



Hava Yolları Kabin Memurları Demegi yayindir. © Yılı: 9 Sayı: 28

TASSA extra

Genel Kurul
Heyecanı





*TASSA üyelerine
özel indirimler*

**Rezervasyon için:
eski meslektaşımız**

İlknur Tansel

Tel: 0530 542 65 81

Janti

ORGANİZASYON

Kişiyeye özel konusunda ödün vermeyen sektörün yenilik ve trendleriyle kendini her geçen gün güçlendiren mutlu günlerinize özel detaylar katan Janti Organizasyon gülümsemenizi paylaşmak için kuruldu! Sizlere en iyi hizmeti verip kendinizi gerçekten masalın içinde hissetmenizi sağlamak en büyük hedefimiz...

Değerli
üyelerimiz,
Sevgili
meslektaşlarımız,



D

Derneğimizin 31 Mart 2015 tarihinde yapılacak Olağan Genel Kurulu ile tüzüğümüzün bize verdiği 3 yıllık görev süremiz sona eriyor. Mart 2012'de "50. Yılda 5000 Üye" sloganı ile başladığımız görev dönemimiz hepimizin bildiği gibi yaşanan olumsuzluklar nedeniyle beklediğimiz hedeflere ulaşamadı. Bu süreçte mevcut durumun korunması ve kurumsallaşma adımlarının atılması yönünde bir çalışma gerçekleştirdik.

Üyelerle ve çevre ile olan ilişkileri güçlendirdik.

Üye kayıtlarının güncelleştirilmesi ve tek merkezden bilgilendirme yapılabilmesi amacıyla bir bilgisayar programı satın aldık.

Sosyal medyada takip edilen sayfa ve profiller oluşturduk.

Derneğimizi; SHGM nezdinde yapılan toplantılarda, havacılık eğitim fuarlarında ve mesleğimiz ile ilgili bölümleri olan üniversitelerde seminerler vererek en iyi şekilde temsil etmeye çalıştık.

Üniversitelerde faaliyet gösteren Kabin Memurluğu Programları ile yakın ilişkiler kurup, sektörün ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulduğu bir eğitim programı hazırlanmasına katkıda bulunduk.

Bu çalışmalarını yaparken bize destek olan, başta tüm TASSA yönetim ve denetim kurulu üyeleri olmak üzere, sektör yöneticilerine ve meslektaşlarımıza teşekkür ederiz.

Yeni heves ve fikirlere yol açmak amacıyla bu genel kurulda aday olmayacağımızı ve aday olacak meslektaşlarımıza her platformda destek vereceğimizi açıklayarak, başarılar diliyoruz.

İyi uçuşlar dileriz.

TASSA Yönetim Kurulu Başkanı

Turgay Taştape

TASSA İdari Başkan Vekili

Ersin Paşa Kulcu



Havacılık camiasının Saygıdeğer mensupları,

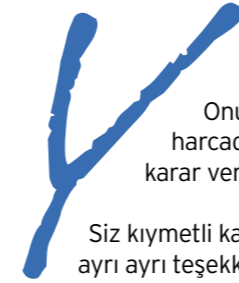


www.tassa.org.tr



TASSA
(Hava Yolları Kabin Memurları Derneği)

Ataköy 7-8-9-10.kısım Defne Sok. 1/C7 Daire: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



Yaklaşık 10 yıldır Hava Yolları Kabin Memurları Derneği TASSA Antalya Şubesinde kesintisiz görev yaptım, 3 dönem de Başkanlık görevini üstlendim.

Onur Air, Pegasus Havayolları, SunExpress ve Türk Hava Yolları olarak ortaklaşa sizler veya bizler için çaba harcadık. Son yapılan genel kurul çağrısında toplanılamadığı ve yeterli üye olmadığı için şubenin kapatılmasına karar verildi.

Siz kıymetli kabin memuru arkadaşlarımın ve yönetim kurulunda görev alan arkadaşlarımın hakkını ödeyemem, herkese ayrı ayrı teşekkür ederim.

Ayrıca, desteklerini hiç esirgemeyen Onur Hava Yolları Kabin Hizmetleri Başkanı Sn. Tülay BULUT'a, Pegasus Hava Yolları Kabin Hizmetlerinden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Sn. Nurçin ÖZSOY'a teşekkür ve saygılarımı iletirim. İstanbul Genel Merkeze de destekleri için teşekkürü borç bilirim.

Peki şimdi ne olacak? Arkadaşlar bundan sonra Antalya'da ya temsilcilik olarak elimizden gelen desteğe devam edeceğiz ya da ayrı bir dernek kurup Türkiye'de kabin memurlarına yönelik sürdürülen derneklerle konfederasyon şeklinde devam edebiliriz.

Yeni bir oluşum içine girmek isteyen veya destek olmak isteyen her arkadaşına sonuna kadar yardımcı olacağım ve inandığımız ilkelerin peşinden koşmaya devam edeceğiz.

Bilgi ve tecrübelerimizi her arkadaşıyla paylaşmaya hazırım.

Antalya gibi havacılığın ve turizmin başkenti olan bir yerde bizleri birilerinin temsil etmesi gerektiğine inanıyorum. Bunu hem sosyal bir zorunluluk, hem de mesleki bir sorumluluk olarak görüyorum.

Bütün arkadaşlarımdan hangi çatı altında olursa olsunlar derneklerine sahip çıkmalarını temenni eder, en içten saygılarımı sunarım.

Saygılarımla

Antalya TASSA Yönetim Kurulu adına

Talat Özçelik

Onur Air Kabin Amiri



İçindekiler

10



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)
Ataköy 7-8-9-10.kısım
Defne Sok. 1/C7 Daire: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

14



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

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

Tel: (0212) 573 15 65

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

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

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

İlkbahar 2015 Yılı: 9 Sayı: 28

Üç ayda bir yayınlanır.
Ücretsiz dağıtılır.

20



32



24



50



- 08 Ajanda
- 10 TASSA Haberler
- 14 Gezi
- 20 Kişisel Gelişim
- 24 Röportaj
- 28 Koçluk
- 32 Diyet
- 36 Sağlık
- 39 ARFAA
- 40 Spor
- 44 Hukuk
- 46 Psikoloji
- 48 Astroloji
- 50 Lezzet
- 52 Püf Noktaları

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 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

40



AJANDA



Simone Dinnerstein İstanbul Resitalleri

Amerika'nın en başarılı Bach piyanisti Simone Dinnerstein, 10 Nisan 2015 Cuma günü saat 20:00'de Sakıp Sabancı Müzesi The Seed'de sahne alacak. Sanatçı, Time dergisinden bile olumlu eleştiriler alan, albümleri Telarc ve Sony gibi markalarca yayımlanan yüksek ve derin bir piyanist... 2005'te Carnegie Hall'da verdiği ilk resitalinin ardından Bach yorumu öyle büyük bir beğeni topladı ki, Viyana'da Konzerthaus, New York'ta Metropolitan Müzesi ve Lincoln Center, Londra'da Wigmore Hall'un da aralarında bulunduğu dünyanın en önemli merkezlerinde sahneye çıktı. Sanatçının The Seed'deki performansı izleyiciyi şimdiden meraklandırıyor. 12 yaşından küçük izleyicilerin alınmadığı bu müthiş konseri ajandanıza kaydetmeyi unutmayın.

Blind Guardian KüçükÇiftlik'te!

Türkiye'de bir kez daha konser verecek olan efsane heavy metal grubu Blind Guardian, 14 Mayıs 2015'te sevenleriyle KüçükÇiftlik Park'ta buluşmaya hazırlanıyor. Yıllar boyunca trendleri takip etmek yerine kendi özgün tarzlarını geliştirmeyi sürdüren grup, mükemmel bir canlı performans grubu olarak edindikleri haklı itibarı, beş kıtada verdikleri sayısız konserle pekiştirdi. Grup, İstanbul'da hayranlarına bir kez daha muhteşem bir müzik şöleni sunacak.



Judith Raum - Eser

Judith Raum'a ait "eser" adlı enstalasyon, SALT Beyoğlu'nun Yüzyılların Yüzyılı (A Century of Centuries) adlı sergi programının içerdiği on sanatsal pozisyondan birini oluşturuyor. Sanatçı, çeşitli medyalarda araştırma bölgesinde gözlemlendiği ve üzerinde çalıştığı düşüncelere, çok katmanlı ve kendine has yöntemlerle oluşturduğu estetik cevaplar geliştiriyor. Goethe-Institut İstanbul ve SALT Beyoğlu işbirliğiyle Salt Beyoğlu'nda düzenlenen sergi, 24 Mayıs 2015'e kadar ziyaret edilebilir.



Arturo Ui'nin Önlenebilir Tırmanışı

Brecht'in savaş döneminde yazdığı, epik tiyatronun en önemli örneklerinden biri olan "Arturo Ui'nin Önlenebilir Tırmanışı", 11 Nisan 2015 Cumartesi günü Caddebostan Kültür Merkezi'nde izleyiciye kapılarını açıyor. Oyunda iktidar ve sermaye günübürlük çıkarlar adına, yasaları çiğneyerek işbirliği yaptığında; ülke siyasetinin, toplumsal düzenin onarılmaz ve geri dönülemez bir baskı rejimine dönüşebileceği gerçeği anlatılıyor. Yönetmen koltuğunda Ümit Aydoğdu'nun oturduğu ve süpervizörlüğünü Serdar Akar'ın yaptığı oyunun kadrosunda Aşkın Şenol, Ayça Koyunoğlu, Berk Yaygın, Çetin Kaya, Deniz Özmen, Fatih Koyunoğlu, Gökhan Azlağ ve Neslihan Arslam bulunuyor.

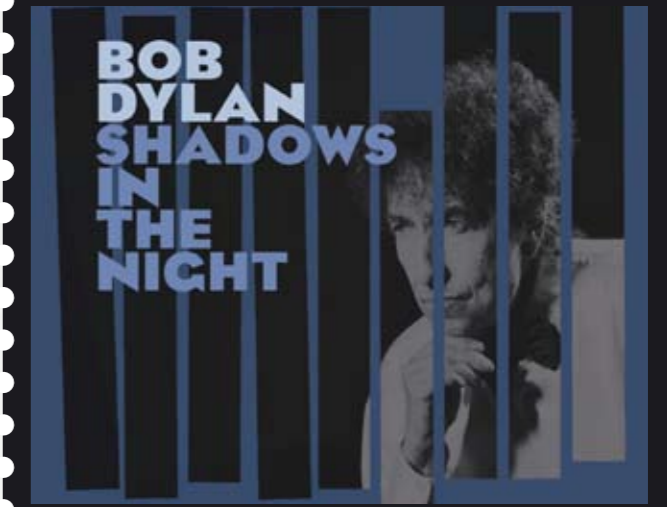
Kitap: İstanbul'da Kedi



Gündüz Vassaf'ı daha köşe yazılarıyla tanınır, ancak onun esas kuvveti deneme kitaplarında anlaşılır. Vassaf'ın uzun yıllar üzerinde çalıştığı projesi 'İstanbul'da Kedi' için deneme de denebilir, kitabın üzerinde yazdığı şekliyle şiir-roman da. Minyatür tarzında hazırlanmış birbirinden etkileyici kedi tasvirlerinin sayfa aralarını süslediği kitap, basit anlamda bir kedi güzelleme değil... Kedilere dair çeşitli

mitlerden yola çıkıp İstanbul'un dününe, bugününe bağlanan, bazen kediyi bahane edip sözü kentin geçirdiği dönüşüme, son yıllarda yaşanan siyasi kırılmalara getiren bir metin karşımızdaki... Vassaf, kedi denen o alengirli varlığın gözünden uygarlığa ve insanoğlunun akıl ermez işlerine bakarken, etrafta olup bitenlere dair taze bir yaklaşım yakalıyor. Sanat tarihi, din, siyaset ve mitoloji arasında gezinirken şiirsel bir tat vermekten de geri durmuyor. Yapı Kredi Yayınları'ndan çıkan kitap okuyucuya ilginç bir okuma lezzeti vaat

ALBÜM



Bob Dylan'dan 3 yıl sonra Shadows In The Night

Yaşayan efsane Bob Dylan'ın yeni stüdyo albümü "Shadows In The Night", Sony Music etiketiyle müzik severlerle buluştu. 10 şarkının yer aldığı ve prodüktörlüğünü Jack Frost'un üstlendiği albüm, aynı zamanda Dylan'ın 36. stüdyo albümü... Bu albüm, sanatçının 2012 yılında yayınladığı "Tempest" albümünden bu yana yayınladığı ilk stüdyo albümü...

Frank Sinatra'nın şarkılarından özenle seçtiği şarkıların yeniden yorumlandığı bu albümün kendisi için bir ayrıcalık olduğunu ve uzun zamandır aklındaki bu proje için cesaretini topladığını belirten Bob Dylan; şarkıların tekrara çok girilmeden, grubuyla birlikte canlı kaydedildiğini ve "cover"lama mantığından uzak bir şekilde, gün ışığına çıkarıldığını söylüyor. 125 milyondan fazla albüm satışıyla günümüzün yaşayan efsanelerinden ve en çok ilham veren sanatçılarından biri olan Dylan, 2012 senesinde ABD'de sivillere verilen en yüksek dereceli ödül olan 'Özgürlük Madalyası'na layık görüldü. 2008 yılında ise "olağanüstü şiirsel gücü ve şarkı sözlerinin popüler müzik ve Amerikan kültürü üzerine yaptığı etki" sebebiyle Pulitzer Ödülü'nün sahibi oldu. Sanatçı, "French Commandeur des Arts et des Lettres" ve "Polar Music Award" gibi prestijli ödüllerini yanı sıra diğer birçok onur ödülünün de sahibi.

Albümde ise şu şarkılar yer alıyor:

I'm A Fool To Want You
The Night We Called It A Day
Stay With Me
Autumn Leaves
Why Try to Change Me Now
Some Enchanted Evening
Full Moon And Empty Arms
Where Are You?
What'll I Do
That Lucky Old Sun



20 Ocak 2015 Emekli kabin memurları için Nossa Costa'da Brunch düzenlendi.



25 Aralık 2014 Ersin Paşa Kılıç, Aydın Üniversitesi Florya Kampüsünde kabin memurluğu hakkında seminer verdi.



9 Şubat 2015 Arfaa Emekli Kabin Memurları Derneği Başkanı Betül Sünnetçiler, Aslı Yağcı, Bilge Çelebi, Özgür Gül ve emekli kabin amiri Oya Güler, Nesrin Tabur derneğimizi ziyaret ettiler.



17 Şubat 2015 Kapadokya Meslek Yüksek Okulu Sabiha Gökçen Yerleşkesinde İdari Başkan V. Ersin Paşa Kılıç kabin memurluğu hakkında seminer verdi.



{gezi}



Yazı ve Fotoğraflar:
EREN KOLUÇOLAK
Pegasus Airlines Kabin Amiri

İsviçre

Alplerin
İncisi

Alp Dağları'nın eşsiz manzaraları ile çikolataların, saatlerin, refahın ve lüksün adresi İsviçre'nin güzelliğine doğru keşfe çıkalım...





1 291 yılında kabul edilen savunma ittifakı ile imzalanan antlaşma, İsviçre Konfederasyonu'nun başlangıcı olarak kabul edilmiştir. 1815 Viyana Kongresi ile bağımsızlığına kavuşan İsviçre, 1857'ye kadar Prusya'ya bağlı kalan Neuchatel Kantonu'nun da konfederasyona katılması ile birlikte 26 kantondan oluşan günümüz sınırlarına gelmiştir. Dağlık bir coğrafi konuma sahip olan ülke, Orta Avrupa'da yer alır ve başkenti Bern'dir. Almanca, İngilizce, Fransızca ve İtalyanca dahil tam dört dil konuşulan ülkede refahın, bankacılık sisteminin son derece gelişmiş olduğunu da belirtmek isterim.

Aklımda hiç İsviçre gezisi yokken üniversiteden arkadaşımın daveti sayesinde gitmeye karar verdim. Çok merak ettiğim bir ülke olmasına rağmen ilerleyen zamanlarda ziyaret etmeyi planlıyordum. Aralık ayında bir fırsat yaratıp Alpler'in muhteşem ülkesi İsviçre'ye doğru alçalırken gördüğüm manzara inanılmaz derecede güzel ve baş döndürücüydü. Yaklaşık 3 saat süren uçuş sonrası Zürih Kloten Havalimanı'na indim. Bagaj alımı için

terminalden diğer bir terminale giderken bindiğim trende inek çanlarının yanı sıra 'Möööö' seslerinin duyulması ile birçok kişinin yüzünde tebessüm oluştu ve birbirimize bakarak gülmeye başladık. Düşündüm ki, Milka'nın ülkesine hoşgelmişim. Luzern'e gidiş dönüş bileti alınca İsviçre'nin meşhur pahalılığına iner inmez şahit oldum. İlk olarak, Luzern'den başlayan ve Zürih'e devam eden yolculuğuma tekrar hoşgeldiniz.

LUZERN (1 GÜN)

İsviçre'nin gizli başkenti olarak bilinen bu dört kantonla çevrili kent, Luzern Gölü'nün etrafında kurulmuştur. Enfes dağ manzaralarına sahip olan ve tren ile Zürih'e sadece 55 dakikalık uzaklıkta yer almaktadır. 11. yüzyıla dayanan kuruluş tarihinden itibaren bağımsızlığını 1386 yılında kazanmıştır. Ünlü Fransız yazar Alexandre Dumas; Luzern'i "Dünyanın en güzel istiridyasının içindeki inci" olarak tanımlıyordu. Vaktim kısıtlı olduğundan dolayı arkadaşımın önderliğinde şehri keşfetmeye başladım. Tren garından çıkar çıkmaz sizi kemerli bir yapı karşılıyor.

