının yaşadığı küçücük ve bir o kadar da şirin bir sokaktır. Bu kale kompleksi içinde ve etrafında yer alan St. George Katedrali, Lobkowicz Sarayı, Sternberg Sarayı, Kraliyet Sarayı, Schwarzenberg Sarayı ve Ulusal Galerisi, Rosenberg Sarayı, Kara Kule, Güney Bahçeleri, Loreto, Strahov Manastırı, Askeri Tarih Müzesi, Wallenstein Sarayı ve bahçeleri de bu bölgede görülmesi gereken noktaların sadece bir bölümüdür. Bahsettiğim yerleri gezdikten sonra bir kahve molası vererek manzaranın keyfini çıkardım. Günün diğer yarısında şehrin yine batı bölgesinde bulunan ve Prag Kalesi'nin güneyinde yer alan renkli ve Barok tarzıyla ünlü olan Mala Strana'ya geçiş yaptım. Adeta film setlerine benzeyen parke taşlı sokakları ile ön plana çıkan bu mahallenin ana meydanında St. Nicholas Kilisesi yer

alıyor. Bu kiliseyi ünlü yapan dev yeşil kubbesi ve kuleleri... 18. yüzyılın başlarında Cizvitler tarafından inşa edilmiştir. İçerisinde muhteşem derecede görkemli dört kilise azizi heykeli bulunmaktadır. Daha sonra Mostecka caddesini takip ederek Charles Köprüsü'nün batıdaki girişine gelerek burada bulunan Franz Kafka müzesini gezdim. Çek-Alman asıllı olan Franz Kafka'nın çalışmaları ve hayatı ile ilgili belgeleri müzenin ilk bölümünde yer almaktadır. Diğer bölümde ise Kafka'nın yazılarında da vurguladığı işkenceyi ve tarzını anlatan görsel bir anlatım mevcuttur. Müzenin hemen önünde yer alan işeyen figürler olarak ün yapmış iki adamın yer aldığı Çek Cumhuriyeti haritası şeklindeki havuzu görebilirsiniz. Yine Mostecka caddesinden geriye dönerek Karmelitska caddesinden güneye doğru devam ederek Ujezd caddesine geldim. Şehrin en geniş yeşil alanı olan Petrin Tepesi'ne Kablo Tren ile çıkıp şehre tepeden bakan manzaranın keyfini çıkarabilirsiniz. Petrin Tepesi'nde Eyfel Kulesi'nin küçük bir benzeri olan Rozhledna kulesi vardır. Bu tepenin etrafında Stefanik Gözlemevi ve Aynalı Labirent denilen asma köprüsü bulunan küçük bir neo-Gotik kalede aynaların yarattığı mizah sayesinde son derece eğlenceli dakikalarına sahip oluyorsunuz. Tepede güzel bir yerde oturup Çeklerin dünyaca ünlü birasından içerek manzaranın keyfini çıkartmadan oradan inmeyin. Geri dönerken kablolu tren yerine yürüyerek parkın içinden aşağı inmeyi tercih ettim. Tahmin edersiniz ki,



ikinci gün benim için son derece yorucu olduğundan dolayı zar zor yürüyerek otelime doğru gittim ve güzel bir akşam yemeği yemek için Wenceslas Meydanı'na indim.

3. GÜN:

Eski bir Yahudi mahallesi olan Josefov'u görmek için yine sabahın yollarına düştüm. Bu mahalle altı sinagog, Yahudi Belediye Binası, eski mezarlık ve Nazilerin yok ettiği toplulukların kaydının korunduğu ve Avrupa'nın en kapsamlı Yahudi koleksiyonlarına ev sahipliği yapıyor. Başlıca görülecek yerler olan bu noktaları gezmek için gişelerden toplu bilet almanızı tavsiye ederim. Eski - Yeni Sinagog, 13. yy'da yapımına başlanan Prag'ın en gotik yapısı olmakla birlikte Avrupa'nın da en eski sinagogudur. Ortodoks Yahudilerinin de hala dini merkezi konumundadır. Yahudi Belediye Binası, soykırımdan geriye kalan birkaç binadan biridir. Altı sinagogdan diğerleri olan Maisel Sinagogu, Pinkas Sinagogu, Klausen Sinagogu, İspanyol Sinagogu görülmeye değer yerlerdir. Eski Yahudi Mezarlığı ise 1439 yılında açılmış olup 1787'de kapanmıştır. Bu mezarlığı bu kadar ünlü yapan etken yaklaşık 200.000 Yahudi'nin burada yatması ve mezarlığın ölü taşıma kapasitesi toplam gömülenlerin sadece yüzde onu olduğu için tabutlar her alanda 12 tabut üst üste sıralanacak şekilde dizilmesidir. Yahudi bölgesini tamamen gezdikten sonra Vltava nehrine paralel olan Krizovnicka caddesini

takip ederek güneye doğru ilerledim. Bir yandan manzaranın keyfini çıkarırken diğer yandan da keyifli bir yürüyüş yaparak Çeklerin gurur duyduğu Ulusal Tiyatro'nun önüne geldim. Tiyatronun, 13 yıl süren inşaatın sona eren büyük yangında duvarları dışında tümü yanmıştır ve tiyatro yeniden inşa edilerek tekrar halka açılmıştır. Son olarak nehre paralel olan Masarykovo Nabrezi caddesinden yürüyerek farklı, bir o kadar da ünlü mimariye sahip olan Dans Eden Ev'e geldim. İki tane insan figürünü tasvir eden bu bina ünlü dansçı çift Fred ve Ginger'ı temsil etmektedir. Belirtmek isterim ki Prag'da kiliselerde verilen klasik konserleri kaçırmamalısınız. Akşam olduğunda Schubert'in muhteşem eseri olan Ave Maria'yı dinlemek üzere Charles Köprüsü'nün hemen yanında bulunan St. Francis Assisi Kilisesi'ne gittim. Yaklaşık 1.5 saat süren konserde kilisenin muhteşem mimarisi altında gözlerimi kapatarak kendimi klasik müziğin etkisine bıraktım ve hem günümü hem de Prag gezimi en verimli şekilde tamamlamış oldum.

Ve Prag kenti şu ana kadar gördüğüm Barok yaşamının ve Gotik mimarinin en güzel örneklerinden biri... Kesinlikle görülmeye değer bu güzel kenti mutlaka görmeli ya da Orta Avrupa turunuza eklemelisiniz. Sizlere şimdiden iyi tatiller diler, yeni bir kenti keşfetmek üzere bulutların üzerinden iyi uçuşlar dilerim.

ULAŞIM: Prag'da 3 hatlı metro sistemi mevcuttur. Kalacağınız gün sayısına göre bilet almanız mümkün. En eski toplu taşıma araçları olan tramvaylarda seyahat etmeniz mümkün. 14, 17 ve 22 numaralı olanlar en çok turistler için... Şehir merkezinde olmadığı için otobüsü kullanmanıza gerek yok. Aslında Prag yürüyerek çok rahat bir şekilde geziliyor.

GECE HAYATI: Gece hayatı genellikle Old City yani eski şehir civarında toplanmıştır. Burada güzel ve şık barları bulabilirsiniz.

ALIŞVERİŞ: Prag kristal işlemeciliği ve kuklaları ile ünlü bir kenttir ve son derece çeşitli ve değerlidir. Her şehirde olduğu gibi benim de almaktan vazgeçemediğim şehir yazılı tişört, kupa ve magnet almadan dönmeyin. Bu eşyaları şehrin her yerinde bulabilirsiniz. Ayrıca Prag pazarları da alışverişinize ayrı bir renk katıyor ve en ünlü sokak pazarlarının başında Havelske Trziste, Prag Bit Pazarı ve Prazska Trznice gelmektedir. Bunlara ek olarak da birkaç tane alışveriş merkezi mevcut.

YEME-İÇME: Yemek kültürü açısından her damağa hitap edecek bir lezzet bulmanız mümkün. En popüler çorba çeşitleri patatesli ya da mantarlı olanıdır. Akşam yemeği olarak genelde et, sebze ve hamur işi ağırlıklı yöresel yemeklere sahiptir. Izgara ördek Çek mutfağının en ünlüsüdür. Dünyaca ünlü Prag biralarından Urquell, Budvar ve Staropramen; ya da Çeklerin dünyaca ünlü olan milli içkisi Becherovka içmeden dönmeyin.



BURÇAK TUĞCU
Simya Gelişim Danışmanlık

Mutluluğa Kanat Çırpınmak

İnsan, iyiliği de kötülüğü de kendisi için yapar. Kimi insanlar vardır, az çok kavgacı, geçimsiz bir mizaca sahiptir, bazıları da teslim bayrağını çekiverir hemen. Ama ne var ki, gerçekten pes diyen hiçbir insana rastlayamayız. Böyle bir şey olanaksızdır. Peki sizler hiç düşündünüz mü acaba bizler nasıl bir bireysel psikolojiye sahibiz ve hem de böylesine zorlu bir mesleği icra ederken ve gün içinde belki de yüzlerce farklı insan profili ile karşılaşıyoruz?

Ünlü düşünür William James, yaşamla doğrudan bir ilişki içinde olabilen bilimin gerçek bilim olabileceğini söyler. Ve bu bağlamda bakıldığında bireysel psikolojinin her bireysel yaşama, birlik ve bütünlük içinde, bir nesne gibi yaklaşmaya çalıştığı açıkça görülür. Bilinç, ürettiği düşünce, bilgi ya da tutumla aslında kendini üretir, bilinçte üretilen iyi ya da olumlu ya da olumsuz düşünceler kişinin dünya görüşünü ya da algılamasını belirler. Algı mekanizması, bir ilişkiler şeması içine yuvalanmış haldedir, bu nedenle çocukla yetişkinler arasında herhangi bir ayırım söz konusu değildir çünkü gerçeğin mutlak bilgisiyyle donatılmış hiç kimse yoktur.

HERKES HATA YAPAR

Daha önce de bahsettiğim gibi bilimler sağduyuya inanır, sürekli gelişmek ve değişmek üzere bulunur, zaman geçtikçe büyük yanlışları bırakıp yerlerine küçüklerini geçirirler. Bireysel psikoloji açısından bakıldığında da durum pek farklı sayılmaz, hepimiz hata yaparız; ama önemli olan hataları sonradan düzeltebilme yeteneğine sahip olmamızdır. Birbirimize yaptığımız iyi ve kötü hareketlerin günlük olarak tartılıp dengelenmesi, özenle ayarlanması gereken ince bir işmiş gibi görünebilir. Ancak hepimiz, aldığımızdan fazla mı veriyor, yoksa verdiğimizden fazla mı alıyor olduğumuzu kalplerimizde biliriz. İster kabul edelim istersek kabul etmeyelim, karşıdan çok şey isteyip istemediğimizi özümüzde biliriz. Hepimizin bildiği üzere alma verme dengesinde bir sarkaç

hareketi vardır. Ben senin için bir şey yaptığımda, bu hareketimin yarattığı momentum ile sen de benim için bir şeyler yaparsın. Bilinçli zihnimizin yüzeyinde biz bu bilginin farkında olamayabiliriz, olumlu düşünce kalıpları evrenin enerjisini de harekete geçirir, düşüncelerimiz bizi belirler, olumlu olayları ve olguları daha olumlu görmeye yönelir. Hegel'in dediği gibi "Felsefe her şeyin düşünce ile görülmesidir". Düşüncenin gücüne inanmamak o gücün farkına varmamaktan ileri gelir, oysa ki her eylemin arkasında farklı formlarda olsa dahi (sanat, bilim, etik, teknik, hukuk vb.) düşünce vardır. Hırslarımızın esiri olmamız kendimize yapacağımız en büyük kötülüktür. Voltaire; "Hırs bir sandalın yelkenini şişiren rüzgara benzer; fazlası gemiyi batırır, azı da gemiyi olduğu yerde tutar" der. Mutluluk hırsa ve gerçekleşmesi güç isteklere bağlı olmamalıdır, bizim ürettiklerimiz bizi belirlediğine göre, mutluluğu da zihin dünyamızda koşullara bağlı kalmaksızın üretebilmeliyiz diye düşünüyorum.

İNSAN YALNIZ DEĞİLDİR

Birlikte yaşamayı başarabilmek, yaşam kalitesini yükseltmek, daha iyi bir dünya için bireysel ve toplumsal alanda daha olumlu düşünceleri üretebilmek ile mümkündür. Tüm eylemlerimiz seçimlerimiz, beklentilerimiz, tüm yapıp etmelerimiz bilincimizin üretimidir. Belki bu noktada şu kuramın altını tekrar çizmekte fayda var; insan tek başına bir varlık değildir; kendisini öteki ile olan ilişkileriyle inşa eder, oluşturur, belirler. Kimseden kabul görmek, aferin almak için değil, "Kendin için iyi ol ona göre davran hatta bir eylemi iyi olduğu için yap" ilkesini benimsemelidir. Buradan yola çıkarak bakış açımızı değiştirmek, düşünce sistematiğimizi de değiştirebilir. Düşüncenin kontrolü bizim içinde bulunduğumuz durumu olumlu yönde değiştirmeyi başarmamızı sağlar ve Sokrates'e göre insan kendisi ile uyumlu olabildiği, kendi eylemleri üzerinde aklını duygularından önde tutabildiği sürece dingin ve huzurlu olabilir. İnsan, varolduğu günden bu yana sürekli olarak, içinde yaşadığı dünyayı ve evreni tanımaya çalışmış ancak bu çaba içerisinde en az tanıdığı varlık yine kendisi olmuştur. Davranışları açısından değerlendirildiğinde İnsan'ın, normal ya da normal olmayanlar şeklinde ayrılma eğilimi yalnızca bir yanılgıdan ibarettir.

GRİNİN TONLARİYİZ

Bazı görüşlere göre kendisine ve topluma orta derecede uyum sağlayanlar ve çoğunluk normal olarak kabul edilirken, iki uçtakiler olağandışı durumda olarak kabul görür. Oysa ki kimse siyah ya da beyaz olarak nitelendirilemez, aslında hepimiz grinin tonlarıyız, kimimiz daha koyu, kimimiz daha açık. Genel olarak baktığımızda beyaza çok yakın bir ton tutturuların azınlıkta olduğunu görüyoruz ki onlar yaşama doğrudan katıldıklarından mutlu olup olmadıklarından söz etmezler bile! Bazılarımız ise yaşayarak mutluluğa ulaşmaya çalışacağımız yerde, mutlu olabilmek adına hep kendi dışımızda "bir şeyler olmasını" bekleriz. İşte size grinin en koyu tonları! Acaba hiç şimdiye dek kendinize sordunuz mu? İnsanın kendi kendisine tutsak olması ne demek?

Kendimizi ve çevremizi anlayamamanın getirdiği ürküntü, biz büyük kent insanların sık kullandığı uyuşturuculardan biri "hız" ve daha niceleri dış dünyanın tehlikeli bir alan olarak algılanmasına neden oluyor ve böyle bir durumla karşılaşınca da davranışlarımızı tehlikelere karşı savunmaya yönelik bir şekilde düzenliyor ve tüm enerjimizi de bu doğrultuda tüketiyoruz. Ne yazık ki! Ancak şunu aklımızdan çıkarmamızda fayda var; insanın kendi içinde ürettiği kargaşa dış dünyadaki gerçek tehlikelerden çok daha ürkütücü. İnsan olmanın ikilemi üzerine şu örneği vererek sizleri düşünmeye davet ediyorum. Yaşamın amacı ölümdür, ölüm ve ölümsüzlük karşısında insanın şaşkınlığı, çelişkili tepkileri ve beklenmedik bir kimlikle ve umulmadık duygularla ortaya çıkması, her anı, aslında ne olduğu pek de tanımlanmamış bir sona bir an önce ulaşmak istemesine yaşamak mıdır?

