



Hava Yolları Kabin Memurları Derneği yayımdır. ● Yılı: 9 Sayı: 27

TASSA extra



Mutlu Yıllar



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,



50. Yıl



amanın nasıl geçtiğini fark edemediğimiz bir meslekte çalışmaktayız. Uçuş programlarımızı uygulama telaşı içinde bir de bakıyoruz ki bir yıl daha geçmiş. 2015 yılını yaşayacağımız bu senenin derneğimiz için ayrı bir önemi bulunmaktadır.

50. yılını kutlayacağımız derneğimiz, aynı zamanda en üst yönetim kurulu olan genel kurulunu gerçekleştirerek demokrasinin vazgeçilmezi olan seçim ile yeni yönetim kurulunu seçecek ve derneğimizin geleceğine yön verebilecek kararları genel kurulda alma şansını yakalayacak.

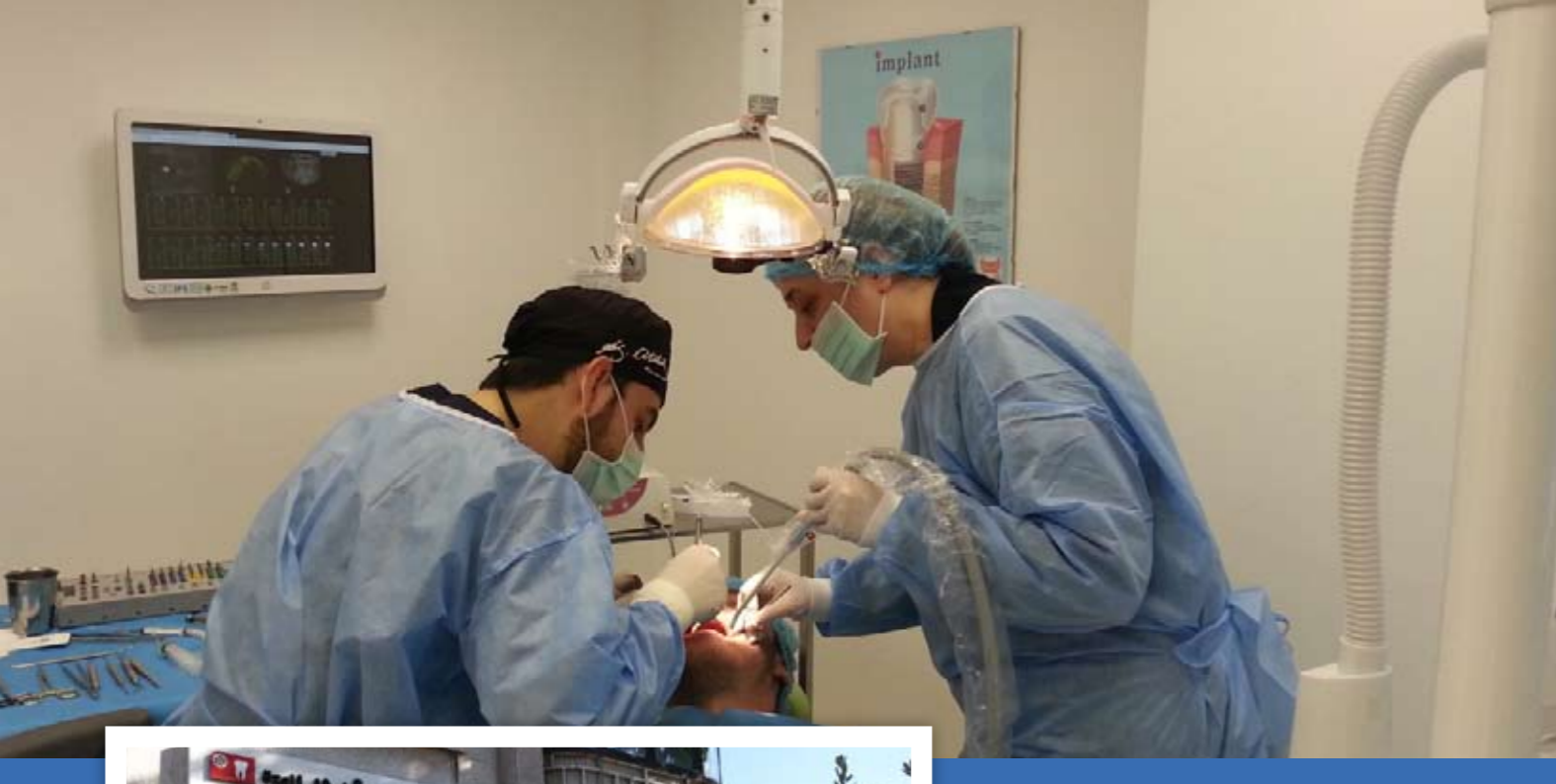
Bu bağlamda genel kurul için hazırladığımız duyurumuzu dergimizde ve web sayfamızda inceleyebileceğinizi ve dernek yönetimine aday olmak isteyen arkadaşlarımızın da hazırlanabilmek için yaklaşık üç aylık bir süreye sahip olduklarını da belirtmek isterim.

Her türlü görüş, öneri ve düşünceleriniz için derneğimizin www.tassa.org.tr / info@tassa.org.tr / TASSA 2012 (Facebook grubu) / #TASSA2012 (Twitter) iletişim kanallarımızı hatırlatır ve 2015'in hepimiz için şanslı ve keyifli geçmesini dilerim...

İyi seneler...

TASSA Yönetim Kurulu Başkanı

Turgay Taştape



Saygıdeğer
arkadaşlarım,



uni
DENT



UNIDENT AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ
Bahçelievler Mah. Adnan Kahveci Bulvarı İmren
Apt. No: 131/A
34180 Yayla, Bahçelievler, İstanbul

Tel: 0212 441 40 21 / 441 40 94
Faks: 0212 441 40 27
Web: www.unident.com.tr
E-mail: info@unident.com.tr

H avacılık mesleği ve uçmak hepimizin hayallerini süsleyen, hele hele sevince ve içine girince hepimiz için bir tutku haline gelen bir meslek olarak karşımıza çıkıyor. Bu mesleğin içeriği her havayolunun kuralları ve kaideleri kesin çizgilerle belirtilmiş ve her çalışanın elinin altında yer alan "Cabin Crew Manuel" içerisinde hiçbir şüpheye yer vermeyecek şekilde yer almaktadır. Çalışanlar arasında maalesef çok yaygın olan "Dedikodu" çarkı her havayolunda bulunmaktadır. Dedikodu her bir çalışan arkadaş için, sonucunda hiçbir kazanımın elde edilemediği, çalışanların zamanını gereksiz yere harcayan, yöneticileri de kimi zaman gereksiz yere meşgul eden ve hiçbir yazılı resmi belgeye bağlı olmadan, kişiler veya yöneticiler hakkında ön yargı oluşturmaktadır. Çalışanlar için bence en büyük tehditlerden birisi olan dedikoduyu önlemek de gene bizim elimizdedir.

Önemli bazı araştırmalar da dedikodunun, en fazla şeffaf olmayan durumlarda ortaya çıktığını tespit etmiştir. Dedikodunun bir kuruma hiçbir getirisi olmadığı gibi o kuruma, hem yapana hem de yapılan büyük zararları olacağı kesindir. Genç arkadaşlarıma, öncelikle her konuya muvaffakiyet sağlamalarını ve emin adımlarla yürümeleri için, kurumlarımızın bize verdikleri yazılı kuralların içinde olduğu "Cabin Crew Manuel"lerine bağlı kalmalarını ve buna göre hareket etmelerini, onların geleceği ve etkin olabilmeleri açısından tek çözüm olacağını söylemeliyim. Dedikodu her toplumda, her ülkede, her meslekte var olmuştur ve var olmaya da devam edecektir şüphesiz. Ama bunun bize hiçbir katkısının olmadığını bilmemiz gerekmektedir. Bütün arkadaşlarımdan bir kurum, bir kişi, bir yönetici hakkında konuşurken o anda o kurum ve kişinin yanımızda olmadığını ve kendini savunma hakkının bulunmadığını düşünürsek, sanırım dedikodudan biraz uzaklaşmış oluruz. Boş zamanlarımızda, somut kavramlar ve mesleki konularda konuşabileceğimiz o kadar çok kavram ve sosyal konular var ki, lütfen şu andan itibaren hepimiz karşımızdaki bir arkadaşımızla konuşurken ne konuştuğumuzun kime ne faydası olacağını bir kez daha düşünelim.

Bütün arkadaşlarıma emniyetli ve sağlıklı uçuşlar dilerim.

Saygılarımla

Antalya TASSA Yönetim Kurulu adına

Talat Özçelik

Onur Air Kabin Amiri



İçindekiler

10



TASSA adına İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazışleri Müdürü
Ersin Paşa Kılıç

Genel Yayın Yönetmeni
Turgay Taştepe

Yayın Kurulu
Ersin Paşa Kılıç
Turgay Taştepe
Seval Ercan
Birsen Lale

Reklam-Pazarlama
Gamze Gezer

Halkla İlişkiler
Şeyda Albay

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

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

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

12



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.

Kış: 2014 Yılı: 8 Sayı: 27

Üç ayda bir yayınlanır.
Ücretsiz dağıtılır.

26



30



36



50



40



TASSA SOY AĞACI

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

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

DENETLEME KURULU
Tülay Yalçın Van Damme:
DK Başkanı
Ömer Umud 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

- 08 Ajanda
- 10 Duyuru
- 12 TASSA Haberler
- 16 Gezi
- 22 Röportaj
- 26 Sağlık
- 28 Sağlık
- 30 Hukuk
- 32 Röportaj
- 36 Kişisel Gelişim
- 39 ARFAA
- 40 Spor
- 48 Astroloji
- 50 Lezzet
- 52 Püf Noktaları

A J A N D A



80. Yaş Gününde Ornella Vanoni

İtalyan divalarından Ornella Vanoni, 27 Ocak 2015'te İş Sanat Kültür Merkezi'nde sahne alacak. Sanat kariyerine 1960 yılında Bertolt Brecht'in tiyatro oyunlarında aktris olarak başlayan sanatçı, ertesi yıl kendi adını taşıyan ilk albümüyle profesyonel müzik piyasasına giriş yaptı. Folk ve popüler şarkılara yeniden şekil verdiği çalışmalarında çoğunlukla organize suçla ilişkilendirilmiş parçalara yer verdiği için "Yer Altı Şarkıcısı" lakabını alan sanatçının popülaritesi, Gino Paoli'nin kendisi için bestelediği Senza fine ve Che cosa c'è ile 1963'te yükseldi. Bu yıl 80. yaş gününü kutlayan İtalyan pop müziğinin "First Lady"sini canlı dinlemek için İş Sanat'ta yerinizi ayırtın.



Garanti Caz Yeşili: Sleep Party People

Danimarkalı dream-pop grubu Sleep Party People, 6 Şubat 2014'te Salon İKSV'de sahne alacak. Danimarkalı multi-enstrümentalist Brian Batz'ın projesi olarak ortaya çıkan grubun üyeleri Boards of Canada, David Lynch ve Erik Satie'nin çalışmalarından ilham alıyor. Kendi adlarını taşıyan ilk albümlerini 2010'da yayımladılar. Bu albümü, "We Were Drifting On a Sad Song" (2012) izledi. Avrupa ve Asya turları ile dinleyici kitlelerini iyice genişlettiler. Son albümleri "Floating", 2014'te dinleyicilerle buluştu. Grup üyeleri, sahneye tavşan maskeleriyle çıkıyor. Bu ilginç konseri kaçırmamanızı tavsiye ederiz.



Hugh Jackman ile Bir Akşam

17 Mart 2015 ve 20 Mart 2015 tarihlerinde Zorlu Center PSM'de sergilenecek olan "Hugh Jackman - An Evening with Hugh Jackman" da, 27 kişilik bir orkestra ve dansçılar Jackman'a eşlik ediyor. Tony Ödülü sahibi Hugh Jackman; en çok "Wolverine", "X-Men", "Les Misérables (Sefiller)" ve "Real Steel" gibi filmleriyle tanınıyor. Ancak, bu tek kişilik gösteride Avustralyalı sanatçı; şarkıcılık ve danstaki yeteneklerini bire bir gözler önüne seriyor. Sanatçı etkileyici iletişimi ile gösteriyi canlı ve eğlenceli tutuyor. Mutlaka izlenmesi gereken bir gösteri...



Hayallerle Dolu Küçük Evler

20'nci yılını kutlayan Rahmi M. Koç Müzesi, tarihte oyuncak, koleksiyon objesi, hobi malzemesi, vitrin süsü olarak kabul edilmiş bebek evlerinden oluşan Hayallerle Dolu Küçük Evler Sergisi'ne ev sahipliği yapıyor. Sergide, 19. yüzyıldan itibaren üretilen çoğu İngiliz, Alman, Fransız ve Amerikan yapımı minyatür evler ile dekorlarında kullanılan minyatür mobilyalar ve bebekler de yer alıyor. Sergi, 16 Haziran 2015 tarihine kadar ziyaret edilebilir.