Sağ tarafınızda ise sanat müzesi olan Kunstmuseum yer alıyor. Hemen sol tarafta Reuss nehri üzerine inşa edilen Kapellbrücke (Sapel Köprüsü), kentin sembolü olmakla birlikte 14. yüzyılda inşa edilmiş. Tavan kirişleri üçgen şeklinde olup şehrin koruyucu azizlerini ve bazı tarihi önemli olayları betimliyor. Ancak 1993'te çıkan yangın sonucu çoğu tahrip olan tablolar, yeniden resmedilmiş. Bir diğer önemli yapı ise köprünün hemen yanında bulunan sekizgen şeklindeki Wasserturm (Su Kulesi), 19. yüzyıla kadar hapisane ve arşiv kütüphanesi olarak hizmet vermiştir. Nehrin sol tarafında Jesuitkirche (Cizvit Kilisesi) bulunmaktadır. Ülkenin en güzel barok yapılarından biri olan ve 17. yüzyılda inşasına başlanan kilisenin kuleleri 1893 yılında tamamlanmıştır. Nehir boyunca ilerlerken karşınıza Spreuerbrücke (Değirmen Köprüsü) çıkar. 15. yüzyılda yapılan bu köprü, ortaçağdan kalma resimlerle dekore edilmiş olup resimlerde ölüm dansı konusu işlenmiştir. Nehrin sağ tarafında ise Weinmarkt (Şarap Pazarı Meydanı) yer alır. Meydanı, tarihi binalar ve ön cepheleri çok güzel olan evler

çevreler. Kendinizi ara sokaklara atın, tarihin dokuları arasında kaybolun ve üzerlerinde harika duran freskli binaları kaçırmayın. Rathaus'un (Belediye Binası) olduğu meydan da ayrı bir güzelliğe sahiptir. Ortasında güzel bir çeşmenin bulunduğu bu meydandan alışveriş caddesine dalabilirsiniz. Bu caddede birçok çikolata dükkanını görmeniz mümkün ve kokuları sizi içeriye davet ediyor. Bir diğer önemli yapı, Avrupa'nın en iyi korunmuş ve en uzun suru olan Museggmauer'dir. 600 yıllık bir tarihi olan bu sur, nisan ayından ekim ayına kadar ziyarete açıktır. Buradan kısa bir yürüyüş ile Löwenplatz'taki Löwendenkmal'ın (Aslan Anıtı) bulunduğu alana gidebilirsiniz. Fransız Devrimi sırasında Kral 16. Louis ve ailesini korurken ölen 800 askerin anısına yaptırılmıştır. Bu heykele çok yakın olan Gletschergarten (Buz Bahçesi) ise 20.000 yıl önce buzulların oluşturduğu derin çukurlardan oluşmaktadır. Luzern Gölü'ne doğru ilerlediğiniz zaman 2129 metre yüksekliğindeki Pilatus Dağ'ının eşsiz manzarasını göreceksiniz. Göl kenarında harika bir yürüyüş yaparak



da manzaranın keyfini çıkarabilirsiniz. Vakit akşam olduğunda arkadaşımın nazik davetine uyarak tren garının oradaki Hotel Monopol'un çatı katında bulunan Lounge Bar Suite'de günün yorgunluğunu çıkaran şaraplarımızı yudumlayarak ertesi gün Zürih'i keşfetmek üzere günümüzü noktadık.

ZÜRİH (2 GÜN)

İsviçre'nin yaklaşık bir milyonluk nüfusu ile en büyük kentidir. Luzern'den trene binerek 55 dakika sonra ellerimizde kahveler eşliğinde, harika bir göl manzarasını izleyerek kente ulaştık. Tarihi 2000 yıl öncesine kadar dayanıyor. Romalılar Lindenhof'a çıkan dik merdivenlerden Limmat Nehri'ne bakan Turicum tepesine bir gümrük noktası kurmuş ve bu tepede 1292 yılında Habsburg kuşatmasından kurtulan Zürihli kadınların anısına yaptırılan çeşme yer alır. Bu tepe harika bir rihtim manzarasına hakimdir. Trenden indikten sonra karşımıza çıkan Bahnhofstrasse'de dünyanın önde gelen en lüks markaları sıralanır. Tren istasyonundan başlayarak göl kıyısına kadar yaklaşık 1.5 km uzunluğundadır. Tabi ki bir İsviçre markası olan Swatch mağazasına da bir göz atmadan geçemedim. Bir baktım elimde yeni bir saat var. Caddeden yürürken Urania gözlem kulesi göze çarpar ve kentin en yüksekteki barı buradadır. Limmat Nehri'nin batı yakasında 13. yüzyıldan kalma Fraumünster Kilisesi yükselir ve vitrayları görülmeye değerdir. Ara sokaklara dalarak tarihi binaların arasında keyifli dakikalar geçirin ve kilisenin karşı tarafında bulunan Grossmünster katedraline doğru yol alın. Burası, Reform hareketinin ana kilisesi olarak bilinmekle birlikte ülkenin Almanca konuşan halkı içindir. Augusto Giacometti'nin içerideki vitrayları görülmeyen geçilmemeli. Ayrıca Zürih'in en

eski kilisesi olan Sankt Peterskirche'de dünyanın en büyük saatlerinden biri bulunur. Şehir merkezi olan bu bölgelerde tarihin dokusunu hissettikten sonra göl kıyısında gezinti yapmak üzere rotanızı çevirebilirsiniz. Gölü karşınıza alarak soldan ilerlerseniz eğer sağ tarafta göl manzarası olmakla birlikte eşsiz bir yürüyüş parkurunda keyifli, sakın bir gezinti yapabilirsiniz. Solunuzda ise opera binası göze çarpıyor. Parkurun sonuna doğru Zürih'in kardeş şehri Kunming'in hediyesi olan Çin Bahçesi görülmeye değer. Kışın kapalı olduğu için ben giremedim. Yürüyüşünüze devam ederken bir diğer önemli park olan Zürichhorn Parkı karşınıza çıkıyor. Burada banklara oturup göl manzarasının keyfini çıkarmak için küçük bir mola verin. Vakti bol olanlar için Kunsthaus'ta (Güzel Sanatlar Müzesi) Monet, Cezanne, Van Gogh ve Picasso'nun başyapıtlarını görebilirsiniz. Giriş ücretli. Bir diğer önemli müze ise Hauptbahnhof'un karşısında yer alan Schweizerisches Landesmuseum (İsviçre Ulusal Müzesi), Victoria dönemine aittir. Girişin ücretli olduğu müzede ülkenin sanatı, tarihi ve kültürüne yer verilmiştir. Bu müzelere ek olarak, şehirde yaklaşık 50 müze daha var. Gezimin sonuna doğru gelirken vaktim az olduğu için müzeleri gezmek yerine bu iki şehri daha çok yürüyerek keşfetmeyi tercih ettim. Aslında İsviçre sadece bu iki şehirle kalmamakla birlikte, ülkenin doğasını keşfetmek için de muazzam bir coğrafi konuma sahiptir. Mesela, trenlerle Alp Dağları'nda gezi yapabileceğiniz gibi burası, kayak turizmi için de son derece ideal bir nokta. Fakat İsviçre Frangı'nın yüksek kurunu da unutmamakta fayda var. Gezimi burada noktalarken ve Avrupa'nın başka bir kentini keşfetmek üzere uçarken, hepinize iyi uçuşlar dilerim.

ULAŞIM

Ülke içinde trenle seyahat etmeyi planlıyorsanız size The Swiss Pass kartı almanızı öneririm. 4, 8, 15, 22 günlük ve aylık olmak üzere kart çeşitleri mevcut. Bu kartla tüm şehirlerdeki tren, otobüs ve göller üzerindeki gemi yolculuklarını yapabilirsiniz ve kart, sayısız müzeye ücretsiz giriş imkanı da sağlıyor. Kent içi ulaşımda ise tramvaylar ve otobüsler var. Bunlara her bindiğinizde bilet almak durumundasınız. Karar sizin...

GECE HAYATI

Bir Avrupa ülkesi olan İsviçre'de gece hayatı vazgeçilmezdir. İsteddiğiniz tarzda eğlence bulmanız mümkün. Zürih'in batı tarafındaki barlar kentin eğlence için aktığı mekanlardır.

YEME İÇME

İsviçre denince akla ilk gelen ürün, sanıyorum çikolatadır. Bin bir çeşidini barındıran mağazalarda kendinizi çikolatanın kokusuna bırakabilirsiniz. Fondü'yü ise erimiş peynire ekmeğinizi batırarak yiyebilirsiniz. Raclette ise erimiş peynirin, haşlanmış patatesin ortasına dökülüp yenilen bir diğer çeşididir. Peynir severler kaçırmasın.

ALIŞVERİŞ

Saat ve çakı, İsviçre'nin alışveriş listesinde en önde yer alır. Saatlerin astronomik fiyatlara ulaştığını görünce araba almayı bile tercih edebilirsiniz. Tabi ki kesenize göre de saat almak mümkün. Hediyelik olarak çikolata da ayrı bir çeşitlilik sunuyor. Seçim sizin...



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



Çağdaş, Aydın İnsan yani Adam Olmak...

Bu sayıda sizlerle herkesi ve her kesimi ilgilendiren, insan ve felsefe açısından da önem taşıyan kavramlar üzerine biraz değişik bir bakış açısı ile götürmeyi diliyorum. Çoğumuz, ünlü romancılarımızdan Cevat Şakir Kabaağaç'ı, yapıtlarında kullandığı takma adıyla, "Halikarnas Balıkcısı" olarak tanırız. Televizyon dizisine de dönüştürülmüş olan "Parmak Damgası" adlı yapıtında, bir Akdeniz kasabası genci ile büyük kentte varlıklı bir ailenin kızı olan ilkokul öğretmeninin duygusal ilişkilerini anlatır. Gerek kasaba gerekse kızın ailesi, bu ilişkiyi tepkiyle karşılarlar. Yer yer sevgi dolu, yer yer acıklı ama çoğunlukla çeşitli kişilik yapılarının sergilendiği, insanların tutum ve davranışları bakımından gerçekçi, ders alınacak bir öyküdür bu. Aslında bu iki gencin birbirlerinden çok farklı yaşam tarzları, çok farklı dünya görüşleri vardır. Zaten kız ailesinin ve çevresinin yapay ve yapmacık dolu yaşam tarzından sıkılmış, bıkmış ve bunalmış olduğu için bu uzak Akdeniz kasabasında öğretmen olmayı istemiştir. Yakından tanıdığına sevdiği, aşık ve ayrılmaz olduğu genç ile evlenmekte diretirken şöyle bir gerekçe ortaya koyar:

O, ADAM GİBİ ADAM...

Cevat Şakir'in romanında çizdiği "adam gibi adam" karakteri, içi dışı bir, saklamasız, doğru ve dürüst, art niyetsiz, herkesi seven, çalışkan, özverili, tinsel bakımdan belki biraz gururlu ama özdeksel bakımdan az ile yetinmeyi bilen, özetle, erdemleri noksanlıklarına oranla pek üstün bir tiptir. Bana göre, kendisine "adam gibi adam" denilebilecek kişi, öncelikle hem çağdaş hem de aydın bir insan olmalıdır ama bu yeterli değildir. Peki ama çağdaş insan kimdir? Aydın insan kimdir? Ya da nasıl bir insana "çağdaş", nasıl bir insana "aydın" denilebilir? Çağdaş insan, kendini eskimiş, uygunluğunu yitirmiş, çağ dışı kalmış bir yaşam ve anlayış tarzına tutsak etmeyendir. Tutuculuğun zincirlerini kırabilen ve her bakımdan çağın gereklerine, yeniliklere ayak uydurabilendir. Böyle olamasa bile, en azından olabildiği kadarıyla kendini değiştirmeye, yenilemeye, ilerletmeye çalışandır.

Aydın insan, çeşitli eğitim kurumlarından diplomalar almış

olan insan değildir. Böyle bir insana ancak "okumuş" denilebilir. Aydın insan, her şeyden önce, yaşamı boyunca edinmiş olduğu bilgileri eğitim kurumlarından almış olduklarına katan, yanlışlarını ve noksanlıklarını giderme çabası içinde olan insandır. Tüm bilgilerinin bireysel boyuttaki değerlendirmesini yapan ve bunlardan bir sonuç çıkarandır. Biriktirilmiş bilgilerle, edinilmiş deneyimlerle yetinmeyerek, bunları olabildiğince yenileyip geliştirendir. Böylece, daha önce çıkarmış olduğu sonuçları kuşkuyla karşılayıp, doğruluklarını yeniden sınavan, yanlışlarında diretmeyip, değişikliği yapandır.

Tanımlarını böyle yapınca, sanki çağdaş insan olabilmek, aydın insan olabilmekten daha kolay gibi görünüyor. Bu yanlış bir kanıdır. İnsanın, bilgi edinmeye karşı adeta iç tepkisel bir direniş göstermesinden kaynaklanır. Birçok şeyi öğrenmek isteriz ama isteriz ki, bunları öğrenmek için hiçbir çaba harcamayalım. İsteriz ki, birileri bu bilgileri bizim hiçbir çalışma yapmamıza gerek kalmaksızın getirip beynimizin içine yerleştirsün. Zaten bu yüzden beynimizi yıkayanlara, bize "yanlış" olduklarını bilemediğimiz bilgileri "doğru" diye yutturanlara karşı gerektiğince direniş göstermeyiz. Birçok safsatayı "bilgi" diyerek biriktirir, sonra bu saçma sapan yığın ile övünürüz. Bizi bu hallere düşürenlere karşı direnmemiz, hatta onlarla savaşmamız gerektiğini bir türlü kavrayamayız.

Beynimizin bu tembelliğine kendimizi teslim edip, onu irademizle kontrol altına alarak yönlendirmemişimizden ötürü de çağdaş insan olabilmeyi yanlış yorumlarız. Sanırız ki, çağdaş insan olabilmek, bilimsel ve ekonomik düzeyleri bakımından bizden daha gelişmiş toplumların yaşam tarzına olabildiğince uymaktır.

İşte o zaman, Hüseyin Rahmi Gürpınar'ın hicivlerinden birçoğunda yüzyılımızın başlarında büyük kentin sosyetesini anlatırken yansıtmış olduğu taklitçi, gösterişçi, yozlaşmış bireyler oluruz. Kendimize de çağdaş insan olmayı yakıştırırız. Yakamıza taktığımız bu kokartın eğri durduğunu fark edemeyiz. Üzerimize giydiklerimiz ile bedenimizin ölçüleri birbirini tutmaz. Oysa çağdaş insan olabilmek, aslında aydın insan olabilmekten daha zordur. Çünkü insan bilgi edinerek, bilgilerini genişleterek, yenileyerek, güncelleştirerek, bunun için kararlıysa gecesini gündüzüne katıp çalışarak aydın insan olabilir. Fakat çağdaş insan olabilmek için, her şeyden önce kafa yapısını, düşünce tarzını, duyguları, eğilimleri çağdaşlaştırmak gerekir. Değiştirilecek olan giysi değil, beden ölçüleridir. Beyni yıkanmış, düşünme yetisi sınırlandırılmış ya da yanlış yöne çevrilmiş bir insanın bunu yapabilmesi, olağanüstü bir çaba göstererek dehşetli bir güncel bilgi birikimi oluşturmamasından çok daha zordur.

Çevremizde, kendilerince çağdaş hatta çağımızın ilerisinde bir tarzda yaşamakta olan birçok insan var. Bu birçok insanın birçoğunun kafalarının içine bir girebilsek... Hani piyasalarda bir hayli satan ve genelde "bilimkurgu" denilen türdeki kitaplarda okuyabileceğimiz, aynı türde sinema ve televizyon filmlerinde izleyebileceğimiz bir varsayımsal olanağı elde etsek. İnsanların düşünce, duygu

ve eğilimlerini dış görünüşlerinde olduğu gibi değil asıl içteki inançlarını, gerçek kişiliklerini, karakterlerini inceleyebilesek... O zaman onların çağdaş yaşam tarzlarının yalnızca birer gösteriş, sözlerinin sahte, davranışlarının yalnızca öyle görünebilmek amacıyla yapmacık, yüzlerinin asıl değil birer maske olduğunu anlarız.

Çağdaş insan olabilmek için çağı bilerek, anlayarak, duyumsayarak, isteyerek yaşamak hatta bu kadarla da kalmayıp, yaşanılan çağı aşmak hazırlığı içinde olabilmek gerekir. Çünkü dünyanın çağdaş insanı bugün artık çağın gerisinde kaldı. Çağdaş insan, her bakımdan şu an geçmekte olan çağa ayak uydurmakla da kalmamalı; kendini geleceğin farklı koşullarına uyarlamak üzere, değişim gösterebilecek bir esneklikte hazırlanmış olmalı.

Öte yandan, aydın insan olabilmek için de yalnızca bilgi edinmenin, bilgileri tazeleyip yenilenmenin yetmeyeceği de açıkça ortadadır. Çünkü yalnızca bilgi edinmiş bir insana "aydın" değil, olsa olsa "bilgili" denir. Bildiklerini birçok alanda yaygınlaştırmış, en azından belli bir konu üzerinde adeta "uzman" sayılabilecek bir boyuta vardırılmayı başarmış olan bir insana da olsa olsa "bilgin" denir. Her bilgin, aydın insan değildir.

Bir insanın çok zengin bir kütüphaneye gidip oradaki tüm kitapları okuduğunu, bulunabilecek tüm bilgileri edindiğini, üstelik bunların hepsini birden belleğinde tutabildiğini varsayalım. (Kuşkusuz günümüzün teknik olanakları, kitapların içerdiği bilgileri, fiziksel olarak, üstelik istenirse özgün görünüşleriyle birlikte çok daha küçük hacimlere sığdırabiliyor.) Şimdi bu insan aydın mı oldu? O, belki de



sahiden bir aydın insandır ama yalnızca bu kadarıyla değil. Eğer bu kadarıyla kaldıysa, sadece kütüphaneye özdeşleşmiş demektir. Hani "ayaklı kütüphane" diye bir deyim kullanırız ya; işte ondan olmuştur ancak.

Aydın insan olabilmek, birbirinden ayrı ve bağımsız gibi görünen, aslında bir evrensel bütünün parçalarını oluşturan çeşitli bilgiler arasındaki ilişki ve bağıntıları kurabilmekle sağlanır. Bunlardan yorumlar çıkarıp bunların üzerine görüşler oluşturabilmekle, bunların üzerine başkalarının görüşlerini de değerlendiren doğru ile yanlış ayırt edebilmekle olanaklıdır.