KISA, YÜZEYSEL İLİŞKİLER

Bizler artık eskisinden çok daha fazla sayıda insanla, daha kısa süreli ancak yüzeysel ilişkiler içerisindeyiz ve ne yazık ki çoğumuzun eğilimi de bu yönde. Soğuk bir günde karşılaşan kirpiller ısınabilmek için birbirlerine sokulurlar ama dikenleri birbirine batır pek tabii ki! Birbirlerinden ayrıldıklarında ise soğuktan rahatsız olurlar, ileri geri hareket ederek sonunda dikenlerini batırmadan birbirlerini ısıtabilecekleri en uygun uzaklığı bulmuş olurlar. Tüm değişen dünyada kirpiller birbirlerine daha çok ihtiyaç duyarlar ve yaşadıkları bu ikilem karşısında kendi cevaplarını bulma arayışındalar. Acaba, hayat bir rastlantı ve bizim o rastlantılarla birlikte nasıl var olduğumuz ya da olmadığımızdır? Bence önemli olan çığırından çıkmış görünümündeki kargaşaya "NASIL" katıldığımızı idrak edebilmek ve bize olumsuz gelen olgulara rağmen "KENDİMİZİ VAR EDEBİLME" yolunda yürümeye devam etmektir. Unutmayın sevgili arkadaşlar, kilometrelerce uzanan zorlu yollarda yürüyebilmenin ilk kuralı ilk adımı atabilme cesaretini gösterebilmektir. Tıpkı ilk uçuşunuzdaki ilk adımlarınızı attığınız gibi... Emniyetli uçuşlar dileğiyle,



Doğan Hastanesi

Uzm.Dr. İlgen NAKİPOĞLU ŞENLİ

CİLTTEKİ BENLERE DİKKAT

Yeni Millenium'da güneşin sağlığımız üzerindeki zararlı etkileri artık çok iyi biliniyor. Yine de ısrarla bronzlaşmak isteyen ve bronzlaşmanın sağlıklı olduğunu düşünen çok insan var. Oysa ki cilt, ancak güneş ışınlarına aşırı maruz kaldığında ve güneşin bütün zararlı etkilerini açığa çıkardığında bronz bir görünüm kazanıyor. Güneş ışınlarının aşırı etkisiyle birlikte bir de genetik faktörler eklenip ortaya deride görülen bir dizi kanser ve kanser öncüsü lezyonlar çıkıyor. En sık görülen de "Malign Melanom"dur. Melanom ve diğer deri kanseri türlerinin pek çoğunun benler ve güneş ışığı etkisiyle ortaya çıktığını biliyoruz.

Çocukluktan itibaren uygunsuz, korunaksız güneş ışığı almış vücutlar, tek tük ancak değişime uğrayan benler mutlak suretle öncelikli çıplak gözle ve sonrasında "dermatoskop" adı verilen özel mikroskopla muayene edilmelidir. Gerekli görüldüğünde cilt uzmanı ve histolog ikilisi işbirliği ile kanser hücrelerine rastlanan bende melanom teşhisi konulmaktadır. Vücudu çok kısa sürede ölüme götüren kanser cinsi olan malign melanom, ben hücresi üzerinde gelişmektedir. Eğer teşhis ve tedavide gecikilirse hastalar aylar içerisinde inanılmaz organ yayımları ile hayatlarını kaybetmektedir. Cerrahi olarak çıkarılan ben, histolojiden tam temiz raporu almazsa benin tekrarlama olasılığı vardır.

Ozondaki delinme ile oldukça aktüel olan dermatoskop aleti benlerin taranmasının doktor tarafından yapılmasının yanında, her birey bir ışık kaynağı ve ayna ile ciltindeki benleri düzenli aralıklarla izleyebilir.

Cildimizin bir alanında önceden var olmayan bir lekenin gelişmesi ya da var olan oluşumun siyah, koyu, açık farklı bir renk alması, yapısının farklılaşması, şeklinin bozulması, boyutlarının küçülmesi, büyümesi, kaşınması, kabuklanması, kanaması, parçalanması bulgularının bir ya da birkaçının olması halinde bir deri hastalıkları uzmanına başvurun. Sağlıklı günler dilerim.



Betül Sünnetçiler
ARFAA Yönetim Kurulu Başkanı



31 Mayıs 2000
Dünya Hostesler
Günü'nde
TASSA
toplantısında
Adile Tuğrul

DÜNDEN BUGÜNE KABİN MEMURLUĞU

Kabin memuru mesleğinin tarihçesine baktığımızda, dünyada ilk başladığı yıllardan bugüne kadar gençler arasında tercih edilen en cazip mesleklerin başında geldiği bilinmektedir. 1920'lerde, hava yolculuğu ve ticareti daha çok yeniydi ve tıpkı günümüzde olduğu gibi hava yolları, yolculara emniyetli bir uçuş ile birlikte kaliteli servis hizmeti sağlamanın yollarını aramaktaydı. 1922 yılında İngiliz Daimler Airway, Cabin Boys olarak tanımlanan kabin memurları ile uçuşta ilk servis uygulamasını başlatmıştı. "Cabin Boys"un görevlerine yolcuların check-in işlemleri, posta ve bagajların tartılması da dahildi. 1920'lerde hafif bir öğlen yemeğinin ikramına başlandı. 1930 senesi kabin ekibi mesleğine yeni bir bakış açısı getirdi ve Ellen Church, ilk 'Bayan Kabin Memuru' olarak Boeing Air Transport (Daha sonra United Airlines oldu) için uçmaya başladı. Ellen Church, uçuş dersleri almış bir hemşireydi. Boeing Air Transport'tan (BAT) Steve Simpson, Church ile yaptığı iş mülakatının ardından kayıtlı hemşireler için bir "hostes/stewardess" görevi uygulaması başlattı. Dünyanın ilk kadın hostesi olan Ellen Church, 15 Mayıs 1930 tarihinde, Boeing 80-A uçağıyla California'nın Oakland havaalanından 20 saatlik, 13 duraklık, Chicago / Oakland / San Francisco uçuşu için 14 yolcuya "HOŞ GELDİNİZ" diyerek göreve başladı. Bir kaynağa göre o günkü pilot, havacılık öncüsü Elrey Borge Jeppesen'di.

Üniforma: İlk hostes üniformaları dayanıklı, pratik ve yolculara güven verecek şekilde dizayn edildi. United Airlines'ın ilk hostesleri yeşil bere, yeşil atkı ve hemşire ayakkabısı giyiyordu. Diğer havayolları, örneğin Eastern Air Lines, hosteslerine hemşire üniforması giydirdiyordu. Association of Professional Flight Attendants (APFA) 1940'lı yıllarda kabin ekibinin çalışma

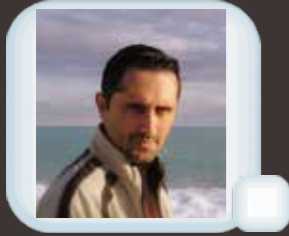
şartlarını iyileştirmek için ilk United Airlines'tan başlayarak kuruldu. Bu birlikler daha sonra yaş sınırları, boy sınırları, evlilik sınırlamaları ve gebelik yaşağı gibi haksız iş sınırlamalarına ve kalıplaşmış cinsiyetçi olarak algılanan ayrımcılıklara meydan okudu. Amerika'da 19 hava yolu, yaklaşık 60.000 kabin memurunu temsil eder. APFA dünyanın en büyük bağımsız 'Kabin Ekibi Birliği'dir. Türkiye'de hosteslik mesleği 1946 yılında Adile Tuğrul ile başlar. Devlet Hava Yolları'na 22 kişilik DC-3 uçaklarının satın alınmasıyla "Havacı Kadın Kamarot" ismi altında çalıştırılmak üzere tüm dünyada olduğu gibi, Mualla Bayülgen, Münevver Erdoğan ve Nermin Şen de işe alınır. Sözlü kaynaklara göre, ilk hostesler hemşirelik eğitimi de almışlardı. Daha sonraları bu hanımlara telsiz dersleri de verilerek yolculara hizmetin yanında telsizcilik görevi de verildi. 1950'li yıllardan itibaren uçakta yolcu emniyetini sağlamak için kabin ekibinin bulundurulması, 'Uluslararası Sivil Havacılık Kuralları'na göre yasal bir gereksinim olmuştu. 'Uluslararası Ticari Hava Taşımacılığı' yapabilmek için kabin memurlarının uçtukları uçak tipi ile ilgili gerekli eğitimlerin verilmesi, acil bir durumda yolcuların güvenli bir şekilde tahliye edilmesi için de uçak tipi ile orantılı olarak asgari sayıda kabin memuru bulundurulması yasa ile belirlenmiş ve bir meslek olarak tarihteki yerini almıştı.

Bugün ise kabin memurlarının uçuşta yolcuların güvenliğinden sorumlu olduğu bilinen bir gerçek... Eskiden geçerli olan evlilik yaşağı ve erken emeklilik kuralı gibi kısıtlamaların yıllar içerisinde tamamen kaldırılmasıyla artık kendine ait bir derneği olan bir meslek haline geldi. Tüm 'Kabin Memuru' arkadaşlarıma iyi uçuşlar dilerim.

Sevgilerimle.

{hobi}

Serüvene Uzanan Pedallılar



Serdar KIZILCAN
Onur Air Kabin Amiri

"Ne zaman bisiklet üzerinde bir yetişkin görsem, insanlığa dair umutlarım artar." H. G. Wells (1866-1946) "Zaman Makinesi, Görünmez Adam, Dünyalar Savaşı" gibi eserleriyle ünlü İngiliz yazar Wells bisikletin sadece bir ulaşım aracı olmadığını, insanları eşit hale getirdiğini ve hayatı demokratikleştirdiğini ne güzel ifade etmiş.





U

lkemizde, ana yolda seyir halinde ilerleyen bisikleti umursamayıp ara yoldan fırlayan sürücüler, bisiklet yolunda yürüyüş-koşu yapan ya da motosiklet kullanan insanları, kaldırımdan gitmeye zorlanan bisikletçileri görse ne düşündü acaba Wells? Bu ülkede yaşayan bir birey olarak başkalarına saygı duyma konusunda daha çok yol kat etmemiz gerektiğini düşünüyorum. Elbette bir toplumun kültür seviyesini ölçmenin birçok yolu var ve bisiklet de bunlardan sadece biri. Toplum yapısı konusunda bize ayna tutan ve fikir veren bisikletin o kadar çok faydası var ki...

Bisiklet çevre ve doğa dostudur. Trafik sorununa bir çözümdür. Aynı zamanda özgür olma hissini verme, özgüveni artırma, hedef koyma ve gerçekleştirilen hedefin sevincini yaşama, stres atma gibi ruhsal faydaları; bacak, sırt, boyun ve karın kaslarını geliştirme, kas gelişimi sayesinde ağırları azaltıcı etki yaratma, dayanıklılık gücünü artırma gibi bedensel faydaları; yeni yerler keşfetme ve yeni dostluklar

kazandırma gibi sosyal faydaları vardır. Bizim, Mustafa'yla dostluğa uzanan serüvenimiz de 2013'ün yaz sezonunda yaptığımız bir uçuşla başladı. Uçuş esnasında kabin memurlarımızdan Ümit'le bisiklet üzerine konuşurken, o gün ilk kez uçtuğum Mustafa da muhabbetimize katıldı. Kendisi bir dönem İsviçre'de UCI (Dünya Bisiklet Federasyonu) High Level Bmx Training takımında yer aldığı, Bmx Supercross bisikletçiliği dalında Türkiye'de tek sporcu olduğunu ve ayrıca dağ, valedrom ve yol bisikletçiliği ile ilgili eğitimler aldığını söylediğinde "İyi olacak hastaya doktor ayağına gelir" misali merak ettiğim soruları kendisine sordum. Uçuşun sonunda müsait bir gün belirleyip bisiklet turu yapmaya karar verdik. İlk turumuz, kondisyonumuzu artırmak amacıyla antrenman niteliğinde olacaktı. Kondisyonumuz arttıkça da ilçelere ve başka şehirlere gidebilecektik. Hayallerimin arasında ülkelerarası bisiklet turu yapmak da var ama bunun için iyi bir kondisyon, motivasyon, yeterince zaman ve biraz da maddi olanak lazım. Bu konuya yol arkadaşım Mustafa sıcak yaklaşır mı bilmiyorum ama şimdiye kadar nereye gitmek istediysen "varım" dedi, buna da "varım" diyeceğini düşünüyorum. Bu hayali yanlarına çadır, uyku tulumu, mat

ve birkaç eşya alıp tek başlarına bisikletle dünya turu yaparak gerçekleştirenler var. Bu işe gönül vermeyen biri, o insanların ne yapmaya çalıştığını anlayamaz ve hatta yapılan şeyin anlamsız olduğunu düşünebilir. Halbuki bu benim için bir azim, sabır ve cesaret örneği... Maddi ve gelecek kaygım olmasaydı dünya turu için şimdiden hazırlık yapmaya başlardım. Şu an bisikletiyle dünya turu yapan ve toplamda 7 yılını bu seyahate harcayacak olan Gürkan Genç adlı bisiklet tutkunu, bir röportajında şöyle diyor: "...Çoğu kimse, ortalama 60 senede 100 metrekare içinde yaşayıp koca dünyayı görmeden göçüp gidiyor. Hayata bir kere geliyorsun ve ben bunu böyle yaşamak istemedim. 40 yaşında dünyanın büyük çoğunluğunu gezmiş bir insan olacağım. Çocuğuma dünyanın dört bir yanında mektuplar bırakacağım. Bu nedenle çocuğumun da şanslı olacağını düşünüyorum. Doğum günlerinde dünyanın farklı yerlerine bıraktığım mektupları gidip alabilir." Gelelim bizim turlarımıza... Her turda kondisyonumuzu daha da artırıyor, üzerimizdeki hamlığı atıyorduk. İlk zamanlarda boynum ve bacak kaslarım ağrıya da, sonraki turlarda aynı ağrıyı hissetmiyordum. Mustafa'ya "Kemer turuna ne dersin?" diye teklif edince tereddütsüz kabul etti. İnişli çıkışlı, araç trafiğinin yoğun olduğu,



