

extra TASSA

Yıl:9 Sayı:29/2015

Hava Yolları Kabin Memurları Derneği Yayınıdır
3 Ayda Bir Yayınlanır. Ücretsiz Dağıtılır.



19. Yüzyıl Ruhunu Taşıyan Bir Yer: MÜNİH

BEACH

Caner Sallak ile
Röportaj

İstanbul Hava Kuvvetleri
Müzesinde Uçma Serüveni

Her Evin Gizli Kahramanı
BABALAR



Kredi Tutarı (TL)	Vade (Ay)	Aylık Faiz Oranı (%)	Taksit Tutarı (TL)	Kredi Tahsis Ücreti (TL)	Sigorta ve Vergi Dahil Ücretler Toplamı (TL)	Aylık Toplam Maliyet Oranı (%)	Yıllık Toplam Maliyet Oranı (%)
10.000 TL	12	%1,09	905,87 TL	50 TL	86 TL	%1,45	%17,35
10.000 TL	24	%1,09	488,18 TL	50 TL	116 TL	%1,41	%16,89
10.000 TL	36	%1,09	350,07 TL	50 TL	151 TL	%1,40	%16,78

* Şube tel: (0212) 574 17 66 Dahili: 171/174



DenizBank bir Sberbank Grubu kuruluşudur.



www.denizbank.com | 444 0 800

Örnek ödeme tablosu 10.000 TL baz alınarak oluşturulmuştur. Kredi üst limiti 50.000 TL, maksimum vade 36 aydır. Kredi tahsis ücreti, başlangıçta bir defaya mahsus alınacak olup, kredi tutarının binde 5'i oranındadır. Tabloda yer alan kredi tahsis ücretine vergi dahil edilmemiştir. "Sigorta ve vergi dahil ücretler toplamı", kredi tahsis ücreti, vergi ve sigorta priminden oluşmaktadır. Aylık/ yıllık maliyet oranlarına tüm masraf ve vergiler dahil edilmiştir. Örnek kredi, kredi müşterisinin hayat sigortası yaptırmaması durumunda sigorta primi ilave edilerek hesaplanmış olup, sigorta primi hesaplamalarında ortalama 35 yaş baz alınmıştır. Hayat sigortası primi yaşa, kredi tutarına, faiz oranına ve vadesine göre değişiklik göstermektedir. Banka, onaylanan kredinin kullanımı için son kararı verme, kefil ve ek belge isteme, faiz oranını değiştirme hakkına sahiptir. Krediyeye ilişkin ilgili belgeleri imzalamadan önce tüm masraf, ücret ve komisyon hakkında tarafınıza bilgi formu ile bilgilendirme yapılacaktır.



Erol
GEZER

TASSA YÖNETİM KURULU BAŞKANI

Üzerimizdeki sorumlulukla, daha güzel günler için kolları sıvadık

31 Mart 2015 tarihinde gerçekleştirilen Olağan Genel Kurul'da bana ve ekibime bu güzide derneğimizi yükseklere taşımak için görev verildi. Heyecanımız tarifsiz hedeflerimiz yüksek...

Kabin memurluğu mesleğinin tanınması ve gerçek anlamda meslek olarak kabul görmesini sağlamak birinci hedefimiz olacaktır. Bununla beraber sivil havacılık ile yapılacak toplantılar neticesinde özellikle özel hava yollarında çalışan kabin memuru meslektaşlarımız için bazı düzenlemelerin gelmesi açısından bilgilendirmeler yapacağız.

Görüşmeleri devam eden ve çok kısa bir sürede açıklayacağımız bazı özel avantajlı kredi ve indirim anlaşmalarıyla değerli kabin memuru üyelerimize büyük kolaylıklar sağlayacağız. Gerek kişisel gelişime dair seminerler organize ederek ve gerekse sizlerin talep edeceği konulara yönelik farkındalık yaratmak adına toplantılar gerçekleştirerek kabin memuru üyelerimizin gelişimlerine katkıda bulunacağız. Kapımız herkese her zaman sonuna kadar açık olacak.

Derneğimizin (TASSA) ne denli vazgeçilmez olduğunu üyelerimizin bizlere duyduğu güven ile nesilden nesile anlatacağız. Bizleri bu göreve layık gören herkese bir kez daha teşekkür eder, tüm meslektaşlarımızın derneğimize (TASSA) değer katmasını temenni ederim.

Siz değerli meslektaşlarımın 31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü kutlu olsun.

Saygılarımla



İÇİNDEKİLER



10

TASSA
SHGM'nin de Katıldığı ve
Düzenlediği Toplantıya Ev
Sahipliği Yaptı



24

Zaman Yönetiminin Hayattaki Önemi
Asla Unutulmamalıdır



19. Yüzyıl Ruhunu Yaşatacak Eşsiz Bir Gezi
İçin Tercihiniz Münih Olsun



14



17

Uçma Serüvenine
Farklı Bir Bakış



40



Sorun Çıkaran Yolcularla Baş Etmenin
Hukuki Yolları Nelerdir?



Yönetim Kurulu

Erol Gezer
Yönetim Kurulu Başkanı

Sabit Coşkun
İdari Başkan Vekili

Bülent Ersoy
Teknik Başkan Vekili

Okay Dömeke
Muhasep

Mustafa Fatih Yalçın
Genel Sekreter

Engin Uzun
Eğitim Ve Teşkilatlandırma Sekreteri

Bahar Gözükızıl
Genel Sekreter Yardımcısı

Sinem Tekin
Yönetim Kurulu Üyesi

İzlem Güvercin
Yönetim Kurulu Üyesi

Denetleme Kurulu

Hakan Doğan
Ahmet Çankaya
Müge Evcen

Tassa Adına İmtiyaz Sahibi ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Erol Gezer

Genel Yayın Yönetmeni
Engin Uzun

Reklam Ve Pazarlama
Şeyda Albay

Halkla İlişkiler
Şeyda Albay

Yayın Kurulu

Erol Gezer
Engin Uzun

Tassa Hava Yolları Kabin Memurları Derneği
Ataköy 7-8-9-10.Kısım
Defne Sokak 1/C7 Daire:154
Ataköy/İstanbul
Tel : 0212 661 86 00
0212 661 87 00
0212 661 24 15
Fax:0212 661 24 16
Web: www.tassa.org.tr
E Posta : info@tassa.org.tr



• Genel Yayın Yönetmeni Selda Yeşiltaş • Editör Murat Erdoğan
• Grafik Servisi Esen Sarıkaya, Görkem Gürel • Fotoğraf Editörü M. Ali Bars
• Kurumsal Satış Müdürü Aysegül Albistan
• Tel : +90 212 236 00 50 • Faks: +90 212 236 00 50
• Adres: Çelik İş Merkezi Sinanpaşa Mh. Sinanpaşa Köprüsü Sk. No:10 Kat:3 Ofis:59 Beşiktaş / İSTANBUL
• E-mail: viya@viyamedya.com • Web: www.viyamedya.com • Baskı: Aktif Matbaacılık



4



5



Kolay Gelsin - Mekanlar ve Meslekler

İletişim Yayınları'ndan çıkan Kolay Gelsin, gazeteci Rita Ender'in kimisi ölmeye yüz tutmuş kimisi ise geçerliliğini koruyan çeşitli meslek erbaplarıyla yaptığı söyleşileri okurlara sunuyor. Görüşülenler arasında arzuhalciden bozacıya, lokumcudan meyhaneciye, hamamcıdan tursucuya kimler yok ki!.. Rita Ender'in tam 81 farklı zanaat erbabıyla görüşerek hazırladığı bu kitaba Reysi Kamhi'nin resimlemeleri ve Berge Arabian'ın fotoğrafları eşlik ediyor. İstanbul'un toplumsal dokusu ve tarihine ışık tutan bu çalışma, aynı zamanda bazı mesleklerin kayboluşunda Rum, Ermeni ve Yahudi nüfusun azalmasının da ne denli etkili olduğunu gözler önüne seriyor. Kolay Gelsin biraz nostaljik, biraz kozmopolit bir şehrin anıları arasında sizi dolaştıracak, akıcı ve son derece ilginç bir kitap...

Doğu'ya dokunmak

Türkiye'nin iki usta fotoğrafçısı Kamil Fırat ve Ercan Arslan'ın objektifine, doğunun gülen yüzleri ve yaşanmış tarihinden yansıyanlar, "Doğu'ya Dokunmak" isimli fotoğraf kitabıyla, okuyucularıyla buluştu. Akfa Holding'in katkılarıyla kitabevlerindeki yerini alan "Doğu'ya Dokunmak"ta Kars, Iğdır, Ardahan ve Ağrı illerinde çekilmiş, birbirinden etkileyici 100'ün üzerinde fotoğraf karesi yer alıyor. "Doğu'ya Dokunmak" usta objektiflerin, deklanşöre dokunuşlarıyla yakaladıkları bazen sıcacık bir gülüş, bazen de büyüleyici bir manzara eşliğinde okuyucularını eşsiz bir yolculuğa çıkaracak.



6



Zaz

3 yıl aradan sonra tekrar Ankaralı müzikseverler ile buluşmaya hazırlanan sanatçı, 2014'te çıkardığı son albümü Paris'ten ve sevilen parçalarından oluşan bir repertuarla inanılmaz bir müzik şöleni yaşatacak.

Tarih: 30 Temmuz 2015
Saat: 19:00
Yer: ODTÜ MD Vişnelik, Ankara



Hande Yener

Pop müziğin dev ismi Hande Yener, 31 Temmuz'da Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Tiyatrosu'nda... Geçtiğimiz yaz gerçekleştirdiği açık hava konseri ile tüm hayranlarına müzik şöleni yapan Hande Yener, 31 Temmuz akşamı Türkcell Yıldızlı Geceler kapsamında yeniden Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Tiyatrosu'nda sahne alıyor.

Tarih: 31 Temmuz 2015
Saat: 21:00
Yer: Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Sahnesi, İST



Kıraç

Ünlü sanatçı Kıraç, 1998 yılında Anadolu rock tarzındaki ilk albümü "Deli Düş"ün ardından "Zerda" dizisinin jeneriği ve müzikleri ile geniş kitlelerin ilgisini çekmeyi başardı. Bunu "Bir İstanbul Masalı", "Aliye", "Beyaz Gelincik", "Yağmur Zamanı" ve "Binbir Gece" dizilerine yaptığı müzikler takip etti.