Bir de şunlardan söz edebiliriz:

Bildiklerini gerek bireysel gerekse toplumsal boyutta güncel yaşama aktarıp, bir yarar sağlamak üzere uygulamaya koymak; yalnızca bilgilerini yeniden sınamakla kalmayıp, bunu yaparken ve yorumlar üretirken uyguladığı yöntemin geçerliğini, düşünce yapısını, önyargılarını, saplantılarını da sorgulamak ve bilgi ile yetinmeyip, olumlu bireysel niteliklerini, bir diğer deyişle erdemlerini de geliştirmek...

Çağdaş ve aydın insandan bunları da beklemek biraz haksızlık olur. Yapmış olduğumuz tanımların sınırlarını zorluyoruz. Çünkü bunlarla da bezenen insan artık çağdaş ve aydın olmanın sınırlarını aşar; ADAM GİBİ ADAM olur.

Burada sözünü ettiğimiz, betimlemeye çalıştığımız adam gibi adam, çağdaş ve aydın insan olmayı aşmış, olgunlaşarak yetkinleşmeye doğru yönelmiş bir insandır. Böyle bir insan yoktur; o bir hayaldir, bir roman kahramanıdır; başka bir dünyanın yaratığıdır. Eğer hepimiz adam gibi adam olmanın yolunu tutabilirsek, o başka dünyayı kurabiliriz.

Adam gibi adamın hem çağdaş hem de aydın olan bir insandan farkı, ona oranla üstünlüğü ne olabilir? Adam gibi adam, aydın adamın yaptıklarını yalnızca kendisi için değil, toplumunun ve insanlığın yararlanması için yapar.

Aydın insan, kendisinin ne olduğunu ve ne olmadığını, neleri yapabileceğini ve neleri yapmayı başaramayacağını bilir.

Adam gibi adam ise onurunu ve saygınlığını her şeyin üstünde tutar. Hem olduğu gibi görünür, hem de görüldüğü gibidir. Gururlu ve kibirli değildir; etkilidir ama gereksiz gösterişlerden kaçınır. Bildiklerini anlatır ve aktarır, başkalarının da bilgilenmesi için elinden geleni yapar ama bilgiçlik ve üstünlük taslamaz. Hele hiç bir zaman ve hiçbir ortamda yalancılık, dalkavukluk, iki yüzlülük, yüze gülücülük etmez; herhangi bir yararlanma uğruna başkalarının uydusu ya da yordakçısı olmaz.

Aydın insan, bildiklerini ne ölçüde bildiğini, bilmediklerini ise bilmediğini bilir. (Bunu yüzyıllarca önce Konfüçyüs söylemiş.) Hiçbir düşünceyi ya da görüşü peşin yargılarla yadsımaz. Dinler, okur, araştırır, inceler, değerlendirir; kendi öznel yargılarını ve görüşlerini oluşturur. Bireyi ve giderek toplumu bilgisizliklere sürükleyen, insanları birbirlerine düşürerek çatışmaları yanılgılar olarak görür. Bu bakımdan kendi yanılgılarını da araştırır ve bunlardan sıyrılmaya çalışır. Adam gibi adam ise gene tüm bunları yalnızca kendisi için yapmakla yetinmez. Yakınlarından başlayarak ulaşabildiği ölçüde diğer insanlara da aynı yolu gösterir ve izlemelerini önerir. Fakat kendi görüş ve eğilimini benimsemeleri için onları zorlamaz; onların da kendi çabalarıyla doğruları bulabilmeleri için yol gösterir. Bu doğrultuda daha çok insana ulaşabilmeye, daha çok insanla iletişim kurmaya çalışır.

Aydın insan, her türlü inancı ve görüşü toleransla karşılar. Kendisinininkilerle tam bir uyum içinde olmayan, yer yer çelişen inançlar ve görüşler üzerine, ne kendisinininkilerin kesinlikle doğru ve başkalarınıninkilerin yanlış olduğunda direten bir bağnaz, ne de hemen kendi inanç ve görüşlerini değiştiren bir kaypak insandır. Kendisi gibi, başkalarının da kendilerine göre gerekçeleri olabileceğini benimser. En azından onları sabırla, saldırgan davranışlarda bulunmaksızın dinler.

Adam gibi adam ise bu bilinci geliştirmiştir. Her zaman ve herhangi bir konuda, ne kadar bilgili olursa olsun, kendisinin yanlış olabileceğini, karşındakilerin doğru ve haklı olabileceklerini benimsemeye hazırdır. Kendi görüşleriyle çelişkili olan görüşleri dinlemekle kalmaz; onları

anlamaya, haklılıklarını bulmaya, değerlendirmeye çalışır. Yanılgıları eleştirmekten geri durmaz fakat bunu yaparken karşındakileri incitmeye özen gösterir; incinecek ya da gocunacak olduklarını fark ettiği anda eleştiriden kaçınır, yalnızca doğrularını ortaya koyarak başkalarının da kendi doğrularını bulmalarına yardımcı olma yolunu tutar. Kendisine yöneltilen her türlü eleştiriyi de soğukkanlılıkla ve olumlulukla karşılar; bunları değerlendirerek yanılgılarını bulup gidermeye, yanlışlıklarını anlayıp düzeltmeye uğraşır. Böylelikle, başkalarını da yanıltmış olmaktan sakınmaya özen gösterir.

Çağdaş insan, sosyal özgürlüklerine sahip bir insandır. Dilediği yaşam biçimini, uğraşlarını, eğlencelerini, meslek ya da sanatını, yaşamak istediği yeri, eşini, dost ve arkadaş olacağı kimseleri seçmekte özgürdür. Toplumun her türlü olanağından dilediğince ve ekonomik gücünün yettiğince yararlanır. Hiçbir baskı ve hiçbir etki altında kalmaksızın, başkalarına da zarar vermeksizin, istediği zaman istediğini yapar.

Başkalarını dinler, onların bilgi ve deneyimlerinden yararlanmaya çalışır fakat onlara kapılmaz. Adam gibi adam ise bu kadarla da kalmaz. İnsan sevgisiyle dolu olduğundan, başkalarının da aynı özgürlüğe sahip olması gerektiğini benimser hatta bunu olanca gücüyle savunur.

Çağdaş insan, çeşitli insanlar ve insan toplulukları arasında birtakım farklılıklar bulunduğunun bilincindedir. Bu farklılıkların bazıları somut ve nesnel: Irk farklılığı, renk farklılığı, soy farklılığı, cinsiyet farklılığı gibi... Bazıları da tinseldir: İnanç farklılığı, eğitim düzeyi farklılığı, sosyal ve ekonomik yaşam koşulları farklılığı, töre farklılığı, gelenek ve görenek farklılığı gibi... Çağdaş insan, insanların tüm bu farklılıklarını hem doğal hem de toplumsal olgular olarak benimser. Bu farklılıklarından ötürü insanlar arasında ayırım gütmez. Salt bu farklılıklarından ötürü bir insanı bir diğerine oranla öncelikli ya da üstün tutmaz.

Adam gibi adam ise, bunu yalnızca bilinç ve tutum düzeyinde

birakmaz. İnsanlar arasında her bakımdan eşitlik olması gerektiğini savunur. Güçlü olanların, kendilerinden farklı olan zayıfları ezmesine elinden geldiğince karşı koyar. Bunu yaparken belli bir yanı tutmaktan da özenle sakınır. Adam gibi adam kesinlikle ayırimsız olarak, tüm insanların topluca evrimini, barış ve mutluluk içinde yaşamalarını ister. Bunun gerçekleşmesiyle mutluluk duyar. Nitekim bu nedenle de adam gibi adam, İNSAN HAKLARI'nın savunucusudur. Çağdaş insan, kendisini, kafa yapısı ve yaşam tarzıyla değerlendirir. Aydın insan aynı değerlendirmeyi bilgisiyile, görgüsüyle, deneyimleriyle, aklını kullanma yeteneğiyle yapar.

Her ikisi de kendi kendilerine şöyle bir baktıklarında, toplumunun çoğunluğunu oluşturan geniş halk kitleleri arasında kendilerinin adeta bir "seçkin insan" niteliği taşımakta olduklarının farkına varırlar. Bundan ötürü kıvanç duyarlar. Adam gibi adam da, aynı görüşe varır ama bundan ötürü ne kendini başka insanlardan üstün görür, ne böbürlenir ne de övünür. Aksine üzülür, sıkılır ve mutsuz olur.

Çağdaş ve aydın insan, kendini olumlu yön ve nitelikleriyle değerlendirir; adam gibi adam ise olumsuzluklarını, noksanlıklarını, onlar için bir şeyler yapmanın zorunluluğunu duyup bunu bir türlü başaramadığı için borçlu olduğu insanları düşünür. Kendi kendini daha iyi yetiştirmek, yetkinleşme doğrultusunda ilerlemeye çalışmak, kendi olumlu niteliklerini başka insanlarla da paylaşmak, tüm insanları kendisi gibi görmek için elinden geleni yapmak üzere işe koyulur.

Toplumumuzda çağdaş insan çoktur.

Aydın insan da çoktur.

Hem çağdaş hem aydın insan azdır.

Adam gibi adam ise pek azdır.

Adam gibi adamların dilekleri tüm bu olumlu nitelikli insanların sayısının artmasıdır.

Adam olabilmek pek zor, ama olmak için çalışmak başarı demek...

Sevgiyile, sevecenlikle kalın.

Emniyetli uçuşlar dileğiyle...



Şubat ayında Kanada ortak yapımı bir işe başladıklarının müjdesini veren Yıldız, kendisinin yazdığı bir romantik-komedi film senaryosunun da çekilebileceğini söylüyor.



AHMET TIRYAKI
Pegasus Airlines Kabin Memuru

OĞUZHAN YILDIZ:

“Dizi yapmayı bıraktım, sadece sinema yapıyorum”

Başta herkesin severek izlediği Hayat Bilgisi isimli dizi olmak üzere; Hepsi 1, Vazgeç Gönülüm, Kendi Okulumuza Doğru ve Dolu Dizgin Yıllar gibi çok popüler olan projelerde de yer alan Oğuzhan Yıldız ile radyo programlarıyla başlayan kariyerine, hedeflerine ve yaşantısına dair bir röportaj yaptık.

Üniversitede endüstri mühendisliği ve sonra da İngiltere’de drama eğitimi aldınız. Neden bu birbirinden çok farklı eğitimleri aldınız?

İngiltere’ye ilk gittiğimde finans ve hukuk mühendisliği eğitimi almayı düşünüyordum. Bu bölüm dünyada iki üniversitede var. Fakat sonra fikrimi değiştirdim ve ailemi arayıp drama okuyacağımı söyledim, onlar da kabul ettiler.

Fikrinizi değiştiren neydi?

İngilizler ne kadar çağdaş görünseler de biraz ırkçılar ve Türklere karşı biraz tepkililer. Daha çok ödev alan ve bizimle çok uğraşılan bir bölüme girmiştik. Sonrasında biraz sıkıldım ve biraz da yorulduğum o dönemde içerisinde. İki sene drama okuduktan sonra Türkiye’ye geldim. Kültürümüzde bir yapı vardır; oyunculuk, artist ve artistçilik arasındadır. Aslında çok da fazla onaylanan bir iş değildir büyükler tarafından. Ama o zaman babam, “Elle tutulur bir meslek edin” demişti. Elle tutulur bir meslek dedim ama babamın hatırasına bir de İngilizce Endüstri Mühendisliği okudum.

Londra’daki oyunculuk eğitimi ile buradaki arasında ne fark var?

Orada kalıpların dışına çıkmanı isteyen bir yapı var. Türkiye’de akademik arkadaşlarda gördüğüm kadarıyla her şey ego üzerine kurulu. Hocalar da ego üzerine kurulu bir yapı içerisinde. Onların istekleri dışında bir oyuncu olmanı istemiyorlar. İngiltere biraz daha farklı, taktikten çok uzaktır. Belli bir yapı oynadığımızda; mesela

Hindistanlı bir öğrenciyse, İngiliz gibi oynamaya çalışırsanız hoca size kızar. Biz Hindistanlının Hamlet’ini görmek istiyoruz diyebilirler. Zaten biz onu oynuyoruz, sen farklı bir şey göster isterler. Hep sınırsız oyuncu isterler, öğrettiklerinin üzerine koyduğunu görmeyi isterler.



Aynı zamanda radyo programı da yapıyorsunuz. Bundan da biraz bahseder misiniz?

Ben zaten 1999 senesinde öğrenciyken de medyanın içerisindeydim. Okula başlamadan önce girmiştim. 1999'dan 2005'e kadar Radyo Class ve Number One FM'de haftanın 5-6 günü yayın yaptım. Hatta Number One FM en genç driver time djiğini yaptım. Radyo Plus'ta da hem mix programı hem de show programı yapıyordum. Aynı yıllar içerisinde TV programları yaptım ve formatlar yarattım.

Televizyon karşısına geçişiniz nasıl oldu?

Oyunculukta sahne olduğu için ben radyo yapıyordum. Radyoda zaten sesinizle bir karakter yaratıyorsunuz. Sesle bir karakter yarattığınız için de görsel bir işte işiniz daha kolaylaşıyor. Number One ortaklarından Ömer Karacan, beni radyo yayını yaparken gördü. Ardından konuştuk ve İngiltere'de drama eğitimi aldığımı duyunca, beni televizyonda denemeyi teklif etti. Hoşuma gitti. Kameraya alışmak, sahneden sonra iyi olabilir dedim ve öyle başladım. Aslında her şey çok hızlı gelişti.

Oyunculuğa başlamanız nasıl oldu?

Aslında çok yoğun bir dönemdeydim; okul, radyo,

televizyon programları... Radyoda kadrolu olduğum için izin almakta zorlanıyordum. O yüzden reklam yapıyordum. Dizi sektörüne girmeden önce teklifler geliyordu. Televizyon ve radyodan popüler kültüre aşına olmuşum. Gençlik işlerinde bizi arıyorlardı ama o kadar vaktim yoktu. Dizi çok yoğun bir tempo... 3-4 reklam yaptıktan sonra radyo işini istemedim. Artık böylece dizi ve sinema sektörüne girmiş bulundum.

Oynamak istediğiniz bir dizi ya da film var mı?

Benim bir işi kabul etmemin sebebi hep senaryo olmuştur. Bizde şöyle bir laf vardır: "İyi senaryoyu dünyanın en kötü yönetmeni bile çekse kötü bir iş çıkartamaz ama kötü bir senaryoyu dünyanın en iyi yönetmeni bile çekse o film kötü olur." İlk aşama hep senaryodur. Oyuncu kısmı sonra gelir.

Türkiye'de yapılan oyunculuğu nasıl buluyorsunuz?

Türkiye'de iyi oyuncu popülizm ile karıştırılıyor. Popüler kişiler iyi oyuncu kabul ediliyor. Al Pacino da popüler bir oyuncu ama çok iyi bir oyuncu... Benim için öyle bir şey yok. Hiç tanınmamış olabilir ama sana oyun vermesi, karşılıklı oyunun iyi tutması ile ilgili bir şey... İsmi, şanı hiç önemli değil, iyi oynuyorsa sorun yok.

Peki şu an ne yapıyorsunuz?

Artık dizi yapmıyorum, sadece sinema yapıyorum. Şubat ayının ortasında Eriş Akman'ın yönettiği Kanada ortak yapımı bir işe başladık. Ve bir de benim yazdığım bir iş var. Romantik-komedi, çekilecek gibi görünüyor. Böyle bir periyoda girdik.

Senaryo da mı yazıyorsunuz?

Daha önce Eriş Akman'ın ekibinde, senaryo bölümündeydim. Bir de Raşit İlkez'in ekibinde bulundum. Sonrasında kendi işlerimi yazdım. Bazı şirketlere reklam yazdım. Artık kendi işlerimi yazıyorum. Danışmanlık yaptığım işler de oldu ama kendi işlerimi aktive edemedim.

Yönetmenlik de yapmak istiyor musunuz?

Yönetmenlik hiç haddime değil... Yönetmenlik Türkiye'de biraz yanlış anlaşılıyor. Yönetmen olabilmek için üç şeyi çok iyi bilmek gerekiyor; senaryo, drama ve görüntü. Uğur Mumcu'nun bir lafı var; "Bilgi sahibi olmadan, fikir sahibi olunmaz." Yönetmenlik konusunda da öyle küçük, garip insanlar yönetmen olduğunu iddia ediyor. Yönetmenlik birçok şeyin çok üzerindedir. Ben yazıyorum, oyunculuk yapıyorum ama yönetmenlik yeteneğim yok benim. Belki çok ileriki zamanlarda, bir senaryom var kafamda, o senaryoyu ben çekmek isterim.

Bir karaktere nasıl hazırlanırsınız?

Çalışma periyodum çok garip... Eğer 1 ay gibi bir süreç varsa önümde, bu sürecin her gününün bir saatini o kadın veya o adam gibi yaşıyorum. Mesela bir gün o adam veya kadın gibi alışveriş yapıyorum, konuşuyorum. Ve en son çekim günü geldiğinde onun gibi uyuyorum ve sabah oymuşum gibi kalkıyorum. İç duyguyu oturtursan dışa vurum zaten doğru olur. Herkesin kendine göre bir doğrusu vardır, benim doğrum da böyle oldu.

Hayatınıza etki eden bir film oldu mu?

"Men from Work", çok hoşuma gitmişti. Bir de "Big Fish" var.

Bu filmler sizi nasıl etkiledi?

Çok özel anlatımları var. Aslında insanların anlattığı şeylere bazen çok abartı bir yalan söyleriz. Aslında o yalanı kendimiz kafamızda kurarız. Kafamızda büyütürüz, o bizim hayal gücümüzdür. Big Fish bunu lanse ediyordu. Kurmaca işleri seviyorum, geniş bir hayal dünyam var.

Son olarak, sizce dizi ve sinema sektörü nereye gidiyor?