tünellerden geçilen bir yoldur Kemer yolu. Gidiş-geliş 90 km'lik mesafeyi giderken 3.5 saatte, gelirken de 2.5 saatte tamamladık. Giderken verdiğimiz su ve atıştırma molaları, manzara keyfi haliyle hızımızı yavaşlattı. Yol boyunca kenardaki cam kırıkları, havlayan köpekler ve araba kornaları eşliğinde Kemer'e vardık. Sahilde bir kahve molasının ardından dönüş yolculuğumuzu karanlıkta tamamladık. İlk uzun etaplı turumuzu kazasız belasız ve başarıyla tamamlamanın verdiği özgüvenle mesafemizi artırmaya karar verdik. Kabin memurlarımızdan Ümit Rüştü Arıç ve Erhan Murat Can'la birlikte Side'ye gitmeye karar verdik ve hazırlık yapmaya başladık. Yanımıza lastik tamir seti, yama, pompa, yedek iç lastik, ön ve arka far, yedek pil gibi bisiklet ekipmanlarının yanında havanın durumuna göre kıyafet, yedek iç çamaşırı, çay-kahve, mini ocak, müze kartı, köpek kovucu, cep telefonu şarjı, fotoğraf makinesi, tripod, tablet bilgisayar gibi yol boyunca kullanabileceğimiz tüm aparatları aldık. Hazırlık konusunda kimse Ümit'in eline su dökmezdi. Çünkü uçakta check list'e göre çalışmanın verdiği bir alışkanlıkla check list hazırlamış ve tam teçhizatlı olarak yanımıza gelmişti. O kadar ekipmanı bisikletine sığdırabildiği ve taşıyabildiği için ayrıca kendisini takdir ettik. Henüz güneş doğmadan 05.30'da yola çıktık. Ocak ayının ve sabah erken saatlerinin verdiği üşüme hissi pedallara bastıkça yerini ısınmaya ve terlemeye bıraktı. Kısa süreli ama sıkça verilen molalar, çıkılan yokuşlar ve benim lastiğimin patlaması bize zaman kaybettirse de 7 saat 30 dakikada Side'ye varabildik. Hepimizin yakındığı ortak nokta bacaklarımızdan ziyade kalçamızın ağrması ve uyuşmasıydı. Bisiklet koltuğu ne kadar rahat ve kaliteli olursa olsun uzun süreli turlarda bu durum ortaya çıkıyor. Artık iyi bir istirahatı hak ettiğimizi düşünerek otel arayışına girdik. Sezon kapandığı için küçük otellerde yer bulma sıkıntımız olmadı. Otelimize yerleştikten sonra sahil kenarında yürüyüş yaparak hem rahatlayacak hem de turumuzla ilgili kritik yapacaktık. Fikir alışverişinden

sonra otele geçip kendimizi yatağa attık çünkü sabah yine erken kalkıp sağlam bir kahvaltıdan sonra yola koyulmamız gerekiyordu. Ertesi gün de hava tam istediğimiz gibi serin ve güneşliydi. Olmazsa olmaz çay-kahve molaları, bacakları dinlendirme molası derken Serik ilçesine vardık. Antalya'nın köfte piyazı meşhurdur ve özellikle Aksu ve Serik ilçelerinde güzel yaparlar. Antalya Base kabin amirlerimizden Hasan Okur da Serikli olduğu için telefonla kendisinden restoran tavsiyesi aldık. Serik'in içine girdiğimizde halkın dikkatini çekmekte fazla zorlanmadık çünkü kasklı ve çantalı, bisiklete binmiş dört adam haliyle bu küçük ilçede dikkat çekiyordu. Köfte-piyazın ardından masaya gelen kabak tatlısıyla harcadığımız kalorileri hemen geri aldık. Restoran sahibiyle vedalaştıktan sonra yola koyulduk.

Antalya'ya giriş yaptığımızda hava kararmıştı. Akşam trafiğinin yoğunluğu arasında nihayet başlangıç noktasına döndük. Bu noktadan sonra herkes birbirine teşekkür ederek vedalaştı. Tur boyunca gidiş-geliş harcadığımız toplam süre: 14 saat 30 dakika, kat ettiğimiz mesafe: 194 km, harcadığımız kişi başı kalori: 4357 kalori. Aradan aylar geçmiş ve temmuz ayına girmiştik. Uzun bir tura çıkmayalı hayli zaman olmuştu. Tura çıkma zamanımız gelmişti. Bu arada ben, Ümit ve Erhan üçümüz de katlanır bisiklet aldık. Katlanır bisikletle tanışmamız Mustafa sayesinde olmuştu. İlk turumuza çıkacağımız zaman Mustafa'yı katlanır bisikletiyle görünce hepimiz şaşırдық. "Bu bisikletle mi bize katılacaksınız?" diye sormadan edemedik. Ama işin özü öyle değilmiş. Meğer bu bisiklet hafif, rahat, sağlam ve hızlı bir bisikletmiş. İlk önce yadırgadığımız bu bisiklet bizim için bir ekol haline geldi ve kendi bisikletimiz haricinde katlanır bisiklet de aldık.

Bu seferki turumuz için günler öncesinden hazırlık yapmaya başladık. Kabin Hizmetleri Başkanımız Sn. Tülay Bulut'la görüşüp gerekli destek ve yardımlarını aldık. Sezonun



yoğunluğu arasında boş gün ayarlanacak ve birtakım giderleri şirketimiz karşılayacaktı. Asıl amacımız Alanya'ya gitmekti ancak uçuş sezonunun yoğunluğu, havanın sıcak ve nemli olması nedeniyle tekrar Side turu yapmaya karar verdik. Bu tur için partnerimiz şirketimiz kabin memurlarından Volkan Arık olacaktı. Ben ve Mustafa, Side'ye bisikletle gideceğimizi söylediğimizde Volkan da katılmak istediğini söyledi. Volkan'ın sporcu geçmişini bilsem de (boks-koşu-fitness) bunun kolay olmadığını söyledim. Ancak kararlı duruşu karşısında kabul etmek durumunda kaldım. Hem Volkan'ın performansını görmek hem de antrenman yapmak amacıyla 40-50 km'lik turlar düzenledik. Evet, gördüğümüz kadarıyla Volkan yüzümüzü karartmayacaktı. Hazırlıklarımız bitme aşamasına geldi. Bir önceki Side turunda sabah erken saatte yola çıkmıştık, bu sefer akşam çıkmanın daha iyi olacağını düşündük. Çünkü güneşin altında pedala basmak doğal olarak bizi hayli zorlayacaktı. Akşam 8'e doğru yola çıktık. Antalya merkezden havalimanına kadar olan yolu hava kararmadan geçmek istiyorduk. Bu güzergahta trafik oldukça yoğundur. Herkes son kontrollerini yaptıktan sonra yolun sağından ilerlemeye başladık. Bu kez işimizin bir önceki tura göre daha zor olduğunu biliyorduk. Yol boyunca sürekli Volkan'a yorulup yorulmadığını sordum.

O da bizim gibi aynı deritten muzdaripti: Kalçasının ağrması ve uyuşması. 8 saat sonra Side'ye varabildik. Saat 03.30'u gösterirken düşündüğümüz tek şey biran önce yatmak ve dinlenmekti. Ertesi günkü planımız Side'de antik Roma dönemine ait eserleri görmek ve oradan Manavgat Şelalesi'ne geçmekti. Junior diye takıldığımız Volkan bizi uyandırmıştı. Biz o yorgunluktan sonra kendisini uyandırabilir miyiz diye düşünürken bizden önce uyanmış, gülerek "Haydi beyler, yapacak çok işimiz var" deyip bizi şaşırtmıştı. Eşyalarımızı otelde bırakıp Side antik kentine gittik. Antik tiyatro ve müzenin ardından Side'nin sembolü olan Apollon Tapınağı'nın önünde fotoğraf çektirdik. Mustafa'nın profesyonel fotoğraf makinesi ve tripodunu sayesinde fotoğraf çekmesi için kimseye ricada bulunmadık ve Mustafa'nın işini titiz yapması sayesinde güzel kareler yakaladık. Bu arada



Onur Air formaları ve bayrağı ile birlikte katlanır bisikletler sayesinde turistlerin yoğun ilgisini çektik. İkinci durağımız olan Manavgat Şelalesi kent gürültüsünden uzaklaşıp doğa ile baş başa kalmak isteyenler için çok güzel bir yer... Sular az bir yükseklikten dökülmesine rağmen geniş bir alan üzerinde tüm gücüyle akıp gidiyor. Burada da yeterince zaman harcadıktan sonra otele dönüp eşyalarımızı hazırladık. Saat 15.30 civarında yola koyulduk. İlk 3 saatlik periyodun bizim için zor geçeceğini biliyorduk. Bu yüzden her fırsatta su içerek sıvı kaybını önlemeye çalıştık. Yokuş aşağı olduğu zaman affetmiyor kendimizi boşluğa bırakıyorduk. Birimiz yavaşladığında diğer ikimiz de yavaşlıyor, mesafeyi sürekli korumaya çalışıyorduk. Gün batmaya yakın, biz de otobüs misali dinlenme tesisinde çay ve ihtiyaç molası vermeye karar verdik. Güneş iyice battıktan ve biz de kendimize geldikten sonra hızımızı artırdık. Antalya'ya 23.40 sularında vardık. Birbirimizi ve özellikle Volkan'ı tebrik ettikten sonra evlerimize dağıldık. Bu turumuzda harcadığımız toplam süre: 16 saat 20 dakika, kat ettiğimiz mesafe: 189 km, harcadığımız kişi başı kalori: 4278 kalori. Bir dahaki turumuzda görüşmek üzere, herkesin bisikleti yaşamın bir parçası haline getirmesi dileğiyle...





Yard.Doç.Dr.Davut İBRAHİMOĞLU
İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRETİM ÜYESİ
www.psiikoenerji.com
e.mail:davuti@hotmail.com

ANNE, BABA VE ÇOCUK ARASINDAKİ İLETİŞİM

Anne-baba ve çocuk arasındaki iletişim yalnızca bilgi alışverişi anlamına gelmez. Bu ilişkide, aynı zamanda karşılıklı duygu ve düşüncelerin aktarımı söz konusudur. İletişim denilince çoğu insanın aklına konuşmak gelir. Oysa ki, burada konuşmaktan daha önemli olan ve belki de en zor öğrenilen şey dinlemektir. Anne-baba ve çocuk arasındaki iletişimin ilk temelleri bebeklik döneminde atılır. Bebeğin kendilerine gülümsediğini gören anne ve baba, ona gülümseyerek ve konuşarak karşılık verirler. Bu bebeği daha da mutlu eder.

İyi gözlemci olan ve bebeğin diyalog isteğini fark eden anne babalar bu konuda daha başarılı olurlar. Anne-baba ve çocuk arasındaki mesaj alışverişi yalnız konuşulan sözcüklerle sınırlı kalmaz, onların ötesinde anlamlar taşır. Karşılıklı bilgi alışverişinin yanı sıra duyguları da paylaşırlar ve birbirlerine destek olurlar. İyi iletişim kurmayı başarabilen aileler yaşamlarındaki acı tatlı tüm olayları ve sorunları paylaşmayı bilen ailelerdir. İyi iletişim kurmak için çocukla yalnızca konuşmak yetmez; aynı zamanda, ona hareketlerle duyguların da hissettirilmesi, yani vücut dilinin de kullanılması gerekir. Bu, zamanla öğrenilebilen

bir durumdur. Çocuk, iletişimi de genellikle anne-babadan öğrenir. Kendi anne ve babası küçükken ona nasıl davrandıysa, onlar da çocuklarına (genellikle) benzer biçimde davranırlar. Ancak ne yazık ki, çoğu zaman anne babaların çocuklarına bu konuda iyi bir örnek olabildiklerini söylemek zordur. Anne baba belirli aralıklarla çocuklarıyla kurdukları iletişimi değerlendirmeli ve özeleştiri yapmalıdır. Kendi anne-babalarının olumlu ve olumsuz yönlerini anımsamalı ve bunların kendileri üzerindeki yansımaları bulmaya çalışmalıdır. Böylelikle karşısındakini dinlememe ve yapıcı değil kırıcı tarzda eleştirme gibi kötü huylarını daha kolay bırakabilir. Eğer bu yapılabilirse anne babalar çocuklarıyla daha iyi iletişim kurmakla kalmaz, aynı zamanda onlara iyi bir örnek olurlar. Anne-babanın okul çağındaki çocuklarıyla iletişimde çok sık yaptığı bazı hatalar vardır. Aşağıda bu hatalardan bazı örnekler verilmiştir:

- **Emrivaki konuşmak:** "Bunu söylediğim gibi yapacaksın, yoksa..."
- **Ders vermek:** "Ben çocukken senin yaptığın işin iki katını yapardım."
- **Eleştirmek:** "Bugün her şeyi berbat yapıyorsun."
- **Alay etmek:** "Bu yaptığın çok aptalca bir şeydi."
- **Küçük düşürmek:** "Senin yaşındaki bir çocuğun bunu bilmesi gerekir."



Çocukla iletişim kurarken ona olumlu bir bakış açısıyla yaklaşılmalı ve gerektiğinde onurlandırılmalıdır. Örneğin, "Bugünkü matematik ödevlerini çok güzel çözdün" gibi takdir söylemleri kullanılabilir. Ancak bunu yaparken, anne baba onu 'kendi görmek istediği biçimde davrandı' diye yapmamalıdır. Onun etkinliklerine çok karışmadan, onu olduğu gibi kabul ettiğini göstermelidirler. Örneğin, resim yapmakta olan bir çocuğa hangi boya karıştıracağını göstermek yerine, karışmadan onu izlemek çocukta doğru şeyler yaptığı hissi uyandıracaktır.

İyi bir iletişimin koşulu: Dinlemesini bilmek İyi bir iletişim kurabilmek için ondan gerekli mesajların alınması gerekir. Bu da ancak dinlemekle sağlanır. Anne baba iyi bir dinleyici olabilirse çocuk için iyi bir model oluşturacaktır. Aktif dinleme, iletişimin önemli bir parçası olup, iletişim kanallarının açık tutulmasıdır. Bir başka deyişle, anne babanın çocuğun duygu ve düşüncelerini söyleme isteğini fark etmesi ve onu dinlemeye hazır olduğunu belirtmesi anlamındadır.

Aktif bir dinleyici olmak için şunlara dikkat edilmelidir: Dinlemeye yeterince zaman ayrılmalıdır. Çevrede dikkati dağıtacak etmen olmamalıdır. Dinlemek için uygun bir zaman seçilmelidir. Akşam yemeği sırasında ya da yatmadan önce genellikle konuşma için en uygun zamanlardır.

Anne baba konuşma sırasında kendi düşüncelerini bir kenara bırakıp çocuktan gerekli mesajları almaya çaba göstermelidir. Bunun için tüm dikkatlerini ona vermeli, kendilerini bir an için onun yerine koyarak onun hissettiklerini anlamaya çalışmalı ve onun düşüncelerine değer verdiklerini hissettirmelidirler.

Çocukla iletişimde 'yansıtma dinleme yöntemi' kullanılmalıdır. Çocuğu dikkatle dinleyip onu anladıktan sonra, biraz daha yumuşak bir söylemle aynı şeylerin çocuğa yinelenmesine yansıtma dinleme yöntemi denir. Fakat bu, çocuğun söylediklerini papağan gibi yinlemek biçiminde olmamalıdır.

Çocuğun söylediği şeylerin her zaman tam ve doğru mesajlar olmayabileceği ve bunların altında yatan değişik korku ve endişelerin olabileceği akılda tutulmalıdır. Bu duyguları sözcüklerle belirtmek için konuşma arasına girilerek "Sanki bana biraz korkmuşsun... Üzgünsün..."





Kızgınsın... Gibi geldi” gibi cümlelerle altta yatan duygular öğrenilebilir. Çocukla konuşurken göz teması çok önemlidir. Onun söylediklerine ilgi gösterildiğini belirtmek için arada bir baş sallayarak onaylamak ya da “Evet... Anlıyorum... Yaaa” gibi karşılıklar vermek çocuğun konuşmasını sürdürmesini destekleyecektir. Anne-babalar kendi beklentileri ya da düşüncelerine uymasa bile çocuğun konuşmasını kesmeden, sabırla ve eleştirmeden dinlemelidir. Çocuğun karşılaştığı sorunları kendisinin çözmesi için ona fırsat tanımalı, bu yönde yüreklendirmeli, ancak uygun biçimde ona yol da göstermelidir.