Ünlü sanatçı bunun dışında birçok başarılı TV dizisi, film ve animasyonun müziklerine de imzasını attı. Batı kökenli Rock Müziği ile Türk Halk Müziği'nin renklerini ustalıkla birleştiren, unutulmaz dizi müziklerinin yaratıcısı, Anadolu Rock'ın son temsilcisi Kıraç ile Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu'nda buluşacaksınız.

Tarih: 31 Temmuz 2015
Saat: 21:15
Yer: ENKA Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu, İST



7

ARFAA Birinci Genel Kurulu Gerçekleştirildi



ARFAA Emekli Kabin Memurları Derneği'nin Birinci Olağan Genel Kurul Toplantısı, 8 Nisan 2015 tarihinde TASSA Genel Merkezi'nde düzenlendi.

ARFAA İkinci Genel Kurulu Gerçekleştirildi



ARFAA Emekli Kabin Memurları Derneği, ikinci Olağan genel Kurul Toplantısı için 15 Nisan 2015 tarihinde yine TASSA Genel Merkezi'ni tercih etti.

Erol Gezer'den THY ziyareti

TASSA Başkanı Erol Gezer, 14 Mayıs 2015 tarihinde THY Kabin Hizmetleri Başkanı Nevin Çolak'ı ziyaret etti.

SHT-FTL Taslak Talimat Toplantısı gerçekleşti

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'nün düzenlediği SHT-FTL Taslak Talimatı konulu toplantı, 8-9-10 Nisan 2015 tarihlerinde Türk Hava Yolları A.O. Genel Merkezi'nde düzenlendi. Gerçekleştirilen toplantıya, TASSA Başkanı Erol Gezer ve Teknik Başkan V. Bülent Ersoy da katılım gerçekleştirdi.

Pilotlar Gecesi Yapıldı

Pilotlar Gecesi, 26 Nisan 2015 tarihinde, Kaşibeyaz Gala Salonu'nda gerçekleştirildi. Geceye TASSA Başkanı Erol Gezer ve eşi, Teknik Başkan V. Bülent Ersoy ve eşi, Genel Sekreter Yardımcısı Bahar Gözükızıl ve Yönetim Kurulu üyesi Sinem Tekin katılım gerçekleştirdi.

SHT-FTL Taslak Toplantısının İkincisi Düzenlendi

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından 6-7-8 Mayıs 2015 tarihlerinde düzenlenen SHT-FTL Taslak konulu ikinci toplantı gerçekleşti. Toplantıya TASSA Başkanı Erol Gezer ve Teknik Başkan V. Bülent Ersoy katıldı.

Berna Kırık'a Karşılama



TASSA Başkanı Erol Gezer, 26 Mayıs 2015 tarihinde emekliye ayrılan ve son uçuşunu gerçekleştiren Kabin Amiri Berna Kırık'ı havaalanında karşıladı.



TASSA'dan, Dünya Kabin Memurları Günü Kutlaması

31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü'nde havalimanında iki noktada bulunan billboardlarda, TASSA olarak kutlama mesajları yayınlayarak, üyelerimize özel rozetler dağıttık.



TASSA, DERMAMED ile Anlaşma İmzaladı

ÖZEL DERMAMED® POLİKLİNİKLERİ

DERMAMED Polikliniği ile 2 Haziran 2015 tarihinde TASSA üyelerine özel fırsatlar içeren bir anlaşma imzalandı.

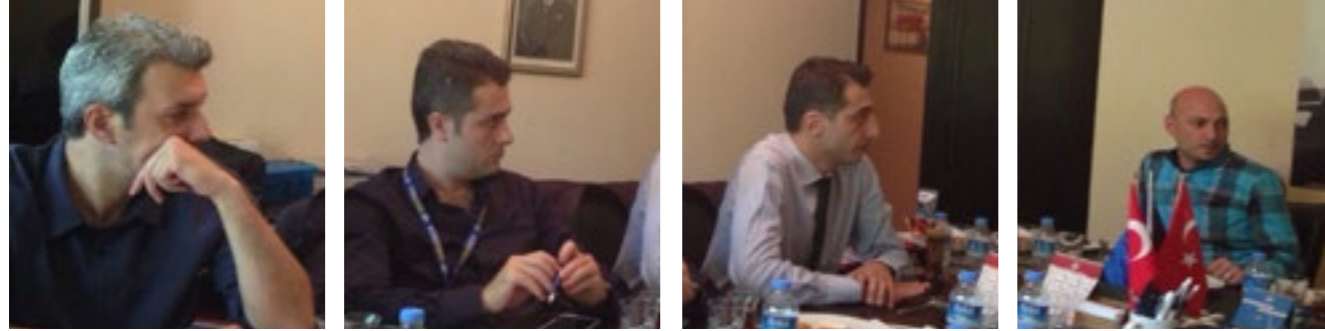
TASSA, Denizbank ile Anlaşma İmzaladı

Denizbank Florya Şubesi ile 2 Haziran 2015 tarihinde TASSA üyelerine özel fırsatlar içeren bir anlaşma imzalandı.

DenizBank

TASSA SHGM'nin de Katıldığı ve Düzenlediği Toplantıya Ev Sahipliği Yaptı

TASSA Dernek merkezi, 9 Haziran 2015 tarihinde SHT FTL taslak konulu toplantıya ev sahipliği yaptı. Dernek merkezinde gerçekleşen toplantıya SHGM'den Ali Osman Yaman ve Oğuzhan Kabakçı, Talpa'dan Gürcan Manti, Gökden Gürel, İlyas Karagülle THY'den Tip Şefi Özge Zeynep Atik, Onur Air'den kontrol kabin amiri Erol Doğan ve TASSA yönetiminden Sabit Coşkun, Bülent Ersoy, Sinem Tekin, Engin Uzun katılım gerçekleştirdi.



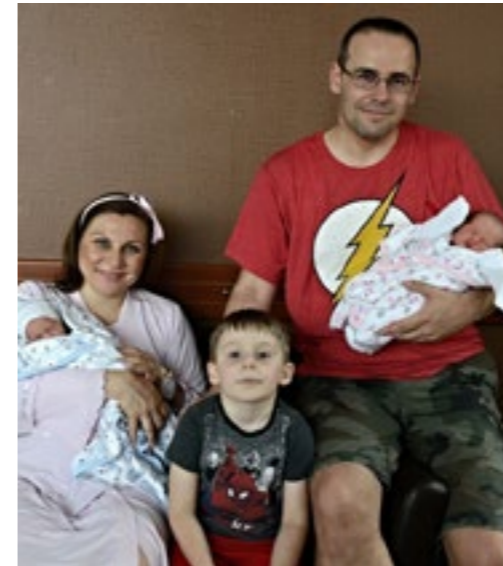
Fatih Yalçın'ın Mutlu Günü



TASSA Yönetim Kurulu Üyelerinden Genel Sekreter Fatih Yalçın'ın ailesi genişliyor. Aileye 24 Mayıs 2015 tarihinde Ela Nur Yalçın katıldı. TASSA tarafından, Fatih Yalçın ve eşine tebrikler iletilirken, Ela Nur'a da hoş geldin mesajı verildi.

Kasapoğlu Ailesi Büyüyor

Tolga ve Jülide Kasapoğlu çifti, ilk çocukları Kaan'ın ardından, 26 Haziran 2015 tarihinde doğan ikizleri Pelin ve Arda bebek ile bir kez daha anne ve baba olmanın mutluluğunu yaşadılar. Beş kişilik bir aile olmanın mutluluğunu yaşayan çifte TASSA da tebrik mesajlarını ilettiler.



Minik Kuzey 4 Yaşında

Elif ve Ufuk Şıpka çiftinin çocukları Kuzey, 23 Haziran 2015'te 4 yaşına girdi. TASSA, Şıpka çiftine tebrik mesajlarını iletterek, minik Kuzey'e mutlu yaşlar temennilerinde bulundu

Aykol Ailesi'nin Mutlu Günü

15 Haziran 2015 tarihinde Ali ve Çiğdem Aykol çiftlerinin bebekleri Ali Ateş Aykol dünyaya geldi. TASSA, Aykol ailesine mutluluk dileklerinde bulundu.



Göz Tedavisinde İLASIK

Birinci Göz Hastanesi Kornea ve Refraktif Cerrahi hekimlerinden Op. Dr. Faik Oruçoğlu ile refraktif cerrahi konusundan bir röportaj gerçekleştirdik. Oruçoğlu, miyop, hipermetrop ve astigmat gibi göz rahatsızlıklarının tedavisinde; refraktif cerrahi tarihindeki en önemli atılımlardan biri olan ve dünyada 4 milyon kişiye uygulanan ilasik olarak adlandırılan ilasik yöntemi hakkındaki sorularımıza cevap verdi:

Excimer Lazer Nedir?

Lazer ameliyatı, excimer lazer cihazı aracılığı ile miyop, hipermetrop ve astigmat gibi kornea kırma kusurlarını düzelterek net görmeyi sağlayan bir ameliyat olarak tıp dünyasındaki yerini almıştır.

Neden İlasik (Bıçaksız Lazer)?

İLASIK, günümüzün yenilikçi lazer teknolojisi IFS Femtosaniye Lazer ve kişiye özel tedavinin (Advanced Custom VueTM) kombinasyonudur. İLASIK tamamen kişiye özel bir tedavi olup, kişisel görüş kalitesi temel alınarak yapılmaktadır. Tamamen bilgisayar kontrollü sistem ile tedavi baştan sona lazerle devam etmektedir. Birinci Göz Hastanesi'nde İLASIK yönteminin uygulandığı cihaz olan IFS 150 + Excimer Lazer sistemi kullanılmaktadır. Ayrıca hastanemizde kullandığımız Excimer lazer cihazımız, Amerikan FDA onaylı, dünyanın en gelişmiş cihazlardan birisidir. Üç boyutlu aktif göz izleme modülü sayesinde operasyon esnasında mikron düzeyinde dahi göz hareketlerini otomatik takip ederek

tedavinin hiçbir sapma olmadan yapılmasına olanak sağlamaktadır.