Bence şöyle Türkiye'de kalitenin düşmesiyle ilgili bir sorun var. 2006 senesinde Hayat Bilgisi'ndeki kaliteyi bulmakta çok zorlanıyoruz. En azından set içerisinde bir diyalog, insanların birbirine karşı saygısı vardı. O saygı kayboldu. Bunun nedeni de her şeyi uzlaştırmak. Mesela benden senaryo istediklerinde şu dönem içerisinde ucuz maliyetli ne var? Skeçten oluşan bir film

yazalım. Sete giriyorsunuz, sette hiç diyalog yok. Oyuncu seçimlerinde kaliteye bakmaktan çok, fiyatı ucuz olsun bizim olsun haline geldi.

Ayrıca menajerler çok garip bir şekilde sektörü ele geçirme çabası içerisindedir.

Ve o sektör içerisinde sadece menajerlik yapmıyorlar, kendi elemanlarını sokup piyasadaki kaliteyi düşürüyorlar. Seçme hakkı olmuyor insanlarda. Çok küçük maliyetler yüzünden deneyimli bir oyuncu kullanacaklarına, güzel, yakışıklı birini kullanalım diye böyle büyük bataklıklar yaşanabiliyor.





“Güçlü ve bilinçli iletişim kabin memurluğu mesleğinin olmazsa olmazıdır.”



ZİYET BİLEN
Prime Koçluk NLP Danışmanlık
İletişim Koçu

M

erhaba sevgili meslektaşlarım, 17 yıllık uçuş hayatımın 13 yılını kabin amiri olarak geçirdim. Bu meslekten ayrılmaya yaklaşık 12 yıl olmasına rağmen aslında hala kendimi sizinle aynı işi yapıyormuş gibi hissediyorum. Bu meslek insanın içine o kadar işliyor ki, bunu yaşayan anlar. Şu anda üniversitede ders veriyorum. Yaşam koçluğu yapıyorum. Şunu biliyorum ki, tüm bunların temelinde bu güzel mesleğin bize kattığı artılar yer alıyor. Dünyayı görmek dünyada yaşamak insanı vizyonel yapar ve dünya vatandaşlarını tanımak, bilmek onlarla iç içe olmak ancak kabin memurluğu mesleğinin lütfüdür.

Kabin memurluğu mesleğini icra eden hemen her arkadaşım yetenekli özelliklere sahiptir. Ben uçarken

kabin memurluğu mesleğine hep bu gözle bakmışımdır. Bir insan bu mesleği seçmiş ise farklıdır, güçlüdür, algıları ve olaylara bakış açısı vizyoneldir.

Bu mesleğin güzel yanlarının yanında tabii ki zorlukları da çoktur. Verdiği fiziksel yorgunluğa rağmen, işimiz insan ilişkileri olduğu için, güçlü ve bilinçli iletişim olmazsa olmazdır mesleğimizin. Aldığımız seminerlerde iletişim dendiğinde klasik veriler karşımıza çıkar. İletişim nedir? Beden dili, ses tonumuz ve kullandığımız kelimelerin kombinasyonudur. %55 beden dili, %38 ses tonu ve %7 kelimeler deriz. Evet, bunları öğreniyoruz, biliyoruz. Lakin; uygulama tarafına gelince ne kadarını hayata geçirebiliyoruz ve ne kadarını doğru kullanıyoruz.?

İyi bir dinleyici miyiz? Karşımızdakini dinlerken nasıl anlıyoruz? İyi dinlemek, iyi anlamaktır. Amerikalı filozof ve şair Ralph Waldo Emerson, “Yaptığınızı şey o kadar yüksek sesle konuşuyor ki, söylediğinizi duyamıyorum” der.

İletişim kurarken, konuşurken; sosyal yapınız, o anki duygusal durumunuz, kişilere karşı tavrınız, hatta nereli olduğunuz bile ortaya çıkar. Tüm bunları istediğimiz gibi yönetmek bizim elimizdedir. Günümüzde teknolojinin tüm nimetleri sayesinde saniyeler içerisinde hızla her şeye erişebiliyoruz. Bilgilere dünyanın her yerinden anında ulaşabiliyoruz.

Tüm bunların yanında kişisel davranış ve insan iletişimini yine yüz yüze yapmak zorundayız. Özellikle kabin memurluğu mesleğinin ana damarıdır iletişim. İşte bu kapsamda milenyum çağının sihri olarak gelmiş bir meslek dalı olan koçluk bilgileri imdadımıza yetişir. İletişim koçluğu, kişisel koçluk, pazarlama koçluğu, kurumsal koçluk vb. Mesleki becerilerimizi ve kişisel gelişimimizi tamamlayan, bilimsel bir davranış dalıdır iletişim koçluğu.

İletişim aslında verdiğimiz mesaja aldığımız karşılıktır. Bir geribildirimdir. O zaman biz nasıl iletişim kurarsak karşılığını o şekilde alırız. Bunu yolcumuzun uçuşta bir talebine uyarlı olarak geribildirimler eleştirel olmaktan öteye kişisel taleplerdir. Biz bunları olumlu geribildirim olarak algılayarak bu eleştirel taleplerin aslında hizmet kalitesini iyileştirmek, yolcu talebini karşılamak ve kaliteyi yukarı taşımak olduğunu görebiliriz.

Biz aynı davranışlarımızı aynı şekilde yaparak farklı sonuç bekleyemeyiz. Her zaman gelişim ve olumlu davranışlar, olumlu sonuçlara gidecektir.

Yolcularımıza sunum yaparken (ikram), bagajını yerleştirmesini söylerken, emergency önüne eşya koymamasını ikaz ederken, bizden bir isteği sorusu olduğu zamanki tavrımız nasıl? Nasıl bir beden dili, ses tonu ve olumlu cümle kullanıyoruz? Bu konuda ne kadar olumlu inancımızı devreye sokarız?

Sınırlayıcı inançlarımızı aralayıp serbest kılan inancın içeri girmesine izin verin; bu, zaman alsa da olumlu olarak tekrarlayın ve yenileyin.

- *Ben iyi bir kabin memuruyum
- *Ben işimi seviyorum
- *Ben mutluyum
- *Ben işimde başarılıyım

Olumlu güçlendirici inançlarımız, zihinsel imgemizi yaratırken bizi de amacımıza yaklaştırır. Olumlu düşünceler olumlu sonuçları, olumsuz düşünceler olumsuz sonuçları doğurur. Başarısızlık yoktur. Kendimizi iyi tanıyarak ne istediğimizin bilincinde oluruz. Ve kendimize doğru sorular sorup cevap vererek başarıya ulaşırız. Bunlar; düşüncelerimizi ve fikirlerimizi anlatmaya, ihtiyaçlarımızı ve problemlerimizi çözmemize yardımcı olur.

Bu, mesleğimizde, gündelik yaşamımızda, aile ilişkilerimizde, özel hayatımızda, her zaman, her yerde karşılaştığımız tüm iletişim sorunlarımızı olumlu bir şekilde ve istediğimiz doğrultuda yönlendirmemizi sağlar. Sonuçta bizi mutlu eder. Mutlu bir insan, hayatı sever, kendini sever, insanları sever, daha üretken ve verimlidir.

Haydi gelin, iletişim duvarınızın kapısını aralayın, serbest kılan inancın içeri girmesine izin verin. İçimizdeki eskiyi durdurun, yerine yeni ve pozitif cümleler koyun. Böylece, yeni güçlendirici cümlelerimizle olmak istediğiniz vizyona, yaşamak istediğiniz ilişkiye, kurmak istediğiniz iletişime geçebilirsiniz.

Bugüne kadar bunu neden yapmadınız? Sizi bunu yaptıktan alıkoyan durum neydi? Her gün yeni bir şey öğrenebiliriz. Yeter ki isteyelim.

Güzel iletişimli, olumlu geribildirimli, pozitif enerjili uçuşlar dilerim.



Dünya 2.'si Kesim Uzmanı *Faruk Özdemir* önerileri

Yaz mevsiminde saç bakımı nasıl olmalıdır?

-Yazın saçların aşırı sıcak nedeniyle daha fazla nemlendirilmesi gereklidir. Bu nedenle şampuanınızda kısa süreli bir değişiklik yapabilirsiniz.

-Yaz ayları boyunca kırıklarla başınız sık sık belaya girebilir. Bu nedenle 4-6 haftada bir saç uçlarınızı kestirin.

-Saçlarınızı kuruturken fazla ısıya maruz bırakmayın. Havanın doğal koşulları zaten saçlarınızın kurumasında yardımcı olacaktır. Serin saç diplerine aniden uygulanan fön kepeği de sebebiyet verebilir.

-Yazın saçlarınızda elektriklenme daha fazla olacaktır. Bu duruma karşı üretilen doğal ürünleri tercih edebilirsiniz. Ya da beklenmeyen bir durumla karşılaşırsanız şapka kullanarak küçük hileler yapabilirsiniz.

Yıpranan Saçlar İçin Bakım Önerileri

Saç boyasının, saç düzleştiricinin, jöle, sprey, köpük gibi saç şekillendirici ürünlerin saça verdiği zararlar az olarak görülse de ilerleyen yaşlarda bunların etkileri, çalışma hayatı ve stres birleşerek saçların donuk görünmesine, seyrelemesine, kırıkların artmasına neden olur. Sadece saç ürünleri değil güneşin zararlı ışınları, hava kirliliği, toz, yetersiz beslenme de saçları yıpratır. Yıpranan saçlar için bakım yapmayı düşünüyorsanız; güzellik merkezlerin de yaptırabileceğiniz profesyonel saç bakım uygulamaları imdadınıza anında yetişir.

Yıpranmış saçlar için kullanabileceğiniz pek çok bakım ürünü ve profesyonel saç bakım uygulaması bulunuyor. Kuaförünüzden bu uygulamalar ve ürünler hakkında detaylı bilgi ve saç tipinize uygun ürünler için tavsiye alabilirsiniz.

Yenilikçi ve pratik saç bakımı Steampod;

- Pürüzsüz ve uzun süre kalıcı düz saçlara sahip olursunuz.
- Sıradan düzleştiriciler gibi saça zarar vermez.
- Saçlarınızı onarır.
- Pürüzsüz bir görünüm sağlar.
- Ayna görünümlü parlak saçlar yaratır.
- Saçta ısı şoku yaratmadan saçı şekille



Steampod Buharlı Bakım Fönü

- Buharın gücü ile serum ve Pro-Keratin ile zenginleştirilmiş onarıcı pürüzsüzleştirici kremlerin bakım etkisi birleşerek sıradan fön ve saç bakım servislerine meydan okuyor.

- Buhar ile aktive olan yatıştırıcı etkiye sahip ve onarıcı kremler; Pro-Keratin ile zenginleştirilmiş seramid ve katyonik polimer ile saç tellerinin yeniden yapılanmasına ve saç düzleştirme esnasındaki yıpranmalara karşı koruma ve onarmaya yardımcı olur.

-Normal ve yıpranmış saçlara özel, farklı hassasiyet seviyesine göre 2 farklı ürün seçeneğine sahiptir.

-Buharla aktive olan serum ise besleyici avakado ve kayısı yağı ile ekstra ilgi ve bakım gerektiren çok yıpranmış saçlar ve saçın zarar görmüş bölgeleri için tasarlanmıştır.



Boyalı Saçlar İçin 3 Bakım Önerisi

Boyalı saçların renk ömrünün daha uzun olması ve saçların doğal ışıltısını koruması için uygulaması basit 3 bakım önerisi şöyle;

1) Kullandığımız şampuan ya da saç kreminin özellikle boyalı saçlar için üretilmiş olması gerekiyor. Boyalı saçlara özel üretilen bu ürünler saç renginizin daha uzun süreli olmasını sağlar.

2) Saçlarımızdaki boya eğer her gün şampuanla yıkanırsanız uzun ömürlü olmayacaktır. Saç boyanızın ömrünü uzatmak için her iki günde birden daha sık şampuan kullanmamalıyız.

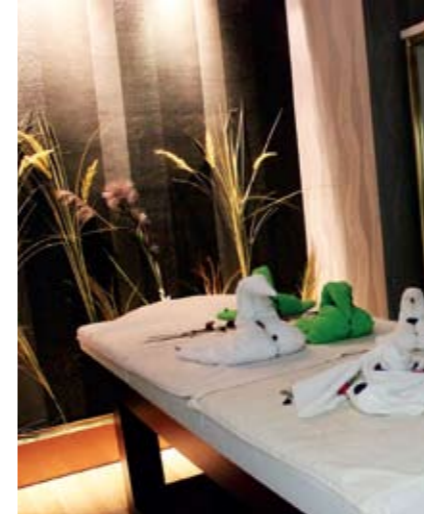
Şampuan günleri dışında da saçlarımızı yıkamak isterseniz kuru şampuanlardan kullanabilirsiniz.

3) Saçlarımızın güzel görünümünü korumak için düzenli olarak kırıkları aldurmaya devam etmelisiniz. Saçlardaki kırıklar 6-8 haftalık sürelerde alınmalıdır.

TASSA üyelerine Serenity Kuaför Salonunda LOREAL STEAM POD BUHARLI SAÇ BAKIMI HEDİYE

200 Kişi ile sınırlıdır. Bakım için randevu alınır.

Güzellik ve Estetik Uzmanı *Zeren Mutlu* önerileri



Dermapen'le Yazın Merhaba!

Akayunktur iğneleri kullanılarak geliştirilen, Amerika'da en iyi cilt gençleştirme sistemi seçilen Dermapen terapi sistemi artık Serenity Güzellik Salonun'da. Dermapen terapi sistemi günümüzün en önemli cilt problemlerinden olan sivilce izleri, güneş lekelenmeleri ve cilt yenilemede dahil olmak üzere bir çok cilt probleminde kullanabileceğimiz bir sistemdir. Herhangi bir yan etki riski olmayan bu uygulama çok kısa süre içinde sonuçları göstermektedir.

Dermapen ile saç dökülmesi ve yeniden yapılandırma

Mikroiğne tekniklerinden biri olan Dermapen ile dikey olarak cilde birden fazla iğne ile mikro kanallar açılır. 90 derecelik iğneleme sayesinde çok daha az epidermal hasar olduğunda çok daha güvenlidir. Dermapen otomatik ve titreşimli iğneleme sayesinde ağrı oluşumunu azaltırken, ürünlerin emilimini artırarak tedavi etkinliğini artırır. Mikroiğne tekniği ile tek başına saçlı deriden çok az emilebilen veya hiç emilmeyen yüksek molekül ağırlıklı birçok solüsyon ve serumun hem emilimini hem de biyoyaralanmasını arttırmaktadır.- Dermapen ile kombine uygulamalar sayesinde özellikle saç dökülmesine karşı serum kullanan kişilerde serumun etkisini %40 - %80 arttırıcı etkisi bulunmaktadır. Dermapen Cilt ve Saç dahil yüz,el,-boyun, Akne, Leke, çatlak, selülit ve vücutta doku kaybı olan bölgelerde uygulanabilmektedir.

Cerrahi olmadan gençleşmenin avantajları;

- İnce çizgilerin azalması
- Derinin sıkışması ve gerilmesi
- Akne ve diğer lekelerin azalması ve hatta yok olması
- Çatlak ve deri gevşemelerinin giderilmesi
- Çok hızlı iyileşme süreci
- Lazerle soyulmuş cilt de uygulanabilirliği
- Her cilt tipinde ve her bölgede uygulanabilmesi
- Kolajen dokunun gelişmesini sağlar.

400 m²'lik Alanda Profesyonel Hizmeti ile Halkalı'nın En Büyük Güzellik Merkezi

Dermapen uygulaması yaptıran TASSA üyelerine 1 AYLIK SINIRSIZ FÖN PAKETİ HEDİYE

Yaza Daha Fit Girmenin Yolları



DR. AYÇA KAYA
Diyetisyen

Kış aylarının son bulduğu bu günlerde, yazın daha fit görünmek için ve daha sağlıklı hissetmek için bu günlerde önlem almak çok önemli...
Vücut ağırlığının fazla olması direkt fazla yük taşımaya bağlı olarak bedenimize çok zarar verir. En basitinden 10 kg fazlası olan bir insan, ayda 300 kg fazla yük taşıyor demektir. O insanın eklemlerine, kalbine, akciğerine daha fazla iş düşmesi anlamına gelir, organ disfonksiyonları ortaya çıkabilir. Örneğin, bel çevresinde fazla yağ birikimi, yattığımızda buradaki yağ kitlesinin akciğer volümünü küçültmesine bağlı, uykuda solunum durması (OSA Sendromu) ve horlama gibi klinik hadiseler neden olur. Bunun nedeni de beynin yeteri kadar oksijenlenememesi sonucu kalitesiz uyku ve kronik yorgunluk sendromu yaşanmasıdır. Fazla kilo problemi olanlar dolayısı ile uykuda bile dinlenemezler.

Yaza Girerken Daha Çabuk Zayıflamak İçin Hızlı Kilo Verdiren Diyet Yapmalı Mıyız?

Zayıflamak için yapılan düşük kalorili rejimlerin çok zararı vardır. Bu tür rejimlerde amaç ne pahasına olursa olsun zayıflamak olduğu için vücudun normal çalışmasına yetecek kadar yiyecek verilmez. Vücut gerekli yakıtı bulamadığı için ketozis dediğimiz kendi rezervlerinden enerji üretmeye çalışır yani kendi kendini sindirmeye başlar diyebiliriz. Bu durumda aşırı derece yorgunluk, halsizlik, saç dökülmesi, tırnak kırılması, kalpte çarpıntılar, deride kuruluk ve pullanma, kabızlık, hatta vücut elektrolit dengesinin bozulmasına bağlı kalpte ritim problemleri ve ani ölümler bile görülebilir. Eğer yaptığınız rejim kendinizi kötü hissettiriyorsa, rejim bir an önce bitseydi de kurtulsaydım diyorsanız, yiyecek hayalleri kuruyorsanız ve az önce bahsettiğim yakınmalarınız varsa yanlış yapıyorsunuz demektir.

En Çok Kilo Aldıran Yiyecekler Nelerdir?