Anne-baba aktif dinlemeyi öğrendikçe çocuğun duygularını daha iyi anlayabilecek ve aralarında sıcak bir köprü kurulacaktır. Çocuk kendi sorunlarını kendisi çözdükçe, duygu ve davranışlarını daha iyi denetleyecek ve başkalarını da daha iyi dinlemesini öğrenecektir. Çocuk karşısındaki dinleme alışkanlığı kazandıkça, zaman zaman bu davranışı için güzel sözlerle onurlandırılmalı, hatta küçük hediyelerle ödüllendirilmelidir. Anne-babanın kendisinin de aktif olarak dinleyip dinlemediğini anlamasına yarayan bazı ipuçları vardır. Eğer anne ya da baba konuşmadan sıkılmış, dikkati dağılmış, çocuk yerine başka yerlere bakıyor ya da çok zaman yitirdiğini düşünmeye başlamışsa o sırada aktif olarak dinlemiyor demektir. Bundan daha da kötüsü çocuğu küçük düşürücü konuşma biçimidir. Eğer çocuğa sürekli olarak onun kötü, aptal ve düşüncesiz olduğu biçiminde mesajlar verilirse, yalnız çocukluk döneminde değil, belleğinde o biçimde yer ettiği için sonraki yıllarda bile birey kendini o biçimde algılayabilir ve toplumla olan ilişkilerinde zorluklar yaşayabilir. Doğal olarak, her çocuk “ben” mesajlarını başlangıçta algılamayabilir ve bu yöntem yararlı olmayabilir. Bu durumda bile, belki başka bir biçimde ya da daha değişik bir ses tonuyla, “ben” mesajları verilmesi

sürdürülmelidir. Çocuğa bu mesajları algılaması için biraz zaman tanımalıdır. Konuşurken ses tonunun verilmek istenen mesaja uygunluk göstermesi de çok önemlidir. Eğer anne ya da baba kendi sorunlarını konuşmaya yansıtırlarsa verilmek istenen mesaj tam algılanmayabilir. Anne-baba, çocukların huylarına göre bazı ufak tefek değişiklikler olsa bile, bütün çocuklarına eşit davranmalı ve ayırım gözetmemelidir.

Anne-baba ile çocuklar arasındaki iletişim bozukluğunun olası nedenleri:

Verilmek istenen mesaj anne-baba ya da çocuk tarafından yanlış algılanabilir. Anne-baba ile çocuğun huyları birbirleri ile uyumlayabilir. Anne-babanın konuşma tarzı çocuğun öfkelenmesine ve tepki göstermesine neden olabilir. Örneğin, ortaokul çocukları bazen anne ya da babalarının sürekli yargılayıcı ve emrivaki konuştuklarından, kendilerini hiç anlamadıklarından ve konuşmalarını ikide bir kestiklerinden yakınabilirler. Eğer böyle bir durum söz konusu ise, anne-babanın kendi konuşma tarzlarını da tarafsız olarak gözden geçirmesi ve dinlemesini öğrenmesi yararlı olacaktır. Yoksa çocuk bu konuşma biçimini başka kimden öğrenmiş olabilir? Çocukta kekemelik gibi düşüncelerini açıklamasına engel olan bir konuşma bozukluğu olabilir. Anne-baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir. Konuşmak için uygun bir zaman ve yer seçilmemiş olabilir. Okuldan yorgun olarak gelmiş çocukla sorunları konuşmak yerine, çocuk yemek yedikten ve biraz dinlendikten sonra konuşmak çok daha yararlı olur. Konuşmak için kimsenin olmadığı, sakın bir yer seçilmelidir.

Çocuğun söylediği şeylerin her zaman tam ve doğru

mesajlar olmayabileceği ve bunların altında yatan değişik korku ve endişelerin olabileceği akılda tutulmalıdır. Bu duyguları sözcüklerle belirtmek için konuşma arasına girilerek “Sanlı bana biraz korkmuşsun... Üzgünsün... Kızgınsın... Gibi geldi” gibi cümlelerle altta yatan duygular öğrenilebilir. Çocukla konuşurken göz teması çok önemlidir. Onun söylediklerine ilgi gösterildiğini belirtmek için arada bir baş sallayarak onaylamak ya da “Evet... Anlıyorum... Yaaa” gibi karşılıklar vermek çocuğun konuşmasını sürdürmesini destekleyecektir.

Anne babalar kendi beklentilerine ya da düşüncelerine uymasa bile çocuğun konuşmasını kesmeden, sabırla ve eleştirmeden dinlemelidir. Çocuğun karşılaştığı sorunları kendisinin çözmesi için ona fırsat tanımalı, bu yönde yüreklendirmeli, ancak uygun biçimde ona yol göstermelidir. Anne baba aktif dinlemeyi öğrendikçe çocuğun duygularını daha iyi anlayabilecek ve aralarında sıcak bir köprü kurulacaktır. Çocuk kendi sorunlarını kendisi çözdükçe, duygu ve davranışlarını daha iyi denetleyecek ve başkalarını da daha iyi dinlemesini öğrenecektir. Çocuk karşısındaki dinleme alışkanlığı kazandıkça, zaman zaman bu davranışı için güzel sözlerle onurlandırılmalı, hatta küçük hediyelerle ödüllendirilmelidir. Anne babanın kendisinin aktif olarak dinleyip dinlemediğini anlamasına yarayan bazı ipuçları vardır. Eğer anne ya da baba konuşmadan sıkılmış, dikkati dağılmış, çocuk yerine başka yerlere bakıyor ya da çok zaman yitirdiğini düşünmeye başlamışsa o sırada aktif olarak dinlemiyor demektir.

Çocuklarla konuşma yöntemleri

Anne baba çocukla konuşurken ona karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmamalı, olumlu bir diyalog kurmaya çalışmalıdır. Bu diyalog, çocuğun herhangi olumsuz bir davranışını düzeltirken “sen” mesajı yerine “ben” mesajı kullanılarak sağlanabilir.

Aşağıda bir kaç “ben” mesajı örneği verilmiştir:

- Okurken daha çok sessizliğe gereksinimim var.
- Masamı en son kullanan toplamadığı için aradığım şeyleri bulamıyorum.
- Çok yorgunum, mutfağın toplanması için yardıma gereksinimim var.

“Ben” mesajları, aslında “sen” mesajları ile aynı şeyleri söylemesine karşın, tehdit içermediğinden, çocuk tarafından daha kolay kabul edilecektir. Örneğin; babasına “Sesimin seni rahatsız ettiğini fark etmedim” ya da annesine “Yorgun olduğumu söylemen iyi oldu, sana yardım edeyim” gibi yanıtlar verecektir.

“Sen” mesajlarına örnek:

- Bir daha bunu sakın yapma.
- Beni çok kızdırıyorsun.
- Neden dikkat etmiyorsun?

Bu mesajlar daha bir çocuğa yönelik olduklarından, çocuk kendini savunmak zorunda hissedecek, o da benzer karşılıklar verecek ve böylece de etkili bir iletişim olanağı ortadan kalkacaktır. Bundan daha da kötüsü çocuğu küçük düşürücü konuşma biçimidir. Eğer çocuğa sürekli olarak onun kötü, aptal ve düşüncesiz olduğu biçiminde

mesajlar verilirse, yalnız çocukluk döneminde değil, belleğinde bu durum yer ettiği için sonraki yıllarda bile birey kendini o biçimde algılayabilir ve toplumla olan ilişkilerinde zorluklar yaşayabilir. Doğal olarak, her çocuk “ben” mesajlarını başlangıçta algılamayabilir ve bu yöntem yararlı olmayabilir. Bu durumda bile, belki başka bir biçimde ya da daha değişik bir ses tonuyla, “ben” mesajları verilmesi sürdürülmelidir. Çocuğa bu mesajları algılaması için biraz zaman tanımalıdır. Konuşurken ses tonunun verilmek istenen mesaja uygunluk göstermesi de çok önemlidir. Eğer anne ya da baba kendi sorunlarını konuşmaya yansıtırlarsa verilmek istenen mesaj tam algılanmayabilir. Anne baba, çocukların huylarına göre bazı ufak tefek değişiklikler olsa bile, bütün çocuklarına eşit davranmalı ve ayırım gözetmemelidir. Anne-babanın konuşma tarzı çocuğun öfkelenmesine ve tepki göstermesine neden olabilir. Örneğin, ortaokul çocukları bazen anne ya da babaları sürekli yargılayıcı ve emrivaki konuştuklarından, kendilerini hiç anlamadıklarından ve konuşmalarını ikide bir kestiklerinden yakınabilirler. Eğer böyle bir durum söz konusu ise, anne-babanın kendi konuşma tarzlarını da tarafsız olarak gözden geçirmesi ve dinlemesini öğrenmesi yararlı olacaktır. Yoksa çocuk bu konuşma biçimini başka kimden öğrenmiş olabilir? Çocukta kekemelik gibi düşüncelerini açıklamasına engel olan bir konuşma bozukluğu olabilir. Anne baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir. Konuşmak için uygun bir zaman ve yer seçilmemiş olabilir. Okuldan yorgun olarak gelmiş çocukla sorunları konuşmak yerine, çocuk yemek yedikten ve biraz dinlendikten sonra konuşmak çok daha yararlı olur. Konuşmak için kimsenin olmadığı, sakın bir yer seçilmelidir.

KAYNAKÇA
<http://www.edebiyatsayfasi.com>
<http://www.turkcebilgi.com>
www.bebekkokusu.com
<http://www.ttb.org.tr>



Anlaşmalı Boşanma Davası

Türk Medeni Kanunu'na göre boşanma davaları, anlaşmalı boşanma ve çekişmeli boşanma olarak iki şekilde olur. Çekişmeli boşanma, farklı nedenlere dayanılarak açılabilir de uygulamada genellikle boşanma davalarının konusunu şiddetli geçimsizlik oluşturur. Çekişmeli boşanma süreci tarafların maddi manevi tazminat talepleri, nafaka talepleri, velayete ilişkin talepleri, tarafların karşılıklı kusur durumları, mali durumları ve varsa başka talepleri mahkemece incelendiğinden ve bu konularda tarafların iddialarını ispat için deliller toplanıp, şahitler dinlendiğinden dava süreci uzamakta ve başta psikolojik olmak üzere, maddi ve manevi yönden yıpratıcı olmaktadır. Anlaşmalı boşanmada ise eşler tazminat, nafaka, velayet gibi konularda anlaşmaya vardıklarından kısa sürede sonuçlanır. Bu yazıda eşler için daha az yıpratıcı olan anlaşmalı boşanma hakkında bilgi verilecektir.

Anlaşmalı boşanma davası, eşlerden herhangi birinin ikametgahının bulunduğu yerdeki Aile Mahkemesi'nde, müstakil aile mahkemesi bulunmayan yerlerde ise Asliye Hukuk Mahkemesi'nde açılır.

Anlaşmalı boşanma davasının şartları Türk Medeni Kanunu'nun 166. maddesinin 3. fıkrasında belirlenmiştir. Bunlar;

a) Evliliğin en az bir yıl sürmüş olması:

Evlilik bir yıldan az sürmüştü tarafların anlaşmalı olarak boşanmaları olanaksızdır. Bu sürenin getiriliş amacı, eşlerin birbirlerini daha iyi tanımaları ve kısa sürede boşanmaların önlenmesi kaygısıdır. Ancak, anlaşmalı boşanma için getirilen bir yıllık şart, TMK.166/1' de açıklanan evlilik birliğinin temelinden sarsılması, yani şiddetli geçimsizlik nedeni ile boşanmada ve diğer boşanma sebeplerinde yoktur.

b) Eşlerin birlikte mahkemeye başvurması ya da bir eşin diğerinin davasını kabul etmesi:

Uygulamada bu şarttaki ikinci seçenek kullanılmaktadır. Yani eşlerin birinin açtığı davayı diğer taraf kabul etmektedir.

c) Hâkimin tarafları bizzat dinleyerek iradelerinin serbestçe açıklandığına kanaat getirmesi:

Tarafların her ikisi de avukatla temsil edilseler bile mutlaka eşlerin anlaşmalı boşanma davasına bizzat katılmaları ve özgür iradeleri ile boşanma isteklerini açıklamaları gerekmektedir. Tarafların duruşmada bulunma zorunluluğu olmayan boşanma davaları, çekişmeli boşanma davalarıdır.

d) Tarafların, boşanma ve boşanmanın malî sonuçları ve çocukların durumuna ilişkin olarak anlaşmaya varmaları ve anlaşma maddelerini içeren boşanma protokolü yaparak imzalamaları ve hakimin de bu protokolü uygun bulması:

Tarafların boşanmanın malî sonuçları ve çocukların durumu hakkında da anlaşmaya varmaları gerekmektedir. Bu konuda anlaşma protokolü hazırlayıp imzalayarak sunabilecekleri gibi mahkemede anlaşma hükümlerinin tutanak altına alınmasıyla da boşanmaya karar verilecektir.

Tarafların boşanma beyanı, velayet, çocukla görüşmelerin düzenlenmesi, nafaka ve tazminat, taşınır-taşınmaz eşyaların durumu, mahkeme masrafı, vekil varsa vekalet ücreti gibi hususlar boşanma protokolünde olması gereken zorunlu unsurlardır. Şüphesiz hakimin tüm bu anlaşmaları uygun bulması da gerekir. Hâkim, tarafların ve çocukların menfaatlerini göz önünde tutarak bu anlaşmada gerekli gördüğü değişiklikleri yapabilir. Bu değişikliklerin taraflarca da kabulü hâlinde boşanmaya hükümlenir.

Uygulamada taraflar bir anlaşmalı boşanma protokolü hazırlamakta ve bu protokolü anlaşmalı boşanma dosyasına ibraz etmektedirler. Protokol hazırlanmamışsa üzerinde anlaşılan konuları tutanağa geçirtmek suretiyle de boşanmaya karar verilebilir. Anlaşmalı boşanma davalarında tarafların boşanma gerekçelerini açıklama mecburiyetleri bulunmamaktadır. Davada kusur araştırması da yapılmaz.

Bu şartların hepsinin birlikte gerçekleşmiş olması durumunda evlilik birliği temelinden sarsılmış sayılır ve mahkemece başka bir delil aranmaksızın tarafların boşanmalarına karar verilir.



Av. Hülya KEĞAZ ÖZTÜRK



GÜZELLİĞİNİZE GÜZELLİK KATMAK İÇİN...



Solaryum sektöründe SUN VITAL gibi güvenilir bir marka ile yıllardır hizmet verirken, sizlerden gelen istekler doğrultusunda konseptimize el-ayak bakımları, ipek kirpik, kalıcı oje, protez tırnak gibi ilaveler yaptık. Bu ilaveleri yaparken markamıza zarar vermeyecek kalitede ürün ve markalarla çalışmaya özen gösterdik. Solaryum kullanımını, en doğru ve sağlıklı şekilde sizlere sunarken diğer ihtiyaçlarınıza da cevap vermeye çalıştık. Sizler de memnuniyetinizi, bizleri destekleyerek gösterdiniz. Stüdyolarımıza her geldiğinizde bizim en değerli misafirimiz oldunuz. Bu beraberliğimiz uzun yıllar devam ettikçe, dertlerini, sevinçlerini, mutluluklarını paylaşan arkadaşlar, sırdaşlar haline geldik. Bizler en başta sağlığınıza, sonra da güzelliğe ve estetiğe önem vererek, kalitemizden ödün vermeden sizlere hizmet etmeye devam edeceğiz. Destekleriniz için hepimize binlerce teşekkürler. Siz sevgili dostlarımıza solaryum dışındaki hizmetlerimizin bir kaçından kısaca bahsetmek isteriz.