İlasik Uygulamasının Diğer Lazerlerden Farkı Nedir?

İntraLASIK uygulamalarımızda bıçak yerine yüksek teknoloji femtosecond lazer kullanarak flep oluşturmaktayız. Yani hiçbir mekanik girişim olmaksızın yine lazer ile yapılmaktadır. Bu LASİK yöntemi baştan sona lazer ile yapmak demektir ki bu da son 10 yılda refraktif cerrahideki en önemli gelişmedir.

Hastalara Önerileriniz Nelerdir?

İLASIK ile operasyonun ardından hemen eve dönmek mümkün. Bu etapta doktorlar tarafından hastalara operasyon sonrası birkaç saati dinlenerek geçirmek, koruyucu gözlük kullanmak öneriliyor. İlk günler koruyucu güneş gözlüğü kullanmak tavsiye ediliyor. Gözü ovma, bastırma ve kaşımanın sakıncalı olduğu belirtiliyor. Reçete edilmiş olan damlaların kullanımı öneriliyor.

Ameliyat Fiyatları Nasıl?

Tedavinin ücreti yapılacak olan lazer yöntemine göre değişmektedir. Öncelikle detaylı muayene sonrasında hangi tedavinin uygun olduğu belirlenmektedir. Bir hastanın hayatı boyunca kullandığı lens ve gözlük maliyetleri hesaplanacak olursa excimer lazer tedavisi daha ekonomik hale gelmektedir.



Op. Dr. Faik Oruçoğlu

Fatma Hülya DOBUR

Selda DURMAZ

Birtan YILMAZ

Fusun NİŞAN



KALBİMİZDESİNİZ!...

O BİR BAVYERA KIZI MÜNİH

Biralarnın tadına bakmak, yeşilliğin içinde kaybolmak, 19. yüzyıl ruhunu yaşamak istiyorsanız, Münih'in kapıları sizler için açılıyor...



Yazı: Eren KOLUÇOLAK
Pegasus Havayolları Kabin Amiri



Tarih: MS 1158 yılında kurulduğu tahmin edilen ve 1328 yılında IV. Loius, Kutsal Roma İmparatorluğu'nun başına geçmiş ve şehrin gelirini artırarak daha güçlü bir seviyeye taşımıştır. Gotik Sanat etkisi ile de 15. yüzyılda şehrin merkezi büyütülüp birçok gotik yapı inşa edilmeye başlanarak

günümüze kadar gelmiştir. Aynı zamanda şehir II. Dünya Savaşı sırasında 71 hava saldırısında yoğun bombardımana uğrayarak harap olmuştur. Şimdi ise Berlin ve Hamburg'dan sonra Almanya'nın en büyük üçüncü kenti ve Baviera eyaletinin başkentidir. Haydi bakalım Münih'i yavaş yavaş

keşfetmeye başlayalım. Çok yakın bir arkadaşımın daveti üzerine üç günlük bir kaçamak yapmaya karar verdiğimde, kendimi uçakta kahve içerken buldum. Yaklaşık 2.5 saat süren uçuş sonrasında Almanya'nın ikinci büyük havalimanı için alçalmaya başlarken yeni bir şehri keşfetmenin verdiği heyecan



içimi kaplıyordu. Uzun süren pasaport kontrolünden sonra nihayet dışarı çıkabildim. Arkadaşım Münih'e 45 dakikalık mesafede bulunan Landshut'ta yaşadığı için şehir merkezinde konaklamadım. Havalimanından şehir merkezine trenlerle gitmek çok kolay. S1 ve S8 trenleri 40 dakikada sizi şehir merkezine ulaştırıyor.

Dünyanın en yüksek tuğla yapıli kilisesi St. Martin...

Önce çok tatlı bir şehir olan Landshut'tan bahsetmek istiyorum. Aşağı Baviera'nın en büyük şehridir. Şehir merkezi adeta Orta Çağ'ın tarihini yansıtır. Arnavut kaldırımlarında bu dokuyu hissetmeniz sizi eskilere götürüyor ve gözünüzü yoracak hiçbir yeni yapı yok. Merkezde bulunan, Orta Çağ'a ait olan St. Martin Kilisesi, dünyanın en yüksek tuğla yapıli kilisesi ve muhteşem bir gotik mimariye sahip. Şehre yukarıdan bakan, 1235 yılında yapımı tamamlanan Trausnitz Kalesi de görülmeye değer. Manzarasına karşı bir kahve içmenin son derece keyifli olduğunu belirtmekte fayda var. İlk gün Landshut'ta olduğum için Münih'i ikinci gün keşfetmeye çıkabildim.

Gecesi gündüzü ayrı keyif meydanlarıyla, Marienplatz ve Karlsplatz

Münih'in kalbi olan Marienplatz'dan başlayalım. Rathaus (Belediye Binası) hem yeni (neues rathaus) hem eski (altes rathaus) olmak üzere göz kamaştırıcı bir yapıya sahip ve meydanın tam ortasında. Gece ve gündüz ayrı bir keyif veren bu meydanın arkasında, St. Peterkirche Kilisesi bulunur. Yüksek merdivenleri göze alırsanız tepeye çıkarak güzel manzaranın tadını çıkarabilirsiniz. Yine bu meydana yakın olan Frauenkirche yani "Yüce Leydi'mizin Katedrali" ikiz saat kuleleri ile görülmeye değer. Kaufinger caddesi alışveriş caddesi olmakla birlikte sonuna doğru gittiğinizde Almanlar'ın çok katlı mağazası olan meşhur



Marienplatz



Kaufhof'a bir göz atın ve Karlstor Kapısı karşınıza çıkıyor. Kapının altından geçer geçmez Karlsplatz meydanı sizi karşılıyor.

Muhteşem bir açık hava pazarı Viktualienmarkt

Marienplatz'dan Rathaus'u sağda kalacak şekilde sola döndüğünüzde muhteşem bir açık hava pazarı olan Viktualienmarkt karşınıza çıkıyor. Pazarda hediyelik eşya, meyve, sebze, bin bir renkte çiçekler, peynir, şarap gibi birçok ürünü bulabilirsiniz. Buraya gelip de sosis ve bira denememek olmaz. Pazar yerinin tam ortasında Baviera eyaletinin mavi ve beyaz renklerini taşıyan figürler mutlaka fotoğraflanmalı.

Sendlinger Tor ve Isar Tor kapıları Münih'i koruyan diğer kapılardan... Max-Joseph Platz'da ise Nationaltheater yani Ulusal Tiyatro Binası var. Bu meydana bağlı olan Maximilian caddesi en lüks markaları barındıran pahalı bir cadde. Odeonsplatz ise 1690 yılında yapımı tamamlanan Katolik Theatinerkirche Kilisesi ile ün yapmış. Almanya'nın her yeri yeşilliklerle kaplı olduğunu bildiğimize göre Münih'te de dinlenebileceğiniz, bisiklete binip, piknik yapabileceğiniz park olan Englischer Garten'e uğramadan olmaz. 1-2 saatinizi ayırıp huzurun tadını çıkarın.

Müzeler ve Saraylara bir göz atalım...

Münih'i en özel kılan tabii ki de üstün Alman markası olan BMW otomobillerinin bulunduğu BMW Welt müzesi. İlk BMW otomobillerinden günümüze kadar olan şahane arabaları bu müzede keşfetmeniz hatta deneme sürüşü yapmanız mümkün. Ama dünyanın en büyük teknoloji ve bilim müzesi olan Deutsches Museum (Alman Müzesi) ise mutlaka gezilmesi gereken 28 bin objenin sergilendiği bir müze. Diğer bir önemli müze ise Baviera Milli Müzesi. İçinde paha

• • •
Münih'te de
dinlenebileceğiniz,
bisiklete binip, piknik
yapabileceğiniz park
olan Englischer Garten'e
uğramadan olmaz.
• • •

biçilemez tablolar olduğu için zaman ayırmanızı öneririm. 1972 yılında olaylı olimpiyatlara ev sahipliği yapan Olympiapark da gezilebilecek yerler arasında ve buna benzer bir yapı olan 2006 Dünya Kupası için yapılmış Allianz Arena meraklıları için gezilebilir. Saraylardan ise şehre yaklaşık 120 km olan Linderhof Sarayı, Baviera eyaletinin en etkileyici saraylarından biridir. II. Kral Ludwig bu sarayda ikamet etmiştir. Ve diğer bir hafızlarınızda iz bırakacak olan yer, Dachau Toplama Kampı. Şehre yaklaşık 16 km uzaklıkta olan bu kamp Nazi Almanya'sının açılan ilk toplama kampıdır. Aralarında 23 Türk vatandaşının da bulunduğu 45 bin kişinin hayatını kaybettiği bu kamp sizi o zamanlara götürecektir ve gözünüzün yaşına engel olamamakla birlikte sanki ölümlerin ruhu hala o kampta dolaşır ve sizi derin bir hüznün sarıyor.

Aslında Münih'in ününe ün katan diğer bir etken ise ekim ayında düzenlenen OktoberFest zamanıdır ve dünyanın en tanınmış festivalleri arasındadır. Yaklaşık iki hafta kadar süren bu festivalde kurulan renk renk çadırlar altında hem eğlencenin tadını çıkarıp, hem de üstün Alman biralarının tadına bakabilirsiniz. Bu arada festivalde sadece Münih yapımı biralar mevcut. Festivalin diğer bir güzelliği ise geleneksel Baviera kıyafetlerinin insanlar üzerinde olması ayrı bir renk katıyor. Bir başka ülke ya da kentten görüşmek üzere, iyi uçuşlar diliyorum.



Alışveriş:

Daha önce de bahsettiğim gibi Kaufinger ve Maximilian caddeleri ve buna ek olarak Viktualienmarkt sizlere alışveriş için geniş yelpaze sunuyor.

Ulaşım:

Havaalanından şehre ulaşım son derece kolay olmasının yanı sıra şehir içindeki metro ağı sizlere kolaylık sağlıyor.