Her şeyin fazlası vücutta depolanır, bu ister karbonhidrat olsun, ister yağ olsun. Yağ hücrelerinin büyüme yeteneği vardır ve fazla alınan enerji vücudun bankası olan yağ dokusunda depolanır. Yorgunluktan kaçınmak ve enerji sağlamak için sık sık yenen özellikle kan şekeri yükseltsin diye başvurulan çikolatalar şişmanlık hastalığına yol açabilir. Burada yiyecekleri bilmek, porsiyon kontrolünü doğru yapabilmek ve vücudumuzu tanımak çok önemlidir.

Şeker, yağ ve beyaz un, direkt iştahı tetikleyen ve kilo aldıran yiyeceklerdir. Özellikle bu üç yiyeceğin bileşimi ile oluşturulmuş gıdalar; kurabiyeler, poğaçalar, açmalar, şekerli ve şerbetli tatlılar iştahı çok açar ve yedikçe yiyersiniz gelir. Bunlardan uzak durmakta fayda var.



Kişi Neden Daha Çok Acıkr?

Şeker ve çikolata en çok acıktıran yiyeceklerdir. Bu yiyecekler kan şekerimizi hızlı yükseltir ve hızlı düşürür. Yani açlık hissettiğimizde ya da canımız tatlı istediğinde, bir miktar bu yiyeceklerden yersek öncelikle hızlı bir kendini iyi hissetme safhası akabinde de halsizlik hissederek daha çok yeme isteğinin ortaya çıktığını görürüz. Bu durumu özellikle hipoglisemisi olan insanlar öğleden sonraları, basit karbonhidrat yüklü bir öğlen yemeğinin hemen 1-2 saat arkasından yaşar. Şekeri yükseltmek için yenilen çikolata önce iyi hissettirir daha sonra da daha fazla yorgunluk, halsizlik ve uyku isteği şeklinde vücutta kendini gösterir. Daha çok acıktırarak daha çok yemeye sebep olur.

Kahve Zayıflatır Mı?

Kahvenin içinde kafein dediğimiz bir madde vardır. Kahve az miktarda alındığında dikkati artırır, enerjiyi yükseltir metabolizmayı çalıştırır. Özellikle sütle kahveyi birleştirip sütlü kahve içmek tokluk hissini artırır. Ancak günde 2-3 fincanda fazla içildiğinde kalpte çarpıntı, ellerde titreme ve uykusuzluk gibi problemlere neden olabilir.

Daha Tok Hissetmek İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?

İnsan vücudu ana yakıt kaynağı olarak glikozu (şekeri) kullanır. Glikozu vücudumuza karbonhidratlardan alırız. Dolayısı ile karbonhidratlar vücudumuza enerji verir. Karbonhidratları da basit ve kompleks karbonhidrat olarak ikiye ayırırız. Basit karbonhidratların içindeki şeker kanımıza daha çabuk karışır ve kan şekerimizi çabuk yükseltir, hızlı yanıtı cevap olarak bir kaç saat içinde kan şekerimiz düşer ve tekrar yorgunluk yaşayabiliriz. Kompleks karbonhidratların

vücudumuzda kullanımı daha iyidir ve bizi daha uzun süre tok tutar, daha enerjik hissettirir.

Şekerli yiyecekler, bal, pekmez, çikolata, helva, lokum, tatlılar, şeker oranı yüksek meyveler, muz, incir, üzüm basit karbonhidratlara örnektir. Bu yiyecekler kısa vadede enerjimizi yükseltse de uzun vadede yorgunluk yapar. Bu yiyecekler hızlı enerjiye ihtiyacımız olduğunda, örneğin tenis maçı sırasında yorgunluk hissettiğimizde bir muz hızlı enerji ihtiyacını karşılamak için iyi bir alternatiftir. Kompleks karbonhidratlara örnek, bulgur, kurubaklagiller, işlenmemiş unlar, kepekli pirinç, ekşi meyveler, kivi, ayva ve turunçgiller örnek olarak verilebilir. Özellikle reaktif hipoglisemi dediğimiz, yemek sonrası şekeri düşen hastaların, bu türdeki karbonhidratları seçerek yemeleri kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar.

Ayrıca, pişirilirken çok fazla yağ kullanılan yiyecekler, kızartmalar, yağ ve beyaz unla birlikte kullanılarak hazırlanan kurabiyeler ve poğaçalar da yorucu yiyeceklerdir. Yaza Daha Fit Girmek İçin Ne Tür Sporlar Yapmalıyız? Kilo problemi olan bir çoğumuz nerede ise parmağımızı bile oynatmak istemeyiz çünkü vücuttaki yük arttıkça hareket etme isteği azalır. Hareket ettikçe yorgunluğumuzun artacağını düşünürüz. Ancak yapılan birçok araştırma, orta dereceli aktif egzersizin kaslar ve organların kan dolaşımını artırarak enerjiyi yükselteceğini gösteriyor. Egzersiz, vücuttaki mutluluk hormonu olan endorfinin de düzeyini yükseltir. Özellikle açık havada, bol oksijen ve güneş ışığı hem D vitamini, hem endorfin hem de dolaşımı hızlandırarak metabolizma hızını artırır ve yağ yakımını hızlandırır. Günlük yapacağınız 30 dakikalık tempolu yürüyüşle hem kalp sağlığınızı koruyabilir hem de kilo verebilirsiniz.

Dr. Ayça Kaya'dan yaza hazırlanma reçeteleri

MENU I

SABAH:

- 2 dilim tam tahıl ekmeği
- 1 dilim az yağlı peynir
- Bir bardak taze sıkılmış portakal suyu

ARA ÖĞÜN:

- 3 tane kuru kayısı
- 2 ceviz

ÖĞLEN:

- 6 yemek kaşığı kuru fasulye
- Bol limonlu roka salatası
- 1 kase yoğurt

İKİNDİ:

- 3 dilim ananas,
- 3 yemek kaşığı yoğurt ve 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi karıştırılarak meyveli yoğurt yapılarak tüketilebilir.

AKŞAM:

- 3 tane ızgara köfte ve buharda haşlanmış brokoli-karnabahar-
- Bűrüksel lahanası
- 1 kase cacık, bol limonlu salata

MENU II

SABAH:

- 1 su bardağı az yağlı süt
- 2 yemek kaşığı müsli
- 1 kivi

ÖĞLEN:

- 1 kase mercimek çorbası
- 4-5 yemek kaşığı 1 yumurta ile yapılmış ispanak
- 1 kase yoğurt

ARA ÖĞÜN:

- 1 tane çavdar ekmeğine yapılmış yağsız tost
- 1 elma ya da portakal

AKŞAM:

- Orta büyüklükte fırında pişmiş balık
- Bol limonlu ve sarımsaklı yeşil salata

MENÜ III

SABAH:

- 1 dilim ekme
- 1 haşlanmış yumurta
- 1 dilim peynir
- Maydanoz, roka, tere

ÖĞLEN:

- 1 dilim ekme
- 4-5 yemek kaşığı kıymalı sebze yemeği
- 1 kase yoğurt
- Salata

İKİNDİ:

- 1 tane armut, 5-6 çiğ badem, 1 grisini

AKŞAM:

- 1 kepçe çorba
- 1 tane enginar
- Yoğurtlu semizotu

MENÜ IV

SABAH:

- 1 bardak yoğurt veya süt
- 2 yemek kaşığı müsli
- 2 dilim ananas
- 6 tane çiğ badem

ÖĞLEN:

- 1 dilim ekme
- 4-5 yemek kaşığı etsiz sebze yemeği
- Salata, yoğurt

İKİNDİ:

- 1 fincan sütlü kahve
- 1 tane grisini ,
- 3 tane kuru kayısı yada kuru hurma

AKŞAM:

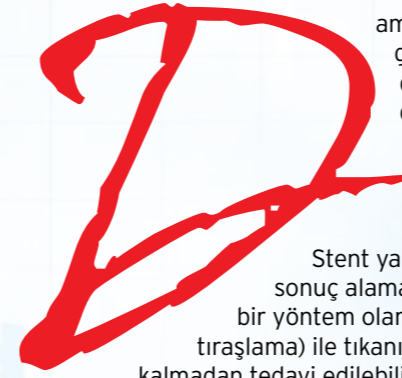
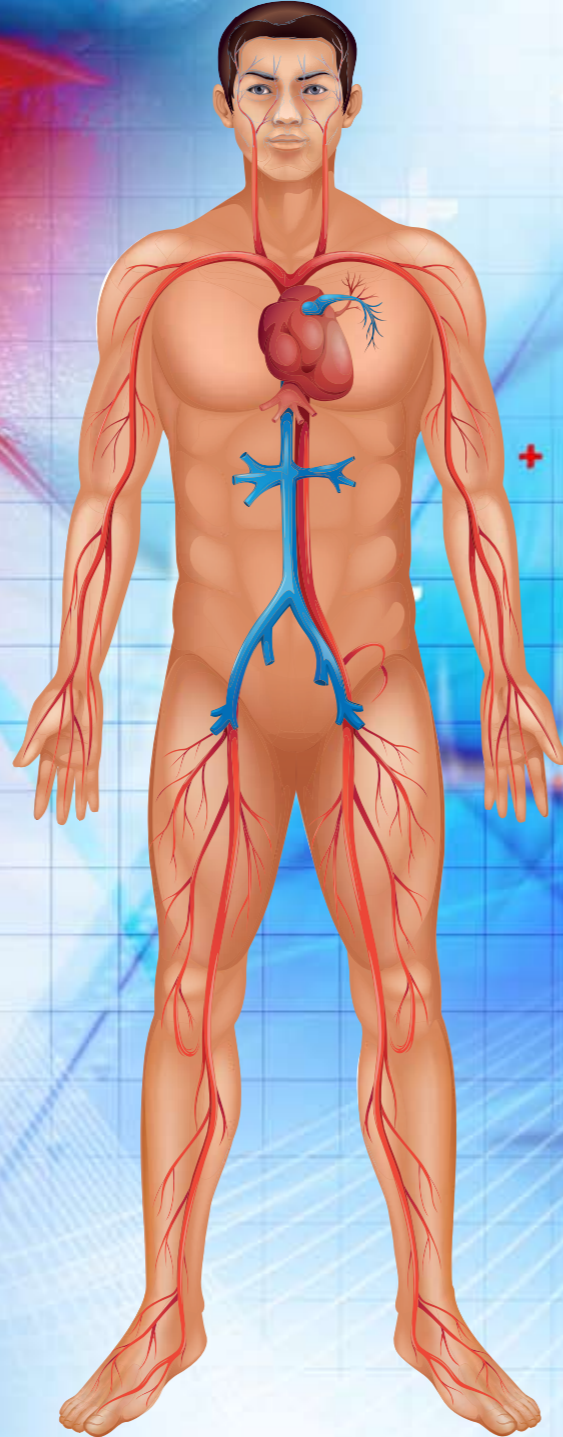
- 1 kepçe çorba
- 1 kase haşlanmış sebze(karnabahar, brokoli ve havuç)
- Salata
- Cacık

Damar Tıkanıklığına Ameliyatsız Çözüm

MEDICAL PARK



PROF. DR. LEVENT OĞUZKURT
Medical Park Bahçelievler Hastanesi
Girişimsel Radyoloji Uzmanı



Damar kireçlenmesine bağlı gelişen atardamardaki darlık ve tıkanıklıklar, dünyadaki ölüm nedenlerinin yarısından fazlasından sorumlu olduğundan tedavisi büyük önem taşıyor.

Stent ya da balon gibi işlemlerden sonuç alamayan hastalarda yeni bir yöntem olan "aterektomi" (damar tıraşlama) ile tıkanıklıklar ameliyata gerek kalmadan tedavi edilebilir. Damar duvarında oluşan kireçlenme dediğimiz kısmın tıraşlanarak temizlendiğini söyleyen Medical Park Bahçelievler Hastanesi Girişimsel Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Levent Oğuzkurt, "Hasta işlem sonrası gün içerisinde taburcu edilip, günlük hayatına dönebiliyor" açıklamasını yaptı.

Prof. Dr. Oğuzkurt, damar tıkanıklığı yaşayan hastaların hayatını değiştirecek tedavi yöntemi olan Aterektomi (damar tıraşlama) ile ilgili şu bilgileri verdi:

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşam süresinin uzamasıyla atardamar hastalıkları daha sık görülüyor. Kalp

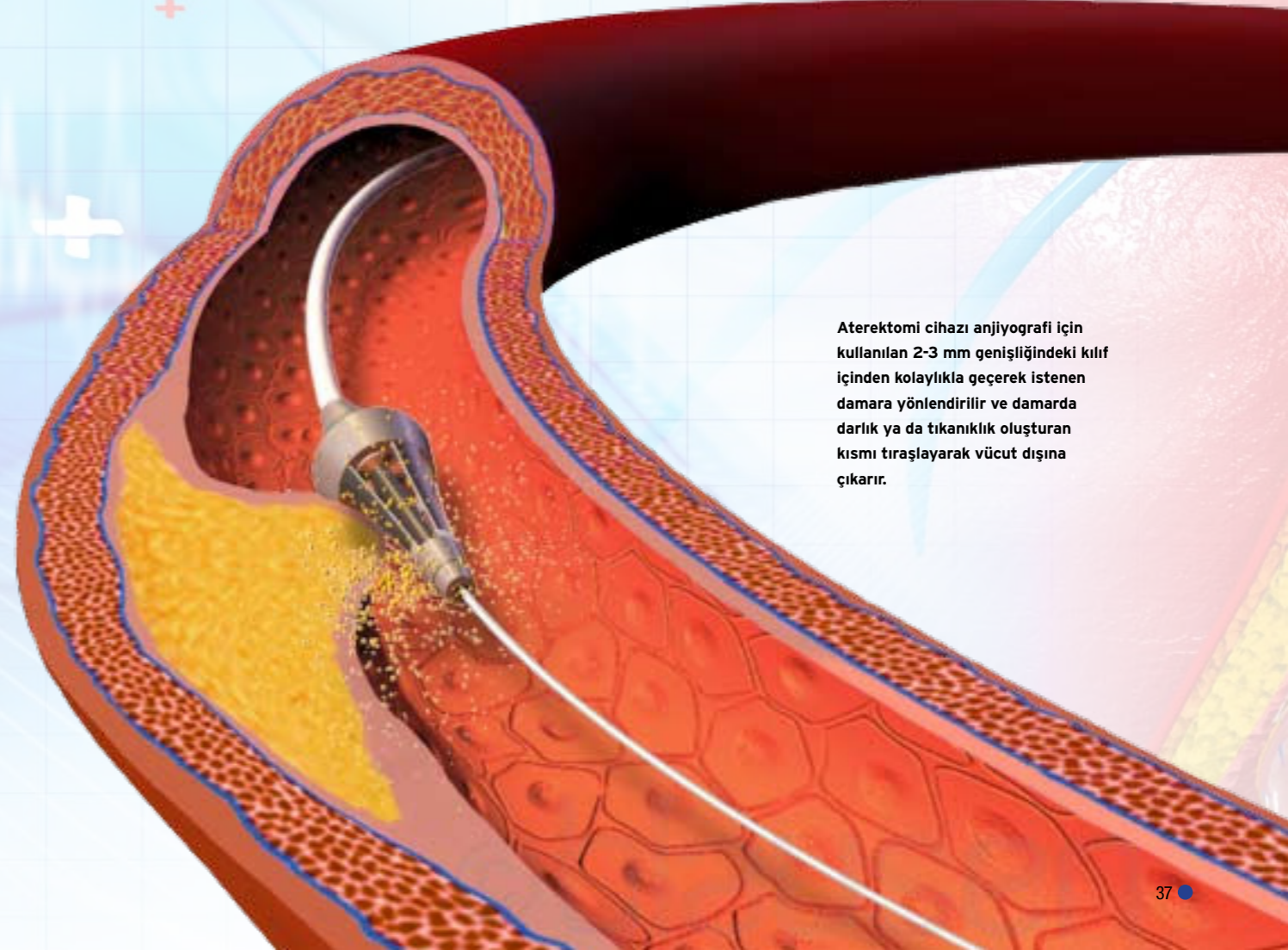
damarı ve beyin damarı tıkanıklıkları ölüm sebeplerinin başında geliyor. Bacak damarındaki daralma ya da tıkanmalar ise kişinin yürümesini engelleyerek ya da daha ileri evrelerinde ayakta yara yaparak yaşam kalitesini bozuyor ve uzun dönemde bacak amputasyonlarına (kesilmesine) yol açabiliyor.

Özellikle 50 yaş üstünde yaygın olarak görülen ve yaş ilerledikçe daha da sıklaşan, bacak atardamarlarındaki tıkanmaları, yürürken baldır kaslarında ağrıya neden oluyor. Bu nedenle de damarlarda oluşan darlık ve tıkanmaların tedavisi gittikçe daha büyük önem kazanıyor.

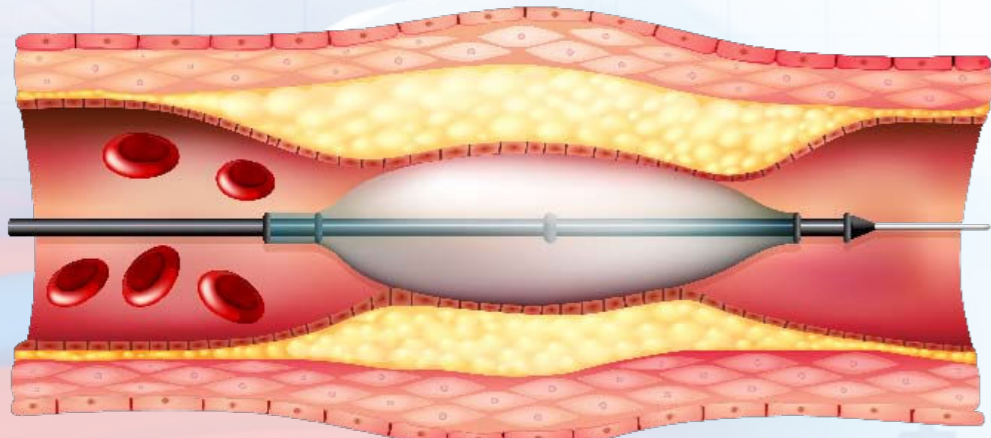
Damardaki Tıkanıklıklar Tıraşlanarak Temizlenir

Damar darlık ve tıkanmaları çok az yakınma oluşturuyorsa ilaç tedavisi yeterli olabilir. Ancak ilaçlar, damar tıkanmasını açmıyor, sadece yürümeyi rahatlatabiliyor. Damar tıkanması hastanın yaşam kalitesini bozuyorsa genellikle anjiyografi ile açılması gerekir. Bazı tıkanmalar anjiyografi ile açılmaz ve ameliyat ile tedavi edilir.