KALICI OJE

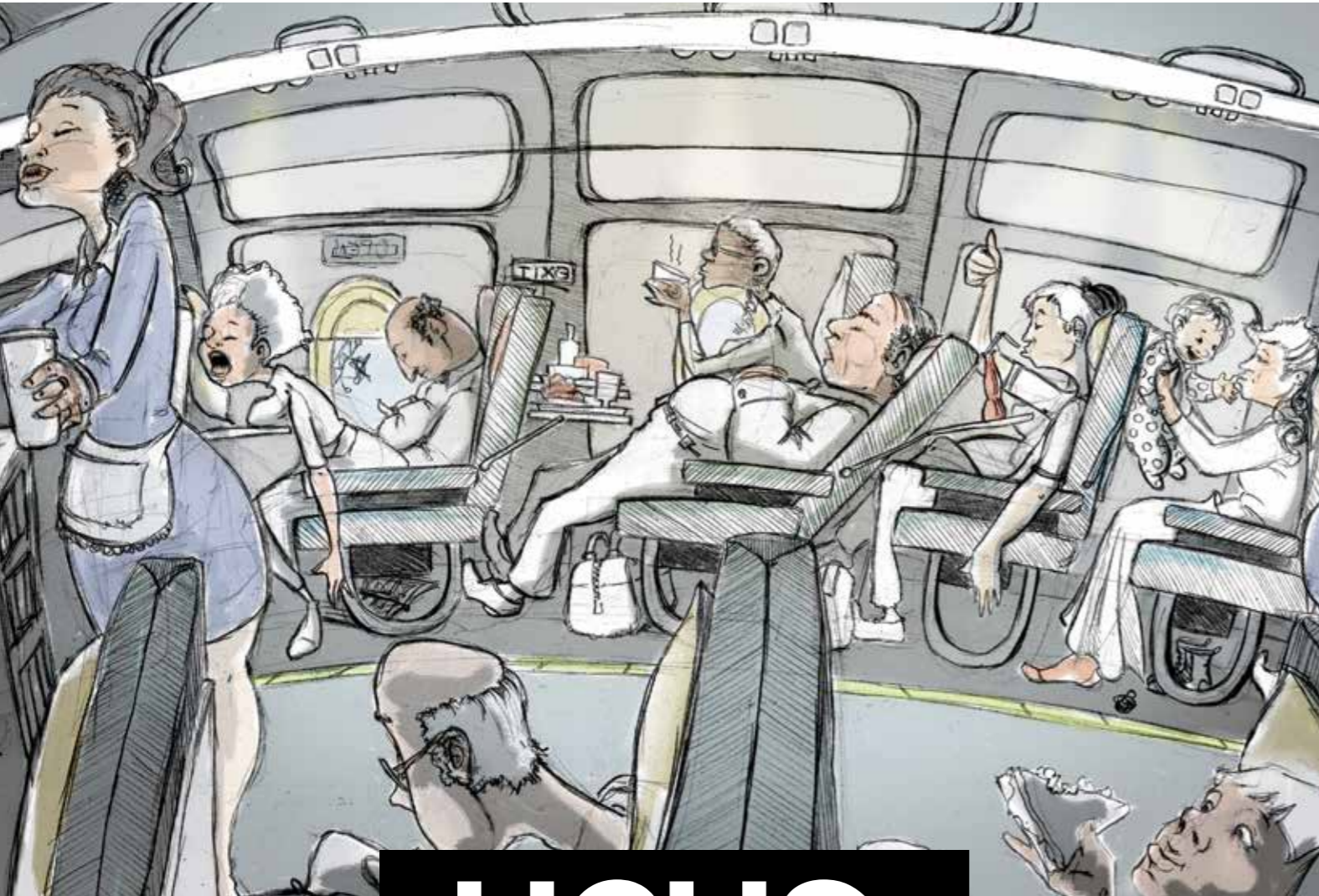
Ellerimizin güzelliğinde en büyük etken, tırnaklarımızın bakımlı, cilalı veya ojeli olmasıdır. Oje konusuna gelince, en dayanıklısının bile 1-2 gün sonra sudan, sabundan, deterjandan etkilenip bozulduğunu hatta çalışırken uçlarının çıktığını ve kötü bir görünüm aldığını hepimiz biliyoruz. Bu duruma kalıcı bir çözüm olarak 'KALICI OJE'yi önerebiliriz. Kalıcı oje, yapısı itibarıyla UV tekniği ile yapılan kurutma işlemi sonucu, o en sevmediğimiz bozmadan kurutma sürecini ortadan kaldırmaktadır. Tırnaklarımızın uzama hızına bağlı olarak da 2-3 hafta kullanma süresi vardır. Ayrıca, kalıcı ojenin, hangi işi yaparsanız yapın, bozulmaması, sararmaması, renginin solmaması en büyük avantajlarından biridir. Beğendiğiniz herhangi bir renk veya french uygulamaları vardır.

PROTEZ TIRNAK

Protez tırnak uygulamaları başta Amerika ve Avrupa ülkelerinde çok yaygındır. Ülkemizde de son yıllarda çokça kullanılmaya başlamıştır. Kusursuz görünlü tırnaklar ve eller için kolay kolay kırılmayan, dayanıklı, estetik görünümü son derece şık tırnaklar yapılan uygulamalarla doğal tırnaklarımıza oranla 70-80 kat daha güçlü hale gelir. Protez tırnağın estetik görünüm dışında, kırılmış ya da çatlamış, sararmış, yaşlılık çizgileri oluşmuş tırnakları son derece güzel gösterdiği bir gerçektir. Tırnak yeme alışkanlığı olanlar da protez tırnak sayesinde bu alışkanlıklarından kurtulabilmektedir. Protez tırnak, UV ışınları yardımıyla yaklaşık 2 saat süren işlemler sonucu, istenilen uzunlukta yapılabilir.

İPEK KIRPIK

Hiç kuşkusuz ki güzelliğin en önemli unsurlarından biri gözler ve bakışlardır. Gözlerimizin en önemli makyajı ise kirpiklerdir. Dolgun ve uzun kirpiklerle bakışlar daha da bir anlam kazanır. Makyaj yapmayı sevmeyen, vakti olmayan ancak hep makyajlıymış gibi görünmek isteyen hanımlar için son derece kullanışlı bir uygulamadır. Kendi kirpiklerinize uygun ipek kirpikler, tek tek kendi kirpiklerinizin üzerine yapıştırılır. İstedığınız uzunluk ve sayıda takılabilir. Uygulama sırasında buna kendiniz karar verebilir, bir davete katılacaksanız ilaveler yaptırabilirsiniz. Bakımları yapıldığı sürece 3-4 hafta kullanılabilir ve rimel sürmeniz gerekmez. Banyo sırasında, denizde ve havuzda bozulmaz. Çalışan hanımlar için son derece kullanışlı bir uygulamadır.



UÇUŞ

Uzak yakın fark etmeden gerçekleştirdiğimiz uçuşlarda yaşadığımız sorunlar, sıkıntılar ve vücudumuzun bizler fark etmeden verdiği tepkiler hemen hemen aynıdır. Fiziksel, kimyasal ve biyolojik tepkilerin yanı sıra mental olarak da yaşanan sıkıntılar hakkında bu sayımızda kapsül halinde yol gösterecek hiç olmazsa farkındalığımızı biraz daha artıracak, birkaç can kurtaracak fikir ve bilgi paylaşmak istiyorum.



ÇELEN ANKA
THY Kabin Memuru

FİZİKSEL

Kokpit ekiplerinin oturmaktan kaynaklı yaşadıkları sıkıntıların dışında, bizler çoğunlukla gezinerek ayakta saatlerce durarak çalışmalarını ve neredeyse bazı arkadaşların kilolarından ağır kabin içi malzeme ünite ve trolleylerini itip çekmeleri omurga kas sisteminde ve bacaklarda yorgunluk ve sinir zedelenmeleri yaratır.

Bu süreç, uçuş öncesinde kendi kişisel eşyalarımızı taşımakla başlar ve uçakta bagaj yerleştirmek, servis sırasında trolleyleri itip çekmek, yaşlı,

çocuklu, engeli yolculara yardım etmekle giderek artar. Tüm bu işler sırasında üzerimize yüklenen G basıncıyla birlikte kas, omurga ve eklem ağrılarına maruz kalırız. Kas yapısı kuvvetli olmayan, haftanın belirli günlerinde toplamda birkaç saat egzersiz yapmayan çalışma arkadaşlarımızda ise bu sıkıntılar kalıcı hatta cerrahi operasyonlara ihtiyaç duyacak kadar şiddetli yaşanır. Birkaç ufak egzersiz hareketi ve kullandığımız kasları güçlendirerek işe başlayalım. Kabin içerisinde kullandığımız ön kas grubunu destekleyerek uçuşlardan geldiğimizde arka kaslarımızı çalıştıralım. Uçuş sırasında ayak ve el bileklerimizizi ısıtalım, uzun yıllar boyunca sadece görev sırasında ön kaslarımızı çalıştırdığımızı fark edelim. Bu yüzdendir ki, onca saat hiç durmadan çalışmamıza rağmen kaslarımızın gelişeceğine zayıflamasına, kilo almamıza ve eklemlerimizimizin şekil bozukluklarına uğramasına, kas sistemimizin yorulmasına şaşırıyoruz. En başından başlayalım. Uçuşa gelirken valizlerimizi, çantalarımızı anatomik yapımıza uygun en az sakatlanma riski yaratarak hazırlayıp taşıyalım.

Çekçeklerimizi seçerken 4 tekerlekli kullanmak istiyorsak, teker çekici bölüm aksamının valizin dışına yerleştirilen modellerinden tercih edelim. Çekeceği olabildiğince dengeli bir şekilde aynı sürelerde hem sağ hem de sol kolumuzla çekelim, vücudumuzdan uzakta değil, yakınımızda taşıyalım. X-Ray cihazlarına yerleştirirken dizlerinizi çekçeğin ortasına gelecek kadar kırın. Poponuzu dışarı itip karnı sıkarsanız bacak-baldır kaslarınızla kaldırırsınız(DEADLIFT). Bunlar, vücudunuzdaki en kuvvetli ve sakatlanma riski en az olan kaslardır. Unutmayın bizler birer halterci ya da cimnastikçi değiliz ama yetişkin ve eğitilmiş bireyleriz. Her şeyin bir doğrusu ve bir yanlışı vardır, yanlışıardan uzak durduğumuz sürece kaliteli yasarız.

Asla eşyalarımızı bellimizi iki büklüm eğip bel çukurumuzu dışarı itip karnımızı da olabildiğince şişirerek kaldırmayalım. Bu anlattığım pozisyon, tüm ağırlığı iki parmak kalınlığındaki, hayatınızın hatta vücudunuzun en önemli organı olan omuriliğinize bindirir. Zaten birçok görevi olan o hassas yapıya bir de eşyaları indirip kaldırma görevini yüklemeyelim, bırakın kalçanız baldırlarınız rahatça bu ağır görevleri yapsın.

Üniteleri, bavulları veya herhangi bir eşyayı boyun baş hizasından yukarı kaldırırken karın kalça tamamen sıkı olmalı, bel oyukluğunuzu çıkarmalısınız. Belinizi bir cimnastikçi gibi kullanmalı ve ağırlıkları kaldırmayı arka bacak ve kalçaya bırakmalısınız. Bu sefer değişik olan şey, tek elinizle eşyayı tutarken diğer elinizle de eşyayı ağırlık merkezinden desteklemeniz. Bu bir valize iki tarafından, bir şarap üniti ise bir tepsi taşıyıcı gibi altından tutmalısınız. Daha sonra indirilerde dizlerinizi kırarak eşyayı istediğiniz hizaya indirmeli, kaldırırken ise üst vücudunuz sabit, dizleri düz pozisyona getirip hafif bir yaylanmayla (Power) sırtınızı kullanarak istenilen yüksekliğe yerleştirmelisiniz.

Asla tek elinizle bir üniti tutup çektikten sonra vücudunuz galleye yakinken indirmeye kalkmayın çünkü en ufak bir hatada üzerinize düşme ve çarpma riski taşır.

Ünitelerinden bir eşya almak isterseniz açılan üniti kapağının altından kilitleme mandallarından birisini hemen çevirin, mandal üniti bölmesinde sabit tutarken siz de kolaylıkla ve güvenli şekilde işinizi yapmış olacaksınız. Daha sonra işiniz bittiğinde tek mandalı tekrar çevirin, kapağı kapatıp bölmeyi iki mandalı kullanarak kapatın.

Asla ünitelerin içerisinden pot tepsi malzeme alırken üniti açık bırakmayın. İçinden tepsiyi çekerken ünite de yerinden çıkacaktır. Hafif bir oynama dahi denge kaybına sebep olabilir. Bazı durumlarda bu anlık denge kayıpları boyun ve sırtı dokusunda zedelenmelere sebep olabilir. Boyun fıtıklarının çoğu baş hizası üzerinde yapılan hareket hatalarından kaynaklanmaktadır. Büyük bir ticari havayolu şirketinde görevli 185 bayan kabin personelinin katıldığı bir çalışmada, son 3 ayda en az bir kez kıtalararası, son 1 ayda da en az 75 saat uçuş yapan bayanlar değerlendirilmiştir. Ağrı lokalizasyonu 9 vücut bölgesine göre sınıflandırılmış; bayan ekiplerin kas ağrılarından yakınma oranı %50-%86 arasında bulunmuştur. Ancak son 1 yıl içinde herhangi bir derecede kas ağrısını geçici de olsa çekenlerin oranı %97 olarak ifade edilmiştir.

BİYOLOJİK VE KİMYASAL

JET-LAG

İnsan organizması günlük ritimlerde ve zamanla yükümlülük gösterir. Günün belirli saatlerinde aktif ve verimli çalışırken bazı zamanlarda ise durgun ve zihinsel yavaşlama olur.





Bu ritimlerin dışsal bazı zorlamalarda değişmesi sonucu ortaya çıkan uyumsuzluk tablolarına Jet-lag denir. Jet-lag fiziksel ve zihinsel yetersizlikler yaşanmasına ve sonuçta kaza yapılmasına sebep olduğu için özel bir önem taşır.

Jet-lag ile müzakere ve tanıma için birkaç başlık atalım:

- 👉 Varılan bölgenin yeme-içme -uyuma saatlerine riayet etmek ve sosyal aktivitelerine katılmak uyum süresini kısaltır. Daha uçuşun başında saatleri varılan bölgeye göre ayarlamak uyumu hızlandırır.
- 👉 Proteinden zengin kahvaltı ve düşük şekerli yüksek kompleks karbonhidratı bir öğle yemeği, uyum süresini kısaltır.
- 👉 Uçuş görevi öncesinde ve sonrasında iki gece tam uyku uyumu olması gerekmektedir.
- 👉 Uzun uçuşlarda kol ve bacak eklemleri, kasları ve sırt germe esneme hareketleri yapılmalıdır.
- 👉 Uyarıcı olarak kahve, çay ve tütün: Melatonin alkol ve kısa etkili uyku ilaçlarına uykusuzluğu gidermek amaçlı ampirik yöntemler olarak kullanılmaktadır.
- 👉 Gidilen yerde güneş ışığına çıkmak ve en az yarım saat bölgenin ikliminde yürüyüş yapmak süreci olumlu etkileyecektir.