Yeme-içme:

Dünya mutfağından sınırsız lezzet bulabileceğiniz gibi Baviera mutfağındaki yerel tatları kaçırmayın. En bilinen yemekler arasında Auflauf (güveç), Bratwurst (kızarmış sosis), Ente (ördek)' in yanı sıra tatlılardan ise son derece lezzetli olan Apfelküchert (tarçınlı kızartılmış elma), Bayerische Creme (baviera vanilya kreması)'nı mutlaka deneyin. Tabi ki geleneksel biraları da unutmamak lazım ama dozunda...

Gece Hayatı:

Daha pahalı olan Maximilian Caddesi ya da bütçenize uygun Kunstpark Ost gece hayatının kalbinin attığı yerlerdir.



Uçma Serüvenini, İstanbul Hava Kuvvetleri Müzesi'nde Yaşayın

İnsanoğlu varoluşundan beri gökyüzünde süzülen kuşlara imrenerek baktı ve kuşlar gibi uçmayı düşledi, bu düşün nasıl gerçeğe dönüştüğünü, havacılığın önemli aşamalarını ve bu aşamalara tanıklık eden eşsiz eserleri görmemiz için sizi İstanbul Hava Kuvvetleri Müzesi'ne bekliyoruz.

Yazı: Zeynep GÜLTEN
Müze Uzmanı

15 Mayıs 1971'de Türkiye'nin ilk Hava Müzesi İzmir'de açıldı. Hava Müzesi'nin 1978 yılında müzeler şehri ve aynı zamanda Türk Havacılığının doğduğu yer olan İstanbul Yeşilköy'e taşınmasına karar verildi. Türkiye'nin ilk ve en büyük koleksiyonuna sahip İstanbul Hava

Kuvvetleri Müzesi kapılarını 16 Ekim 1985'te ziyaretçilerine açtı. Bakırköy-Florya sahil yolu üzerinde bulunan İstanbul Hava Kuvvetleri Müzesi, toplam 65 bin metrekare alan üzerine kurulmuştur. 2 bin 500 metrekare kapalı ve 20 bin metrekare açık sergileme alanında müze

koleksiyonunu siz ziyaretçilerine sunmaktadır. Müze koleksiyonu; uçak, helikopter, planör, silah, uçak mühimmatları, uçaksavar silahları, uçak motorları, kıyafetler, madalya, bröve ve nişanlar, şapka kokartları, uçak maketleri, muhabere cihazları ve

yazılı belgelerden oluşmaktadır. Müze sergi salonları ve eser deposunda 20 binin üzerinde eser bulunmaktadır. Ayrıca havacılık konusunda iyi bir koleksiyona sahip olan kütüphanesinde 32 binin üzerinde fotoğrafın yer aldığı bir arşivi bulunmaktadır. Kapalı sergileme binası dokuz salondan meydana gelmektedir. Girişin sağında bulunan sinema salonunda Hava Kuvvetleri'ni ve havacılığı tanıtan filmleri ücretsiz olarak seyredebilir ve hediyeelik eşya satış reyonundan havacılıkla ilgili anı objeleri ve uçak maketleri alabilirsiniz. Diğer salonlarda; Türk ve Dünya Havacılığının gelişiminden, havacılık tarihindeki önemli kişi ve olaylara kadar birçok bilgiyi öğrenebilirsiniz. Hangarda; Türk ve Dünya Havacılığı'nda, Türk Uçak Sanayisi'nde önemli yeri olan efsane tayyareleri keşfedebilirsiniz. Anılar Salonu'nda ilk hava şehitlerimizden, Cumhuriyet Dönemi ilk harp şehitlerimize pek çok önemli kişinin, giydiği kıyafetleri ve önemli olaylara tanıklık eden havacılık tarihi eserlerini görebilirsiniz. Bugün Dünya Havacılığı'nda önemli bir yeri olan, gururumuz Türk Yıldızları Akrotim Takımı'mızın atalarını tanıyabilir, Türk Yıldızları

ve 2011 yılında Hava Kuvvetlerinin 100. kuruluş yıldönümünde kurulan SOLOTÜRK'ün kıyafet ve uçaklarını görebilirsiniz. Göklerden Gönüllere İnenler Köşesi'nde; canlarını feda ederek Türk Havacılık Tarihi'nin yazılmasını sağlayan Hava Kuvvetleri Şehitlerimizin isimlerini bulabilirsiniz. Açık sergileme alanında Havacılık Tarihi'nde önemli yeri olan pervaneli ve jet savaş uçaklarını, yolcu uçaklarını, helikopterleri ve savunma sistemlerini görebilir, çocuklarınızı oynamaktan mutluluk duyacakları çocuk parkında oynatabilirsiniz. Açık ve kapalı alandan oluşan kafeteryamızda gezinize keyifli bir mola verebilirsiniz. Kapalı sergi binasına girmeden önce sizleri 1914-1918 hava şehitlerimiz için Yeşilköy Tayyare Mektebine dikilen 1985 yılında müzenin açılmasıyla buraya taşınan "Hava Şehitleri Anıtı" karşılar. Amerikan Uzay ve Havacılık Enstitüsü tarafından 2011 Yılı'nın Tarihi Havacılık Meydanı seçilen "Yeşilköy Askeri Havalimanı": 1926 yapımı iki hangar binası, 1942 yapımı terminal binası, Yüzüncü Yıl Anıtı ve Havacılık Müzesi'nin de içinde bulunduğu Yeşilköy Askeri Hava Meydanı'nın tarihi dokusunun muhafazası ve

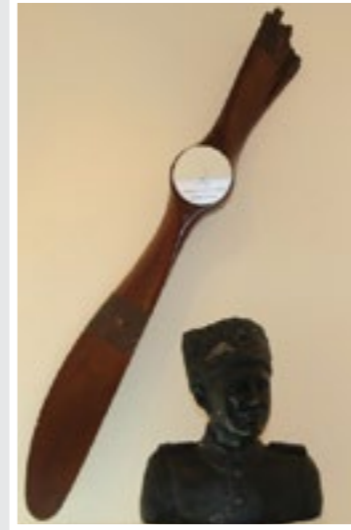
geliştirilmesi kapsamında, öncelikle bölgedeki havacılık tarihini yansıtan yapıların tescili için Kültür ve Turizm Bakanlığı Kültür ve Tabiat Varlıklarını Koruma Kurulu'na başvuruda bulunuldu. 5 Ocak 2010 tarihinde İstanbul VII Numaralı Kültür ve Tabiat Varlıklarını Koruma Bölge Kurulu tarafından 1926 yapımı iki Hangar ile 1942 yapımı Terminal Binası'nın "Korunmasına Gerekli Kültür Varlığı" olarak tesciline karar verildi.



1914-1918 hava şehitlerimiz için Yeşilköy Tayyare Mektebine dikilen 1985 yılında müzemize taşınan "Hava Şehitleri Anıtı"



1915 yılında Çanakkale Savaşı'nda düşürülen Fransız tayyaresinin pervanesi ve bu savaşta ilk düşman tayyaresini düşüren Üsteğmen Ali Rıza Bey'in büstü, Büstler Salonu'nda sergilenmektedir.



Nuri Demirağ tarafından 1940 yılında tayyareci yetiştirmek üzere açılan Yeşilköy'de GÖK Okulu tayyarecilerinin Yemin Töreni'nde okudukları and, müzenin Türk Havacılığı Salonu'nda sergilenmektedir.



17. yüzyılda Dünyada ilk kez uçmayı başaran Türk Bilgini Hezarfen Ahmet Çelebi'nin uçuşunu gösteren temsili maket Türk Havacılığı Salonu'nda sergilenmektedir.



Türkiye'de sergilenen tek örnek 1984 yılı ABD/Türkiye ortak yapımı F-16C "Fighting Falcon" Savaş Uçağı



1969 yılı ABD üretimi UH-1H Arama Kurtarma Helikopteri



1914 yılında, İstanbul-Kahire arasında düzenlenen hava seyahati sırasında şehit olan Fethi, Nuri ve Sadık Bey'lerin kıyafet, madalya ve özel eşyaları Anılar Salonu'nda sergilenmektedir. Şehitlerimize ait kıyafetler, Türkiye'de görebileceğiniz en eski tayyareci kıyafetleridir. İlk hava şehitlerimize ait olmaları ve şehit oldukları esnada üzerlerinde bulunan kıyafetler olması nedeniyle ayrı bir önem taşımaktadırlar.



1925 yılında kurulan Türk Tayyare Cemiyeti (Türk Hava Kurumu) kısa sürede tüm Türkiye'de teşkilatlanarak havacılığı Türk milletine tanıtmış ve sevdirmiştir. 15 yıl gibi kısa bir sürede Türk Hava Kurumuna yapılan bağışlarla Türk Hava Kuvvetlerine 300'ün üzerinde tayyare satın alınmış, bu alınan tayyarelere, bağışı yapan il ve ilçelerin adları törenle verilmiştir. İşte bu bağışların yapıldığı Türk Tayyare Cemiyeti Lapseki Şubesi İlane Sandığı müzenin Anılar Salonu'nda sergilenmektedir.

HIZLI VE PRATİK ÇÖZÜMLER ÜRETMEYİ SEVERİM



Bütün insanların hayatı farklı birer senaryodur. Kimisi bunun farkındadır kimisi değildir. Bunun farkında olanlar sinemayla ya da diziyile bir şekilde ilişki kuruyorlar. Dizi seyretmeyi hepimiz severiz de, ya arkada geçen süreç nasıl işliyor. Diziler ve sinemalar ruh ve beden gibi, görünen ve görünmeyen varlığımız olarak tanımlanır. İşte biz de, en son Küçük Ağa dizisinde çalışan başarılı Tonmaister (ses teknisyeni) olan Caner Sallak ile merak edilenleri konuştuk.

Öncelikle bu yoğun tempo arasında beni kırmayıp vakit ayırdığın için teşekkürler. Hemen hemen tüm camia seni tanıyor fakat seni tanımayanlar için Caner Sallak kimdir ?