Kitap: Haw

"Belaydık. Bitirirdik. Tuttuğumuzu koparırdık. Bazen ödle kedilerin peşine düşerdik. Nefes nefese kaçacak bir delik ararlardı. Bazen de sokak sokak gezer, "Ne geçiyon la burdan," diye korkuturduk yabancıları. Betleri benizleri atardı. Sonuçta insanlarla aramızdaki mesafe açılır ve kimse bir şey vermezdi bize. Onun adı Mikasa... Melsa'nın aşığı... Uzun ince gövdesi, siyah benekleri var, güzel de bir burnu. Makam Dağı'nın, Papaz Gölü'nün adını biliyor. Güneylilerle Kuzeyliler savaşıyorlar, onu da duyuyor. Zamanı söyleyen hikayeler, kaderi temize çeken melekler, ölmüşlere dualar ve sokakların tarihi... Hiçbiri, Heves Amca'nın Muhterem Nur'u sevdiği gibi Melsa'yı seven Mikasa'yı anlatmıyor. Dağlar gibi hatıralar... Alevli Kalpler Çetesi, Kırmir Hazretleri, Çavuş Kabba, Burhan Çaçan'ın türküsü, Jandarma Köpek Eğitim Merkezi..." Kemal Varol, zamanı aşan bir roman ve hüznü bir edebiyat bileti sunuyor. Haw, sadece yeni değil sıcak ve güzel...

ALBÜM



Cafe De Pera 4

Dünyanın en seçkin müziklerini tek bir albümde toplayarak, Türkiye'nin en prestijli karışık albümü unvanını yıllardır koruyan Café De Pera serisi, 4. albümüyle sıcak müzik severlerin yine ilgisini çekecek. Gerek kapak tasarımı, gerekse içerdiği kaliteli parçalar ile bir konsept albüm haline getirilmiş Café De Pera serisi her sene yılın en çok satan karışık albümleri arasına giriyor. Ayrıca, bu sene albümün bir başka sürprizi daha var. Albümün CD versiyonunu alan herkes bu güzel şarkıları dinlerken bir yandan da albüm içinden çıkan kahve örneklerinden tatma şansına sahip olacaklar. Albümde yer alan eşsiz şarkılardan bir kaçını bile sizi başka diyarlara götürmeye yetecek.

Albümde yer alan parçalar ise;

- Victoria Abril / So Nice (Samba De Vero),
- Arielle Dombasle / Amor Amor,
- Diege Torres / La ultima noche,
- Vicento Amigo / Demipati (Rumba),
- Natalia Oreiro / Rio de la plata,
- Vaya Con Dios / Puerto rico,
- Fairground Attraction/ Find my love,
- Rosa Passos / Besame mucho,
- Elvis Presley / Are you lonesome tonight?,
- Lou Reed / Perfect Day,
- Nina Simone / My Baby Just Cares For Me,
- Doris Day / Whatever will be, will be,
- Crash Test Dummies / Mmm Mmm Mmm Mmm,
- Jeff Buckley / Lilac Wine,
- Lisa Stansfield / Change,
- Jay Jay Johanson / So tell the girls that i am back in town,
- Amici Forever / Land Freedom (Terra e Liberta),
- G4 / Bohemian Rhapsody.

TASSA 50. YIL VE GENEL KURUL DUYURUSU

Değerli Üyelerimiz Sevgili Meslektaşlarımız,

TASSA Havayolları Kabin Memurları Derneği'mizin 50. kuruluş yılını kutlayacağımız 2015 yılı hepimize sağlık, mutluluk ve huzur getirsin. Bu yıl, 2012 yılında yapılan genel kurulda görevi sizlerin desteği ve oyları ile devralan yönetim kurulumuzun 3 yıllık süresi doluyor.

Mart 2015 tarihinde yapmayı planladığımız genel kurulda, yeni bir yönetim kurulu sizler tarafından görevlendirilecek ve 50. kuruluş yılı kutlamaları da dahil olmak üzere mesleğimizin tanıtım ve geliştirilmesi için etkinlikler gerçekleştirilecek.

Dernek yönetim kurulu üyeliği tamamen gönüllülük esasına dayalı, vakıf ve sendikalarda görülen örgütlenmelerde olduğu gibi hiçbir maddi getirisi olmayan bir sivil toplum görevidir.

Yasa gereği aylık 20 TL üye aidatı ve kurum ya da kişilerden alınan bağışlar dışında herhangi bir geliri olmayan derneğimiz, 90'lı yıllarda yapılan yatırımlar sonucu alınan Ataköy 7/8. kısımda kendi tapulu mülkü olan dairede etkinliklerini sürdürmektedir.

Son yıllardaki başlıca etkinlikler şu şekilde sıralanabilir:

- Hızla gelişen ve büyüyen meslek olanaklarına paralel olarak, üye sayılarının artırılması (Hedef 50. yılda 5000 üye)
- Tüm havayollarında mesleğimizin aynı standartlar çerçevesinde yapılması için başta SHGM olmak üzere tüm yetkili kurum ve kuruluş yöneticileri ile yakın ilişkilerde bulunmak
- Meslek eğitiminin üniversite düzeyinde verilmesinin şart ve kurallarının belirlenmesi sürecine etkin olarak katılım

- Üniversitelerin ve eğitim kurumlarının eğitmen ihtiyacının emekli kabin memurlarından karşılanması için gerekli havuzun oluşturulması ve yönetilmesi.
- Kabin memurlarının havalimanlarında kurulan sandıklarda oy kullanabilmesini sağlayacak yasal düzenlemenin takibi
- Sivil havacılık yasa tasarısının mecliste görüşülmesi için gerekli girişimlerin diğer sivil toplum kuruluşları ile birlikte yapılması ve takibi.

Bu etkinliklerin sürdürülmesi ve yeni projelerle mesleğimizin geliştirilmesine tüm kabin memurlarının da destek olması derneğimizi güçlendirecek ve süreçleri hızlandıracaktır. Öncelikle oluşturulacak yeni yönetimin kurulunda aktif görev almak isteyen ya da düşünce ve projeleri ile destek vermek isteyen meslektaşlarımızı derneğimize bekliyoruz.

Derneğimize ulaşabileceğiniz iletişim kanallarımız:

Web: www.tassa.org.tr
Mail: info@tassa.org.tr
Sosyal ağlar:
Facebook: TASSA ve TASSA2012
Twitter: @TASSA2012
Instagram: tassa2015
Telefon: 0212 661 24 15/ 0212 661 86 00 (Asistanımız Şeyda Albay)
Adres: Ataköy 7-8-9-10. Kısım, Defne Sokağı 1/C7 D:154 Ataköy-İstanbul
50. yılı ve mesleğimizin gelişimini birlikte kutlayalım.





TASSA 17-18
EKİM'DE WOW
CONVENTION
CENTER'DA
DÜZENLENEN
IFTE İSTANBUL
HAVACILIK
EĞİTİM
FUARI'NA
KATILDI.



9 Aralık 2014 Kapadokya Meslek Yüksekokulu'nda yönetim kurulu üyelerimizden Gamze Gezer, Sinem Tekin, Seval Ercan ve Birsen Lale kabin memurluğu hakkında seminer verdiler.

9 Aralık 2014 THY Kabin Hizmetleri Başkanı Nevin Çolak dernek merkezimizi ziyaret etti.



15-16-17 Aralık'ta Bolu Büyük Abant Oteli'nde gerçekleştirilen Hava İş Sendikası'nın düzenlediği İş Sağlığı ve Güvenliği seminerine Turgay Taştepe ve üyemiz Ahmet Çankaya katıldı.



İstanbul Milletvekili Sn. Mehmet Doğan Kubat (AKP)

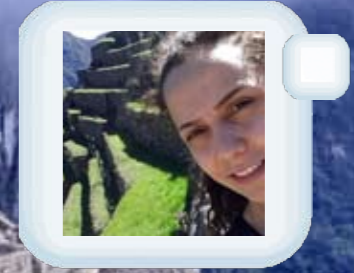


İstanbul Milletvekili Sn. Mehmet Doğan Kubat (AKP)

11 Kasım 2014 Turgay Taştepe ve Ersin Paşa Kılıç, Ankara TBMM'de Sinop Milletvekili Sn. Engin Altay ve Aydın Milletvekili Sn. Bülent Tezcan'a (CHP), İstanbul Milletvekili Sn. Mehmet Doğan Kubat'a (AKP), Erzurum Milletvekili Sn. Oktay Öztürk'e (MHP) havalimanlarında kurulan sandıklarda kabin memurlarının da oy kullanabilmesi ile ilgili konuda dilekçemizi verdiler.

Bulutlara asılı şehir: MACHU PICCHU

Bu doğüstü yerde bulut kümelerine ellerinizle dokunabileceğiniz hissine kapılırken ansızın etrafınızda beliren sis tabakası sizi beyazlığıyla sarıp sarmalıyor.



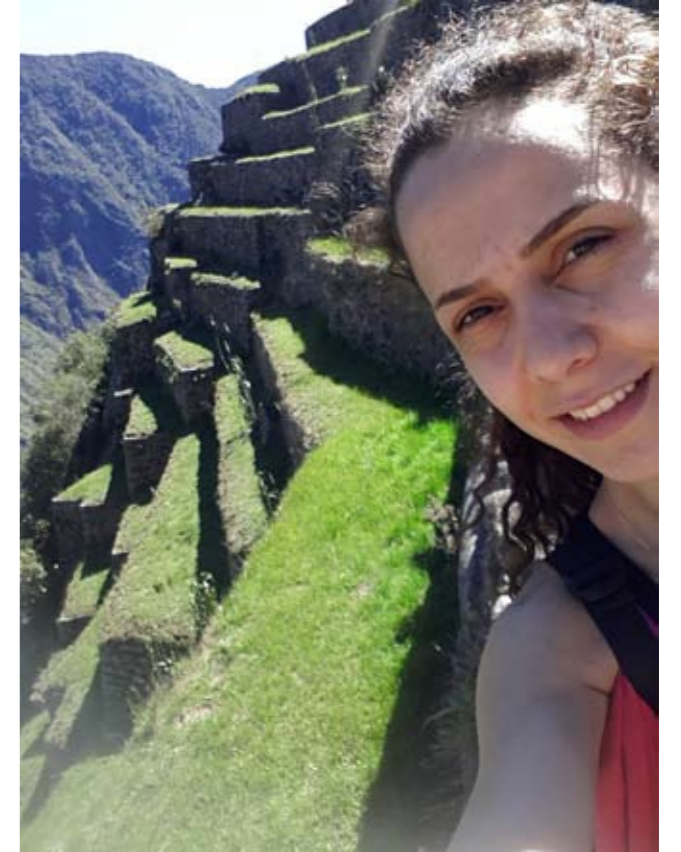
Yazı ve Fotoğraflar:
SEVİNÇ ÇAKMAK
THY Kabin Memuru



8 Ocak 1535'te İspanyol kaşif Francisco Pizarro tarafından keşfedilen Lima şehri, 300 yıl İspanyol egemenliğinde kaldıktan sonra Asya ve Afrika'dan aldığı göçlerle zengin bir kültüre sahip olmuş. Peru Havalimanı'na indiğinizde zaten bütün bu havayı solumaya başlıyorsunuz.

Peru'ya İstanbul'dan gidebilmek için birkaç havayolu alternatifiniz var. Önce Avrupa daha sonra aktarma ile 15 saat süren uçuş sonunda Peru-Lima Havaalanı'na iniyorsunuz. Havalimanından çıktığınız andan itibaren, diğer Latin Amerika ülkelerinde olduğu gibi, taksit, alışveriş , yiyecek, içecek ve diğer her şey için kesinlikle pazarlık yapmak gerekiyor.





Taksiyle şehir merkezine giderken muhteşem ve şaşırtıcı bir anıt gözüme çarptı. Kocaman bir Türk-Latin Bayrağı yan yana ve Atatürk büstü üzerinde kendisine ait o harika söz, "Yurtta Barış Cihanda Barış", yazılmış.

Lima'yı keşfetmek için Pasifik Okyanusu kıyısındaki parktan başlayabilirsiniz. Barcelona'daki Park Güell'i andıran parkın bulunduğu bölge aynı zamanda popüler restoranlara, salsa barlara ve sokak gösterilerine ev sahipliği yapıyor. Buradan Lima sahil şeridinde sörf yapanları keyifle izleyebilirsiniz.

UÇAK BİLETİ İÇİN ACELE ETMEYİN

Lima turundan hemen sonra asıl amacımız olan Machu Picchu'ya gitmek için iki alternatif var. Otogardan 20 saat sürecek otobüs yolculuğuyla Machu Picchu'nun merkezine gidebilirsiniz ya da Lima Havalimanı'ndan Cusco'ya 2 saatlik uçak yolculuğu yapabilirsiniz. Havalimanından gitmeyi düşünüyorsanız uçak biletinizi hemen almayın; bazı acenteler toplu bilet alıyor ve kuyrukta bekleyen insanlara satmaya çalışıyorlar. Bekleyip Cusco biletini uçağa binmeye yarım saat kala alırsanız, normalde ödeyeceğiniz paranın yarısına seyahat etmiş olursunuz.

2 saat 45 dakika süren uçuştan sonra Cusco havalimanına

varıyorsunuz. Terminale indiğiniz anda ise acente çalışanları size Machu Picchu turlarını satmak için başınıza üşüşüyorlar.