🕒 Uyku planlaması;

- ✓ Gerekli kadar uyku, göreve başlama saatine yakın bitecek şekilde planlanmalıdır.
- ✓ 1 saat uyku uyumakla 2 saat uyanık kalma kredisi kazanılır.

YORGUNLUK

Uçuş emniyeti için yorgunluk daima bir tehdit unsuru olmuştur. Yorgunluğa yol açan veya yorgunluğu artıran başlıca etmenler; G kuvvetleri, ısı ve basınç değişiklikleri, uzun ve monoton uçuşlar, uykusuzluk, kötü hava koşulları, kondisyon ve motivasyon azlığı, yeme bozuklukları, kilo sorunları, vibrasyon, gürültü ve stres. Yorgun bir insanın nükte yeteneğini kaybettiği, huzursuz ve sinirli olduğu, iştah ve kilosunun azaldığı bilinmektedir. Böyle bir uçucunun kuvvet, beceri ve zamanlama hataları yapması kaçınılmazdır.

Yorgunluk, yoğun bir işin yapılması sırasında beceri ve karar verme işlevlerini azaltsan durumdur. İş sonrasında iş göremeyecek duruma gelme ise bitkinlik, tükenmedir. Yorgunlukta iki başlık vardır; birincisi, kaslarda laktik asit birikimine bağlı ağrı ve fonksiyon bozuklukları olur ve kısa süre dinlenmeyeyle kolayca giderilir. Ancak ikinci başlık olan kronik ve birikici yorgunlukta düzelleme daha uzun zaman alır, çoğunlukla psikolojik yorgunluklar iç içedir ve tıbbi yardım gerektirir.

Yenilenme süresini kısaltmak için:

- 👉 Her 24 saatte mutlaka 8 saat uyumaya çalışın.
- 👉 İşe gelirken kendinizi motive edin, "Aman gitmesem yapmasam" demeyin.
- 👉 Boş günlerinizi verimli kullanın, mutlaka yaptığınız programları uygulayın, dışarı çıkın ve açık alanları tercih edin.
- 👉 Haftada 3 gün egzersiz yapın.
- 👉 Formsuz bir vücut laktik asidin etkisinden ve kaslardaki

tutuklulardan ağırlardan daha uzun sürede kurtulur.

👉 Uçuşlardan sonra otel odalarında ya da evinizde yapacağınız küçük birer esneme hareketi hem böbrek üstü bezlerinizi harekete geçirecek hem de yenilenme süresini kısaltacaktır.

👉 Uçuşlardan sonra yapacağınız esnemelerden sonra mutlaka ılık-soğuk duş alın, uçuş boyunca deforme olan damar ve hormon seviyeniz hızla yenilenecektir.

👉 Yanınızda kişisel bir figür taşıyabilirsiniz, etajerinize ya da aynanızın önüne koyacağınız bu obje sizi evinizden ve ailenizden uzaklarda mental olarak rahatlatarak ve motive edecektir.

DEHİDRASYON VE BESLENME

Dehidrasyon: Kabin basıncının ve kullanılan elektronik aletlerin yaydığı ısıdan kaynaklı kabin ortamında nem oranı çok düşüktür. Sıkça çevrenizde gördüğünüz bir manzara değil mi el kremi soranlar, dudaklarım kuruyor diyenler, her servisten sonra burnunu çekenler ve crew rest süresinden sonra boğaz ve burun kurulduğu yaşayanlar? Tüm bunların cevabı, düşük nem ve ısıdan kaynaklı olarak vücudumuzun normalden 5 kat daha fazla sıvı kaybetmesi ve deri yoluyla atılan bu sıvının geri alınmaması.

Uçuşlarınızda normal hayatınızda aldığınızdan fazla su tüketmelisiniz. Sadece "SU" bu nem kaybınızı engeller. Halk arasında yanlış bilinen "Çay, kahve çok içeriyorum ama" demek sizi ilk etapta böbrek rahatsızlıklarına, bayan kabin memurlarında yumurtalık ve kadın hastalıklarına, uzun sürede ise kalıcı böbrek yetmezliğinden dikkat ve psikolojik anksiyetelerin yaşandığı dehidrasyon seviyesine kadar taşır. İçtiğiniz bir fincan çay vücudunuzdan atılmak için böbreklerinize iki dolu bardak su kullanıyor, kahve ise kafeinin metabolizma hızlandırıcı etkisinden çaydan daha fazla suya ihtiyaç duyar. Çay ve kahve tüketiyorsanız daha



da fazla su içilmelidir. Sıvı alımının artırılması önerilir. Uçuş ekiplerinin sık aralıklarla su veya alakalı elektrolize su (Limon sıkılmış, içine çok az soda eklenmiş) içmeleri, 3-4 saatte bir de yemek yemeleri gerekir. Su ve enerji takviyesinin yorgunluğu azaltmak kadar dikkat ve konsantrasyonu artırma, uçuşun monotonluğunu giderme gibi ikincil yararları vardır.

Beslenme: Yemek yemek, sadece yutma işlemiyle mideyi doldurmak beslenme değildir. Beslenme, öncelikle doğru fiziksel analizine uygun bir diyet hazırlayarak olur. Ayın 8 günü off ve haftanın 3 günü egzersiz yapıldığını düşünerek ortalama bir diyet yazabiliriz. Öncelikle, aktivite sıklığınız ve kullanılan enerji hesaplanacak olursa, yüksek kaloriden uzak durulmalıdır. Kalori, her türlü besinin yıkımı sırasında ortaya çıkan enerjidir. Kolonilerinizi, yani enerjinizi protein ve karbonhidrattan almaya çalışmalısınız. Kaybedilen mineraller ve vitaminler ve vücudunuzdaki tüm sinirsel iletişimi sağlayan nöronlar, kas bağları ve dokular için bolca sebze yemeliyiz. Şeker ihtiyacımızı öncelikle meyvelerden daha sonra da gramlarına dikkat ederek, pirinç, patates gibi sebzelerden sağlamalıyız. Günlük ortalama ihtiyacınız 2,350-2,750 kalori arasındadır. Bu miktarın altına inilmesi veya üstüne çıkılması sıkıntı yaratabilir.

Uçuş öncesi veya uçuş sırasında, kolayca, sizi yormadan ve glisemik indexinizi ani çıkışı ve inişlerden uzak tutmak için, meyve suları ya da işlenmiş bir nevi "zehir" olan beyaz şekerli tatlılardan almak yerine kaliteli karbonhidratlara yönelin. Kısa uçuşlardan sonraki serbest zamanlarınızda ise proteine yönelin. Uzun uçuşlarda her 3 saatte bir protein almaya çalışın, kalan zamanlarda ara öğün olarak meyve ve yoğurt tüketin, pilav, patates ve yağlı sıcak yemeklerden uzaklaşın. Et, balık ve tavuk sizler için yeterli olacaktır. Kan yapışmazlığın azalması için ve dikkat kaybını engellemek için kabin içerisinde sakın bir yürüyüş yapın ve adımlarınızı sayın. Vücudunuzu dinlediğiniz birkaç dakikanız olsun. Uçuş dışında mutlaka evde de olsa egzersiz yapmaya çalışın, yapmıyorsanız bolca yürüyün. Uçakta bulunan gıdaları ayırın, seçim yapın, kendi zevklerinize ve sağlığınıza özen gösterin. Gaz yapan gıdalar, düşük kabin basıncı koşullarında bağırsak gazlarının genişlemesine bağlı ciddi karın ağrılarında neden olur, ya da kafeinin fazla alınması zaten daralan damarlarda yüksek daralma yaparak daha da sinirli olunmasına sebep olur. Devamında uykusuzluk ve çarpıntı yapma sebebi de budur.

Size faydası olduğunu hissedip yediğiniz şeylerden de keyif almaya başlayacaksınız. Yatılarda alışılmadık farklı gıdaların tüketilmesine bağlı olarak sindirim sıkıntıları ve bağırsak enfeksiyonları görülebilir. Öğün atlanmış, açlığı yükselmiş veya yetersiz beslenmiş uçuş ekiplerinde kan şekeri düşmesi (Hipoglisemi) ve vücudun sıvı eksikliği nedeniyle zihinsel performans azalması ortaya çıkabilir.

Tüm bu sıkıntıları giderebilmek için özet olarak kaliteli yaşamaya ve kendinize özen göstermeye dikkat edin sağlıklı "beslenin", egzersiz yapın ve mutlu olmanın yollarını arayın.

Hepimize emniyetli uçuşlar.

Online terapi



Dr. Sabri Yurdakul
Psikiyatrist

Online terapi, doktora ulaşma şansı bulunmayan ya da zor ulaşım sağlayan hastalar için büyük bir fayda sağlıyor. Fiziksel anlamda birçok sorunun geride bırakılmasını sağlayan yöntem sayesinde sakin bir ortamda görüşme imkanı sağlanıyor. Sakinlik psikiyatrist için de istenen bir ortam ve görüşme kalitesini artırıyor.



Online terapi, uzakta yaşayan ve yan yana gelip görüşme şansı olmayan bireyler için olduğu kadar günlük hayatta doktora gidecek zamanı olmayış, trafik sıkışıklığından dolayı gidiş-dönüş bir yığın günü gözden çıkarmanın gerektiği durumlarda uygulanan bir yöntemdir. Psikiyatristler de psikoloğun danışan ile birebir Skype üzerinden bağlantı kurmasına dayalıdır.

Doktor hasta ilişkisi çok özel olup birebir ilişki ile daha da başarılı olmaktadır. Göz teması, beden dili, konuşulduğu kadar konuşulmayan dile getirilmesi, duraksamalar, dil sürçmeleri, göz kaçırılmalar, gözün nemlenmesi, gözyaşı, bütün bunlar psikiyatrik sürecin kişiyi tanıma esnasında

gereksinim duyduğu verilerdir. Bir insanı tanımının en iyi yolu gözlemek olduğu gibi iletişimin temel gereksinimi de kişinin karşısındaki kişiyi görmesi, ona güven duyarak kendisini açmasıdır. Genel olarak insanın görmediği birine rahat konuştuğuna dair bir yargı olsa da aksine samimi, dürüst konuşmalar insanın karşı karşıya geldiği ve güvendiği insanla olacaktır. Yoksa internette yaygın olduğu gibi kişiler cinsiyeti dahil yalan söyleyecektir ki, yalan kişiye ulaşmayı engelleyen faktörlerin başında gelmektedir.

Psikiyatristini gören, ona güven duyan bir danışanın ona rahat açılması gibi, danışanın yüz yüze gören, onun jest ve mimiklerini inceleyen, duygusallaştığı yerler ile gülümsediği durumları fark eden, bunu tanıma sürecinin bir parçası olarak kullanan psikiyatrist, ayrıca onu sorgularken beden dilinden yalan söyleyip söylemediğini daha rahat anlayacak ve daha rahat tanı koyacaktır.

Online terapinin danışanlar için temel faydaları, bir başka şehir ya da ülkedeki danışana rahat ulaşılabilmesi ki, örneğin günlük uygulamalarımda ben Amerika Birleşik Devletleri'nden, Belçika, Almanya ve Azerbaycan'a kadar pek çok ülkeden danışanlara ulaşabildiğim gibi, Urfa, Mardin, İzmir ve Trabzon gibi farklı şehirlerden insanlara da ulaşabilmekteyim. Bunun yanında online terapi yoluyla aynı şehirde ama işinden izin alamadığı için randevusuna vaktinde yetişemeyecek danışanlara seans uygulayabilmekte ya da aynı şekilde ancak gece saat 21'de-22'de müsait olan insanların gece vakti daha rahat terapi seansı alabilmesine yardımcı olabilmekteyim.

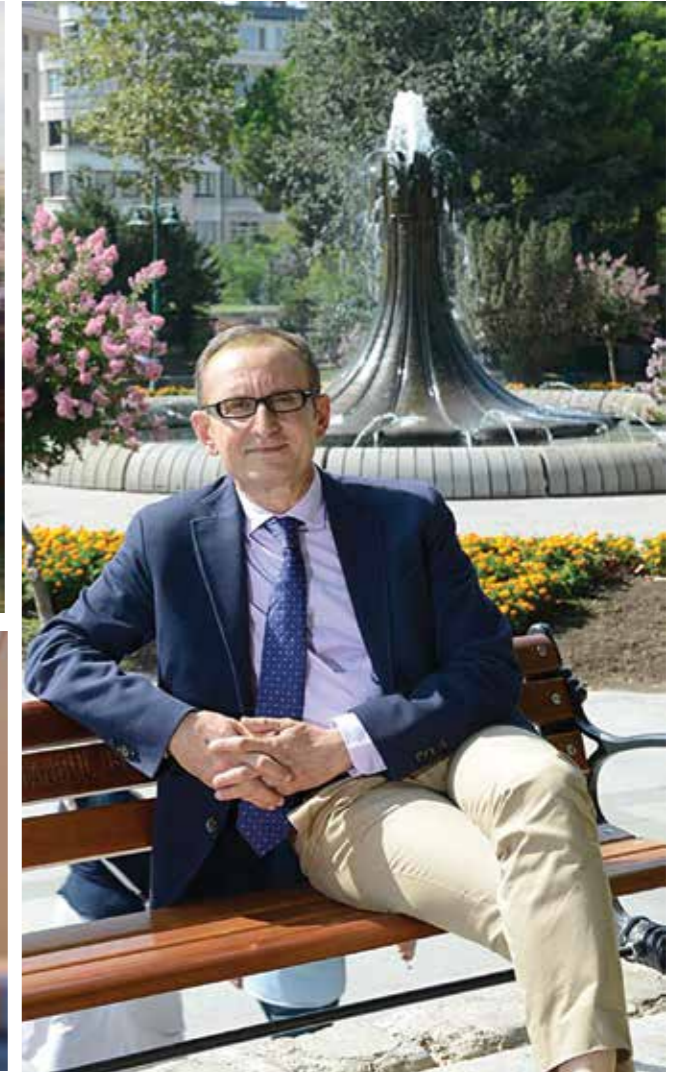
Psikiyatrist yönünden kolaylık danışanın stressiz kendi ortamında izlemesi, evden çıkmayan danışanlara



ulaşabilmesi ve danışanın geç geldi, gelemedi, trafiğe takıldı dertlerinden uzak sakin sakin konuşabilmesidir ki, sakinlik psikiyatrist için de istenen bir ortam olup görüşme kalitesini artırmaktadır.

Kişinin acil durumlarda psikiyatriste ulaşması da önemli olup ani bir öfke patlamasında ya da korku nöbetinde psikiyatristten yardım almak acil çözümler için işe yarayan bir durumdur. O anda konuşup sakinleşmek, çözüm yolu üretmek kişinin korkularını atacak ve sıkıntıları ile daha kolay baş etmesini sağlayacaktır. Çünkü psikiyatrik hastalıklarda, özellikle panik bozukluk, kişinin doktora acil ihtiyaç duyabildiği bir bozukluk olup hastanelere taşınmak yerine doktora ulaşmak pratik bir çözüm olacaktır.