1985 İstanbul doğumluyum. 6 yıllık evli ve Allah nasip ederse bir ay sonra bir kız babası olacağım. Futbol düşkünüm, Fenerbahçe aşığım... Futbol oynadığım için okul hayatım lise mezuniyeti ile sınırlı kalıp, hayat ve yaşamın olayları şu anki pozisyonuma kadar getirdi beni...

Dizi sektörüne nasıl katıldın ? Şuan en başarılı dizilerden biri olan Küçük Ağa dizisinin ses düzenlemesi tekniksel bölümü sende geçiyor. Adeta dizinin demirbaşı diyebiliriz senin için. Bize biraz bahseder misin ses teknisyeninin diziye kattığı önemli püf noktaları neler? Bu sektöre kendisi de içinde olan abim Cem Sallak (sanat yönetmeni) sayesinde girdim. Üç yılı aşkın bir süredir sektörünün içindeyim. Öğrenmeye hevesli oluşum hızlı bir şekilde yükselmemi sağladı ve şuan piyasanın en iyi ve başarılı dizileri arasında olan "Küçük



Ağa" dizisinin ses teknisyenliğini yapıyorum.. Çaycısından, yönetmenine, oyuncusundan, yapım grubuna kadar 65-70 kişilik bir ekibin, beş kişilik ses ekibi tarafından ses kayıtları yapılmakta.

İşimiz (ses) sektör çalışanlarına soracak olursanız çok basit ve kolay olarak söylenebilir de, kamera ve ışık kadar önemli aslında. İki çeşit ses kayıt sistemi var. Bir tanesi dublajlı çekim bir diğeri sesli çekim. Bizim dizimiz sesli çekim diye adlandırılan, anında sesli kayıt şeklinde çekimlerini sürdürmektedir. Bu nedenle kamera için nasıl ışık ve iklim şartları önemliyse, bizim için de tüm dış şartların uygunluğu gerekmektedir. Bunların içinde sizlerin mesleğinizi sürdürdüğünüz uçak sesinden, ezan sesine, gürültülü motorlu taşıtlardan, hayvan seslerine kadar her türlü sesin seti etkilememesi gerekmektedir. İki ekip halinde çekimlerini sürdürdüğümüz dizimizin, birinci ekibinin sesleri ben ve asistanım dizinin boomcusu olarak bilinen "Celalettin Çalılık" tarafından alınmaktadır. Asıl amacımız en pratik şekilde problemleri çözüp, kayıt sırasında oluşabilecek sorunları seti aksatmadan çözmek ve oyuncularımızı dublaja göndermeden çekimleri sürdürmek.

Erler Film ile 1,5 senedir çalışmaktayım ve çok sevdiğim, saygı duyduğum abilerim ve abalarımın olduğu yöneticilerim var.

Dışarıdan izlediğimizde şunu hissedebiliriz. Bir kere dizi inanılmaz eğlenceli. Şöyle bir enerji hissediyorum; sizde set arkasında eğleniyorsunuz. Sosyal medyadan sıkı takipçimim, yayınladığım fotoğraflar bana bunu hissettirdi. İnanılmaz eğlenceli ve çalışkan bir ekiple çalışmaktayız. Lafın gelişi değil gerçekten ailemizden daha fazla saatler vakit geçirdiğim arkadaşlarım ve oyuncularla çekimler sırasında çok eğleniyoruz. Özellikle kendi adıma söyleyebilirim ki ekip ve oyuncular tarafında sevilen ve sayılan biri olduğumdan, bu durum benim de söylediğim gibi sosyal medyada paylaştığım fotolardan da belli oluyor.

Çalışma saatlerin nasıl ? Çekimler kaç saatte tamamlanıyor? Şuan sektörün en sıkıntılı sorusunu sordun bana.. Sizin 140 dakika izlediğiniz diziyi biz haftanın 5 günü,

günlük en az 16-17 saat çalışarak tamamlıyoruz. Bu durum için yapılan tüm çabalara rağmen, dizi süreleri inmediği takdirde böyle olmaya devam edecek.

Peki seni tanıyan ve camiada önemli bir yerin olduğunu bilen biri olarak, bu kadar başarılı olmanı neye borçlusun? Öncelikle başta da söylediğim gibi öğrenmeye açık biriyim. Çok hızlı ve pratik çözümler üretmeyi severim. Çekimler sırasında ve kayıt dışında çok aktifim. Çekimlerin bir an önce doğru şekilde bitmesi için elimden gelenin en iyisini, profesyonelce yapmak prensiplerimin en başında geliyor. Bu durum, herkes tarafından sevilen ve tavsiye edilen biri olmamdan da kaynaklı, başarılı olmama katkı sağlıyor. Tabi unutmadan sektördeki şeflerim ve ustalarımın öğrendiğim o kadar önemli ve faydalı püf noktaları, bu başarımın en önde gelenleri. Tüm ustalarımın saygılarımı sunarım.

Bundan sonra Erler Film adı altında çalışmaya devam mı edeceksin yoksa başka kanallar ya da yapımcılarla çalışmayı düşünüyor musun? Erler Film sektörün en önde gelen yapım şirketlerinin başında gelir. Şirketin sahibi Yeşilçam sinemasının ustalarından sayın Türker İnanoğlu'dur. Erler Film ile 1,5 senedir çalışmaktayım ve çok sevdiğim, saygı duyduğum abilerim ve abalarımın olduğu yöneticilerim var. Tabii ki yoluma Erler Film ile devam etmek isterim ama sektörde işler o kadar hızlı değişir ve ilerler ki bugün buradayım ama yarın ne olacağı belli olmaz.

Bu sektörün sana dezavantajı neler ? Düzensiz bir hayat onu biliyoruz. Yorgunluk, uykusuzluk dışında nedir dezavantajı ?

Aslında o kadar fazla ki, saydıkların sadece fiziksel sorunlar. Sosyal ve manevi problemler inanılmaz



Yazı ve Fotoğraflar: Pelin YOLALAN
Pegasus Airlines Kabin Memuru

durumda. Eşim de sizin gibi THY de kabin memuru, kendisinin de uçuşları ve yatları benim çalışma saatlerim gibi belirsiz olduğundan, bazen 6-7 gün görüşemediğimiz oluyordu. Bu aslında en büyük problem. Bunun dışında arkadaş çevreme, aileme ve sosyal hayatıma neredeyse hiç vakit ayıramıyorum. Bu sektörün en büyük dezavantajı, dışarıdan bakıldığında ne kadar da renkli ve eğlenceli görünse de aslında öyle olmaması...

Dizinin bu yıl final yapacağı söyleniyor. Peki senin değerlendirdiğin yeni projeler var mı ? Bizim de kulağımıza geliyor, sanırım son 11-12 bölümümüz kaldı. Şuan 48. bölümü çekiyoruz ve 2. sezonun sonunda biteceği söyleniyor, kısmet artık. Tabii ki dizinin bitimiyle (final veya sezon finali) beraber beş hafta sürecek bir sinema filmi projesi var ve daha sonra yeni sezon için şu an gelen 2-3 yeni dizi görüşmelerimiz devam ediyor. Anlaşmak kolay, sadece samimiyet en önemlisi.



Biraz diziden uzaklaşalım. Güzeller güzeli sevgili eşin Nurçin de bir kabin memuru, meslektaşım en önemlisi de anne. Yakın zaman da baba oldun.. Neler hissediyorsun ? Bir ay kadar bir zaman oldu (Mart sonu) Rabbimin izniyle bir kız çocuğum oldu. İnanılmaz heyecanlıyım tabii daha önce yaşamadığım bir heyecan. Çevremdekilerin söylediklerine göre bu heyecan daha hiçbir şeymiş hele sen bir kucağına al o zaman görürsün diyorlardı, haklılarmış. Eşim de yaklaşık altı aydır uçmuyor ve setten zaman kaldıkça kendisiyle vakit geçiriyorum. Heyecanımız devam ediyor...

En etkilendiğin kitabın "Elif Gibi Sevmek" olduğunu düşünüyorum ki, dünyaya gelen minik prensesimizin adı "Elif" oldu. O kitapta seni etkileyen neydi ? Aslında bu aralar setten dolayı kendime bile çok az zaman

• • •
Eşim de sizin gibi THY de kabin memuru, kendisinin de uçuşları ve yatları benim çalışma saatlerim gibi belirsiz olduğundan, bazen 6-7 gün görüşemediğimiz oluyordu.
• • •

ayırdığımdan, kitap okumaya fazla zaman ayıramıyorum. Ama bu kitap bir başka. Dinine bağlı yaşayan biriyim ve inancım gereği tasavvuf ilgimi çekiyordu. Bir arkadaşım önermişti "Elif Gibi Sevmek" kitabını. Çok ilgimi çekti kitapta "Elif" adıyla anlatılan ilah-i aşk ve ona yazılmış şiirler bulunuyor. İki kitap var ve ikisini de okudum. Anlatılanlarda kendimi gördüm ve o anlatılanlar gibi kızıma da Rabbime duyduğum ilah-i aşk'ı anımsatması için Arap alfabesinin ilk harfi olan "ELİF" adını koymak istedim. Sevgili eşim de sağ olsun kabul etti. İsmi ile, ismi gibi anlamları gibi yaşasın inşallah.

Değerli vaktini ayırdığın için teşekkürler son olarak Tassa Extra okurlarına neler söylemek istersin? Ben sana çok teşekkür ederim. Böyle bir dergide sizin sektörünüzün dışındaki bir sektöre, uçuşlarından vakit ayırıp beni ve işimi tanıtmaya fırsatı ayırdığın için. Seninle birlikte "Tassa"ya bağlı çok sayıda kabin memuru tanıdığım var. Sektör içinde olan birinin tanıdığı sayının çok fazla üstünde tanıdığım kabin memurları var. Bu yazıyı okuduklarında çok şaşıracaklar biliyorum ama öncelikle onlara çok selam söylüyorum. Buradan şunu söylemek isterim; kötü dizi yoktur her dizi güzeldir, sadece diziyi izlerken sevdiği veya hayranı olduğu oyuncular için değil kamera arkasında görev yapan bu isimsiz kahramanlar adına da izleyin... Sonsuz teşekkürler...