Machu Picchu zirvesine çıkmak için onlarca alternatif var ama bunlardan sadece 3 tanesini Peru Turizm Bakanı onaylıyor. Birincisi otobüs, tren ve otobüs kombinasyonu, bu yaklaşık 5 saat sürüyor. İkincisi Inca Training, bu serüven yaklaşık 6 gün sürüyor. Üçüncüsü ve belki de en ağır olanı 10 gün süren Inca Training...

Bu kadar serüvenden sonra yerel halk tarafından "Bulutlara Asılı Şehir" diye anılan Machu Picchu dağının eteklerinde bulunan Aguas Calientes kasabasına gelmiş oluyorsunuz. Dağları, ormanları ve her yeri saran bitkileri; berrak gökyüzü mavisi ve elinizi uzattığınızda dokunabileceğinizi sandığınız bulut kümelerini, ansızın etrafınızı saran sis tabakasının beyazını ve daha fazlasını anlatmakla bitiremeyeceğim doğaüstü bir yer burası...

YUPANQUI'NİN ŞEHİRİ

Doğanın insan zekasıyla birleştiği bu mistik şehir, yapılışının üzerinden neredeyse 600 yıl geçtikten sonra keşfedilmiş. And Dağları'nda bulunan bir dağın zirvesinde, 2.360 m yükseklikte, Urubamba Vadisi üzerinde kurulu şehir, Peru'nun Cusco

şehrine 88 km mesafede bulunuyor. İnkalı bir hükümdar olan Pachacutec Yupanqui tarafından 1450 yılları civarında inşa ettirilmiş. İspanyol istilacılar 1532 yılında buraları işgal ederken sık dağlar arasında kalmış bu şehir, istilacılar tarafından fark edilmemiş ve bu sayede zarar görmemiş.

Machu Picchu, 200'den fazla merdiven sistemiyle birbirine bağlı olan taş yapılardan oluşuyor. Şehrin 3000 basamağı bugün hala gayet iyi durumda. 12. yy civarında Manco Capac tarafından kurulan Cusco Krallığı, 1438 yılına kadar bir krallık olarak varlığını sürdürmüştü. Gitgide büyümüş ve And Dağları'nın kapladığı birçok bölgeyi de içine alarak İnkalar İmparatorluğu'na dönüşmüştü.

Tarihçi Hiram Bingham tarafından 1911'de bir gezi esnasında bulunan bu doğa harikası tüm dünyanın dikkatini üzerine çekmiş. Bu bölge 1983'te UNESCO Dünya Mirası listesine dahil edildi ve 2007 yılında Dünyanın 7 Harikası arasına girdi.

GELİŞMİŞ MİMARİ TEKNİKLERİ

İnka Uygarlığı döneminde şehirde yer alan 200'den fazla yapı kuru taş yöntemi kullanılarak inşa edilmiş. Bu duvar tekniğinde taşlar arasına yapıştırıcı harç konulmuyor, bu da İnkaların mimaride ulaştıkları yeri gözler önüne seriyor.

İnkalar bizim bugün kullandığımız Gregorian takviminden daha doğru olan bir tarihlendirme sistemini bulmuş sıra dışı insanlardır.

Sürekli büyüyen turizm; çevre konusunda çok büyük bir yük oluyor. UNESCO, Aguas Calientes'ten Machu Picchu'ya yapılması planlanan teleferik hattı konusunda sert bir muhalefet sergiliyor. Bu hattın tamamlanması, turizmin daha da artması anlamına geldiği gibi toprak kayması riskinin artmasına da neden olacak. 10 Nisan 2004'te meydana gelen bir toprak kayması, on bir kişinin yaşamına mal oldu ve raylı sistemi de kısmen aksattı. 14 Ekim 2005'teki başka bir toprak kayması da raylı hattın 400 metrelik kısmını toprak altında bıraktı.



Uçuşa gönül vermiş bir eğitmen:

Gülnoz Karahan



BİRSEN LALE
THY Kabin Memuru

Uzun yıllar havacılık sektörüne kabin memuru olarak emek veren Gülnoz Karahan, yaklaşık üç yıldır işin mutfağında kabin memurluğuna gönül vermiş öğrencileri yetiştirmek için eğitmenlik yapıyor. Gerek onun bu yolculuğuna şahit olmak, gerekse eğitmen olmak isteyen meslektaşlarımıza ışık tutmak adına Gülnoz Hanım ile hoş bir söyleşi gerçekleştirdik. Bizlere vakit ayırdığı için kendisine teşekkür ederiz.



Öncelikle biraz kendinizden bahsedermisiniz?
Kadıköy Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan sonra, Mimar Sinan Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Şehir ve Bölge Planlama Bölümü'nü kazandım. Bu bölümü bitirdikten sonra ise aynı üniversitenin aynı bölümünde yüksek lisansımı tamamladım. Şimdi ise Maltepe Üniversitesi Halkla İlişkiler Bölümü'nde doktora öğrencisiyim.

1985-1996 yılları arasında THY Kabin Memuru ve Kabin Amiri olarak görev yaptıktan sonra 2009-2011 yılları arasında THY Kabin Eğitmenliği ve Uygulama Şefliği yaptım. 2011 yılından bugüne kadar Okan Üniversitesi Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Beykoz Lojistik Meslek Yüksek Okulu ve Maltepe Üniversitesi'nde Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Bölümü'nde ders verdim. Halen, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Program Başkanı olarak çalışıyorum.

Nasıl karar verdiniz? Çalışmaya eğitmen olarak devam etme sürecini ne tetikledi?

Öğrencilik yıllarımda sektör deneyimi olan hocalarımı daha etkili bulurdum. Benim hayalimde de bir gün deneyimlerimi paylaşabileceğim ve gençlerin yaşamlarında yol gösterici olabileceğim bir şeyler yapabilmek vardı. Üniversitelerde kabin hizmetleri bölümünün açılması bana bu imkanı verdi.

Uzun yıllar uçuş hayatınızdan sonra, yerde rutin bir işte olmak nasıl bir duygu?

Havacılık gerçekten çok dinamik, hareketli ve yüksek performans gerektiren bir iş kolu. Hepimiz düzensiz gibi görünen ama aslında büyük bir düzen içinde yaşamaya

alışıyoruz. Rutin düzene alışmak başlangıçta çok zor olsa da adaptasyon yetenekleri çok gelişmiş her kabin memuru gibi kısa zamanda her ortama uyum sağlayabildiğimi düşünmekteyim. Buna ilaveten benim şansım işimde gençlerle birlikte olmak ve onların enerjisini hissetmek. Aynı zamanda akademik ortamın sürekli yeni şeyler öğrenebilme imkanının olmasını çok seviyorum. Bu sebeple işimde sürekli hareketlilik ve büyük bir üretkenlik hissedebiliyorum. Yolcuların yerini öğrencilerimiz aldı. Üstelik öğrencilerimizle iki sene geçirdiğimiz için onları daha yakından tanıyabiliyoruz ve ihtiyaçlarını belirlemek daha kolay.

Ne zamandır eğitmenlik yapıyorsunuz?
Yaklaşık 6 senedir.

Gününüz nasıl geçiyor?

Sabahları erken kalkıyorum. Güne enerjik başlıyorum bu da yine bize uçuş hayatının bir katkısı. Gün içerisinde oldukça yoğun ve hareketli bir çalışma tempomuz var ama işimizi keyifle yaptığımız için, akşam eve dönerken yorgunluk hissetmiyorum. Yoğun bir tempomuz var çünkü okul olarak hedefimiz; mezunlarımızı havacılık sektöründe çalışabilecekleri standartlarda yetiştirebilmek. Bu sebeple öğrencilerimize mesleki derslerle birlikte yoğun bir İngilizce eğitimi veriyoruz. Ayrıca bu eğitimi destekleyici çalışmalarımız, aktivitelerimiz ve gezilerimiz ve öğrencilerimizle bire bir danışmanlık çalışmalarımız oluyor.

Kaç okulda çalıştınız?

Toplam beş üniversitede ders verdim.

Ortalama kaç öğrenciye sahipsiniz? Uçuş deneyimine sahip olmanızın öğrenciler üzerindeki etkisi nedir?



Bu sene okulumuzun ilk senesi ve toplamda 90 öğrencimiz var. Öğrencilerimizin hedefledikleri iş yaşamına hazırlanırken o işi yapmış kişilerin rehberliğinde hazırlamaları ve deneyimlerinden faydalanıyor olmaları gerçekten büyük önem taşımaktadır. Onları uçuş hayatlarının her aşamasında yaşayabilecekleri durumlara uygun yetiştiriyoruz. Bizdeki bilgi ve tecrübe onlardaki heyecan ve umutla birleşiyor ve ortaya büyük bir sinerji çıkıyor.

Uçuş hayatınızda her daim aramıza yeni katılan yetiştirilmesi gereken arkadaşlar olmuştur? Şu an bir eğitmen olarak bu işin okulda okuyarak işe başlayacak olan arkadaşlarla şirketlerin yetiştirdiği kişiler arasında nasıl bir fark görüyorsunuz?

Lise sonrasında çalışmak istediği bölümü seçmiş, bu konuda iki yıl boyunca akademik eğitim almış bir kabin memuru çalışmaya başladığında çok daha donanımlı, istekli ve sabırlı olacaktır çünkü mesleği ile ilgili farkındalığa sahiptir.

Geriye dönüp baktığınızda, uçuş hayatınızla ilgili aklınıza gelen ve unutamadığınız bir anınız var mı?

Uzun yıllar uçuş yapmış her kabin memurunun pek çok iz

birakmış anısı vardır. Ben de sizlerle bir tanesini paylaşmak isterim. Singapur-İstanbul seferi sırasında motor arızası nedeniyle tarifeli zamandan üç gün sonra İstanbul'a dönmüş olmamıza ve yolcularımızın da bu gün kaybını yaşamalarına rağmen kucak dolusu teşekkür mektubu almış olmamız, ekip olarak hepimizi onurlandırmıştı. Bu deneyim kabin ekibinin en kötü koşullarda bile yolcu memnuniyeti sağlayabileceğini gösterdiği için benim için unutulmaz olmuştur.

Eğitmenlik yapmayı düşünen meslektaşlarınıza öneri ve tavsiyeleriniz nelerdir? Bunun için hangi yolu izlemeleri gerekli?

Üniversitelerde ders verebilmek için ilk şart üniversite mezunu olmak.

Uçuş tecrübesi bulunmak.

Eğitiminin eğitimi sertifikasına sahip olmak yeterli ön şart. ALES sınavından yeterli notu almak.

Havayollarında eğitmenlik yapmış olmak ve sertifika gerektiren DGR, CRM ve SECURITY derslerinde eğitim verebilecek sertifikalara sahip olmak, üniversitelerde kadrolu öğretim görevlisi olabilme imkanını getiriyor.



İleride bu işi yapmak isteyen arkadaşlarıma eğer üniversite mezunu değilse mutlaka üniversite okumalarını tavsiye ederim. Günümüzde çalışırken de okuyabilme olanakları neredeyse sınırsız. Yüksek lisans ve doktora da gönül verenler için hiçte ulaşılmaz değil. Yabancı dili iyi konuşmak ve YDS sınavından yeterli puanı almak, İngilizce ders verebilme imkanını da beraberinde getiriyor.

Havayollarının eğitim bölümünde çalışmış olmak hem tecrübe hem de sertifikasyon edinmeyi sağlayacaktır. Türkçeye ilgi duyduğum, diksiyon ve seslendirme eğitimi aldığım için bu dersleri de verebildim. Bütün arkadaşlarıma hangi yaşta olursa olsun kendilerini ileri götürecek eğitimlere katılmalarını öneririm.



Gıdaların Çocuk Sağlığı Üzerindeki Etkileri ve Beslenme Bozuklukları



Doğan Hastanesi

Uzm. Dr. Mebrure Tari

B

eslenme (gıdalar) yaşantımızda önemli rol oynar. Günde üç öğün ortalama beslendiğimizi düşünürsek yılda 10.000 günden fazla yemek yeriz. Aldığımız besinler organizmanın büyümesini, gelişmesini ve sağlıklı yaşamın devamını sağlar. Ayrıca yemekler keyiftir. Kaliteli, lezzetli, zevkli bir yemek kendimize güven verir, mutlu hissetmemizi sağlar. Besin maddelerinin üretilmesi, işlenmesi ve hazırlanması tarım-endüstri alanlarını ilgilendirir.

Yetersiz beslenme ve açlık, hastalıklara ve erken ölümlere neden olur. İyi beslenme tek başına sağlık için yeterli değildir. Fakat iyi beslenmeden sağlıklı olunamaz. Besinler proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineral, vitaminler ve su olmak üzere altı önemli gruptan oluşur. Bu besin grupları yeterli ve dengeli oranlarda (yaş gruplarına göre) alınırsa sağlıklı olunur.

Çocukluk döneminde uygun beslenme, büyüme-gelişme ve vücut fonksiyonlarının sağlıklı devamını ve vücut komponentlerinin yenilenmesini sağlar. Az veya çok beslenme, tek yönlü beslenme besin çeşitlerinin bir veya birden fazlasının eksikliği veya fazlalığı beslenme anormalliğine yol açar. Şişmanlık, zayıflık ve özel eksiklik, fazlalık belirtileri gibi klinik bulgular oluşur.