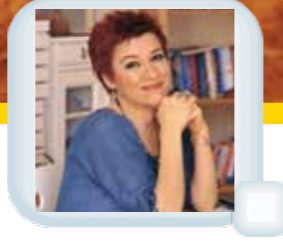
Online terapide danışanın fiziksel muayenesinin yapılamayacağı düşünülse bile zaten psikiyatri genel olarak -çok az konu dışında- fiziksel muayeneye ihtiyaç duymamakta ve gerek duyulan konularda ise danışanın fiziksel problemleri ile ilgili dâhiliye doktoruna gözükmesi



ve bunun sonuçlarını psikiyatriste iletmesi yeterli olabilmektedir. Gerekli testleri yaptıran, doktor muayene sonuçlarını psikiyatriste ulaştıran danışanların ayrıca fiziksel muayenesine ihtiyaç kalmamaktadır. Online terapi danışanların doktor muayenehanesine gelene kadar yaşadıkları stresi de ortadan kaldırdığı için danışanlar daha rahat olup kendilerini daha rahat açabilmekte, gerginliği atana kadar geçmesi gereken süre daha başından engellenmektedir.

Sonuçta online terapinin günümüzde ve ileride gelişen ve zorlanan yaşam koşullarında ihtiyaç duyulan psikiyatrik ve psikolojik tedavileri kolaylaştıran, onları pratik ve kolay ulaşılabilir kılan bir yöntem olarak artarak kullanılacağını ve giderek yaygınlaşacağını düşünüyorum. 45 dakikalık bir seans için saatlerce yol gidip saatlerce yol gelmek ya da "Ben bu doktora güveniyorum ama uzakta yaşadığımdan muayeneye gidemiyorum" demek yerine psikiyatrist ya da psikoloğun bir tık ötede olduğunu bilmenin insan yaşamını kolaylaştırdığına inanıyorum.

Yaprak dökümü zamanı: SONBAHAR



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

Merkür gerilemesi Ekim'de Akrep, Aslan, Kova ve Boğalarla, Terazi, Koç, Yengeç ve Oğlakları yoracak.
8 Ekim'de Ay, Koç burcunda tutularak ve Ekim'in ilk yarısını yürek sıkıntısına çevirirken, sürprizler yaratacak.
23 Ekim'de Güneş tutulması Akrep burcunun 0. derecesinde gerçekleşiyor. Güneş, Ay ve Venüs gibi olumlu gezegenlerin işbirliği Akrep'in şifacı, iyileştiren yönüyle tanışmamızı sağlarken aşkta derinlik ve ödemelerin ele geçirilmesi gibi avantajlar sağlayabilir. Kasım dolunayı Boğa, Aslan, Kova, Akrepler için aşırı zorlayıcı ve şanssızlıklarla dolu bir hafta yaratırken, Aralık dolunayı İkizler, Yay, Balık ve Başaklar açısından hem riskli hem bol sürprizli görünüyor.
16 Kasım'da Jüpiter, Aslan burcunda gerileyerek şansa ve aşka bir süreliğine mola verilmesine sebep olabilir.
15 Aralık'ta Uranüs-Plüton savaşı yeryüzünde yeni bir savaşın çığırkanlığını yapabilir. Uranüs o gün geriliyor olsa bile 21 Aralık'ta durağanlaşıp doğru yoluna döneceği için bir hayli fonksiyonel olabilir. Yıkıp yeniden yapmak Uranüs'ün işi... Aklını başına getirmek Plüton'un zevkle yaptığı... Her şey kontrol dışında ve acılı görünecek ancak, yıkıntıların altından özgürleşme ve kontrolü ele geçirme konforu yaşanabilir.
23 Aralık'ta Satürn, Yay burcuna yerleşiyor. Eğitim alanında katı kurallar, seyahatlerde kural ihlaline ağır cezalar, aşırı katı bir sisteme geçiş, medyada tutucu ve geleneksel bir dönem, yurtdışı seyahatlerde engeller, vize zorunlulukları, sıkı kontroller ve dış ticarete zorlayıcı koşullar hatta yasaların daha katı ve ağır cezalarla donatılması gelecek 2.5 yılın konuları olacak. Yürek hoptatan ve sonunda yepyeni bir huzuru kapımıza bırakan sonbaharın mutluluk getirmesini dilerim.

Koç



Ekim başında burcunuzda gerçekleşen Ay tutulmasından yararlanmaya çalışın. Geçmişte gündeme gelip ilerlemeyen konular aniden hız kazanabilir. İlişkiler canlanabilir. Kasım ortasından itibaren aşk yaşamınızda mola alabilirsiniz. Yaratıcılığınız azalıyor. Aralık sonunda iş seyahatleriniz duraksayacak. Engelleri aşmak için gereksiniminiz olan güç içinizde.

Boğa



Ekim ayında Ay tutulmasıyla birlikte kendinizi yenileyecek, iç huzuru kazanmanın yollarını keşfedeceksiniz. Güneş tutulması evlilik kararı almanızı sağlayabilir. Kasım ortasından itibaren aile ilişkilerinizde talih sizden yana davranmayacak. Basiretinizin bağlı olduğunuzu düşünerek adım atın. Aralık sonunda Satürn, burç değiştirerek, hesaplarınızı kontrol altına almanızı, gereksiz harcamalardan kaçınmanızı sağlayacak.

İkizler



Ekim'de, Ay tutulması sürpriz arkadaşlar, Güneş tutulması yeni bir iş getirebilir. Yakın çevrenizle ilişkileriniz Kasım ortasından itibaren eski sıcaklığını koruyamaz. Onların iyi davranışları ve referansı olmadan başarmalısınız. Aralık sonundan itibaren evlilik ve ortaklık ilişkinizde soğuk rüzgarlar esecek. Sabrederseniz kazanırsınız. Sabretmezseniz engeller ayrılık yaratabilir.

Yengeç



Ekim'in ikinci yarısında gerçek aşk karşınıza çıkabilir. Çekiciliğini dorukta ve karşılıklı duygularınız dizginlenemez bir hal alabilir. Ay tutulmasında kariyerinizi korumalı, Güneş tutulmasında aşkı geri çevirmemelisiniz. Kasım ortasından itibaren finansal alandaki şansınız eskisi kadar güçlü olmayabilir. Birikimleriniz hazır olmalı. Aralık sonundan itibaren iş yaşamınızda zorluklar ortaya çıkacak. Süreç uzun... Güçlü durmalısınız.

Aslan



Ekim'in ilk yarısında Ay tutulması sayesinde seyahatler ve yeni eğitim olasılıkları sevindirecek. Güneş tutulması olumlu, yine de aile yaşamınıza özen göstermelisiniz. 16 Kasım'dan itibaren şans faktörü Jüpiter, burcunuzda gerilemeye başlayacak. Gerileme, şanssızlığın yok olduğunu düşündürebilir. Bu süreçte kendi çabanızla kazanmayı öğreneceksiniz. Aralık sonundan itibaren işle aşkı karıştırmamalısınız.

Başak



Ay tutulması haksız yere ödediğiniz tüm paraların geri dönüşünü sağlayabilir. Güneş tutulmasıyla yeni bir çevrede moral bulacaksınız. İçinizdeki aydınlık, moral ve motivasyon Kasım ortasından itibaren geri çekiliyor. Travmalarınızı hatırlamak yorucu olabilir. Aralık sonuna doğru ev ve aile yaşamınızda engeller baş gösterebilir. Aşkın solması, çocuklarınızdan birinin uzaklaşması üzüntü kaynaklarınız olacak. Sabırla, ham meyveyi olabilirsiniz.

Terazi



10 Ekim'den itibaren düşünce sisteminiz yavaşlayacak. Algılarınız bulanıklaşırken, başarı grafiğiniz düşebilir. Merkür burcunuzda gerileyeceği için dikkatli olmalısınız. Bununla birlikte Güneş tutulması yeni bir gelir elde etmenize yardımcı olabilir. Dostluklara ve sosyalleşmeye Kasım ortasından itibaren mola vereceksiniz. Aralık sonunda başlayan uzun süreç yalnızlığı, izolasyonu ve çevrenizden kendinizi soyutlamayı getirebilir. Kendinizi daha çok seveceksiniz.

Akrep



Ekim başında Merkür burcunuzda gerileyecek. Hatalar finansal kayıplara ve riskli ameliyatların komplikasyonlarına sebep olabilir. Ekim'in ikinci yarısında beklenmedik mutluluklar yaşayabilirsiniz. Aşk, finans ve kendinizi ortaya koyma yönünden şanslısınız. Yöneticilerinizin desteği Kasım ortasından itibaren geri çekilecek. Ekstra gelir kazanamayabilirsiniz. Aralık sonundan itibaren birikimlerinizi kullanmanız gerekebilir.

Yay



Ekim'in ilk yarısında eski aşkınız sürpriz bir şekilde geri dönebilir. İlişkiniz ilerleyebilir. Seyahatleriniz sıklaşmıştı fakat Kasım ortasından itibaren evde daha fazla zaman geçirebilir veya medya çalışmalarına ara verebilirsiniz. Aralık sonuna doğru Satürn, burcunuza geçerek yokluk bilincini hissettirecek. Birikimler önem kazanıyor. Eskiden olduğu kadar çok kazanmak veya aşırı harcama döneminiz bitiyor.

Oğlak



Ekim ayında dostluklarınız ve kariyeriniz hataya açık olan alanlar. Ani karar almayın. Kredi, telif, ikramiye konularındaki şansız Kasım ortasına dek devam edecek ve sonra birikimlerinizle idare etmek zorunda kalacaksınız. Ev ve ailenizle yolları ayırmaya Aralık ortasında karar verebilir, Aralık sonunda kendinizi mutsuz ve çalışma yaşamıyla avunurken bulabilirsiniz.

Kova



Evlenmek veya ortaklık kurmak istiyorsanız Kasım ortasına dek zamanınız var. Sonrasında ertelemeler ve şanssızlıklar önünüze engel çıkaracak. Aralık ortasında yakın çevrenizden biri hapsolme duygusu yaşamınıza neden olabilir ve özgürleşmek için köklü değişiklikler yapmanız gerekebilir. Sancılı süreç, Aralık sonunda arkadaşlarınızdan uzaklaşmanızla ve kendinizi izole etmenizle başlayacak.

Balık



Tanınmak, medya çalışmaları yapmak, seyahatler planlamak, olabildiğince uzaklara taşınmak, yeni bir eğitime başlamak gibi olasılıkları Ekim'in ikinci yarısında değerlendireceksiniz. Güneş tutulmasından yararlanın. Aralık ortasında finans ve kariyer ilişkinizde köklü bir değişiklik yapmanız gerekecek. Kariyerinizle ilişkili sıkıntılı süreç, Aralık sonunda başlayacak. Arkadaşlarınızdan biri görev ve sorumluluklarınızı ağırlaştırabilir. Birikim yapmalısınız.

Çocuğunuz Okula Başlarken



kulların açılmasıyla birlikte birçok ebeveynde ve öğrencide, özellikle de çocuğun yeni bir okula başladığı durumlarda, uyumla ilgili kaygılar ortaya çıkar. Çocuklarda görülen kaygılar; anneden ayrılma, yeni bir yere, yeni bir öğretmene, yeni arkadaşlara, kurallara alışma ve anne-babanın beklentisini gerçekleştirme gibi kaygılardır. Ebeveynlerde ise; çocuklarından ayrılma, çocuğunun okulda kurallara uyum sağlama, başarı durumu gibi kaygılar görülür. Okula uyumun gerçekleştiği ilk dönemde, aileler bazı noktalara dikkat ettiğinde bu uyum çok daha kolay gerçekleşir. Ailelere okulun ilk dönemlerinde uyumu kolaylaştıracak şeyleri kısaca şu şekilde özetleyebiliriz:

Çocuğu okula yollarken;

- İlk gün ihtiyacı olduğu kadar yanında olun.
- Uykusuna özen gösterin.
- Sabah neşeli bir şekilde uyandırın.
- Akşamdan çantasını hazırlamasını sağlayın.
- Sabah birlikte kahvaltı yapın.
- İyi duygularla okula gitmesini sağlayın.

Çocuklar ders çalışırken;

- Siz hatırlatmadan derse oturmasına fırsat tanıyın.
- Yapısına göre 20 ile 40 dk.lık seanslarda çalışıp, 10 dk. ara vermesini sağlayın.
- Aralarda bilgisayar ve TV'den uzak tutun.
- "Yorulдум" deyince anlayın.
- Oyuna izin verin.

Çocuğunuzun Rahat Olması İçin;

- Ev telefonunuzu ve adresinizi öğretin.
- Çantasında size ulaşabilecek tüm numaraların yazılı olduğu bir defter bulundurun ve her gün kontrol edin.
- İlk günler siz alıp bırakın.
- Servis kullanıyorsa geldiğinde evde olun.
- Gününüzün nasıl geçtiğini paylaşın, sonra ona günün nasıl geçtiğini sorun.

Eğer aile bunları yaptığı halde çocuk;

- Okula gitmede şiddetli isteksizlik gösteriyorsa,
 - Mide bulantısı, karın ağrısı gibi bedensel tepkiler veriyorsa,
 - Israr edilince ağlama, kusma davranışı gösteriyorsa,
 - Yarın gideceğine dair sözler veriyorsa,
- Anneye yapışma, duygu sömürüsü gibi durumlar sergiliyorsa mutlaka gecikmeden bir uzman yardımı almalıdır.



Doğan Hastanesi

Psikolojik Danışman
Necla Taşpınar GÖVEÇ
Doğan Aile Danışma Merkezi



SOFRALARIN ARANAN LEZZETİ:

Turşu

Yiyeceklerin asitli ve tuzlu bir çözeltide bekleterek daha uzun süre saklanabileceğini keşfeden insanoğlu, bu işlemi neredeyse 4000 senedir yapıyor. Sofralarımızın aranan lezzeti turşu, birçok yemeğin de olmazsa olmazı... Antik kaynaklarda da turşunun besin faydalarının yanı sıra güzellik unsuru olarak da kullanıldığı söyleniyor. Düşünce tarihi sahnesinde bile yeri bulunan turşunun iyileştirici etkisi nedeniyle Aristo tarafından övüldüğü de biliniyor.

Turşu, bugün hala izlemeye doyamadığımız "Neşeli Günler" filminin neredeyse çatısını oluşturuyor. Filmi yeniden hatırlayalım: "Evladlarının uzun uğraşları sonucu tekrar evlenen Saadet Hanım ve Kazım Efendi, gerdek gecesi yine kavga etmeye başlamışlardır. Çocuklar telaş ve korkuyla kapıyı vururlar. Açılmayınca kırıp içeri girerler. Kazım Efendi, "Hayrola çocuklar? Ayıp değil mi, ne işiniz var gerdek odasında?" der, yüzünde imalı bir tebessümle. Çocuklar, "Siz kavga etmiyor muydunuz?" derler şaşkınlık içinde. Kazım Efendi, "Ne kavgası, sadece şaka yapıyorduk. Hadi çocuk ruhluysuz, hadi deliyiz, hadi inatçıyız ama enayi değiliz. Bunca sene sonra birbirimize kavuşmuşken bizi artık turşu suyu değil turşu küpü bile ayıramaz" diyerek gülmeye başlar. Ve film herkesin kahkahalar attığı bu sahneyle, yüzümüzde kocaman bir gülümseme bırakarak sona erer."