"Elif,
Kalemi nura boyanmış bir aşkım adı...
Söz,
Elif'e değdiğiinden beri manâya boyandı...
Bu kalp,
Seni sevdiğinden beri Hakk'a uyandı..."

Hikmet Anıl Öztekin - Elif Gibi Sevmek



Dinamik Zaman Yönetimi

Uçucu ekiplerin en büyük problemlerinden biri kuşkusuz ki zamanın yetmemesidir. İşte bu nedenle bu sayımızda bende, zaman yönetimine ilişkin, gerek kişisel gerekse yönetsel anlamda fayda sağlayacağını umduğum bazı noktaları sizler ile paylaşmak istedim.



Yazı: Kağan ÜNVER
Simya Gelişim Danışmanlık
kaan@simyagelisim.com
www.simyagelisim.com



İçinde bulunduğumuz bu günlerde yokluğundan en çok şikayet edilen konuların başında zaman ve para gelmektedir. Para belki bulunabilmekte, ancak geçen zamanın geri dönüşü mümkün olmamaktadır. Bu nedenle zaman çok verimli bir biçimde kullanılmalıdır. Diğer bir ifadeyle, "Zamandan zaman tasarruf edilmeli"dir. Çünkü, zamanın çoğu başkaları tarafından

değil, bireyin kendisi tarafından boşa harcanmaktadır. Biz, zaman harcamalarının para harcamaları kadar dikkatli yapılması gerektiğini belirtmekte ve geleneksel paranın zaman değeri görüşü yerine zamanın para değerinin önem kazanmasını önermekteyiz.

Kelime anlamı olarak zaman, olayların geçmişten bugüne gelip,

geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir. Ancak zaman göreceli bir kavramdır. Bu doğrultuda genel ve net bir tanım yapmak mümkün olmamaktadır. Zaman olayların ardışıklığını görerek, bireyin zihninde yarattığı ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerinin düşünüldüğü başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır.



Kişilerin planlama konusunda unutmamaları gereken slogan şu olmalıdır; "Bir işi doğru yapmak için zamanınız yoksa, düzeltmek için nasıl zaman bulacaksınız."

Başka bir ifadeyle zaman, bir eylemin geçtiği süredir. Bir an için evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu varsayıldığında, böylesi statik bir ortamda zaman olgusundan söz edilememektedir.

Zaman yönetimi işgücü yoğun kişilerin zamanlarını daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak amacıyla bir eğitim aracı olarak Danimarka'da doğup, dünyaya yayılmıştır. Günümüzde ise özellikle profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli unsurlarından biri durumuna gelmiştir. Zaman yönetimi eleştiri konusu olan bir kavramdır. Time dergisi kişisi Pearson, terimin yanlış kullanıldığını ifade ederek, "Zamanı yönetemeyiz, yalnızca kendimizi zamana göre yönetebiliriz" demektedir. Çünkü, akreple yelkovanın hareketi, bireyin denetimi dışındadır. Bunlar durmaksızın hareket eder ve birey ne yaparsa yapsın, zaman önceden kararlaştırılmış bir hızla akıp gider. Sorun saati yönetmek değil,

bireyin kendisini zaman içinde yönetebilmesidir.

"İnsanlar zamanı yönetemez. Ancak sahip oldukları zamanı daha iyi kullanırlar."

O halde Zamanı Yönetmek ile ilgili birkaç ipucunu aşağıdaki gibi paylaşmaya çalışalım.

Planlamaya önem verme

Planlamanın en büyük avantajı zaman kazandırmasıdır. Yapılan çalışmalar, kişilerin planlamaya biraz daha fazla zaman ayırmaları durumunda uygulamada daha az zamana gereksinim duyduklarını ve böylece zaman kazanabildiklerini ortaya koymaktadır. Ayrıca planlama, kişilerin dikkatini amaca yöneltmekte, çabaları uyumlaştırmaya olanak sağlamakta, zaman ve emek savurganlığını azaltmaktadır. Planlama zamanın etkili kullanılmasında en etkili yöntemlerden biri olmakla birlikte,

yapılan çalışmalar kişilerin genellikle çalışma zamanlarını günlük ölçüde planladıklarını ortaya koymaktadır. İnsan doğası planlama kavramıyla çelişmektedir. Nasıl davranılacağını önceden kararlaştırmanın özgürlüğü sınırladığı düşüncesi, günlük ve acil olaylara önem verme zorunluluğu planlama yapmayı engellemektedir. Ancak gelecek hakkındaki tereddütler, kırtasiyecilik ve zaman bulamama gerekçeleriyle planlamaya karşı çıkmak, uzun vadede kazanılacak zamanı, elde edilecek verimi görememek anlamına gelmektedir. Her kişi, planlama için ayrılan her bir dakikanın uygulamada üç ya da dört dakika kazandırdığının bilincinde olmalıdır. Kişilerin planlama konusunda unutmamaları gereken slogan şu olmalıdır; "Bir işi doğru yapmak için zamanınız yoksa, düzeltmek için nasıl zaman bulacaksınız. Bir işi doğru yapmakla doğru işi yapmak arasındaki seçim etkili ve verimli bir kişi için güç değildir". Başarılı planlama etkin zaman yönetiminin temeli olmaktadır.

Öncelikleri belirlemek

Zamanı etkin kullanma konusunda ilk olarak dikkate alınması gereken husus, her şeyi yapmak için yeterli zamana asla sahip olunamayacağı gerçeğinin kabul edilmesidir. Bu gerçek kabul edildiğinde etkili bir zaman kişisi olmaya yönelik büyük bir adım atılmış olacaktır. Diğer bir husus ise, öncelikleri tanımlamadır. Öncelikler temeli üzerinde hareket etmek daha kolaydır. Zaman bir paradokstur. Bir taraftan hiçbir zaman yeterli kadar zaman olmadığı görülürken, diğer taraftan da var olan bütün zamana insan sahiptir. Ne kadar fazla çalışılırsa çalışılırsa zamanı harcayacak sonsuz alternatif olduğu söylenebilir. Zaman paradoksunun çözümü, gerçekten ana meseleler için daima yeterli zamanın olduğunun farkına varmak ve öncelikler en önemli konular



üzerinde durmaktadır. Bütün bireylerin (kişi, işgören, öğrenci, ev kadını ve her meslek sahibi için) en önemli sorunlarından biri, ikinci derecedeki işlere ön planda yer vermeleridir. Bu durumun çok önemli olmadığı düşünülebilir. Ancak, yirmi iki ya da yirmi üçüncü sırada yer alan bir işi, birey birinci sıraya alıyorsa ciddi bir problemle karşı karşıyadır demektir. Hangi işlerin önemli olduğunu belirlemek gerçekten güçtür. Özellikle olayların hızla geliştiği ve hayati etkenlerin sürekli değiştiği baskı yaratan durumlarda öncelikleri belirlemek çok daha zordur. Bu tür durumlarda öncelikleri belirlemek, çabaları bir noktaya yönlentmek ve gereken ilgiyi gösterebilmek gerçekten çok az bulunan bir yetenektir. Ancak, kişi için bu yetenek hayati önem taşır. Çünkü önemsizi yapmamak başarının bir parçası olarak görülmektedir.

Zamanın etkin kullanılmasında öncelikli işleri ya da görevleri belirlemek kadar, acil ve önemli görevler arasındaki ayrımı iyi yapabilmek de önemlidir. Covey insanların düşünmek için zaman bulamamalarının temel nedeninin, acil ve önemli olanları birbirine karıştırmaları olduğunu ifade etmektedir. Bir iş ya da faaliyetin önemi, ortaya çıkardığı sonuçlar ile doğru orantılıdır.

Kişinin kendini yönetmeyi bilmesi

Kişinin kendi yetenek ve becerilerini değerlendirmesi, kendini tanıması başarıya ulaşmak için gereklidir. Çünkü, başkalarını denetlemek isteyen bir kişinin öncelikle kendini tanıması gerekmektedir. Bu konuyla ilgili olarak Osborn, "Hedefiniz denetimse önce özdenetim olmalıdır. Hedefiniz yönetimse önce özyönetimi gerçekleştirmelisiniz" demektedir. Kişinin kendini tanıması, kendini değerlendirmesiyle mümkün olabilmektedir. Böyle bir değerlendirmeyle birey zaman yönetimi konusunda çok şey öğrenebilmektedir. Örneğin, işlerin uzun zaman alması kişiden kaynaklanabilir. Bu durumda kişinin, kendisine zaman kaybettiren alışkanlıkları hemen terk etmesi gerekmektedir. Alışkanlık değişimi oldukça zor bir iştir. Ancak zamanı etkin kullanmak isteyen bir kişi eski alışkanlıklarını bir kenara bırakıp, yararlı olabilecek yenilerini kazanabilmek ve bu alışkanlıkları geliştirebilmek için öncelikle, değiştirmek istediği alışkanlığını tanımlamalı, geliştirmek istediği yeni alışkanlığı dikkatlice belirlemeli, yeni alışkanlık mümkün olduğunca çok benimsenmeli ve yeni kazanılan bu alışkanlık kökleşinceye kadar istisnalara izin verilmemelidir. Ayrıca, yeni

davranışı kullanmak için ortaya çıkan her fırsat değerlendirilmeli ve bu yeni alışkanlık konusunda ne kadar kararlı olunduğu uygulamaya geçirilerek gösterilmelidir.

İşlerin sürüncemede bırakılmaması

İşleri sürüncemede bırakma alışkanlığı diğer bir ifade ile erteleme, kişilerin zaman kayıplarının en önemli nedenlerinden birisidir ve zaman tuzakları listesinde birinci sırada yer almaktadır. Erteleme zaman hırsızdır. Diğer bir ifadeyle erteleme bireyin zamanını çalar. Zamanın etkin kullanımı için kişilerin erteleme alışkanlığından vazgeçmeleri gerekmektedir. Erteleme alışkanlığından kurtulmada, hoşlanılmayan işlerin önce yapılması, en sevilmeyen ve en çok erteleme eğilimi gösterilen işin, günün başlangıcında yerine getirilmesi; her görevin yapılması için gerekli olan zaman aralığının tam olarak belirlenmesi kişilerin yararlanabilecekleri belli başlı yöntemler olmaktadır.