Çocuklar genetik potansiyellerine yeterli ve dengeli bir beslenme ile erişebilirler. Çocukların besin gereksinimleri erişkinden farklıdır. Çocuğun yeterli büyüme ve gelişme göstermesi yeterli beslendiğinin işaretidir. Çocuklarda yaş, cinsiyet ve büyüme hızı besin gereksinimlerini etkiler.

Çocuk beslenmesinde en önemli dönem ilk iki yıldır. Gelişmekte olan ülkelerde, protein-kalori eksikliği, A ve D vitamini eksikliğine, en sık rastlanan durumlardır. Hatta ölüme varan neticeler görülmüştür. Bu konu ile Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ilgilenmektedir.

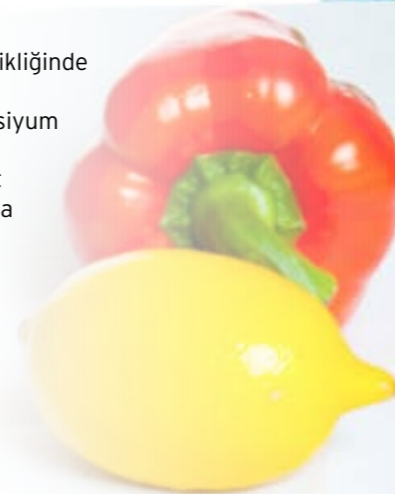
İyi beslenme ile birçok akut ve kronik hastalıklar önlenebilir veya hafif geçirilir.

Fiziksel ve zihinsel gelişim, strese karşı koyma gücü, uygun beslenmeye bağlıdır. Yaşamın ilk iki yılı büyüme ve gelişmesinin hızlı olduğu dönemdir. Yaşamın ilk altı ayında ideal besin anne sütüdür. Her çocuk için kendi annesinin sütü idealdir. Altı aydan sonra ek gıdalara başlanır. Artık ek gıdalara tamamlayıcı gıdalar denilmektedir.

Yaş gruplarına göre yeterince su proteinler (vücudun yapı taşları) karbonhidratlar (ekmek, bisküvi, makarna, pilav) yağlar, mineraller (kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, klor, potasyum, kükürt) ve elementler (esen elementler demir, iyot, çinko, bakır, krom, manganez, molibden, flor) alınmalıdır.

Protein ve karbonhidrat eksikliğinde gelişme geriliği olacaktır.

Minerallerin en önemlisi kalsiyum eksikliğinde kemik sağlığı bozulacaktır. Bu nedenle süt ve süt ürünlerinin alınmasına ve yemekte sebzelere besin düzenlenmesinde yer verilmelidir. Fazla kalsiyum alınımı da belirli hastalık nedeni olabilir. (Bünyeye göre böbrek taşı gelişebilir.) Sonuç olarak tüm besin grupları çocukların yaş gruplarına göre yeterli ve dengeli oranlarda alınmalıdır.





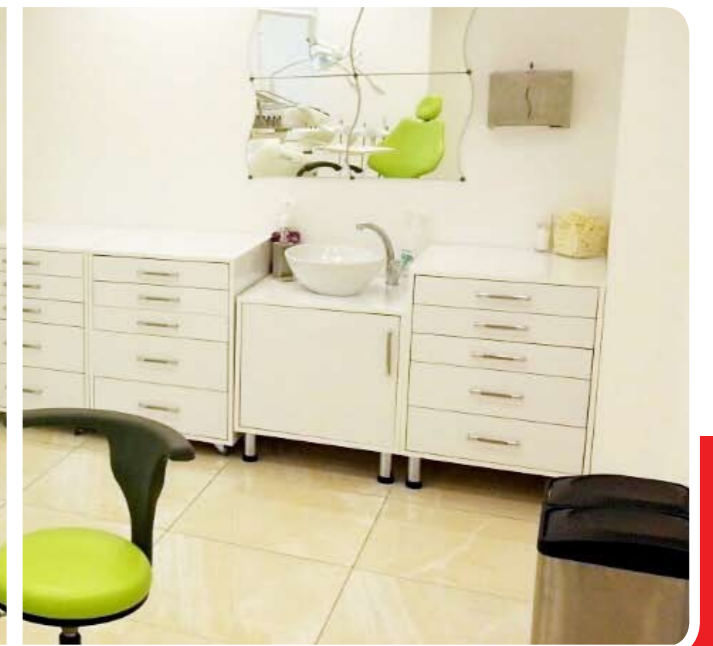
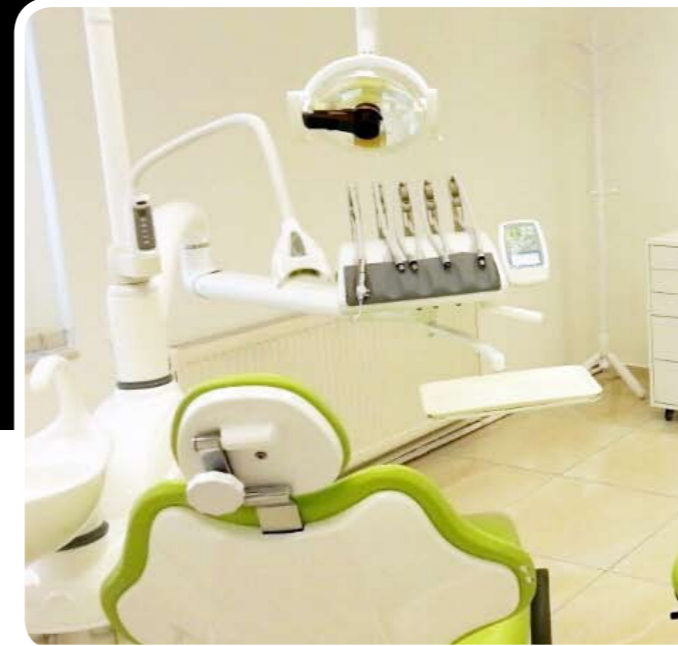
DT. NURAY YILMAZ AKKAYA

ATATÜRK VE DİŞ SAĞLIĞI

Istanbul'da bir diş hekimliği kongresinde Atatürk'ün diş sağlığı bültenlerinden birini okuyunca birden aklıma geldi. O zamana kadar Atatürk'ün diş problemleri olabileceğini hiç düşünmemiştim. O büyük insan ülkesi için çalışırken nasıl diş problemleri yaşamıştı? Hemen araştırmaya başladım.

Mustafa Kemal gençlik yıllarında cepheden cepheye koşarken, dişlerine gereken özeni gösteremez. Bu nedenle ciddi dişeti problemleri yaşar. Bu problemler nedeniyle dişlerinin bir kısmını erken kaybetmiş ve hareketli protez kullanmaya başlamıştır. Hatta Cumhuriyet'in ilanı sırasında yapması beklenen uzun konuşmayı da, protezinin deneme aşamasında olması nedeni ile yapamamıştır. Bu konuyu Afet İnan'a şöyle anlatır:

"Cumhuriyet'in ilanı konusunda partide ve mecliste tartışmalar cereyan ederken, beni de davet ettiler. O heyecanlı oturumlarda söz söylemek benim aradığım işti, fakat uzun söz söyleyemedim. Cumhurbaşkanı seçildiğim zaman söylediğim nutuk da en kısa beyanlarımdan birisidir. Çünkü dişlerimi yeni çektiymiştim. Yeni yapılan dişlerim tecrübe aşamasında idi. Söz söylemeye başladığım vakit ıslık gibi bir ses çıkıyor veyahut da ağızımdan düşüyordu. Bu sırada yapacak hiçbir şey yoktu. Bu tabii hadise, siyasi hayatımın en mühim safhasına, böylece bir mani teşkil etti. Kim bilir uzun söylemediğim belki de isabetli olmuştur." Atatürk'ün dişlerini tedavi eden kişi, zamanının en popüler diş hekimlerinden biri olan, aynı zamanda Abdülhamit ve



Vahdettin'in de diş doktoru olan, Sami Günzberg'tir. Sami Bey'in Beyoğlu'nda bir muayenehanesi vardı. Atatürk ilk kez hasta olarak kendisine geldiğinde, titreyerek bir dişini çekmiş ve korkusundan elindeki aletleri atarak banyoya kaçmıştı. Sami Bey bu tedaviden sonra Atatürk ile dost olur. Atatürk geldiği zaman bütün randevularını iptal ederdi. Sami Bey gerektiğinde Dolmabahçe Köşkü'ne, Florya Köşkü'ne, Savarona Yatı'na ve Yalova'ya giderdi. Günzberg aynı zamanda İsmet İnönü, Celal Bayar ve bazı bakanların da dişlerini tedavi ederdi.

Atatürk'ün diş sağlığı konusunda zaman zaman başka hekimlerin de görüşleri alınır. Prof. Ziya Cemal Bey 1935 yazında polisler tarafından apar topar resmi bir araba ile Dolmabahçe Sarayı'na götürüldü. Atatürk'e ağız konsültasyonu yapılacağı orada öğrendi. Alt çenedeki protezin tutturulduğu köpek dişinin çürüyüp iltihaplandığını gördü. Protezi yapan Sami Bey diş çekmek istemediğinden, ağrı kesilmiyordu. Atatürk Ziya Cemal Bey'e "Ne yapmak lazım?" diye sordu. Ziya Cemal Bey'in susup boynunu bükmesi üzerine gerekeni derhal anladı. "Çek öyle ise, beni bu

ızdıraptan kurtar" dedi. Ziya Cemal Bey diş çekti. Ölümünden yaklaşık 3 ay önce, 11 Ağustos 1938'de Sami Bey, Dolmabahçe Sarayı'na Atatürk'ü ziyarete gider. Atatürk'ün diş etlerindeki iltihabı uzantılardan şikayet etmesi üzerine, kendisini bunlardan kurtarabileceğini söyler. Bir makas ister ve yakarak dezenfekte eder. Atatürk'ün doktorlarından izin almadan, üst dudağın ortasındaki bir uzantıyı keser, kanama durmayınca düşüp bayılır. Hemen Atatürk'ün doktorları çağrılır. Karaciğer yetmezliği nedeni ile kan pıhtılaşmadığı için, Dr. Mim Kemal Öke tarafından getirilen bir ilaçla kanama durdurulur. Bu olaydan sonra Sami Günzberg'in, doktorlara danışmadan müdahale yapmasına izin verilmez.

Bütün bu araştırmalar sırasında Atatürk'ün çektiği sıkıntılar içimi sızlattı. Bu bilgileri göz yaşları içinde okudum. Atatürk gözümde ulu önder olmaktan çıkıp, ete kemiğe büründü. Sevgim kat kat arttı. Böyle anlamlı günler yaşadığımız bir dönemde sizlerle de paylaşmak istedim. Sıkıntısız ve ağrısız günler dileği ile...





İnternet Yoluyla Hakaret



AV. OKTAY YILMAZ
info@oktayyilmaz.av.tr

İnternet, günümüzde birçok fırsatı bize sunmaktadır. İstedikimiz an tüm bilgilere ulaşabilmek, alışveriş yapabilmek, işlerimizi daha hızlı yapabilmek, düşüncelerimizi paylaşabilmek bu fırsatlardan sadece birkaçıdır.

İnternetin en yaygın kullanım alanlarından biri de sosyal paylaşım siteleridir. Milyonlarca kullanıcı açtıkları sosyal paylaşım hesaplarından düşüncelerini paylaşmakta ve iletişim kurabildikleri diğer kullanıcılara düşüncelerini aktarabilmektedir. Milyonlarca kullanıcı, kendisini sosyal paylaşım sitelerinde

sınırsızca özgür hissederek paylaşımlarda ve yorumlarda bulunsa da, kullanıcılar kanunlara uymak zorundadır. Çoğu alanda olduğu gibi, insanlığın kullanım amacına göre internetin iyi yönleri ve kötü yönleri ortaya çıkabilmektedir. Bunlardan biri de internet yoluyla işlenen hakaret suçlarıdır.

Hakaret, 5237 Sayılı Türk Ceza Kanununun 125. maddesinde; bir kimseye onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte somut bir fiil veya olgu isnat eden veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldıran kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis veya adli para cezası ile cezalandırılır. Mağdurun giyabında

hakaretin cezalandırılabilmesi için fiilin en az üç kişiyle ihtilat ederek işlenmesi gerekir, şeklinde düzenlenmiştir. Hakaret suçunun internet yoluyla işlenmesi hali ise, maddenin ikinci fıkrasında; fiilin, mağduru muhatap alan sesli, yazılı veya görüntülü bir iletileyle işlenmesi halinde, yukarıdaki fıkrada belirtilen cezaya hükmolunur, haliyle düzenlenmiştir.

Öncelikle belirtmek gerekir ki, kendi paylaşımlarımızda veya bir başkasının paylaşımına yaptığımız yorumlarda kullanılan bir başkasına yönelik onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte kelimler kullanmak veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldırı niteliğindeki paylaşımlar hakaret suçunu oluşturmaktadır.

Sosyal paylaşım sitelerinde birçok kullanıcı, bilerek veya bilmeyerek hakaret suçunu işlemektedir.

Bunun yanı sıra, başkası adına kullanıcı hesabı açıp, kişisel bilgiler kısmına onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte kelimler kullanmak veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldırı niteliğindeki tanımlamalar da hakaret suçunu oluşturmaktadır.

Kanunda hangi söz ve davranışların hakaret suçunu

oluşturduğu açıkça belirtilmediğinden, suçun tanımı, maddi ve manevi unsuru, yargılama usulü gibi bilgilerden ziyade, uygulamaya yönelik örneklerle açıklamak daha faydalı olacaktır.