Son 20 yılda damar darlık ve tıkanmalarının tedavisinde hala balon ve stentleme gibi teknikler son derece önemli bir rol oynuyor. Ancak anjiyografi ile bacak damarı açılmayan ve ameliyat şansı da olmayan hasta grubunda yeni bir



Aterektomi cihazı anjiyografi için kullanılan 2-3 mm genişliğindeki kılıf içinden kolaylıkla geçerek istenen damara yönlendirilir ve damarda darlık ya da tıkanıklık oluşturan kısmı tıraşlayarak vücut dışına çıkarır.



Damar tıkanıklığını açarken kullanılan anjiyografi yöntemi.

yöntem olan "aterektomi" (damar tıraşlama) ile tıkanıklıklar ameliyata gerek kalmadan tedavi edilebiliyor. Yöntemin amacı, balon ya da stent ile damarı genişletmek değil damar duvarında oluşan kireçlenme dediğimiz kısmı tıraşlayarak temizlemektir.

Tıraşlama Sonrası Stent ya da Balon Takılabilir

Aterektomi yapan cihazlara aterektomi cihazı denir. Bu cihazlar anjiyografi için kullanılan 2-3 mm genişliğindeki kılıf içinden kolaylıkla geçer. İstenen damara yönlendirilir ve burada damarda darlık ya da tıkanıklık oluşturan kısmı tıraşlayarak vücut dışına çıkarır. İstenirse aterektomi işleminden sonra aynı damara balon ya da stent de uygulanabilir. Hasta tıpkı anjiyografi uygulamasında olduğu gibi işlem sonrası hastanede altı saat kaldıktan sonra taburcu ediliyor ve günlük hayatına hemen dönebiliyor.

Stent Takılan Damarda da Uygulanabilir

Damar tıraşlama yeni bir yöntemdir ve her damarda kullanılamaz. Şu an en önemli kullanım alanı bacak damarlarındaki daralma ya da tıkanmalardır. Şahdamarı, böbrek damarı gibi damarların darlık ve tıkanmalarında henüz kullanılmamaktadır. Damar tıraşlama işlemi daha önce bir stent yerleştirilmiş ve bu stent içinde tekrar daralma ya da tıkanma olmuşsa da etkilidir.

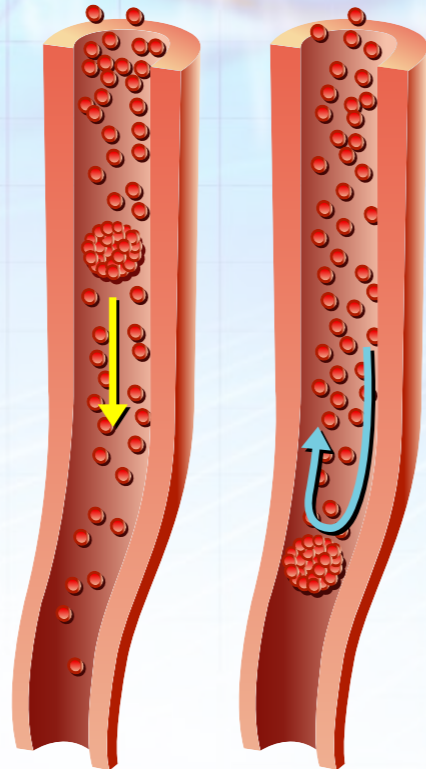
Diyabetik Yaraların Tedavisinde Büyük Rol Oynar

Yaşam süresinin uzamasının diyabeti (şeker hastalığı) tetiklemesi, bu hastalarda uzun dönemde ileri evre atardamar tıkanmalarını daha sık görülür. Diyabet hastalarında çıkan ayak yaralarının yarısından atardamar tıkanması sorumludur ve damarları açmadan yaraları iyileştirmek zor ve zaman alıcıdır. Damarın açılması ise yaraların hızla iyileşmesini sağlar. Damar daralmasına göre tedavisi biraz daha zor olan tam tıkanmaların çoğunluğu şu anki teknolojilerle açılabilir. Ancak var olan teknolojiyle damarı açılmayan bir grup hasta var. Aterektomi yöntemi ile damarı açılmayan hasta grubunda başarının artması sağlanıyor.

Yürüme Ağrılarına Dikkat!

Bacak damarında darlık ya da tıkanmalar yürümekle bacak bölgesinde, özellikle baldır kaslarında ağrı oluşturarak kendini belli eder. Yürüme ağrısı oldukça tipiktir. Yürümekle baldır kaslarında oluşan ağrı 2-3 dakika dinlendikten sonra geçer ancak yürümeye devam

edince aynı mesafede tekrar oluşur. Seyrek olarak kalça kaslarında da olabilir. Bu evrede ağrı sadece yürümekle olur. Damar tıkanması belirginleştikçe yürüme ağrısı daha kısa mesafelerde ortaya çıkar. Hızlı yürümek ya da yokuş yukarı yürümek gibi bacak kaslarının daha fazla kan akımına ihtiyaç duyduğu durumlar, bacak ağrısının çok daha erken ağrı yapmasına neden olur. Hastalık daha da ilerlerse ikinci ve tehlikeli safhaya geçer. Bu durumda yürümekle değil dinlenme halinde bile bacaklara yeterli kan akımı sağlanamaz ve kan akımının en uç noktası olan ayak ve parmaklarda ağrı oluşur. Parmakların beslenmesi bozulduğunda tırnak kesmek ya da ayakkabıların parmakları sıkması gibi basit travmalar bile parmak ya da topuklarda yara açılmasına yol açabilir. Son safha ise ayakta kangren gelişmesidir. Bu durumda parmakların, ayağın ve hatta bacağın kaybedilmesi söz konusu olabilir. Şeker hastalarında diz altındaki atardamarların çok etkilenmesine bağlı olarak bu durum çok daha sık ortaya çıkar. Diyabet hastalarında görülen ayak yarası bu hasta grubunda ayak ya da bacağın kaybedilmesinin en sık sebebidir.



TEŞEKKÜR VE VEDA

oğuk kış günlerine veda ettiğimiz şu günlerde bizler; ARFAA Yönetim Kurulu üyeleri olarak bir 'Veda' daha yaşamamızın buruk ama tatlı heyecanı içindeyiz. 2013 nisan ayında teslim aldığımız derneğimizde görev süremiz ne yazık ki önümüzdeki nisan ayında dolmakta. İki yıldır büyük bir özveri ile çalıştığımız ARFAA Yönetimi'ne veda zamanımız geldi çattı. Her ne kadar içimiz buruk olsa da, görevi yeni bir ekibe devredecek olmanın heyecanı içindeyiz. Görev alacak Yönetim Kurulu'nun birbirinden başarılı işlere imza atacağından en ufak bir şüphemiz dahi yok. Bu bir bayrak devir teslimidir. Unutmayalım ki, derneklerde kişiler ve yönetim kurulları geçicidir. Önemli olan camiamızın ve birlikteliğimizin her gün daha da güçlenmesi ve derneğimizin hak ettiği sağlam konuma gelmesidir.

Göreve başladığımız ilk günden itibaren derneğimizin üye sayısını artırmak ve sesini daha geniş kitlelere duyurmak için çalıştık. Çeşitli yayın organlarına demeç ve röportajlar verdik, üyelerimizi bir araya getirerek kaynaştırmak ve üye sayımızı artırmak amacı ile çeşitli etkinlikler tertipledik. ARFAA BALO ve 8 Mart Dünya Kadınlar Günü etkinlikleri ile anlam yüklediğimiz günleri kutlarken hem üyelerimizi bir çatı altında toplamayı hem de keyifli saatler geçirmeyi amaçladık. Hem eğlendik hem özlemlerimizi giderdik.

Hep birlikte çeşitli yardım kampanyalarına ve projelere imza attık. Bunlardan en önemlileri, çalışmalarını halen devam ettirmekte olan TASARIMHANE ve THY Genel Müdürlüğü ile birlikte yürüttüğümüz THY MÜZESİ projeleri oldu. Bize ve dolayısıyla bu projeye hayatlarının büyük bir bölümünü bağışlayarak destek olan tüm ekip arkadaşlarımıza derneğimiz ve projeyi yürüten firmalarımız adına sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

25 Mart Çarşamba günü İstanbul Üniversitesi Baltalimanı Tesislerinde ertelenmiş bir Kadınlar Günü kutlaması yaparken sizlere de sınırsız bir 'elveda' demek amacındayız. İki yıl boyunca süregelen çalışmalarımız ve etkinliklerimizde yanımızda olduğunuz, koşulsuz desteklerinizi hissettirdiğiniz gibi bu etkinlikte de bizleri yalnız bırakmayacağınız için şimdiden teşekkürlerimizi yolluyor ve sizleri sevgi ile kucaklıyoruz.

ARFAA Yönetim Kurulu Bşk.
BETÜL SÜNNETÇİLER

KÜREKÇİLİK, KÜREK SPORU



ÇELEN ANKA
THY Kabin Memuru

Kış, neredeyse mart ayının sonlarına doğru yavaşça süzülerek gelecek seneye kadar uzaklaşacak bizlerden. Baharın gelmesiyle birlikte hepimiz kapalı kaldığımız evlerden dışarı çıkmaya başlayacağız. Sahip olduğumuz coğrafyanın tadını çıkaracağız. Türkiye'de senelerdir yapılan ve son zamanlarda hızla yükselen ve maliyeti giderek azalan spor branşlarından birini inceleyeceğiz bu sayımızda.



TÜRKİYE TARİHİNDE KÜREKÇİLİK

Kürekçilik, Osmanlı döneminde denizcilikle birlikte ele alındı ve kürekçiliğin gelişimi de donanmanın gelişmesiyle paralel olarak ilerledi. Donanmanın güçlenmesi ile birlikte ilk kez 16. yüzyılda İstanbul Boğazı'nda kürek yarışları düzenlendi. Boğaziçi ve Marmara suları ilk kürek yarışlarının parkuru oldu. Topkapı Kütüphanesi'ndeki bilgiler, 1579 yılında yarışlar yapıldığını ve bu müsabakaya 25 kayığın katıldığını belirtmektedir. Bu kayıklar Sadrazam, Vezirler ve Yeniçeri Ağalarına ait olup, yarışın öneminden dolayı dönemin padişahı III. Murad tarafından Sarayburnu Kasrı'ndan izlendi. Şölen görünüşlü bu yarışın önemli tarafı, ilk kez bir sadrazamın böyle bir yarışta kendi özel kayığı ile yer almasıydı.

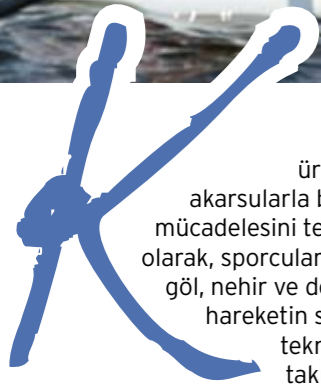
Türklerin modern anlamda ilk kürek yarışına katılmaları ise 1899 yılındadır. Japonya'ya bir dostluk ziyaretine giden Ertuğrul gemisi personeli, bu sırada uğradıkları Singapur'da düzenlenmekte olan kürek yarışına katılarak birincilik kazandılar. Türkiye'de ilk resmi kürek yarışmaları ise 7 Eylül 1913'te Donanma-i Osman-i Muavenet-i Milliye Cemiyeti tarafından İstanbul'da düzenlendi. Kürek, 1924'te Deniz Sporları Federasyonu'na bağlanarak faaliyetlerini uzun süre bu teşkilatın bünyesinde gerçekleştirdi. İlk dönemler kürekte söz sahibi olan Fenerbahçe, Altınordu ve Haliç gibi kulüplere daha sonra Moda, Galatasaray, Güneş (daha sonra Taksim) ve Beykoz gibi kulüpler de katıldı. İzmit'te de Hereke Spor Kulübü, İstanbul kulüplerinin başlıca rakibi oldu. Bu dönemde il şampiyonalarının ardından düzenlenen bölge müsabakaları en önemli kulüplerarası müsabakaları teşkil etti. Türkiye'de kürekçiliğin başlangıcı

1930'lu yıllarda Fenerbahçe Spor Kulübü'nden üç kız kardeş Fitnat, Nezihe ve Melek Özdiil hanımlar ilk bayan kürekçiler oldu. 1940'larda da "Tasvir-i Efkâr" gazetesi tarafından düzenlenmeye başlayan geleneksel Büyükdere-Bebek kürek yarışları bu spora ayrı bir renk kattı. Aynı yıllarda büyük ve kaba sandallardan ince teknelere geçildi. 1942'de Oxford ve Cambridge Üniversiteleri arasında yapılan geleneksel kürek yarışmalarında, Cambridge Takımı'nda yer alan Şamil Urallı uluslararası alanda adını duyuran ilk Türk oldu. 1952'de Batı Almanya-Florchein'daki müsabakalara katılan Türk kürekçiler, ödünç teknelerle yarışmalarına rağmen 2 birincilik, 1 ikincilik aldılar. 1955 Akdeniz Oyunları'nda tek çiftede gümüş madalya alan Fenerbahçeli sporcu Tonguç Türsan, uluslararası alandaki ilk milli karşılaşmada ilk önemli başarıyı elde etti. 1957 yılında Eftal Nogan'ın başkan olduğu "Kürek Federasyonu" kuruldu. 1960'lı yıllarda kürek sporu yeni isimler (Korel Durgun, Erdiç Karaer, Kemal Yüce vb.) ve Ankara gibi yeni bölgeler kazanırken yönetici Mufahham Elmen de bu sporun gelişmesi için büyük bir çaba harcadı. Aynı dönemde Ankara'daki Mogan Gölü kürek merkezine dönüştü.

1970'lerde durgunluk dönemine giren kürek sporunda 1980'lerde yeniden canlanma görüldü. Bu dönemin en önemli başarısını, 1984 yılında Romanya'da yapılan Balkan Şampiyonası'nda iki çiftede Yüksel Taşçı ve Cüneyt Üstüner, Balkan birincisi olarak elde ettiler. 1987-1988 öğretim yılında ise ilk kez Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde kürek, bilimsel bir kimlik kazanarak bilim dalı kuruldu.

Kürek Federasyonu, sağlık için küreğe ancak 1991 yılında sponsorlar aracılığıyla yaptırılan 15 adet 4 kişilik tekneler ile başlayabildi ve bu tarihten itibaren eğitim amaçlı Türk yapımı teknelerin de artmasıyla, kürek sporunun başarı grafiğinde yeniden bir yükselme görüldü.

Kürek sporu kulüplerarası rekabetin en yoğun olduğu spor dallarından biri oldu. 1951'e kadar sadece il ve bölge şampiyonaları düzenlenirken, II. Dünya Savaşı sonrasında birçok kulübün kürek branşı açması ve Marmara Bölgesi dışındaki kulüplerin de bu spora ilgi duymaları ile kulüplerarası Türkiye Şampiyonaları düzenlenmeye başladı.



Kürek, insanoğlunun denizler ve akarsularla basit araçlar kullanarak mücadelesini temel alan spor dalıdır. Buna ek olarak, sporcuların birbirleri ile rekabet ederek göl, nehir ve denizde kürekler vasıtası ile hareketin sağlandığı özel olarak üretilmiş tekneler ile gerçekleştirilen bir takım sporudur.

DÜNYADA KÜREKÇİLİK

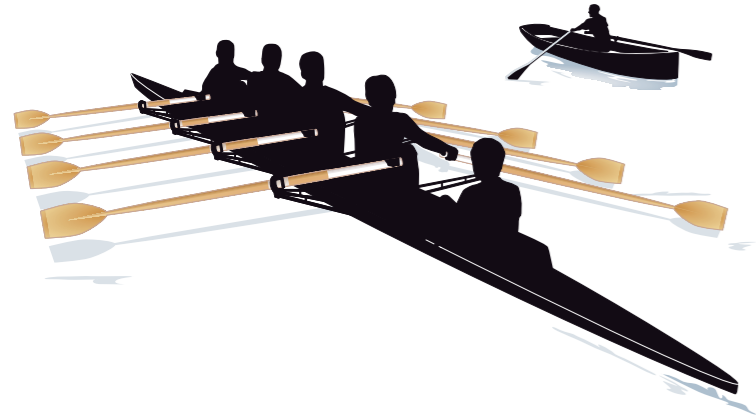
İlk kez Romalılar ve Eski Mısırlılar tarafından kullanılmış olan küreğin tarihçesi, MÖ 25. yüzyıla kadar dayanıyor. Kullanıldığı ilk bölgeler Akdeniz ve Nil Nehri çevreleridir. Asur ve Mısırlılardan kalan kabartmalarda üç kürekçili sandallar görülmektedir. Vikingler ise kürekle dünyayı ilk kez dolaşanlar olurken, Ming Hanedanı döneminde aynı şeyi

Çinliler tekrarlamışlardır. Kürek, insanoğlunun denizlere açılmasıyla birlikte ulaşımın önemli bir parçası durumuna gelirken tüccarlar, balina avcıları, balıkçılar ve kılavuzlar geçimlerini sağlamak için kürekte yararlandılar. Eskiçağın üç sıra kürekli gemileri yerini zamanla yalnızca rüzgara bağlı kalmamak için yapılan kadirgalara bıraktı. Boyları 35 metreye ulaşan bu gemiler, her oturağında üç kişi bulunan ve her biri tek bir kürek kullanan 150 kürekçi (galiot) tarafından yürütülürdü. 16. yüzyılda kürekli teknelerde bulunan yolcuların kendi aralarında bahse girmeleriyle de yeni bir spor dalı olarak kürek sporunun temelleri atıldı.