Kişinin "hayır" demeyi öğrenmesi

Bir kişinin "hayır" demeyi öğrenmesi zaman kazandırıcı yöntemlerden birisidir. Çoğu kişinin yaptığı uygulamaların aksine, "hayır" demek "evet" demekten daha kolaydır. "Evet" demek hemen yapılması gereken bir girişimi,

geleceğe ait bir üstlenmeyi ya da izlenilmesi gereken bir zorunluluğu kabul etmek anlamına gelir. Kişiler, istemedikleri veya yapamayacakları konularda uygun bir şekilde hayır diyebilmenin kendilerine zaman kazandıracağı bilinciyle hareket etmeli ve böylece başkalarının zamanlarını harcamalarına imkan vermemelidirler.

Stresin üstesinden gelme

Bireyler en çok çalışma ortamında stresle karşılaşmaktadır. Stres, çalışanların aşırı iş yükü taşımaları, çalışma ortamlarının uygun olmaması gibi durumlardan dolayı oluşmaktadır. Ayrıca şirketlerin içinde izlenen politikalar da çalışanlarda strese neden olmaktadır. Stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerinden birisi, dikkati toplayamama ve zihin selametine ulaşamamadır. Özellikle kriz dönemlerinde, bir taraftan işin acil oluşu ve sağlıklı bir kararın daralmasıyla yaşanan panik hali bireyin stres yaşamasına neden olmaktadır.

Carlson, stresin işyerinde en büyük zaman ve enerji hırsız olduğunu belirtmektedir. Bireylerin zaman kullanımı veya yönetiminde başarıların önemli bir kısmında, stres yönetimi yararlı olmaktadır. Daha az stresle çalışmak ve zamanları üzerinde etkin denetim sağlayabilmek için; kendi kendine pozitif konuşmayı geliştirmek, değerlerini yeniden gözden geçirmek, hayır demeyi öğrenmek, istenildiği zaman telefona cevap vermemek, çalışma gününün başlangıcında rahatsız edici ya da zor olan işleri yapmak, gün içinde kesinlikle 10 dakika hiçbir iş yapmadan dinlenmek kişilerin uygulayabilecekleri belli başlı stres yönetim teknikleri olmaktadır.

Günümüzde tüm şiddetiyle ve baş döndürücü bir hızla yaşanan değişim olgusu, şirketleri çevrelerindeki



değişimlere uyum sağlama sorunu ile karşı karşıya bırakmıştır. Global rekabetin yaşandığı bir ortamda şirketlerin varlıklarını sürdürebilmeleri ve yüksek performans gösterebilmeleri önemli ölçüde sorumluluklarını üstlenen kişilerin doğru şirket ve yönetim stratejilerini geliştirmelerine, doğru kararlar almalarına, yapılması gereken en uygun değişiklikleri zamanında ve süratle yapmalarına bağlı olmaktadır. Ancak değişim ve gelişimlere bağlı olarak artan ve giderek daha da karmaşıklaşan iş ve faaliyetler, sınırlı bir zamanda pek çok işi yapmak durumunda olan kişilerin işini daha da zorlaştırmaktadır. Diğer bir ifadeyle içinde bulunulan koşullar nedeniyle yaşanan zaman baskısı kişilerin etkinliğini ve verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda yönetimde başarı; önemli ölçüde kişilerin zaman yönetimindeki etkinlikleri ölçüsünde gerçekleşecektir. Zaman, şirketlerin ve kişilerin sahip olduğu en değerli varlıktır. Kişilerin zamana ilişkin sorunlarını ortadan kaldırabilmeleri ve mevcut zamanları üzerinde etkin denetim sağlayabilmeleri etkin bir zaman yönetimi uygulaması ile mümkün olabilmektedir. Başarılı bir zaman yönetimi uygulamasını

gerçekleştirebilmek için kişiler; birinci aşamada zamanının, yönetsel etkinliğin sağlanmasındaki ve şirketin başarısındaki önemini kavramaları, etkin bir zaman yönetimi uygulamasının ancak kendi çabaları ile mümkün olacağını bilmeleri gerekir. İkinci aşamada kişiler, zaman kullanım analizi yoluyla zamanlarını nereye ve ne şekilde harcadıklarını belirlemelidirler. Üçüncü aşamada ise, zaman kaybına neden olan sorunlarını belirleyerek, yapılması gerekmeyen ve hiçbir sonuç getirmeden sadece zaman israfına neden olan faaliyetleri tespit etmelidirler. Ayrıca kişiler zaman yönetimindeki etkinliklerini artırabilmek için; zamanın etkin kullanılmasına yardımcı olacak günümüze kadar geliştirilmiş etkin zaman yönetimi davranış ve tekniklerini benimsemeli ve mümkün olduğunca bunları uygulamaya aktarmalıdır. Tüm bunların yanı sıra kişiler kurs, seminer, konferans ve benzeri etkinlikler düzenleyerek tüm şirket çalışanlarını zaman ve zaman yönetimi konusunda bilgilendirmelidir.

Zamanımızın kıymetini bilelim !

Sevgiyle, Sevecenlikle kalın...

Emniyetli uçuşlar dileğiyle



SHAD



3P SYSTEM



SHAD ARTIK ANES MOTOR'DA!

Bayilikler verilecektir...

SHARK HELMETS



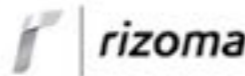
2015 YENİ SEZON ÜRÜNLER GELDİ!

Bayilikler verilecektir...



Fuara özel indirimlerle...

2015 MODELLER GELDİ!



WWW.ANESMOTORSHOP.COM

WWW.ANESMOTORSHOP.COM



HONDA SHOWROOM

A : Halkalı Merkez Mh. Basın
Ekspres Yolu Evkur Plaza
No:33-1 K.Çekmece/İSTANBUL
T : 444 4 859

KIZILTOPTAK

A : Zühtüpaşa Mh. Bağdat Cd.
No:21 Kadıköy/İSTANBUL
T : 0216 414 13 30

BALMUMCU

A : Balmumcu Mh. Barbaros
Bulvarı No:48 Beşiktaş/İSTANBUL
T : 0212 216 20 16

7/24 ALIŞVERİŞ

WWW.
ANESMOTORSHOP.COM
T : 0212 659 41 56





Yazı: Sem Neriman TUTAL
THY Emekli Purser Kontrol Amiri



Eğitim Al, Hayatta Kal

Çocukluk hayallerimizi süsleyen en büyük, en heyecan verici hediye bir bisiklete sahip olmaktı değil mi? Biz küçükken mahalle aralarında bisiklet kiralar ve yarım saat ücreti öder birbirimizle yarışırız. O ne müthiş bir heyecandı, ne keyifli anlardı...

Yıllar sonra Miami'de yaşarken araba olmayınca, bisiklet alıp her yere bisikletle gitmeye başladım. İyi ki bisiklet kullanmayı çocuklukta öğrenmişim diye düşündüm.

Otuz seneden fazladır araba kullanıyorum ve artık yolların, araçların çokluğuna dar geldiği, otopark sorununun çözülmediği, benzin fiyatlarında dünya listelerinde ülkemizin ilk sıralarda olduğu bu dönemde, daha ekonomik, daha keyifli ama daha tehlikeli motosiklete kafayı taktım. Kısa bir süre önce Jakarta'ya yaptığım seyahatte arabalardan çok motor, bisiklet ve üç tekerlekli tuk-tuk denilen aracı kullandıklarını görünce, gelecekte ülkemizde de böyle olacağını hissettim. O kadar çok insan yaşıyor ki her biri bir araba kullansa, araçların gidebilecek yol bulması imkansız olacak. Araştırmaya başladım ve pek çok insandan müşterek bir isme ulaştım, güvenli sürüş eğitimi almak için... İşte bugün VYZ sürücü kursu eğitmeni Hakan Soylu ile yaptığım söyleşiyi keyifle okuyacağınızdan eminim. Motosiklet havayı kirlletmez, geniş

Her büyük aracın arkasından beklenmedik bir araç, insan ya da başka bir motosiklet fırlayabilir, bunları hesaba katmayıp süren, yayaların geçecekleri yollara park edip geçiş haklarını ellerinden alan sürücüler antipati yaratıyor.

alan kaplamaz. Bir çok insanın motosikleti tercih etmesinin sebebi, trafikte kaybettikleri zamandır, ama kısa bir süre sonra hayat tarzı olarak yaşamlarında yerini alıyor. Yüzlerine vuran rüzgar, keşfettikleri yeni yerler, tabiatın içindeki sürüş keyfi, değişik kültürlerdeki birçok yeni insanla tanışmak... Bunların her biri motosiklet kullanmak için yeterli sebepler. Yeni ehliyet alan öğrencilerimiz, "biz öğrenciden çok arkadaşlarımız diyoruz çünkü öğrenme süreçlerinde aramızda güven, itaat, saygı ve genellikle dostluk kuruluyor bu da gittikçe büyüyen bir aileye dönüşmemizi sağlıyor" motosiklet guruplarımıza üye oluyorlar. Böylece hazırlanan şehirlerarası veya doğa sürüşlerine tecrübeli sürücülerin aralara serpiştirildiği, güvenli keşif sürüşlerine katılıyorlar.

Bir motosiklet trafikte bir arabanın kapladığı alanın dörtte birini kaplar, asfalta zarar vermez, havayı kirlletmez buna rağmen köprü ve paralı geçitlerde en pahalı araçlarla aynı ücreti öderler.

Dünyada motosiklet kullananlara bir tarz, bir kalite olarak bakılsa da ülkemizde motosiklet kullanan kişilere antipati ile bakıldığına şahit oluyoruz tabi ki bunun çok sebebi var. En önemlisi de eğitimsizlik. Daha ucuz olması sebebiyle motosikleti düşse - kalka öğrendim zannedip yollara dökülen, araç aralarından geçerken çarpa çarpa kullanan, yağışlı havalarda otobüs duraklarına çok yakın geçip insanlara su veya çamur sıçratan eğitimsiz sürücüler bu düşünceyi, bu olumsuz duyguyu yaratıyor. Eğitim şart!