Yukarıda belirtilen genel bilgiler ışığında, Yargıtay kararlarında hangi kelimelerin ve davranışların hakaret suçunu oluşturduğunu şu şekilde açıklayabiliriz.

Yargıtay, bir kararında "lan, kansız ahmak, p.ç ihtilali, pis istikbal, alçak, lan asma" sözcüklerinin hakaret suçunun unsurlarını oluşturduğuna karar vermiştir. Yine başka bir kararında, "şerefsizler" kelimesinin hakaret suçunu oluşturduğuna karar vermiştir.

Yargıtay, "bilgisiz, tecrübesiz" kelimelerini hakaret değil, eleştirel nitelik taşıdığına karar vermiştir. Bir diğer kararında ise, "Allah Kahretsin" ve "Yaptığınız iş vicdansızca bir tutumdur" söylemlerini hakaret olarak kabul etmemiştir. TCK 131. maddesine göre, kamu görevlisine karşı görevinden dolayı işlenen hariç; hakaret suçunun yargı önüne taşınması, mağdurun şikayetine bağlıdır.

Toplumun her kesiminde olduğu gibi, sosyal paylaşım alanında da saygı çerçevesinde hareket etmeye ihtiyacımız var.



PELİN YOLALAN
Pegasus Kabin Memuru



*Spiker
Fabrikatörü & Medya
Koçu:*
Hakan Öztürk

“Spikerlik-Sunuculuk Eğitimi” denilince akla gelen ilk isimlerden biri olan Hakan Öztürk ile Türkiye’de bir ilk olan “Medya Koçluğu Sistemi” hakkında konuştuk.



Medya size spiker fabrikatörü diyorlar?

25 yılı aşkın süredir medyaya spiker ve sunucu yetiştirdim.

Bugüne gelene kadar iki tane spikerlik kursu kurdum ve yönettim, bugün

bunlar faaliyetlerine hala devam eden başarılı kuruluşlardır. Şu an bir çok yayın kuruluşunda bu kurslardan mezun olanların neredeyse hepsi artık profesyonel bir şekilde mesleklerini icra ediyorlar. Bu nedenle öğrencilerim bu keyifli lakabı bana uygun gördüler. Haksız da sayılmazlar, gerçekten bir spiker veya sunucu adayını sıfırdan başlatarak, profesyonelliğe ulaşana kadar geçen süreçteki gelişimine destek vermeye gayret ettim. Ancak 25 yıllık kurs tecrübem ve yayın kuruluşlarının üst düzey yöneticileriyle olan yakın ilişkimin avantajıyla eğitim sistemindeki eksiklikleri fark ettim ve yeni bir uygulama başlattım. "Spiker Fabrikatörü" yerine öğrencilerim bana artık "Medya Koçu" diyorlar.

Türkiye'nin ilk ve tek 'Medya Koçu'sunuz bu unvanı biraz açar mısınız?

Medya Koçu'nu şöyle tanımlayabiliriz; spikerlik, sunuculuk veya medyanın farklı kollarında görev almak ve yönlendirilmek isteyenlere; kişilere özel programlar çıkartan, kişilerin yetenekleri doğrultusunda bir yön haritası çizerek onların amaçlarını en kısa sürede ulaşmasını sağlayan profesyonel bir yol arkadaşıdır. Buradaki en önemli nokta, medya koçluğu uygulamasının kurs sisteminden farklı olmasıdır. Medya Koçu, spiker adayıyla birebir ve ihtiyaçları doğrultusunda çalışırken, kurs sisteminde standart bir eğitim vardır ve sınıf düzeni uygulanmaktadır. Genelde 18-20 kişilik gruplara standart bir eğitim verilmek zorundadır.

Spikerlik kursları ve Medya Koçluğu Sistemi arasında nasıl bir eğitim farkı var?

25 yıllık tecrübeme dayanarak şunu söyleyebilirim, gruplar halinde verilen kurs eğitimlerinde kişisel eksiklikleri tek tek tespit etmek zaman alabiliyor. Eğitim süreci boyunca bu eksiklikleri gözden geçirip tamamlamak için ise, oldukça uzun bir süre gerekiyor ve tam olarak tamamlanamıyor. Herkesin istediği farklı olduğundan standart kurs eğitimleri ile bunları aşmak çok zor. Halbuki yeni başladığımız Medya Koçluğu Sistemi; kişiye özel olduğu için önce kişinin hangi konuda başarılı, hangi konuda başarısız yada eksik olduğu tespit ediliyor. Kişisel istekleri de göz önüne alınarak kendisine en uygun strateji ile bir program hazırlanıp, kişiye özel bir süreç işleniyor. Bu çalışma adaya hem zaman hem de maddi olarak büyük avantajla dönüyor.

Yani piyasadaki klasik spikerlik kursları yeterli eğitimi vermiyor mu?

Anlatmaya çalıştığım spikerlik kurslarının iyi

veya kötü olması değil ve gerçekten çok kaliteli kurslarda var. Sonuçta ben de bu sektörden geliyorum ve iki farklı kursun da sahibiyim ancak maalesef bu eğitim sistemi yanlış. Ve bu yanıştan maalesef en kaliteli kurslar da nasibini alıyor. İşte bundan dolayı ben kurslarımı devrettim. Şöyle bir örnek vereyim; bir kurstan günde 4 saat ders verilse ve sınıfta 20 kişi olsa, hesapladığınız zaman kişi başına 12 dakika düşer. Ne oldu peki şimdi? Saatlerce derse gittiğinizi hesaplıyorsunuz ama size düşen zaman 12 dakika. Peki sizce bu kadar az zamanda ne kadar pratik yapılabilir veya kaç kere stüdyo uygulaması yapabilirsiniz? Geri kalan tüm zaman arkadaşlarınızın zamanı sadece onları izleyerek fikir sahibi olabilirsiniz ki bu işi seyretmekle öğrenilebilecek bir iş değil. Herkesin mutlaka bir eğitmen kontrolünde defalarca pratik yapması, hata yapması kısacası stüdyo uygulaması yapması gerekir. Bu da zaman gerektirir.

Peki tüm adaylar ile tek tek ilgileniyor musunuz?

Benimle birlikte bu işi yapan, tamamen benim kontrolümde olan eğitmen arkadaşlarım var ve hepsi kendi konusunda uzmanlaşmış kişiler. Aday ilk geldiği zaman, ekip arkadaşlarımla birlikte onu önce bir teste tutup, seviyesine bakıyor daha sonra nasıl bir çalışma yapacağımızı planlıyoruz. Sonra iş bölümü yapıp kişi ile ayrı ayrı ilgileniyoruz. Dolayısıyla her aday farklı kişilerle de çalışsa mutlaka bilgim dahilinde çalışıyor ve hedefe ulaşması yönünde tüm süreç kayıt altına alınıp kendisi ile beraber değerlendirilerek gelişimi anlık takip ediliyor. Bu da adayların kendine güvenlerini artırıyor.

Uygulamaya başladığınız bu yeni sisteme karşı olan ilgiyi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Medya Koçluğu Sistemi oldukça ilgi gördü. Hatta daha önce sahibi olduğum kurslardan mezun olan ve profesyonel olarak bu mesleği yapan eski öğrencilerim dahi, gelip kendilerini geliştirmek adına medya koçluğu uygulamasına dahil olup tekrardan benimle çalışmaya başladılar. Özellikle bu çalışmanın ücreti adaylara cazip geliyor çünkü neredeyse bir kurs ile aynı ücreti ödeyip daha kapsamlı bir uygulama imkanına sahip oluyorlar. Bu nedenle şu an ajandamda boş yer bulmakta zorlanıyorum diyebilirim.

Spikerlik eğitimi almış herkese iş imkanı sağlıyor musunuz?

Yayın kuruluşları, eleman ihtiyaçları olduklarında bir şekilde benimle irtibata geçiyorlar. Yani bir yönetici beni arayarak "bana şu vasıflarda bir spiker veya sunucu gerekiyor" diyebiliyor. Zaten, artık beni tanımayan yayın kuruluşu ve yöneticisi kalmadı diyebilirim. Birçok aday bu eğitimi farklı yerlerden alsalar dahi ben onlara ihtiyaçları doğrultusunda bir yön haritası çiziyorum. Pek çok sayıda farklı kurumlardan eğitim almış adayım var. Kimi zaman yalnızca cv'lerini hazırlamalarında dahi yardımcı oluyorum. Kurumlar bu konularda biraz eksik kalıyor, sertifikasını alam spiker olabiliyim sanıyor. Ben burada devreye giriyorum, ne nerede nasıl yapılır bunların planlamaları dahilinde uygulamalı programlar ile destek veriyorum.

Spiker olmayı düşünen herkes sizinle irtibata geçmeli diyebilir miyiz? Adaylarınızda aradığınız bir kıstasınız var mı?

Günümüzde televizyon kanallarının artması spikerlik mesleği

daha da ilgi çekici bir hal almaya başladı. Ancak spiker adayının istekli ve bilinçli olması gerekiyor. Medya Koçluğu uygulamasından birebir çalışma imkanı olduğundan özellikle yetenek ve istek gibi faktörlere dikkat ediyorum. Burada dürüstlük önemli husus. Tabii ki her aday profesyonel bir spiker olmayabilir. Ben öncelikle bana danışan adayda spiker ışığı varsa çalışmaya başlıyorum. Adayın eksiklikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda bir program çizip sonuca ulaşana kadar birebir destek veriyorum. Kurs sisteminde böyle bir ihtiyaç sınıflandırması söz konusu olmuyor ve adaylar çoğu zaman başarısız oluyor. Örneğin bir adayın diksiyonu kötüyken, diğer adayın heyecan kontrolü problemi olması gibi ihtiyaç doğrultusunda nokta atışı yapacak bir plan yapılmıyor.

Son olarak spiker ve sunucu adaylarına tavsiyeleriniz var mı?

Öncelikle çok iyi araştırma sürecine girmeleri ve doğru değerlendirme yapabilmeleri gerekiyor. Ne istediklerini bilmeleri burada en büyük önem taşıyor. Buna yalnızca bir meslek olarak bakmamak, medyayı doğru anlamak, işleyişin nasıl ilerlediğini, zorlukları ve önündeki rakiplerini doğru bir süzgeçten geçirmek zorundadır. Birçok yetenek ya da ses tonu gibi kendilerine ait özellikler ise ekstra bir avantaj denilebilir ancak bu mesleğe gönül vermeleri önemli. Yalnızca teorik eğitimin yeterli olmadığını, kapsamlı bir pratik eğitimin şart olduğunu bilmeliler. Profesyonel stüdyo ortamı, kamera teknikleri, canlı yayın ve benzeri imkanları sağlayamayan hiçbir eğitim kurumu yeterli gelişimi sağlamayacaktır. Medya Koçluğu Sistemi'nde en önem verdiğimiz konulardan biride pratik çalışmalardır. Adaylar muhakkak seçecekleri kurum konusunda ön bir bilgiye sahip olmalıdır.

Bu konuda bilgilenmek, danışmanlık almak herkes Hakan Öztürk'le bizzat görüşebilirler.
www.medyakocu.com



Küllerinden doğmak mı?

Korkuya yenilmek mi?



BURÇAK TUĞCU
Simya Gelişim Danışmanlık

Seçmediğimiz bir dünyaya fırlatıldık, seçimler yapmak zorundayız, seçimlerimiz kesin değil ama hepimiz seçimlerimizin birer ürünüyüz ve hepimizin korkuları var. Bazen isim koyamaz insan bu korkuya, şundan korkuyorum diyemez ama korku orada yanı başındadır insanın, bazen de hiçbirşeydir korkumuz, bu hiçbirşey korkusunu birşeyler korkusuna indirgemeye çalışır dururuz. Mantık ve iradenin artık bizi terkettiği bir süreç vardır önümüzde ve bu yaşam ne yazık ki bu kaygı ve korkudan sığına sığına daralan bir yaşam adacığına çeker bizi. Ve Godot'u beklerken ki söylemiyle Estragon şöyle seslenir: "Hepimiz deli doğarız, ama bazılarımız öyle kalır".

İnsan canlısı prematüre doğar. Yeryüzünde hayattta kalabilmek için derisi fazla ince, kafası fazla büyük, kol ve bacakları güçsüzdür, hareket edemez, kalkıp gidemez. Tek yapabildiği ihtiyaçlarını karşılayabilmek için anne ve babasının ya da ona bakanların kendisiyle ilgilenmelerini beklemek, yani uzun bir süre mutlak bağımlılık yaşamaktır.

Çaresizliğe doğan insan yetişkin olup kendisi ve başkaları için çareler üretmeye başladığında bile bazen kendi boyunu aşabilen tehlikeler hisseder, geriye gider ve bebekkenki kaygılarını tekrar üretir ve yaşar.

İnsanların vahşi duygularını eğitebilmesi için, bu işe biraz zaman ve enerji harcaması gerekmektedir. Şöyle bir geçmişe yolculuk yapalım birlikte... Çocukken hoşlandığımız herşeyi almak isterdik çünkü güzel şeyler, hoşumuza gidenlerdi. Geriye kalanlar kötüdür diye düşünürdük ve bu çocuksu duygulanımla istediğimiz herşeyi yapmak arzusundaydık. Aslında hepimizin içinde de bir çocuk hala var ve bu yaramaz çocuk uzun vadede düşünme ve çabuk tatmin peşinde koşmayan bir düşünce sistemi eğitimi ile uslandırılabilir. Şimdi birlikte düşünelim; acaba hangimizin içinde ki çocuk uslandırılabilir?