Performans küreği de denilebileceği gibi yarışma küreği Dünya'da ve Türkiye'de en çok uygulanan çeşittir. Sporcular sene boyunca teknik ve kondisyon antrenmanları ile yarışlara hazırlanarak performanslarını geliştirir ve rakip sporcularla yarışır. Bu branşta kullanılan tekneler ve kürekler oldukça sağlam ve hafif malzemelerden üretilir. Tekne sınıfları:

Çift kürek sınıfı: 1x (tek çiftede), 2x (iki çiftede), 4x (dört çiftede), 8x (sekiz çiftede-ülkemizde kullanılmamaktadır.)

Tek kürek sınıfı: 2- (iki tek), 2+ (dümencili iki tek) (Türkiye de bu sınıfta yarış düzenlenmemektedir), 4- (dört tek), 4+ (dümencili dört tek)(Türkiye de bu sınıfta yarış düzenlenmemektedir), 8+ (sekiz tek dümencili-tüm sekiz teklerde dümenci bulunmaktadır.)





6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun Çerçevesinde Tüketicilerin Hakları



AV. BUKET ARCAN

Son dönemde yazılı ve görsel basında sıkça karşılaşılan bankalar ile müşterileri arasındaki hukuki ilişki çerçevesinde bankalar tarafından haksız kazanç olarak elde edilen bir takım paraların iadesine dair haberler çerçevesinde işbu yazımızda banka müşterilerinin yanı sıra tüketicinin haklarının neler olduğu ele alınacaktır. Öncelikle belirtmek gerekir ki; kredi sözleşmelerinde ve kredi kartı sözleşmelerinde, bankalar tarafından asıl alacak ve faiz dışında, dosya masrafı, ipotek kaldırma ücreti, yapılandırma ücreti, kredi kartı aidatı, kapama ücreti, komisyon ücreti ve benzeri çeşitli isimler altında bazı masraflar alınmaktadır. 'Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun'dan kaynaklanan haklarını bilen tüketicinin talebi çerçevesinde yapılan başvuru ile başlayan bu süreç, son olarak Yargıtay tarafından da haklı bulunup onanarak birçok tüketiciye yol göstermiştir. Tüm yargı kararlarında ele alındığı ve belirtildiği üzere tüketicinin haksız yere bankaya ödediği ücretleri geri alması gerektiği belirtilmiştir. Yargı

kararlarında işin özünde bir tarafa haksızlık derecesinde fazladan yükümlülük yükleyen sözleşme hükümlerinin geçersiz kabul edileceği ele alınmıştır. Bu konuyla ilgili en temel yasal düzenlemeler 6502 sayılı 'Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun'dur. Bu kanun, tüketicilerin sahip oldukları hakları düzenlemektedir. Anılan kanununun 5. maddesi haksız şartları düzenlemektedir. Bu bağlamda "(1) Haksız şart; tüketiciyle müzakere edilmeden sözleşmeye dâhil edilen ve tarafların sözleşmeden doğan hak ve yükümlülüklerinde dürüstlük kuralına aykırı düşecek biçimde tüketici aleyhine dengesizliğe neden olan sözleşme şartlarıdır. (2) Tüketicisiyle akdedilen sözleşmelerde yer alan haksız şartlar kesin olarak hükümsüzdür. Sözleşmenin haksız şartlar dışındaki hükümleri geçerliliğini korur. Bu durumda sözleşmeyi düzenleyen, kesin olarak hükümsüz sayılan şartlar olmasaydı diğer hükümlerle sözleşmeyi yapmayacak olduğunu ileri süremez. (3) Bir sözleşme şartı önceden hazırlanmış



ve standart sözleşmede yer alması nedeniyle tüketici içeriğine etki edememişse, o sözleşme şartının tüketiciyle müzakere edilmediği kabul edilir. Sözleşmeyi düzenleyen, bir standart şartın münferiden müzakere edildiğini iddia ediyorsa bunu ispatla yükümlüdür. Sözleşmenin bütün olarak değerlendirilmesinden standart sözleşme olduğu sonucuna varılırsa, bu sözleşmedeki bir şartın belirli unsurlarının veya münferit bir hükümünün müzakere edilmiş olması, sözleşmenin kalan kısmına bu maddenin uygulanmasını engellemez. (4) Sözleşme şartlarının yazılı olması hâlinde, tüketicinin anlayabileceği açık ve anlaşılır bir dilin kullanılmış olması gerekir. Sözleşmede yer alan bir hükmün açık ve anlaşılır olmaması veya birden çok anlama gelmesi hâlinde; bu hüküm, tüketicinin lehine yorumlanır. (5) Faaliyetlerini, kanun veya yetkili makamlar tarafından verilen izinle yürütmekte olan kişi veya kuruluşların hazırladıkları sözleşmelere de niteliklerine bakılmaksızın bu madde hükümleri uygulanır." hükmünü içermektedir. Açıkça görüldüğü üzere kanun maddesi; dosya masrafı, ipotek kaldırma ücreti, yapılandırma ücreti, kredi kartı aidatı, kapama ücreti, komisyon ücreti, gibi haksız şartların iadesini düzenlemektedir. Zira taraflardan birini tüketicinin oluşturduğu her türlü sözleşmede yer alan haksız şartlar tüketici için bağlayıcı değildir. 'Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun'un 5. maddesinin 3. fıkrasına göre ise; eğer bir sözleşme şartı önceden hazırlanmışsa ve özellikle standart sözleşmede yer alması nedeniyle tüketici içeriğine etki edememişse, o sözleşme şartının tüketiciyle müzakere edilmediği kabul edileceğine dair düzenleme nedeniyle de banka sözleşmelerindeki yukarıda sayılan dayatma ücretlerin haksız şart oluşturduğu bir kere daha görülmektedir. Tüketicisi tarafından; kredi kartı aidatı, fahiş olarak alınan dosya masrafı, yapılandırma ücreti, ipotek kaldırma ücreti, üst sınırı üzerinde alınan faizler, ayrıca iade için bankalardan sözleşme ve ödemenin yapıldığını gösterir dekontların alınması için verilen masraf ücreti, kredi sözleşmelerinde anapara ve faiz

dışında alınan her ne nam altında olursa olsun ücretler (sağlık sigortası hariç) geriye dönük 10 yıllık süreyle bağlı kalmak kaydıyla iadesi talep edilebilir. Kredi masrafının alınması için ise masraf tutarına göre iki yol mevcuttur. Biri bankadan talep yolu, ikincisi ise Tüketici Hakem Heyeti veya yargı yoludur. Öncelikle yapılması gereken kredi kullanmış olduğunuz banka genel müdürlüğüne hitaben bir mektup yazarak ödediğiniz dosya masrafının iadesini talep edilmesidir. Bu mektup iadeli taahhütlü olarak yollanmalıdır ki, ileride banka tarafından verilen red çerçevesinde talep ettiğiniz görülebilsin. Son gelişmeler ışığında birçok banka talep halinde derhal ödeme yapacağına dair açıklamalarda bulunmuştur. Bankanın iade talebini reddetmesi halinde ise; talep miktarına göre ikametgah adresinin bağlı bulunduğu yetkili Tüketici Hakem Heyeti veya Tüketici Mahkemesi'ne başvuru yapılmalıdır. Tüketici Hakem Heyeti'ne başvuru sınırı 01.01.2015 tarihi itibarı ile; İlçe Tüketici Hakem Heyetleri için üst parasal sınır, 2.200 Türk Lirası, Büyükşehir statüsünde olan illerdeki il Tüketici Hakem Heyetleri için parasal sınır, 2.200 Türk Lirası ile 3.300 Türk Lirası arası, Büyükşehir statüsünde olmayan illerin merkezlerindeki il Tüketici Hakem Heyetleri için üst parasal sınır, 3.300 Türk Lirası, Büyükşehir statüsünde olmayan illere bağlı ilçelerdeki il Tüketici Hakem Heyetleri için parasal sınır, 2.200 Türk Lirası ile 3.300 Türk Lirası arası olarak tespit edilmiştir. Talep edilen haksız şarta bağlı ücret, yukarıdaki sınırların üzerinde ise doğrudan Tüketici Mahkemesinde dava açılmalıdır. Tüketici mahkemesi bulunmayan yerlerde Asliye Hukuk Mahkemelerine başvurulması yeterlidir.

Sonuç olarak, her tüketicinin kanundan doğan hakkını kullanması ile dayatılan haksız şartların azalması da mümkün olacaktır.



Önlenebilir Şiddet



DR. SABRİ YURDAKUL
Psikiyatrist / Yaprak Psikiyatrisi
syurdakul@psikiyatri.com
www.yaprakpsikiyatri.com

Şiddet, çocukluk yaşlarından itibaren yaşantımıza giren bir davranıştır. Günlük yaşantının koşuşturmacası, yorgunluğu ve tahammülsüzlüğü ile çocuklarına seslerini yükselten, kızan, onları azarlayan hatta onlara vuran, sonrasında "Dayanamadım vurdum, sonra pişman oldum" diye açıklama yapan ebeveynler, vuran ve sonra pişman olmayan çocuklar yetiştirmektedir. Ana ve babanın birbirlerine bağırp çağırarak ortamlarda ise sözel şiddet için içine girmektedir. Böylelikle çocuklar yaşamın ilk yıllarından itibaren şiddet ile tanışmaktadır. Şiddetle olan tanışıklık, onun yoğunluğu ile koşut olarak gitmekte, çocuklar varsa kardeşlerine, arkadaşlarına, ana ve babalarına şiddet uygulayarak büyümektedirler. Televizyonda haberlerde, çizgi filmlerde ve bilgisayar oyunlarında giderek dozu artan şiddet, bir süre sonra sıradanlaşmakta, yaptırım gücü fark edilmekte ve giderek benimsenmektedir. Daha da kötüsü, işe yaradığı fark edildiği zaman hayata geçip kullanılmaya başlanmaktadır. Şiddeti içselleştirmiş



bir çocuk, kardeşine kızdığı anda onu dövmekte, arkadaşları ile oynarken istedikleri olmayınca onlara tepki vermekte, ana ve babasına bağırp çağırarak isteklerini benimsetmeye çalışmaktadır.

Şiddet işe yaradığı oranda benimsenir. Aile ortamında yaygın olduğu oranda benimsenmesi, gelecek tüm yaşantıda şiddete karşı olan davranışı belirleyecektir. Şiddetin benimsenmediği, insanların duygularını daha sakin dile getirdiği, konuşarak anlaşıldığı ortamlarda çocuklar, ana ve babalarını rol model almakta ve onlar gibi davranmaktadır. Arkadaşlarından şiddet gördüklerinde ne yapacaklarını bilememekte ve çözümsüz kalmaktadırlar. Bu durumdaki çocuklara da şiddet ile baş etme bilincinin kazandırılması gerekmektedir. Şiddet, gençlik çağlarında biraz daha artmakta, tepkileri biraz daha dürtüsel olan gençler sinirlendiklerinde şiddete başvurmakta, bu şiddet fiziksel olmasa da sözel olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ana ve babaya, arkadaşlarına, sevgililerine olan tepkileri arttığı oranda şiddet için içine girmekte, siyasi boyutları olduğu zaman ise kendilerinin zarar göreceğini düşünmeden için içine katılabilmektedirler. Yetişkin yaşlarda şiddet, iş hayatında sözel, duygusal yaşantı ve evlilik yaşantısında sözel ama kimi zaman fiziksel şiddete varan boyutlara gelebilmektedir. İş yaşantısında mobbing adı verildiği şekilde bir baskı aracı olarak kullanılmakta, kişi şiddete karşı koyamamakta ve üzerinde yoğun baskı hissedebilmektedir. Giderek iş verimi düşmekte, kendini koruyamadığı ve cevap veremediği oranda öfkelenmekte, bu öfke dışarı aktarılamadığı oranda kişiye dönerek onu yıpratmaktadır. Geçmeyen baş ağrıları, yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk, cinsel isteksizlik, içe atılan öfke duygusunun sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum kişinin iş verimini düşürdüğü gibi insan ilişkilerini de olumsuz etkilemekte, negatif enerjisi arkadaşlarını da etkilemekte, amirlerine sesini yükseltmediği oranda arkadaşlarına karşı patlayabilmekte, kendi astlarına kök söktürmektedir. Evine geldiği zaman tahammülsüz bir insan olup evdekilere patlamakta ve giderek kendisini mutsuz ve yalnız hissedebilmektedir.

Ev yaşantısına giren şiddet bir kişiyle sınırlı kalmayıp çoğalarak artmakta ve eşler birbirlerine yönelttikleri olumsuzlukları istemeden çocuklarına da yansıtmakta,

sonuçta şiddet, evi istila eden bir virüs gibi evin bireyi olup çıkmaktadır. Tartışmaların içinden çıktığı gibi ufak bir olumsuzluk anında kendini göstermekte ve evliliği için kemirdiği gibi şiddete yatkın çocuklar yetiştirmektedir. Bu durum arttığında boşanmalara kadar gidebilmekte ama boşanmalar şiddeti engellemeyip erkeklerin "Ya benim olursun ya da toprağın" söylemiyle gazetelere, televizyonlara yansıtacak boyuta varmakta ve şiddet mağdurları yaşantılarını kaybedebilmektedir. Her ne kadar "Şiddet aciz insanın işidir" dense de kimsenin umurunda olmamakta, kadınlar dilleri ile erkekleri döverken, erkekler fiziksel üstünlüklerine sarılarak baş edemedikleri durumda güç gösterisine başvurmakta, bu ise giderek sorunları artırmaktadır. Şiddetin eşleri uzaklaştırdığı ortamda kimi zaman şiddet, evlilik için bitmiş cinselliği yaşamak için erkekler tarafından başvurulan bir yöntem dönüşmekte, bu da eşlerinin kendilerine olan nefretini artırmaktadır. Şiddetin bumerang etkisi vardır. Döner ve sahibini yaralar. Şiddet uzun süre işe yaramadığı gibi girdiği ilişkilerden çıkmama özelliği ile giderek palazlanmakta, dozu artmakta ve ilişkileri bitirmese bile yarıları saramaz hale getirmekte, kırılgılığı sürgit devam etmektedir. Bu yüzden şiddeti yenmek için verilen çaba, insanın insan oluşunun bir zorunluluğu haline gelmektedir. Şiddet duygusunu yenmek için öncelikle öfkenin yenilmesi, ilişkilerin düzeltilmesi gerekir. Şiddetin önlenmesi çocukluk yaşlarında başlar. Önlenmesinin en iyi yolu, aile ortamına sokulmaması, varsa da etkisiz hale getirilmesi ve bu konuda çocuklara iyi bir rol model olunmasıdır. Çocuklar söylediklerimize bakmaz, yaptıklarımıza bakarlar. Öfkeli, tahammülsüz, çabuk parlayan ana ve baba istedikleri kadar sevgiden bahsetsinler çocukları onların gözündeki öfkeyi görecekler. Çocuklarımıza öfkeden uzak ortam sağlamak ana ve baba olarak önceliğimiz olduğu oranda şiddeti önlemek mümkün olacaktır. Kendi içimizdeki öfkeyi yenebilmek için ise spor yapmalı, hobiler edinmeli, sosyal ilişkileri artırmalı, öfkenin içimizde büyümesine izin vermemeliyiz. Olumsuz duyguları daha küçük seviyelerde iken içimizden atmalı, eşimiz, arkadaşlarımız, dostlarımız ve amirlerimiz ile paylaşmalı ve canavar haline gelip bizi esir almasına izin vermemeliyiz. Şiddetin bize döneceğini, ilişkilerimizi bozacağını unutmamalı, çok sıkıştığımız yerde öfke kontrolü için bir psikiyatrist ya da psikoloğa başvurmadan utanmamalıyız.

(Nisan-Mayıs-Haziran)

4 Nisan'da Ay tutuluyor. Terazi burcunda, evlilik ve ortaklık alanındaki Ay tutulması duyguları sarsacak. Şanssızlıklara ve ani kayıplara hazır olmak üzere moral ve motivasyonunuzu güçlendirmelisiniz.

8 Nisan'da Jüpiter durağanlaşacak ve sonra Aslan burcunda ilerleyecek. Aşkın, çocukların ve eğlence yaşamının şansı nasıl tetiklediğine hep birlikte tanık olacağız.

18 Nisan yeniayı liderlik ve öncülük alanında(Koç burcu) yenilik getirirken, 18 Mayıs yeniayı(Boğa) mülk edinmek ve dünyevi zevkleri duyumsamanın dayanılmaz çekiciliğinde yenilenmenizi sağlayacak.

19 Mayıs-11 Haziran arasında Merkür geriliyor. Duyduk duymadık demeyin! Gerilemenin İkizler burcunda gerçekleşmesi ne yazık ki her alanda kayıplar, arızalar, bozulmalar ve kazalar ile unutkanlıklar demek. Dikkatli olunmalı.

15 Haziran'da Satürn, Akrep burcuna geri dönüyor. Toplu ölümler, büyük kazalar, maden, petrol gibi yeraltı zenginlikleri uğruna ölümler, ameliyatlarda ölümler, kredi, vergi borçlanma ve cezalarla ilişkili aşırı zorluklar bir kez daha gündemde olacak. Geçtiğimiz 3 yıl boyunca bu durumu deneyimlemiştik. Satürn artık son dersini vermeye hazırlanıyor.

16 Haziran yeniayı ikizler burcundan tüm dünyaya gülümseyecek. Hevesle, azimle isteklerimizi gerçekleştirme ve şansını tekrar bulmanın mutluluğunu doyasıya yaşatacak.

22 Haziran'da Uranüs-Jüpiter arasındaki üçgen açılı, her burcu sürprizleriyle ayrı bir yaşam alanında sevindirecek.



SU KARAKUŞ
Uzman Astrolog
www.sukarakus.com
astroakademi.com@gmail.com

Koç

Nisan başında evliliğinizi gözden geçirmenizi veya yuvanızı kurtarmak için çırpınmanızı sağlayacak etkiler altındasınız. Gerçekten güçlü olduğunuzu kanıtlamalısınız. Yine de aşkta şans sizden yana olurken, yaratıcılığınız yükselecek. Mayıs'tan itibaren elektronik ve otomobil arızalarına dikkat! Haziran ortasında vergiler, ödemeler ve ameliyat olma ihtimali planlarınızı engelleyebilir. Haziranın ikinci yarısında beklediğiniz mucize gerçekleşecek.