Başrollerinde Adile Naşit, Münir Özkul, Şener Şen, Ayşen Gruda ve Oya Aydoğan'ın yer aldığı 1978 yapımı bu filmde turşu yapımı, 6 çocuklu büyük bir aileyi parçalamaya yetmişti. "Turşu limon suyuyla mı, sirkeyle mi daha lezzetli olur?" sorusu bu kadar önemli bir soru mu bilinmez ancak ikisiyle de enfes sonuçlar alındığı ve turşunun yemek kültürümüzde önemli bir yeri olduğu kesin. Kuru fasulye, meyhaneye pilavı, tantuni, nohutlu pilav ve yahni turşusuz, sofrada boynu bükük kalır herhalde. Yeni nesil, turşuya düşkün ve kültürüne pek de aşına değil ancak özellikle 80 ve öncesi kuşaklar çok iyi hatırlar, harçlıklarını okulun kapısına gelen turşu arabasının önünde nasıl yediğini. Okul çıkışında arkadaşlarla buluşup mahalle arasındaki küçük turşucuda, adeta "turşu partisi" vermenin zevkini... Annelerimizin evde, bir ritüel gibi özenle hazırlayıp küçük bidonlara, cam kavanozlara bastığı ve zamanından önce açılıp bozulmasın diye, bizim küçük ellerimizden köşe bucak sakladığı turşular... "Kış kapıda, kolları sivarım, kendi turşumu kendim yaparım, lezzete emeğimi katarım" diyorsanız, işinize yarayacak ipuçlarımız ve önerilerimiz var.

HER ŞEYİN TURŞUSU KURULABİLİR

"Neyin turşusunu kursam?" diye düşünüp durmayın. Çarşıya, pazara çıkın. Turşuculara şöyle bir göz attığınızda hemen her şeyin turşusunun kurulabileceğini hayretle göreceksiniz. Yeşil domates, beyaz lahana, salatalık, acur, biber, yaban eriği, havuç, kabak, fasulye, pancar, ayva, armut, elma tamam da; kiraz, muz, portakal, kiraz, kıvılcık ve yumurtayı görünce ağızınız açık kalacak. Sevdiğiniz sebze ve meyvelere göre kararınızı verin. Ya da vermeyin. Ortaya karışık bir turşu yapın şöyle her zevke, her damağa... Turşunun kütür kütür olanı makbuldür. Bu nedenle hangi sebze veya meyvenin turşusunu kuracaksınız, körpe olmasına çok dikkat edin. Körpe olmalı ki, kış sonuna kadar dayansın, diri diri kalsın, yumuşayıp kendini bırakmasın. Turşunun ortaya çıkış ve yapılış amacı da bu değil mi zaten? Meyve ve sebzeleri uzun süre saklama ihtiyacı...

Son olarak, turşu kurmanın pek kolay olmadığı bilinir ama bunun tek bir sırrı var aslında, o da malzemeleri doğru ölçüde kullanmak. Ayrıca, rafine yani bildiğimiz sofraya tuzu işlenmiş olduğundan meyve ve sebzelerin çabucak yumuşamasına sebep oluyor. Bunlara özen gösterirseniz, kurduğunuz turşular daha uzun ömürlü ve daha lezzetli olacaktır.

MUTFAKTA İŞLERİ KOLAYLAŞTIRAN PÜF NOKTALARI

Her gün yemek pişirdiğiniz mutfağınızda uygulayacağınız minik taktikler işlerinizin kolaylaşmasına ya da işlerinizi toparlamanıza yardımcı oluyor. Yemek pişirirken ya da rutin mutfak işleri esnasında bazen hatalar yapılır. Birazdan paylaşacağımız püf noktalarıyla belirli hataları geri döndürmek mümkün. Buyurun, işlerinizi de son derece kolaylaştıracak bu püf noktalarına birlikte göz atalım.

- Eğer çorbanıza biraz fazla tuz attıysanız, bir patatesin kabuklarını soyun ve ikiye kestikten sonra çorba tenceresinin içine atın. Patates fazla tuzun dengelenmesini sağlayacaktır.
- Ya da çorbanız çok sulu olduysa, bir meyane hazırlayarak kıvamını artırabilirsiniz. Bunu yapmak için iki kaşık eritilmiş margarin bir kaşık unla karıştırın ve bu karışımı pişmekte olan çorbanıza yavaş yavaş ekleyin. Kıvamına geldiğinde eklemeyi bırakın.
- Pilav, başlı başına maharet isteyen bir yemektir. Tutturmayı da herkes başaramaz. Pilavınız suyunu çektiği halde pirinçler hala sertse, çeyrek bardak sıcak su ilave edin. Pirinçler suyu çekinceye kadar pişirmeye devam ederseniz doğru kıvamı yakalamış olursunuz.
- Evde çok fazla bayat ekmeğiniz varsa sakın onları çöpe atmayın. Dilim dilim kesip aralarına içine sarımsak katılmış margarin sürüp folyoya sarın. Yüksek ısıda fırında pişirin. Bu muhteşem lezzetin müptelası olacaksınız.

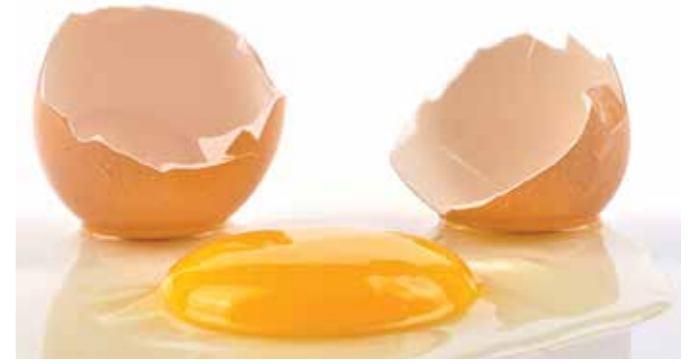


KIZARTMA YAĞININ ÖMRÜNÜ UZATABİLİRSİNİZ

- Yağın sağlıklı bir şekilde defalarca kullanabilmesi için her kızartmadan sonra süzün ve ağzı kapalı, ışık geçirmeyen bir kabin içinde saklayın.
 - Yağın bozulmaması içinse yiyecekleri ıslak veya nemli olarak fritöze atmaktan sakının.
 - Kızgın yağa bakırlı ve kalaylı gereçlerin sokulduğunda yağ bozulur. Bu tür gereçlerin yerine paslanmaz çelik gereçler kullanmak uygun olacaktır.
- KIZARTMA İPUÇLARI**
- Kızartılacak yiyeceklerinizi eşit büyüklükte keserseniz eşit oranda kızarmaları kolaylaşır. Kızartma yaparken yağın ısısının 175 ila 195 °C arasında olmasına özen gösterin. Bu

- aralıktan daha düşük yağ ısı, yiyeceğin yağ çekmesine, yüksek yağ ısı ise yanmasına neden olur. Yağın içine küçük bir ekmek parçası atmak sıcaklık derecesinin anlaşılmasını yardımcı olur. Ekmek altın sarısı rengi bir dakikada alırsa yağ 175 °C, 40 saniyede alırsa 190 °C, 20 saniyede alırsa 195 °C'dir.
- Yumuşak dokulu yiyecekleri kızartırken, yüzeyinin zarar görmemesi için yiyeceği bir bulamaca (yumurta, un veya galeta unu) batırıp kızartın. Kızartma esnasında yağın bozulmaması için kaplama maddesinin fazlasının atın.
- Dondurulmuş gıdaların kızartılacak parçaları küçük ise, buzu çözülmeden kızgın yağa atılabilir. Ancak büyükse mutlaka çözöldükten sonra kızartılmalıdır.

- Patatesleri kızartmadan önce süt dolu bir kabin içinde biraz bekletip kuruladıktan sonra tavaya atın. Böylece daha az yağ çekeceklerdir.
- Kızartma yaptığınız besinlerin fazla yağ çekmesini istemiyorsanız, onları yumurtalı una batırıp 15 dakika kadar buzdolabında beklettikten sonra kızartın, böylece hem daha lezzetli hem de daha az yağ çekmiş olurlar.



YUMURTANIN KÜÇÜK SIRLARI

- Pasta ve börek yaparken genellikle yumurtanın sarısını ayrı kullanmanız gerekir. Yumurtayı altında kap olan ve dar ağızlı bir huninin içine kırarsanız, sarısı huninin içinde kalırken akı hemen akar.
- Yumurta akını çırdığınız zaman çırpılan kap yağdan arınmış olmalı ve az miktarda tuz eklenmeli ki yumurta beyazı iyi kabarsın.
- Yumurta haşlarken suyun ve yumurtanın üstüne serpilmiş bir tutam tuz, yumurtaların çatlamamasını sağlayacaktır.

BULAŞIK İPUÇLARI

- Yağ şişelerinin içine birkaç parça kaya tuzu koyun ve suyla çalkalayın. Daha sonra yıkadığınızda şişenin pırlı pırlı olduğunu göreceksiniz.
- Yemek yaparken tencerenin dibi tuttuysa, bir miktar karbonatı suyla karıştırıp hamur haline getirin ve bu hamurla tencerenin dibini örtün, birkaç dakika beklettikten sonra kolayca temizlendiğini göreceksiniz.
- Şişelerin dibini temizlemek için, içine gazete parçaları atıp su doldurun. Birkaç saat bekledikten sonra, deterjanlı sıcak suyla yıkayın.



ET VE TAVUK PİŞİRİRKEN

- Tavuğu fırında pişirirken, içinin pişmesi ve dışının yanmaması için, göğsü altta, sırtı üstte olacak şekilde tepsiye koyun ve fırınınızı 160 °C'de kullanın.
- Eğer fırında pişirdiğiniz tavuğu hemen yemeyecekseniz ve kurumasını da istemiyorsanız, fırından çıkar çıkmaz üzerine margarin ve limon suyu sürün, ardından alüminyum folyoya sarın. Tavuğunuz yumuşacık kalacaktır.
- Eti pişme süresi tavuğunkinden uzundur. Eti fırında pişirecekseniz, fırınınızı 180 °C'ye ayarlarsanız, daha iyi sonuç alırsınız.

İndirim

İSTANBUL

DÜNYA GÖZ HASTANELER GRUBU

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

YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK (İNDİRİM %20)

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

ESTEWORLD GÜZELLİK MERKEZİ

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

ESTEWORLD BAHÇELİEVLER

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

ESTEWORLD ALTUNİZADE

Kısıklı Cad. No:33/1
Altunizade, Üsküdar
Tel: 0216 474 54 54

MEDİKAL PARK BAHÇELİEVLER HASTANESİ

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

POZİTİF DÜŞÜNCE MERKEZİ EĞİTİM PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE KOÇLUK

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

ESTEWORLD ETİLER VE PLASTİK CERRAHİ HASTANESİ

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

AVIATION ENGLISH CENTER

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

ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

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

GEORGE`S ACADEMY OF THOUGHTS (TASSA ÜYELERİNE ÖZEL İNDİRİMLER)

İngilizce Dil Eğitiminde
Esnek Ders Programı
Büyükdere Cad. Kuğu İş Hanı
No:81 6.Kat D:12, Mecidiyeköy
Tel: 0212 244 06 64 /
0533 411 24 05

SİMYA GELİŞİM DANIŞMANLIK (İNDİRİM %35)

Kazım Karabekir Sok. 29 / 14,
Erenköy
Tel: 0216 566 74 95
0532 244 26 20
Web: www.simyagelisim.com
E-mail: info@simyagelisim.com

FAALİYET ALANLARIMIZ

Bireysel Koçluk ve
Danışmanlık Süreçleri
Kariyer Gelişim Koçluğu
İlişki Yönetimi Danışmanlığı
Somatik Travma Çözümlemeleri
Kişisel Gelişim Süreçleri

PORTCLINIC GENEL MÜDÜRLÜK

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

ÖZEL NEWEST PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ (%50 YE VARAN İNDİRİMLER)

Altunizade Mah. Tophanelioğlu
Cad. No:1 Üsküdar
Tel: 0216 326 02 57 /58/ 59
Faks: 0216 326 02 60

EXPRESS CAR CARE SYSTEM

Dudulu Organize Sanayi
Bölgesi Kadosan Sanayi Sitesi
Kds 16 Sok.P blok No:6
Dudullu, Ümraniye
Tel: 0216 314 92 12
GSM: 0530 109 59 89

PİSİKOLOJİ AKADEMİ SAĞLIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC.LTD.ŞTİ.

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

ARMODA GÜZELLİK MERKEZİ

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

BUŞRA PIRLANTA (%20 İNDİRİM)

29 Ekim Cad. Kuyumcukent
AVM Zemin Kat No:180
Tel: 0212 603 22 44
0212 603 21 44

BUŞRA PIRLANTA (%20 İNDİRİM)

Sahilyolu Ataköy
Marina Park 2/19 Avm Ataköy
Tel: 0212 559 44 01

DOĞAN HASTANESİ (TASSA ÜYELERİNE ÖZEL DİYET PAKETİ)

Ziya Gökalp Cad. No:2
Küçükçekmece
Tel: 0212 624 34 34

THE PLAY BARN ISTWEST BEYAT EĞLENCE MERKEZİ

Yenibosna Merkez Mah.
D.Bahçe Cad. İSWEST No:17,
Yenibosna
Tel: 0212 397 19 47

LADYSAUNASPA

Yeşilköy İstanbul Cad.
No:22/A, Yeşilköy
Tel: 444 39 41
Web: www.ladysaunaspa.com

MCO MEETING CONGRESS ORGANIZATION

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

QUBBE BAHÇE

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

ANTALYA

FLORA CENTER ÇİÇEKÇİLİK (%30 İNDİRİM)

Zerdalilik Mah. Cebesoy Cad. 1382
Sok. E.Balıkoğlu Apt. 6/C
Tel: 0242 322 91 52
GSM: 0532 295 57 13

AKYAR SİGORTA ACENTELİĞİ TİC. LTD. ŞTİ. (YAPILAN SİGORTA İŞLEMİNE GÖRE DEĞİŞİYOR)

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

SANYO YETKİLİ SERVİS İLHAN KLİMA SİSTEMLERİ (%25 İNDİRİM)

Üçken Mah. 96. Sok.
Özkan Apt. 23/A
Tel: 0242 243 48 22
GSM: 0532 713 21 29
0542 524 98 29

NAR BEACH&BİSTRO

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



IFTE²⁰¹⁴

ISTANBUL FLIGHT TRAINING EXHIBITION

İSTANBUL HAVACILIK EĞİTİM FUARI

SEKTÖRDE KARIYER EDİNMEK İSTEYEN HERKES BU FUARDA BULUŞUYOR

Hava Trafik Kontrolörü (ATC)

Kabin Memuru (Hostes)

Uçak Bakım Teknisyeni

Pilot

Yer Hizmetleri Memuru

Uçuş Planlama Uzmanı (Dispatch)



ÜCRETSİZ

ONLINE DAVETİYE İÇİN

www.ifteistanbul.com

SÜRPRİZ
HEDİYELER



FUAR ALANI

WOW Convention Center
İstanbul Dünya Ticaret Merkezi
Yeşilköy



STRATEGIC PARTNERS

EKİM

Açılış : 10:00
Kapanış : 18:00

17-18

CUMA - CUMARTESİ

SPONSORLAR



DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR



ORGANİZASYON:



DESİGN FASATIM
maxbdo
ADVERTISING AGENCY

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ) İZİNİ İLE DÜZENLENMEKTEDİR.