Hislerin terbiye edilebilmesinde denge unsuru çok önem taşır. Duygular ne çok bastırılmalı ne de tamamen sınırsız bırakılmalıdır. Kendimize sorsak mesela "Hoşlandığım şeye gerçekten ihtiyacım var mı? Bu isteğim bana gerçek bir yarar sağlar mı? Neden maskelerin altına saklanmaya ihtiyaç duyuyorum? Neden bu kadar korkuyorum?" Ve daha niceleri... İşte bu sorulara vereceğimiz makul cevaplar bizi doğru zirveye yöneltir.

Kendimizi yeterince meşgul edemediğimizde ne yazık ki bu duyguları çok daha yoğun yaşarız. Öyle bir noktaya geliriz ki, adım atmak istesek bile eyleme geçilemez, düştüğümüzde kalkamayız, tıpkı bebekler gibi.

Aslında hepimizin amacı varoluş mücadelesidir. Başarıya giden yolda hayal kırıklıkları, başarısızlıklar, mutsuzluklarımız, hayatın bize oynadığı çeşitli oyunlar vardır ve var olmaya devam edecektir. Bazen tüm bu olumsuzluklara rağmen dimdik ayakta dururuz, bazen de direncimizi kaybederiz. Bazen de tüm hayatımızı yeniden ele almamızı ve gözden geçirmemizi gerektirecek kadar çıkışsız hissettiğimiz zamanlar da olur.

J. MARINE "Zorluklar ve mücadeleler yaşamı ilginç, onların üstesinden gelmek ise yaşamı oldukça anlamlı kılar" der. Elbette ki yaşam yolunda hepimizin derinliklerine kök salan yaralarımız, bizi paramparça eden incinmişliklerimiz vardır. Hepimiz yaşamında güneş ve ışığa ihtiyacımız olduğu kadar zaman zaman gölgeli bir dinginliğe de ihtiyaç duyarız. İşte o zaman içimizdeki o mağaraya çekilip düşünmeye, yaralarımızı sarmaya, küçücük bir delikten sızan güneş ışığını da yaralarımızı saran bir merhem gibi kullanmaya çalışırız. Ünlü kompozitör Duncan Sheik, hüznün, kederin ve karanlığın güzel, iyileştirici olabileceğini düşündüğünü söylemiştir. Zira karanlık da güzeldir... Düşünün yıldızların ve ayın karşı konulmaz cazibesi karanlık ve gece olmasa etkili olabilir miydi?

Acaba tüm bu olası yaşanmışlıklara baktığımızda bazılarımız her türlü güçlüğe rağmen kendi küllerinden doğmayı nasıl başarabiliyor? Nasıl bir zihinsel düşünce yapıları var? Hiç düşündünüz mü?

Yaşam karşısında "Hadı acılar, hadi gelin üzerime sizden

korkmuyorum" diyebilmenin, yine yeniden kendi küllerinden doğabilmenin zihinsel güçlülük ve bazı kişilik özellikleri donanımına da sahip olmayı gerektirmekte.

Eğer bu özelliklere sahip değilsek ve sürekli "ERROR" veriyorsak, "RESET"leyeceğiz kendimizi.

Bu resetleme işlemini yapabilmek ve zihinsel olarak gücümüzü toplayabilmek için şu özelliklere sahip olmak önemli:

Kendinizi suçlayarak vakit kaybetmeyin.

Kendi gücünüzü ve yaşam kontrolünüzü başkalarına vermeyin.

Değişimden çekinmeyin.

Enerjinizi kontrol edemeyeceğiniz şeyler için harcamayın.

Başkalarını memnun edip edemeyeceğinize dair kaygılanmayın.

Risk almaktan korkmayın.

Aynı hataları tekrar etmeyin.

Başkalarının başarılarını kıskanmayın.

Kendi başarısızlıklarınızın ardından asla havlu atmayın.

Kendi kendinizle kalmaktan korkmayın.

Hep hayalleriniz peşinden koşun ve hiçbir zaman onlara ulaşabileceğinize dair inancınızı asla kaybetmeyin.

Unutulmamalıdır ki, başarıya giden yol sabretmeyi

bilebilmektir. Bizim insan olarak görevimiz, sanki

kabiliyetimizin sınırları yokmuşçasına hareket etmektir.

Acaba bizler hayatımıza dair risk almaktan neden bu

denli korkuyoruz? Neden bu denli korkuyoruz bu kapıyı

aramaktan?

Çünkü:

Gülmek: Saf denme riskini, Ağlamak: Duygusal görünme

riskini, Birine yaklaşmak: Kendini kaptırma riskini,

Duygularını açmak: Kendini ortaya koyma riskini, Hayaller ve

düşünceleri sergilemek: Onları başkalarına kaptırma riskini,

Sevmek: Karşılık görmeme riskini, Yaşamak: Ölme riskini,

Çabalamak: Başarısız olma riskini, Umutlanmak: Hayal

kırıklığına uğrama riskini göze almak anlamına geliyor.

Bu açıdan bakıldığında oldukça zor öyle değil mi?

Riskin bize aralayacağı kapı zor ve ağır açılan bir kapı, ama

açılabilirdiğinde de bizi hayatımıza anlam katabilmeye götüren

bir kapı. Zira hayatımızın en büyük riski, hiç risk almamaktır.

Eğer yaşarsan, o zaman korkmazsın. Eğer bir şarkıyı,

bir besteyi hissetmişsen, her anını doyasıya yaşamaya

şartlanmışsan kendini zamandan korkmazsın ve korkuların





yavaş yavaş kaybolur, yaşanmamış bir yaşam ise ölüme güç verir, yaşanmış bir yaşam ise ölümün tüm gücünü alır! Bernard Shaw "Siz var olan şeyleri görür ve şöyle dersiniz; neden? Ama ben olmayan şeyleri hayal ederim ve derim ki, neden olmasın?"

Eğer gücü her zaman elimizde tutabilirsek ve kendi inandığımız şeylerden vazgeçmezsek, başarıya giden yol bizim yolumuz olur. Hoşunuza gideceğini umduğum bir hikayeyi de bu bağlamda sizlerle paylaşmak istiyorum. Kurbağalar birgün bir yarışma düzenlemişler, hedef çok yüksek bir kulenenin tepesine çıkmakmış bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için kulenin etrafında toplanmış. Seyirciler kurbağaların başarılı olabileceğine inanmıyorlarmış, hatta zaman zaman "Kule çok yüksek hiçbiriniz çıkamazsınız vazgeçin" diyerek de sesleniyorlarmış ve sonunda beklenen olmuş yavaş yavaş, yarışan kurbağalar tepeye tırmanamayınca yarışı bırakmaya başlamışlar içlerinden bir tanesi hariç! O, inatla yılmadan kuleye tırmanmaya devam etmiş, diğer yarışmacı kurbağalar başarısız oldukça seyirciler diğer kurbağaya da "Boşuna çabalıyorsun tepeye çıkamayacaksın!" demişler. Sonunda inat ve azimle tırmanmaya devam eden kurbağa hariç diğer tüm kurbağalar ümitlerini yitirip yarışmayı bırakmışlar. Azimle ve başarıya hırsıyla tırmanmaya devam eden kurbağa, yapılan tüm olumsuz bağırışlara rağmen gayret ve mücadele sonunda kuleye tırmanmayı başarmış. Diğerleri ise bunu nasıl başardığını merak edip öğrenmek istemişler. Bir kurbağa

yanına yaklaşmış ve sormuş "Bu işi nasıl başardın? Biz o kadar denedik ama çıkmadık, sen nasıl yaptın?" Ancak kendisinden cevap alamamış. Tekrar sormuş ama yine cevap alamamış. Bir süre sonra fark etmişler ki kurbağanın yanıt vermemesinin asıl sebebi, aslında sağır olmasıymış! Bazen hayallerimiz, amaçlarımız, hedeflerimiz başkalarına ulaşılmaz gözükabilir ve hatta bizi korkutup vazgeçirme yolunda ikna etmeye bile çalışabilirler! Ancak siz siz olun sakın hayallerinizi bir kenara bırakmayın, tırmanmaya devam edin!

Hayallerimizi gerçekleştiremeyeceğimizi söyleyen, bize inandıran kişileri duymayın! Çünkü hayatta bazı güzellikleri elde edebilmek için bazen sağır olmak gerekir. Bizler hayallerimizi gerçekleştirme yolunda ilerlerken önümüze taş koyanlara karşı bazen sağır olalım, çoğu zaman riskler alalım, hep hayallerimizin peşinden gidelim, hiçbir zaman onlara ulaşabilme inancımızı yitirmeyelim. Yitirmeyelim ki tüm bocalamalarımıza rağmen tüm yaralarımıza rağmen her ne olursa olsun her defasında yeniden, yine, tekrar tekrar küllerimizden doğabilmeye devam edelim...

Bir gün dönüp geçmişe baktığınızda, mücadelelerle geçen yıllarınızın hayatınızın en güzel yılları olduğunu fark edeceksiniz!

Emniyetli uçuşlarla birlikte, mutlu bir yıl olmasını diliyorum. Sevgiyle kalın.



Betül Sünneciler
ARFAA Yönetim Kurulu Başkanı

Yeni Yıl Mesajı

Yine yeni bir yıl geldi, sevdiğinizle birlikte mutlu huzurlu bir yıla başlangıç yapmanızı ve yeni yılınızın sağlıklı, başarılı geçmesi dileğiyle... Önceleri başta Avrupa ve Amerika kıtası ülkeleri olmak üzere dünyanın birçok yöresindeki Hristiyan topluluklarca yapılan bu kutlanmalar artık günümüzde tüm dünyada ortak olarak yapılan geniş ve kapsamlı bir festivale dönüşmüştür.>

Dolayısıyla yeni yıl kutlamaları; tıpkı içinde farklı ekonomik ve sosyal amaçları da barındıran anneler-babalar günü, işçi bayramı, doğum günü kutlamaları gibi evrensel kültürün bir parçası olarak üretilen ve geliştirilen, sonuçta bütün insanlığa mal olmuş bir davranış biçimi olarak görülmektedir.

Bugün dünya genelinde yılbaşı kutlamaları, dinsel bir bağlamdan öte kültürel bir anlam ifade etmekte; insanlar yeni

yıla yönelik iyilik, bereket, refah, huzur ve barış beklentilerini yeni yıl kutlamalarında dile getirmektedirler. Yeni bir yıla sayılı günler kala hepimiz kendi içimizde geçtiğimiz yıl için bir değerlendirme yapar ve gelecek yıl için yeni kararlar alırız. Bunların bir kısmı uygulamaya geçer bir kısmı ise sadece yeni yıl kararı olarak listemizde kalır. Yılın son gününde insanlar başarılarını ve başarısızlıklarını değerlendirir, yeni bir yılın ilk gününe temiz bir sayfa ile girme umudunu taşırlar.

İşte bu nedenle bizlerde daha sağlıklı olmaya, daha başarılı olmaya ve daha kendinden emin, inançlı insanlar olmaya karar veririz ve bu değerleri başardığımızda da bundan mutluluk duyarız. Bu mutluluk insanın yaşam amacı ve motorudur.

Bu nedendir ki yeni yıl bu mutluluğa ulaşmanın mümkün ve gerçekçi olabileceğini düşündüren gün olarak diğer günlerden ayrılır.

Yeni yıl anlamını yılın tüm günlerine verebilirsek, 365 gün daha mutlu ve umutlu yaşarız.

PGSFLYINGTEAM 5047 m. KAZBEK DAĞI-GÜRCİSTAN 2014 SENESİ İLK TÜRK TIRMANIŞI



KORAY KAYDAR
Pegasus Airlines
Kontrol Kabin Amiri



İLKER ERDOĞRU
Pegasus Airlines
Kontrol Kabin Amiri



son hazırlıklarımızı ve alışverişimizi yapıyoruz. Aynı zamanda bu yükseklikte kalmak vücudumuzun aklimize olabildiği yani yüksekliğe alışabilmesi açısından da önemli. Akşam köy merkezinden son hazırlıklarımızı tamamlayıp döndüğümüzde ev sahibimizin bizlere, Gürcü mutfağından birbirinden lezzetli yemekler hazırlamış olduğunu görüp, hoş bir sohbet ortamında zamanın keyfini çıkarıyoruz. Yemek sonrası son bir kez daha kontrol ettiğimiz meteoroloji bilgilerinden sonraki iki günün 3000 metreye kadar yağmurlu, 3000 metre sonrasında ise kar yağışlı olduğunu görüyoruz. Zaten bizim de bu zaman dilimi arasında zirveye çıkmak gibi bir planımız yok ancak bir sonraki gün Meteo Dağ Evi'ne giderken biraz ıslanacak gibi gözüküyoruz. Sabah 08:00 gibi Meteo İstasyonu'na hareket planlıyoruz ve ilerleyen saatlerde dinlenmek üzere odamıza çekiliyoruz.