Boğa

Nisanın ilk yarısında iş arkadaşlarınız ve çalışma temponuz yorucu gelebilir. Ayrılmaya veya yenilikler yapmanız gerektiğine karar vereceksiniz. Mali durumunuzu koruduğunuzda emin olun. Ailenizle ilişkiniz yenileniyor ve şans gezegeni mülk edinmeniz için düğmeye basıyor. Mayıs başından itibaren finansal konularda dikkatli olun, hata yapabilirsiniz. Haziran ortasından itibaren evliliğiniz ve

ortaklığınız üzerindeki kara bulutlar geri dönsün de, ailenizin vereceği müjde keyfinizi yerine getirecek.

İkizler

Aşk yaşamınızda sonuca ulaşma/sonlanma evresini nisan başında yaşayacaksınız. Öte yandan, yakın çevrenizle ilişkileriniz, seyahatler, mutluluk ve şans getirecek. Zor günlerde yalnız olmayacaksınız. Mayıs ortasından itibaren algılarınız zayıflayacağı için hata yapabilir, unutkanlıklarınız zararını görebilirsiniz. Haziran ortasından itibaren iş konusundaki engelleriniz yeniden ortaya çıkıyor. Önlem alın ve arkadaşlarınızın desteğine güvenin. Yolda kalmayacaksınız.

Yengeç

Ev alım satımı veya mülklerin satışı için nisan başında zorunluluklar doğabilir. Öte yandan, finansal alandaki şanslı evreniz aynı dönemde başlayacak. Kaybetseniz

de kazanacaksınız. Jüpiter mali konularda tekrar yükselecek. Mayıs ortasından itibaren geçmiş gözden geçirebilir ve yakınlarınızın sağlık sorunları hakkında yanlış kararlar alabilirsiniz. Haziran ise aşkta zorlukları tekrar yaşama sebebiniz olacak. Deneyim kazanacaksınız.

Aslan

9 Nisan'dan itibaren Jüpiter burcunuza şans ve büyüme, yenilenme ve istediğini elde etme gücü sağlayacak. Mayıs-haziran aylarında dostlarınızı yanlış anlayabilir ve veda etmek isteyebilirsiniz. Önemli kararlar almayın. Merkür gerilemesi mayıs ve haziran aylarını bloke edebilir. Haziran ortasından itibaren aşka değil, ailenizin yaşadığı güçlüklerle odaklanacaksınız.

Başak

Finansal gelirlerinizin birinden vazgeçmeniz gerekiyor. Benimsediğiniz kişilerden biri hakkında fikirleriniz değişecek. Tüm bunlar nisanın ilk yarısının yorucu konuları... Motivasyonunuz ve güven duygunuz 9 Nisan'dan itibaren yükseleceği için olayları iyi yönetebileceksiniz. Yöneticiniz Merkür, mayıs boyunca iş ve kariyer yaşamınızda otoritelerle ilişkilerde sorun yaratacak, dikkatli olun. Satürn'ün haziranda evlilik alanınıza dönüşüyle yuvanız tehlikeye girebilir. Zorluklara göğüs germelisiniz.

Terazi

Nisanın ilk yarısında hayatınızı değiştirmek için güçlü bir etki alacaksınız. Elde olmayan nedenlerle görünümünüzden sosyal konumunuza kadar her şey değişebilir. Dostlarınız bu dönemde en büyük yardımcınız olacak. Rahat olun, desteksiz kalmayacaksınız. Mayıs itibarıyla seyahatlerinizde evrak, pasaport ve bilet kontrolünü unutmayın. Hazirandan itibaren finansal sıkıntılar yeniden baş gösterecek. İşten ayrılmayı aklınızdan bile geçirmeyin.

Akrep

Geçmişteki hataların acı sonuçlarıyla nisanın ilk yarısında yüzleşebilirsiniz. Temizlik ve arınma zamanının geldiğini unutmayın. Yöneticilerinizin katkılarıyla iş yaşamınızda şanslı evre aynı dönemde başlayacak. Fatura ve ceza ödemelerinizi mayıs ayında unutmayın. Başınıza dert alabilirsiniz. Haziranda burcunuza yerleşen Satürn

özgüveninizi sarsıp, eklem ve kemiklerle dişlerde sorun yaratabilir. Hayata tutunmayı öğreneceksiniz.

Yay

Dostluklarınızın nisan başında sınavdan geçişle hayata bakış açınız değişecek. Dünyada tek başınıza kaldığınızı düşünebilirsiniz. Aynı günlerde yurtdışına veya kent dışına yapacağınız yolculuklarda gerçek şans bulacaksınız. Sorunları kısa sürede unutabileceksiniz. Mayısta eşiniz veya ortağınızla ilişkileriniz zedelenebilir. Toleransınızı yükseltmelisiniz.

Oğlak

En değerli varlığınız olan kariyeriniz ve gelecek planlarınız nisan başında sarsılabilir. Kendi verdiğiniz kararların ve tepkilerin sonuçlarıyla karşı karşıya kalacaksınız. Piyango, sponsorlar ve krediler konusundaki şansınız yüksek olduğu için sorunları başlamadan bitirebilirsiniz. Mayısta iş alanınızda Merkür gerileyecek. İlişkiler ve evraklara özel dikkat! Haziranda yöneticiniz Satürn arkadaşlık alanınıza geri dönerek yalnız kalmanıza sebep olabilir. Tek başınıza bir ordu kadar kuvvetli olduğunuzu anlayacaksınız.

Kova

Medya çalışmalarınıza ve yurtdışı bağlantılarınıza mola vermeniz veya tamamen vazgeçmeniz gerekecek. Nisanın ilk yarısında Ay tutulmasıyla hayat görüşünüz tamamen değişiyor. Öte yandan; evlilik, ortaklık ve danışmanlar konusundaki şansınız yüksek... Aşk yaşamınızda kalp kırıklıkları mayısın konusu... Haziran, yöneticilerinizin engelleyici ve sert tavırlarına maruz kalma ayınız. Sabırla sınanacaksınız.

Balık

Krediler, borçlar ve vergi ödemeleri nisan başında tamamlanabilir ya da yeni bir ödeme daha eklenebilir. Fakat iş yaşamınızdaki hareketlilik sayesinde ödeme gücünüz de yaşamayacaksınız. Rahat olun. Ancak ailenizle ilişkileriniz mayısta bozulabilir. Yanlış anlaşılabilir veya yanlış düşünebilirsiniz. Hazirandan itibaren seyahat, taşınma, medya çalışmaları gibi konularda engellerle karşılaşacaksınız. Kariyeriniz için yapabileceğiniz kısıtlanacak. İyi bir planlama yapmalısınız.

Sofraların
Olmazsa Olmazı:

Salatalar

Esas olarak yeşillikler, domates ve limondan kolayca yapılabilen salataları farklı malzemeler kullanarak çeşitlendirebilirsiniz.

Hem pratik hem de hafif olan salatalar, iştah kabartan lezzetleriyle her daim sofralarda yer buluyor. Hatta kimi zaman ana yemek olarak bile tercih edilebiliyor. Kısacası bu lezzet, hem pratik hem de tamamlayıcı görev üstlendiği için sofraların olmazsa olmazı konumunda... Salatasız yemekler adeta eksik ama hep aynı tür salatalardan sıkılanlar için değişik birkaç önerimiz var.



SEZAR SALATA

Malzemeler:

1 yemek kaşığı hardal, 1 adet marul, yarım limonun suyu, 1 adet yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı elma sirkesi, 2-3 dilim tost ekmeği, zeytinyağı, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Yumurta sarısını ve hardalı birlikte çırpıp mayonez yapın. Üzerine geri kalan malzemeleri ekleyerek karıştırın. Marulu elle parçalayıp bir tabağa koyun. Tost ekmeğini küp şeklinde doğrayın ve bir tavaya koyun ve zeytinyağında kızartın. Daha sonra salatanın üzerine koyarak servis yapın. Afiyet olsun.



PİRİNÇ SALATASI

Malzemeler:

2 su bardağı pirinç, 200 gr mısır konservesi, 4 taze soğan, 1 çay bardağı zeytinyağı, 2 kırmızıbiber, 1 su bardağı haşlanmış bezelye, 1'er çay bardağı ince kıyılmış maydanoz ve dereotu, 10 adet kornişon turşu, yarım limonun suyu, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Piştirdiğiniz pilavı zeytinyağında 5 dakika kavurun. Taze soğanı ince ince doğrayın. Kırmızıbiberleri küp küp doğrayın ve bunları pilava ekleyin. İnce doğranmış kornişon turşu, mısır, maydanoz, dereotu, bezelye, limon suyu, zeytinyağı ve karabiber ekleyerek karıştırın. Artık servis tabağına alıp servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.



WALDORF SALATASI

Malzemeler:

1 çay bardağı siyah kuru üzüm, 1 çay bardağı ceviz içi, 3 kereviz sapı, 1 marul, 1 yeşil elma, 1 çay kaşığı hardal, 2 yemek kaşığı mayonez, yarım limonun suyu ve tuz

Hazırlanışı:

Elmayı ince ince dilimleyin. Marulu yıkayıp suyunu süzdükten sonra iki parmak kalınlığında doğrayın ve geniş bir kasenin içine koyun. Kereviz saplarını doğrayıp marulla karıştırın. Hardal, üzüm, elma dilimleri, mayonez, ceviz, tuz ve limon suyunu ekleyip harmanlayın. Ardından servis yapın. Afiyet olsun.



MISIRLI PATATES SALATASI

Malzemeler:

6 adet orta boy patates, 1 kutu mısır konservesi, 1/4 su bardağı kıyılmış maydanoz, hazır salata sosu, 1/4 su bardağı mayonez, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Patatesleri tencerede yumuşayana kadar haşlayın. İyice soğuduklarında kabuklarını soyun ve küçük küpler halinde kesin. Çukur bir salata tabağına koyun. Konserve mısırlarını sularını iyice süzün ve patateslere ilave edin. Kıyılmış maydanozu mısır ve patatesin üzerine serpiştirin. Hazır salata sosunu salatanın üzerine dökün. Tüm malzemeleri tekrar karıştırın ve servis yapın. Afiyet olsun.

{ püf noktaları }

Kirli duvarlar, rutubet, nem, ağır koku ve evinize çöken kasvet sizi fazla düşündürmesin. Birkaç küçük ipucuyla evinizin havası tamamen değişebilir.



EVİNİZİN HAVASINI DEĞİŞTİRECEK

Püf Noktaları



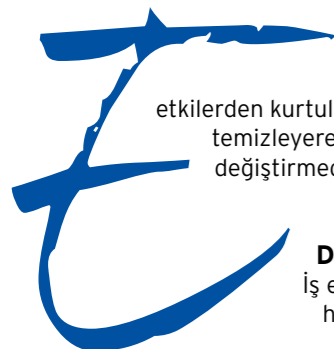
Bunları bir tarafa bırakacak olursak, esas olarak evin duvarlarında çürüme, küf, pis koku, ev eşyalarında yıpranmaya nede olan ve insan sağlığını tehdit eden rutubetle ilgili olarak neler yapılabilir bir bakalım.

- ◆ Öncelikle, evin içerisinde, özellikle kış aylarında, çamaşır kurutmayın. Evin içerisinde kurutulan çamaşır, ortamın su buharını daha çok artırır.
- ◆ Evinizde gereğinden fazla bitki bulundurmeyin. Bitkiler nefes aldıkça ortamın nemi yükselir.
- ◆ Evinizi sık sık havalandırın.
- ◆ Evinizin boyası yapılırken anti-küf boya tercih edin.
- ◆ Binanızın duvarlarına yalıtım yaptırın.
- ◆ Eşyaları duvara yapıştırmayın.

Bu önlemleri aldıktan sonra evinizdeki rutubetin azaldığını göreceksiniz. Buradan sonra artık evinizin havasını değiştirmeye sıra geldi. Bunun için de bazı önerilerimiz olacak.

- ◆ Evinizi temizlemek için hazırladığınız yer silme suyuna biraz parfüm veya kolonya dökerseniz her bir köşeye o güzel koku yayılacak, evinizin havası değişecektir.
- ◆ Kolonyayı pamuğa döküp lambaları silerseniz, ısının etkisiyle tüm koku evinize yayılacaktır. Ayrıca lambayı kolonyalı pamuk ile silmek üzerine yapışmış olan tozu alacağından dolayı daha fazla ışık elde edeceksiniz.

Bu tavsiyelerle evinize yepyeni bir hava getirebilirsiniz. Tertemiz duvarları, rutubetsiz havası ve mis gibi kokusuyla ferah evinizde güle güle oturmaya devam edin.



Eğer rutubet, nem ve etkilerinden bıkkınlık geldiye çok basit önerilerle bu kötü etkilerden kurtulabilirsiniz. Özellikle duvarlarınızı temizleyerek işe başlamanız evinizin havasını değiştirmede çok önemli bir adım...

DUVARLAR İÇİN...

İş ev temizlemeye gelince akillara hemen yerler, eşyaların üzerleri

ve camlar gelir. Bu gayet doğal, ancak gözünüzün önünde sessizce ve size hiç hissettirmeden kirlenen duvarlar için ne yapmalı? İşte bazı püf noktaları:

- ◆ Öncelikle, tüm duvarları aynı gün temizleyemeyeceğinizi belirtelim. Çok yorucu bir iş olduğundan her duvar için bir gün ayırmanızı öneririz.
- ◆ Temizlemeye karar verdiğiniz odanın ortasına kaynar suyla dolu bir leğen koyup kapıları ve pencereleri kapatın. Duvarların buharı iyice çekmesini bekleyin. Bu, daha kolay silmenizi sağlayacaktır.
- ◆ Ayrıca, mutfak duvarlarını temizlemek için kullanacağınız

sabunlu suya bol miktarda tuz ilave ederek duvarlardaki is ve yağ kirlerini daha kolay temizleyebilirsiniz.

- ◆ Boyalı oda duvarını temizlemek istediğinizde ise duvarları sadece su ile iyice ıslatın ve duvarınızın iyice kurduğundan emin olun. Sonra bir leğen dolusu suya bir miktar nişasta ilave edin ve bu suyla temiz ve orta büyüklükte bir süngeriyi iyice ıslatarak duvarlarınızı iyice ovun.
- ◆ Duvarlarınızda çok fazla parmak izi varsa o bölgeleri kesilmiş patates ile ovun. Ya da daha kesin bir çözüm isterseniz temiz bir bezi parafine bulayın ve duvardaki parmak izlerinden eser kalmadığını göreceksiniz.

İndirim

TASSA HAVA YOLLARI
KABİN MEMURLARI
DERNEĞİ İNDİRİMLİ
KURULUŞLAR LİSTESİ

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

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

ÖZEL NEWEST PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ (%20'YE VARAN İNDİRİMLER)

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

DOĞAN HASTANESİ

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

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. Kuşu İş Hanı
No:81 6.Kat D:12, Mecidiyeköy
Tel: 0212 244 06 64 /
0533 411 24 05

BÜŞRA PIRLANTA (%35 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

THE PLAY BARN ISTWEST BEYAT EĞLENCE MERKEZİ

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

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

SİMYA GELİŞİM VE 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

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

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

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

FAALİYET ALANLARIMIZ

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

JANTİ ORGANİZASYON

İLKNUR TANSEL
Tüccar Katibi Sokak
Barış Apartmanı 2/B
Suadiye
GSM: 0530 542 65 81
Tel: 0216 410 49 49



TASSA HAVAYOLLARI KABİN MEMURLARI DERNEĞİ

27.03.2012-24.03.2015 TARİHLİ OLAĞAN
GENEL KURUL TOPLANTI GÜNDEMİ

Derneğimizin Olağan Genel Kurul Toplantısı 24.03.2015 SALI günü,
saat 10:00-17:00 arası ATAÖY 7/8 kısım Deniz Blokları No:20 D:154
ATAÖY-BAKIRKÖY/İSTANBUL adresinde aşağıdaki yazılı gündeme göre yapılacaktır.

Belirtilen gün çoğunluk sağlanamadığı takdirde ikinci toplantı 31 MART 2015
SALI günü aynı gündemle aynı saatte İSTANBUL ATATÜRK HAVALİMANI
DIŞ HATLAR GİDİŞ TERMİNALİ ALİ SÜRMEKONFERANS SALONU adresinde
NİSAPSIZ olarak yapılacaktır.

Sayın üyelerin toplantıya katılmaları saygı ile rica olunur.

YÖNETİM KURULU

GÜNDEM:

- 1-Açılış, yoklama, Divan Heyeti seçimi, seçilen Divan Heyeti'ne Genel Kurul evraklarını imzalamaları için yetki verilmesi.
- 2-Saygı duruşu ve İSTİKLAL MARŞI okunması.
- 3-Yönetim Kurulu Başkanı'nın ve konukların konuşması.
- 4-Yönetim Kurulu Faaliyet Raporu, Kesin Hesap Raporları, Denetim Kurulu Raporlarının okunması, müzakere edilmesi ve karara bağlanması.
- 5-Eski Yönetim Kurullarının ve Denetim Kurullarının ayrı ayrı ibra edilmesi.
- 6-Tahmini bütçenin okunarak kabul edilmesi ve Yönetim Kurulu'na fasıllar arası yetki verilmesi hakkında karar alınması.
- 7-Dernek tüzüğü'nün bazı maddelerinin değiştirilmesi hakkında görüşme açılması ve karara bağlanması.
- 8-Yeni YÖNETİM ve DENETİM Kurulunun asil ve yedek üyelerinin seçilmesi ve yetki verilmesi.
- 9-Dilekler, temenniler ve kapanış.

Ataköy 7-8-9-10.kısım Defne Sok. 1/C7 Daire: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