13 Temmuz sabahı rotanın başlangıcı sayılan 2200 metredeki Sameba Kilisesi'ne çıkmak için kaldığımız yere gelen şoförümüz ile yola koyuluyoruz. Yukarıda bize Gergeti Buzu'luna kadar eşlik edecek katırlarımız ile buluşuyoruz. Tam bu sırada gri renge bürünen gökyüzü ilk yağmur damlaları ile bizleri karşılıyor. Malzemelerimizi yükledikten sonra buzul dilinin başlangıcına 3200 metreye kadar beraber yükseliyoruz. Buradan sonra katırlar buz üzerinde ilerleyemeyeceğinden 20 kiloluk sırt çantalarımız sırtımızda, 6 kiloluk zirve çantalarımız önümüzde toplam kişi başı 26 kilo ile, ayağımızda buz kramponlarımız ile dik bir açı eşliğinde zahmetli bir 450 metre daha yükselip 3635 metredeki Meteo Dağ Evi'ne varıyoruz. Burası daha önceleri SSCB döneminde bilim insanlarının, buzul hareketlerinin izlenimi yaptığı bir istasyon olarak faaliyet gösteriyormuş, şimdilerde ise dağcılara barınak görevini üstleniyor. İçeride birçok değişik ülkeden tırmanış için gelmiş olan ekipler var. Biz de kendimize bir oda bulup yerleşiyoruz. Akşam ortak alan olan mutfakta butan/propan gaz ocaklarının sesleri eşliğinde yemeğimizi hazırlayıp etraftaki ekipler ile hava durumu hakkında bilgi alışverişi yapıyoruz. 14 Temmuz sabahı kalkıyoruz. Hava kapalı ve kararsız. Meteorolojiden aldığımız bilgiler ise tutarlı. Biz de kendimizi yüksekliğe alıştırmak için yaklaşık 300 m. yukarı tırmanıp

Bu tırmanış kararımız, iki sene önce dağ rehberi, hakemi ve eğitmeni Sönmez Erkaya'nın Kazbek tırmanışı sunumunu izlememizle başladı. Bu faaliyeti önceki yıl Ağrı Dağı tırmanışında beraber olduğumuz ve bu dağın ilk kar suyunu kulağımıza kaçıran Sönmez Erkaya ile gerçekleştirmeye karar verdik.

Dağın Kaçkarlar'ın coğrafyasına benzer özellikler göstermesi, her bölgenin farklı yeşil tonlarına hakim olması burayı daha da çekici kılıyor. Bu tırmanışa kadar Türkiye'de birşeyler yapmalı ve dağda yaşam tecrübelerimizi artırmalıydık, yaptık da... Önce kuzeyden Kaçkarlar (3932 m.), Aladağlar'da Emler (3724 m.) dahil olmak üzere birkaç zirve, Nemrut Dağı (2948m.), Süphan Dağı (4049 m.) ve Ağrı Dağı (5137 m.) tırmanışlarını gerçekleştirdik. Sıra gelmişti diğer hedefe, Gürcistan topraklarında yükselen Doğu Kafkasya'nın en yüksek doruğu olan 5047 m. Kazbek Dağı.

Nitekim 2014 Şubat ayında araştırmalarımıza ve hazırlıklarımıza başladık. Ülkenin ve kalacağımız bölgenin coğrafi yapısı, Kazbek Dağı'nın konumu, çıkış rotaları, gerekli teknik malzemeler, kalacak yer ve transferlerimizi ayarladıktan sonra 11 Temmuz 2014 tarihinde ekip olarak kendimizi Pegasus Havayolları'nın 23:40 Tiflis uçağında buluyoruz ve tam zamanında kalkış yapıyoruz. İrtifada yol boyunca Pegasus Cafe'nin zengin menüsünün lezzetlerini tadıp, keyifli bir uçuştan sonra Tiflis-Gürcistan Havalimanı'na iniş yapıyoruz. Kısa sürede bagajlarımızı aldıktan sonra, o gece konaklayacağımız yerin tabelası elinde bizi dışarıda bekleyen sürücümüz ile buluşuyoruz. Sırt çantalarımızı ve malzemelerimizi arabaya yerleştirdikten sonra Kazbegi Köyü'ne doğru yemyeşil bir coğrafyanın içinde 3,5 saat sürecek olan keyifli bir yolculuğa koyuluyoruz. 12 Temmuz sabahı saat 07:00 civarlarında 1850 m. yüksekliğindeki Kazbegi Köyü'nde konaklayacağımız guesthouse a check-in yapıyoruz. Bütün gece yolda geçtiğinden kendimizi yorgun hissediyoruz ve biraz dinleniyoruz. Kalktıktan sonra köyde biraz dolaşip dağ için



inıyoruz, biraz ip teknikleri çalışıyoruz ve bol bol dinleniyoruz. Bir gün sonrası için orta şiddetli rüzgar ve öğlene kadar açık bir hava bizi bekliyor, bu hava koridoru bizim için zirve denemesi demek. Gece, heyecandan uyuşup uyanmalar arasında geçiyor ve sabaha karşı hazırlanıp 02:30'da gece karanlığında, kafa lambalarımız eşliğinde, ateş böcekleri misali ilerliyoruz. Herkes bastığı yere konsantre oluyor. Kimse Gergeti Buzulu'nun çatlaklarından birinin içine düşmek istemiyor. Bir adım diğer adımı takip ediyor, aklımızda hep yaşama felsefesi "Festina Lente" yani "Hız insanı kendinden uzaklaştırır ve yavaşlık kendine yaklaştırır" var.

Sabah 05:00 gibi gün açılıyor ve manzara tüm ekipleri büyülüyor. Rota; düşen taş ve çığ riski nedeniyle sırt hattından mümkün olduğunca uzak yatay devam ederek dağın sol yamacından Ortzveri ve Kazbek ayırımındaki platoya (Kazbek Geçiti) ve oradan da dağın görünmeyen arka yüzüne devam etmekte. Dağın klasik rotası güneyden başlıyor, kısaca dağı tavaf ediyorsunuz ve kuzeye platoya ulaşıyorsunuz ve işte esas tırmanış burada başlıyor. Kuzeye dönünce rüzgar da kendisini iyice hissettiriyor. Kendinizi sorguladığınız, farklılık, farkındalık yaratan özelliklerinizi ve bu dağda olmanın felsefik olguları düşüncesinde tırmanışa devam ediyoruz. Zirve rüzgarlı, rüzgarın süpürdüğü kar taneleri ve bulut hareketleri son metrelerde de olsa insanı korkutuyor ve zirve heyecanını ikiye katlıyor... Dağın yaklaşık son 300 metresi oldukça dik olduğundan düşerseniz ciddi tehlike yaşayıp yüzlerce metre aşağıdaki platoya kadar sürüklenirsiniz. Bu nedenle son 300 metrelik 50-60 derecelik dik açığı ip birliğinde tırmanıyoruz.



Veeee zirve... Biz de artık dağın bir parçasıyız! Çok şanslıyız çünkü görüş oldukça net. Bu sayede Elbrus dahil coğrafyayı çok rahat gözlemleyebiliyoruz. Bölgede 4000 m. ve üzeri pek çok zirve yer almakta, özellikle Kazbegi kasabasının arkasında yükselen 4500 m. civarlarındaki Kuro-Shan zirveleri ve çift kütleli 4700 m. civarında yüksekliğe sahip olan Tebulo zirvesi heyecan verici şekilde karşımızda duruyor. Zirvede yaklaşık 30 dakika kalıyoruz. Gözlem yapıp, fotoğraflar çekiyoruz. Burada manzara sizlere enfes görseller sunuyor. Takım olarak hem mental hem de fiziksel hazırlıklarımızın buna kat kat değiştiğini görüyoruz. Dağda kendinizi buluyorsunuz, gerçek kimliğiniz ortaya çıkıyor. Zayıfsanız zayıf yönleriniz, güçlüyseniz güçlü olan yönleriniz. Dağda ne iseniz, o'sunuz. Bütün maskeleriniz düşüyor. Öyle bir tutku ki, insanı içine alıyor ve bırakmıyor. O kadar dingin ve güzel ki... Bu başarılı tırmanış ile 2014 senesinin ilk Türk takımı olmanın sevinci içerisindeyiz. Zirvede Pegasus

Havayolları'nın bayrağını dalgalandırıp bir kez daha bizlere sunmuş oldukları bu fırsat için teşekkür ediyoruz. Klasik rotasından çıktığımız dağa, zirvede teknik rotasından inmek üzere karar verip tekrar ip birliğine giriyoruz ve muhteşem bir manzara eşliğinde alçalmaya başlıyoruz. Öğleden sonra Meteo Binası'na varıyoruz. Zirve yapmış olmanın heyecanı ve başarısı ile mutlu bir şekilde dinlenmek üzere odamıza çekiliyoruz. Bir sonraki gün de Kazbegi Köyü'ne inip, akşam bölgenin yerel içkisi olan Çaçı ile kendi aramızda ufak bir kutlama yapıyoruz. Gürcistan'da iş yapan oldukça fazla Türk olduğundan ve ülkenin turizm konusundaki azimli çabaları sayesinde, Türkçe ve İngilizce konuşan birçok insan bulabilirsiniz. Dönüşümüzü ise yine Tiflis Havalimanı üzerinden Pegasus Havayolları'nın uçağı ile hiçbir gecikme yaşamadan saat 04:40'da yapıyoruz ve İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'na tam zamanında iniyoruz.





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

(Ocak-Şubat-Mart)

2015'in ilk aylarında gökyüzü sert ve keyifsiz etkiler altında. Sabrın sınıdığı kara-kış yaşanabilir...

Ocak başından itibaren Kovalar, Ocak sonundan itibaren Balıklar, 20 Şubat'tan sonra Koçlar, 17 Mart itibariyle Boğalar aşka açılabilir veya romantik bir dönem yaşayabilir. 5 Ocak dolunayı bir hayli sert! Yengeçler, Teraziler, Oğlaklar ve Koçlar bu dönemi duygusal yaralar alabilir. Köklü değişiklikler gerekiyor. 20 Ocak Kova yeniayı, yeni arkadaşlar kazandıracak ancak kime güveneceğinizi anlamak zor olacak. Kovalar, Akrepler, Aslanlar ve Boğalar yeniliğe mecbur kalabilir. 21 Ocak-11 Şubat arasında Merkür Kova burcunda geri gidecek. Dostluklar yıkılabilir, idealler yanlış kararların kurbanı olabilir. 4 Şubat yeniayı Aslanların, düşüncelerine aykırı tavırlar içine çekilme sebebi olacak. Duygusal tepkiler şansı zorlayacak. 19 Şubat'ta hayal kırıklıkları ve zorluklar, yenilik yapma gereksinimine sebep olacak. Yeni arkadaşlarla şansı denemek gerekiyor. Kova burcunda yeniay doğuyor. 20 Şubat'tan itibaren Mars Koç burcunda ve doğal evinde. Öfkenin ve diktanın en sert halini hatırlayacağız. 3 Mart her şeye rağmen güzel ve bol sürprizli bir gün. Başa gelen sevilerek kabul edilmeli. 5 Mart gökyüzünden gelen korkunç yansımayı tolere edebilmek için işçiler, iş ve sağlık konularında son kararlarımızı uygulama zamanı. Başak burcunda oluşan dolunay güçlü kişilerin aracılığıyla destek sağlayacak. 17 Mart yılın en tehlikeli günlerinden biri. Dışarıdaki her şey içimizde derin bir sızıya dönüşebilir. Uranüs ve Plüton uzun zamandır süren savaşın rövanşını yapacak. 20 Mart'ta Balık burcunda Güneş tutulacak ve akıl sağlığını tehlikeye atacak kadar güçlü bir engel yasaklarıyla sınav vermemize sebep olacak. Din, eğitim ve medya baskısı zorlayacak.

Koç

Ocak başında ev alım-satımına mecbur kalacaksınız. 20 Şubat'ta Mars, 21 Mart'ta Güneş burcunuza geçerek enerjinizi, öfkenizi yükseltecek. Mart ortasında kariyerinizle ilişkili köklü bir değişiklik düzeninizi tamamen değiştirmenize neden olacak. Mart sonunda tutulma nedeniyle hastalanmanız veya özgürlüğünüzün elinizden alındığını hissetmeniz mümkün.

Boğa

20 Ocak'tan itibaren kariyerinizde büyük bir yenilik gerçekleşebilir. Fakat 21 Ocak'ta Merkür gerilemeye başlayacağı için yanlış bir karar verdiğinizi düşünüp kısa sürede pişmanlık duyabilirsiniz. Ocak başında yakın çevrenize destek vermeniz, Şubat başında evinizle ilgilenmeniz gerekiyor. Mart sonuna doğru dostluklar bozulabilir. Yeni arkadaşları yaşamınıza alırken dikkatli olun.

İkizler

Ocak ayının ilk yarısı finansal anlamda zorlayıcı etkiler getiriyor. İşinize veda etmek zorunda kalabilirsiniz. 21 Ocak'ta Merkür gerileyecek. Medya, eğitim ve ticaret alanlarında hata yapmanız veya müşterilerinizle yollarınızı ayırmanız mümkün. Şubat başında yakın çevrenize yeni insanlar yerleşecek, Mart başında evinizle ilgili sorunlar büyüyecek. Yakınlarınızla aranız bozulabilir. Mart sonuna doğru tutulma size yeni bir kariyer ve iş ortağı getirebilir.

Yengeç

Ocak ayının başından itibaren kendiniz hakkında kesin kararlar alacak, değişeceksiniz. 21 Ocak'tan itibaren kredi kartı ve borç geri ödemelerini unutmamalısınız. Şubat başında finansal alanda yenilik bekleyin. Mart'ta iş alanınız değişebilir ve çalışma koşullarınız zorlaşabilir.

Mart sonunda tutulma size yurt dışında veya kent dışında yaşama ayrıcalığı getirecek.

Aslan

Ocak ayı yıkılıp yeniden ayağa kalkmak için zor ama mükemmel bir deneyim sunacak. 21 Ocak'tan itibaren partnerinizle ve yakınlarınızla anlaşmanız güç olabilir. Ayrılmak yerine öz eleştiri yapmalısınız. 4 Şubat'ta burcunuzda oluşan yeniay, yeni bir görünüş ve imaj yaratmanıza yardım edecek. Mart başından itibaren para kazanmak için aşırı disiplinli çalışmanız gerekebilir. Yaratacaklarınız ve projeleriniz beğenilecek. Mart sonuna doğru telif, ikramiye veya para ödülü kazanabilirsiniz.

Başak

Satürn'ün konumu yılın ilk aylarından itibaren ev ve aile alanında sorun yaratacak. Acıyla imtihanınız başlıyor fakat yolun sonunda büyük ödül sizi bekleyecek. 21 Ocak'tan itibaren işinizde ve sağlığınızda yanlış adımlar atabilir, zarar görebilirsiniz. Merkür gerileyeceği için dikkatli olmalısınız. Mart başında kendinizi yenilemeniz, eski imajınıza son vermeniz gerekecek. Mart sonunda evlilik veya ortaklık yapabilirsiniz.

Terazi

Ocak ayından itibaren köklü değişimler yapmanız gerekecek ama bu adımı atmak istemeyeceksiniz. Oysa yenilik yaşamınızdaki konforu artırabilir. Finansal sorunlar bitiyor fakat yakın çevrenizde yalnızlaştırılabilirsiniz. Özellikle Mart başında baskı artacak. Ocak ortasından itibaren aşk ve çocuklarla ilişkiler kritik alanınız. Yanlış anlamalar kalp kırıklıklarına neden olabilir. Mart sonunda gerçekleşen tutulmayla iş yaşamınızda yeni bir sayfa açacaksınız.

Akrep

Finansal konularda son derece dikkatli olmalısınız. Kıtık değilse bile tutumlu olma döneminiz. Büyük taşınma Ocak başından itibaren gerçekleşebilir. 21 Ocak'tan itibaren ev ve ev eşyası almamalısınız, pişman olacağınız çılgınca seçimler yapabilirsiniz. Yeni bir görev, emeklilik ya da yeni kariyer teklifleri Şubat ayının konusu. Mart'ta gerçekleşen Güneş tutulması belenen aşkı getirebilir. Ancak özgüven eksikliği bulduğunuz anda kaybetmenize de neden olabilir.

Yay

Satürn burcunuza yerleşti. Daha ciddi ve size yakışmayan karamsar görüntü oluştu. Disiplinli olmalısınız. Erteleme ve gecikme alışkanlığınız nedeniyle zorlanıyorsunuz. 21 Ocak'tan itibaren eşinizin tanıtım programı nedeniyle tartışmalar yaşanabilir. 20 Şubat'tan itibaren aşk alanınız parlayacak. 17 Mart köklü dönüşümler için mükemmel fırsatlar sunabilir. Mart sonunda ev almak veya yuva kurmak için gerekli kredileri bularak hedefe ulaşacaksınız.

Oğlak

21 Ocak'ta Merkür finansal alanınızda gerilemeye başlayacak ve anlık kararları desteklemeyecek. Para kaybetmemek için kararlarınızı daha önce almaya çalışın. Mart ayının başından ortasına dek seyahatlerde sorun yaşanabilir. Sağlığınıza ve işgücünüzü korumaya dikkat etmelisiniz. 17 Mart'ta sizin dışınızdaki her şeye savaş açabilirsiniz ama yıkımla karşılaşmamak için gücünüzü abartmayın. Güneş tutulması Mart ayında yeni ve otoriter bir çevre edinmenize katkıda bulunacak.

Kova

1-10 Ocak arasında işinize veda edebilirsiniz. İsteğiniz dışında gelişecek olan her şey canınızı sıkacak. 3-27 Ocak arasında çekiciliğiniz dorukta olacak. Aşk için yılın en güzel zamanı Ocak ayı. Ancak 21 Ocak'ta burcunuzda Merkür gerileyeceği için eski aşklar tekrar karşınıza çıkabilir ve şaşırtabilir. Mart sonunda Güneş tutulması yeni gelirler elde etmenizi ve güçlü kişilerle rekabet halinde olmanızı sağlayabilir. Özgüven tazeleyeceksiniz.

Balık

5 Mart dolunayı evlilik ve ortaklık alanınızı sarsabilir. Arkadaşlarınızın yardımıyla iyi şekilde yönetebilirsiniz. 21 Ocak'tan itibaren sezgilerinize güvenmeyin. Yanılma ve yanıltılma ihtimaliniz güçlü. 20 Şubat'tan itibaren öfkenizi kontrol altına alamazsanız para kaybedebilirsiniz. Mart ayını burcunuzda gerçekleşen Güneş tutulmasının etkisiyle değişerek, gelişerek yaşayacaksınız. Evlilik kararı alabilir ve gücün öneme bir kez daha inanabilirsiniz. Yöneticilerinizin baskısı daha iyiye açılmanız için fayda sağlayacak.



Patates yemeğini bir de böyle deneyin

Genelde sofraların tercihi potasyum deposu patatesle yapılan patates yemeğinin birçok farklı tarifi mevcut. Ancak kuşbaşı patates yemeği damak çatlatacak türden...

Bu muhteşem lezzeti hazırlamak için gerekli malzemeler şöyle;

- 5 - 6 tane orta boy patates
- Orta boy soğan
- 250 gr az yağlı dana et
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışına gelince;

Önce patatesleri soyun. Bu patatesleri yıkayıp yemeklik şeklinde doğradıktan sonra suyun içinde bekletin. Ana malzeme olan eti, kuşbaşı şeklinde doğradıktan sonra tencereye koyun. Bu etleri yarım çay bardağı su ile kavurun. Suyunu çekene kadar kavurduğunuz etlere 2 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edin. 1 orta boy soğanı da yemeklik şeklinde doğrayıp tencereye koyun. Bunları az kavurun ki diri kalsınlar. Eti zeytinyağıyla kısık ateşte biraz kavurun. Yemek hemen hemen hazır olmak üzereyken salçayı da ilave edin. Yemeğin son malzemesi olan

patatesleri de sudan çıkarın. Yapmış olduğunuz harcın içine patatesleri de ekleyin. Patatesleri 2-3 dk bu harçla birlikte kavurun. Yemek artık neredeyse hazır olmak üzere... Şimdi yemeğin suyunu koyun. Üzerini 2 parmak geçecek şekilde yemeğe kaynamış su ilave edin. 1 tatlı kaşığı tuz da ilave ederek tencerenin ağzını kapatın. Arada tencereyi kontrol edin ve eğer suyunu çekerse, kaynamış su ilave edin. Bu şekilde orta ateşte yaklaşık 20-25 dk pişmesi gerekiyor. Patatesler özleşene kadar kuşbaşı etli patates yemeğini 20-25 dk pişirdikten sonra yemeğin altını kapatın ve yaklaşık 5 dk ağzını açmayın. Bu süreçte kuşbaşı etli patates yemeği kendi suyu ve özüne oturacak. Ve artık kuşbaşı etli patates yemeği servise hazır... Afiyet olsun.



ZORLU İŞLERE PRATİK ÇÖZÜMLER

Evde hiçbir şey bıraktığınız gibi kalmayabiliyor üstüne üstlük hiç beklemediğiniz zorlu işlerle karşı karşıya kalabiliyorsunuz. Örneğin, kirlenmiş musluklar, çaydanlığı kaplayan kireç, yere düşüp kırılan cam eşyalar, sararan tavalalar, tencereler... Bu püf noktaları, gözünüzde büyüyen birçok ev işini kolaylıkla halletmenizi sağlayacak.

Öncelikle, eşyalarınız eskimeye başladıysa ve özellikle kapı, çekmece gibi kolay açılması gereken şeyler artık size zorluk çıkarıyorsa, sıkışan bölgelere vazelin sürerek bu sorunun üstesinden gelebilirsiniz. Eski kapınızı ya da çekmecenizi bir süre daha idare edecektir.



Ev hanımlarının belki de en hoşuna gitmeyen şeylerden biri de kötü koku yayan fırın... Daha evelden içinde pişirilen yemeklerin kalıntılarının sebep olduğu bu kokulardan kurtulmak içinse bir tavanın içini yarısına kadar suyla ve kalan kısmında sirkeyle doldurun. Bu hazırladığınız tavayı birkaç dakika fırında ısıtın. Daha sonra da bu suyu soğutmak üzere fırından çıkartın. Artık fırınızdaki bir koku kalmadığını göreceksiniz.

Sirke birçok sorunun halledilmesinde

sık sık karşımıza çıkıyor. Çaydanlığınızın dibinde kaçınılmaz olarak biriken şu meşhur kireçten kurtulmak için de 15 dakika kadar sirke kaynatmanız bu sorunu tamamıyla ortadan kaldıracak.

Evde toz alırken kullandığınız toz bezleri toz

bırakmaya başladıysa durulama suyunun içine bir miktar gliserin koyun. Bu sayede artık toz bezleriniz toz bırakmayacak.

SARARAN TENCERELER, TAVALAR

Evde yemek pişirirken kullanılan teflon tavalalar ve tencereler zamanla sararma yapar. Söz konusu tavaların ya da tencerelerin içinde zaman zaman biraz su, biraz da çamaşır suyundan oluşturduğunuz karışımı kaynatarak bunu önleyebilirsiniz. Kaynattıktan sonra da muhakkak önce sıcak sonra da soğuk suyla iyice durulayın. İşte yepyeni görümlü tencere ve tavalara kavuştunuz.



Evdeki musluklar da bir zaman sonra kir tutar. Bez yerine naylon çorap kullanmanız daha temiz olmalarını sağlayacak. Farkı silince kendiniz de göreceksiniz.

CAM KIRIKLARI

Diyelim ki ev temizliği sırasında ya da beklenmedik bir anda yere bir cam eşya düştü ve tuzla buz oldu. Cam kırıklarını toplarken yaralanma riskini göz ardı etmemelisiniz. Büyük parçaları toplasanız bile geride minik parçalar kalabilir ve hiç umulmadık bir anda karşınıza çıkabilir. Her iki nedenle de kırıkları toplarken bir parça ıslatılmış pamuk kullanırsanız kırıkların pamuğa yapıştığını ve geride hiçbir tane kalmadığını göreceksiniz.



Halılar, evinizi gösteren ve dolduran yegane

Aaa... Kaç yıllık ev hanımıyım, bunları daha yeni öğreniyorum.

eşyalarıdır. Zaman içinde formu bozulmuş ve üzerinde izler oluşmuş halılarınızı eski haline getirmek istemez misiniz? Bunun için ıslak bir bez ve ılık ütü ile deforme olmuş bölgeleri ütöleyin. Ancak bu işlemi yaparken ütüyü çok fazla bastırmamanız öneriliyor.

Çok sık olmamakla birlikte, en beklenmedik anlarda karşılaştığınız bu sorunları çözdükten sonra kirecinden arındırdığınız çaydanlığınızda yaptığınız çayı artık keyifle yudumlayabilirsiniz.



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

MEDİKAL PARK BAHÇELİEVLER HASTANESİ

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

ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

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

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

DOĞAN HASTANESİ (TASSA ÜYELERİNE ÖZEL DİYET PAKETİ)

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

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

YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK (İNDİRİM %20)

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

POZİTİF DÜŞÜNCE MERKEZİ EĞİTİM PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE KOÇLUK

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

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

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

THE PLAY BARN ISTWEST BEYAT EĞLENCE MERKEZİ

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

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

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

ESTEWORLD GÜZELLİK MERKEZİ

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

ESTEWORLD ETİLER VE PLASTİK CERRAHİ HASTANESİ

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

ARMODA GÜZELLİK MERKEZİ

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

UNIDENT AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

Bahçelievler Mah. Adnan Kahveci Bulvarı İmren Apt.
No: 131/A 34180
Yayla, Bahçelievler
Tel: 0212 441 40 21 / 441 40 94
Faks: 0212 441 40 27
Web: www.unident.com.tr
E-mail: hakan@unident.com.tr

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

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

ESTEWORLD BAHÇELİEVLER

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

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

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

BÜŞRA PIRLANTA (%20 İNDİRİM)

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

QUBBE BAHÇE

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

BÜŞRA PIRLANTA (%20 İNDİRİM)

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

FAALİYET ALANLARIMIZ

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

NAR BEACH&BİSTRO

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



20 Ocak 2015 Salı günü
Geleneksel Emeklilik Brunch'ımız
"ELYEDA HOT-CUP
MERHABA HAYAT"TA
BULUŞUYORUZ

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 • Web: www.tassa.org.tr