Her büyük aracın arkasından beklenmedik bir araç, insan ya da başka bir motosiklet fırlayabilir, bunları hesaba katmayıp süren, yayaların geçecekleri yollara park edip geçiş haklarını ellerinden alan sürücüler antipati yaratıyor. Ve içi boşaltılmış egzozlarla herkesin uyuduğu saatlerde motoru bağırta bağırta sürüş yapanları da unutmamak lazım.

Ayakta kalmak, hayatta kalmak istiyorsak önce sürüş eğitimi almalı, yeterlilik sertifikasına sahip olmalı ve ehliyetli olmalıyız. Biz saygı göstermezsek; kurallara, yayalara, doğaya, saygı görmeyeceğimiz kesin. Bütün bu

örneklemeleri sayarken ideal sürücü tüm arkadaşlarımı yazdığım olumsuz örneklerden tenzih ederim ve hepsine örnek oldukları için ayrıca teşekkür ederim, ama bu tarz sürücüler çoğalmalı ve hakkımızdaki yargıyı değiştirmeliyiz.

Motosikletin trafikteki yeri ve yaşanan tehlikeler Ne yazık ki ülkemizde motosiklet bilinci tam oturmadı. Araba ya da büyük araçlar motosikleti araç sınıfına koymuyor. Şeridinizi ortalsanız bir dert, yaya şeridinde yayaya yol vermek için yumuşak bir fren yapmanız arkanızdaki araçlardan hakaret, bilinçsizce kapı açanlar, üzerinize aracı sürenler, yanan sigara veya içtikleri içecek kutusunu size doğru atanlar, ara yol çıkışlarında sizi görmezden gelip aracı üstünüze kıranlar başka bir dert. Bu kadarda değil demeyin, ben sizlere olumsuzlukları seriyorum ki yollarda daha farkında daha dikkatli olun.

Dünyanın gelişmiş ülkelerinde plastik ara bariyerler hayat kurtarıyor. Bizdeki bariyerlerin çelik olması, ara kaçışları kaza yapmamak için planlayan o bariyerin olması gerektiği gibi plastik hayal eden sürücünün çok ciddi çarpma yaşamasına sebep oluyor. Hiçbir uyarı levhası olmadan yollara dökülen mıcır (özellikle kör virajlarda) kayma sebebiyle çok ciddi kazalara sebep olabiliyor.



◆

Motosiklet kullanmak bir kültürdür. Büyük CC'li bir motosiklet sürücüsü ne kadar değerliyse küçük CC'li bir motosiklet sürücüsü de o kadar değerlidir.

◆

Sileceklerden çıkan sular, motosikletlilere zarar verebilir Sizin için araba kullanırken çok sıradan bir davranış olan silecekleri çalıştırmak, su noktası ayarsızsa ve motosikletli sürücünün de kask camı açıksa içlerindeki deterjanlı suyun gözlerine uzun süreli hasarına sebep oluyor.

Yerlere boş atılan pet şişelerin, uçuşan naylon torbaların ve hiçbir emniyeti alınmadan taşınan eşyalardan yola dökülenlerin motosiklet kullanıcılarının hayatlarına mal olabileceğini hiç düşündünüz mü? Eğitimlerimiz tüm dünya canlılarına sevgi ve saygı ile başlar. Motosiklet kullanmak bir kültürdür. Büyük CC'li bir motosiklet sürücüsü ne kadar değerliyse küçük CC'li bir motosiklet sürücüsü de o kadar değerlidir. Fark gözetilmez! Motosiklete değer katan üzerindeki pilotudur. Hepimizin ortak noktası iki teker üzerinde olmamız ve ruhumuzdur. Motosiklet eğitimi zorlu bir süreçtir. Motosikletle öğrencinin bir bağ kurması, verdiği komutlara ne tepki alacağını hissetmesi gerekir. Öğrencinin her başardığı tekniğin üzerine yeni bir teknik ilave ederiz. Hayatta kalmanın (tabi ki ecel dışında) yollarını, kurallarını, tekniklerini öğretiriz tıpkı evladı zarar görmesin diye üzerine düşen bir anne gibiyizdir. Ülkemizde eğitim araçlarını koruyacak bir kanun yok ne yazık ki. Gelişmiş ülkelerde eğitim aracına dört metreden fazla yaklaşmak, ikinci derece cinayete teşebbüs olarak değerlendirilmekte.

Araçlar yeni öğrenmeye çalışan eğitim halindeki öğrenciyi sıkıştırmakta, paniğine sebep olmakta, kaza riskini arttırmaktadır. Unutmayın kaza çift taraflı zarardır. Çarpır ölüme sebep olursunuz, hayatınızın geri kalanı hapisanelerde geçirir ve arkanızda dağılmış bir aile bırakırsınız. Çarpır yaralanmaya sebep olursunuz, maddi manevi zarar görürsünüz. Çarpır kaçarsınız, belki suçtan kurtulursunuz ama vicdanınız sizi bırakmaz hayatınızın sonuna kadar...

Evet sevgili okurlarımız, Güvenli Sürüş Eğitmenim Hakan Soylu'dan bir çırpıda dinlediklerim bu kadar. Eminim ki fazlası var azı yok ama ara sıra bilinçlendirme ve farkındalık yazılarıma yeni duyduklarımı ve tecrübelerimi de serpiştiririm. Ülkemizde bisiklet/motosiklet seritlerinin ayrılması dileğiyle...



Motosiklet eğitimini dört ana başlıkta toplayabiliriz;

- Temel sürüş eğitimi
- Güvenli sürüş eğitimi
- Farkındalık eğitimi
- İleri sürüş teknikleri eğitimi



Saç Dökülmesinin Nedenleri ve Tedavisi

Erkeklerin yüzde 50'si, kadınların yüzde 40'ı yaşamlarının bir bölümünde saç dökülmesi ile karşılaşılır.

Tüm toplumlarda saçların sosyal bir önemi vardır. Saçı dökülen insan kendini ruhsal ve fiziksel olarak zayıf görmeye başlar. Bu durumdan kurtulmak için değişik yöntemlere başvururlar fakat saç dökülmesine neden olan ana sorun bulunmadan doğru bir tedavi uygulanamaz.



Yazı: Dr.Rasime Erkan
Dermatoloji Uzmanı

Saç dökülmesinin birçok nedeni vardır.Bunları şöyle sıralayabiliriz: Sistemik hastalıkları (Tiroid bezinin az yada çok çalışması)

İlaçlar: Kanser tedavisindeki bazı ilaçlar

Beslenme bozuklukları: Ergenlik döneminde bilinçsiz yapılan diyetler gibi...

Stres: Saç köklerini besleyen damarların büzülmesine ve saçların zayıflayarak dökülmesine neden olur. Travma: Saç fırçalama, sıkı ve gergin bir şekilde bağlama, elle koparma gibi ateşli hastalıklar, ameliyatlardan sonra ortaya çıkabilir.

Kozmetik Uygulamalar: Uygun olmayan şampuanlar, perma, saç boyama gibi işlemler saçları yıpratır. **Deri Hastalıkları:** Mantar veya bakteriyel enfeksiyonları, Pelat (Saç kıran), Lupus eritamatozus.

Hormonlar: Kadınlarda yumurtalık kisti, böbrek üstü bezinin fazla çalışması testosteron hormonunun kandaki miktarının yüksekliğine ve erkek tipi saç dökülmesine neden olur.

Vitamin eksikliği: Demir, Vitamin B12, Çinko, Folik Asit miktarlarının kanda azlığı.

Gebelik sonrası: Hamilelikte saçların hepsi büyüme dönemine girer, 2-3 ay sonra hızla dökülme dönemine girerler. Saç dökülmesi kadınlarda farklı, erkeklerde farklı sebeplerle ortaya çıkar. Kadınlarda en fazla vitamin eksikliği ya da düzensiz beslenme sonucu saçlar dökülür. Gerekli tarama testleri yapıp tedaviye başlanır. Bu durumda tedaviye yanıt çok iyidir. İki veya üç ay sonra yeni saçlar çıkar. Erkeklerde genetik saç dökülmesi daha sık görülür. Baba, dayı gibi yakın akrabada varsa erken yaşlarda tedaviye başlanmalıdır. 25 yaşında yüzde 20, 40 yaşında yüzde 35, 50 yaşında yüzde 60 oranında saç kaybı ortaya çıkar.

Saç kökü canlılığını korurken ilaç kullanılmalıdır. Zamanla saç kökü zayıflar, tamamen yok olursa yani kök kaybolursa ilaç yararlı olmaz. Saç dökülmesi tepeden ya da alın yanlarından başlar. Yaş ilerledikçe kelleşme oranı artar. Seboroik (yağlı) ciltlerde bu sorun daha fazla görülür. Ardıc ağacı katranı kapsayan şampuanlar yağlanma, kepeklenme ve dökülmeyi azaltır. Son yıllarda DHT (testosteron)'nin faaliyetini engelleyen ilaçlar çıktı. Ağızdan alınan (finasterid) ya da saç diplerine uygulanan (minoksidil, fluridil) ilaçlar vardır. Yan etki riski yüksek olduğu için ağızdan alınanları

önermiyoruz. Günde 50-100 arası saç teli dökülmesi normaldir. Üzerinizde, yastıkta, banyoda saçlar görüyorsanız doktora başvurma zamanı gelmiş demektir. Erkek tipi saç dökülmesini tamamen durdurmak mümkün değildir. Erken yaşlarda saç seyrelmesini azaltmak, daha geç yaşlarda sorunun ortaya çıkmasını sağlamak mümkündür. Çok seyrelmiş saçlara saç ekimi yapılabilir. Saç ekiminden önce ve sonra mutlaka tıbbi tedavi uygulanmalıdır. Jöle, köpük gibi maddeler saç derisine temas etmeden, saç uçlarına uygulanabilir. Son iki yıldan beri uygulanan PRP yöntemi (kendi kanınızdan elde edilen kök hücreleri) yeni saçların çıkmasını, incelmış saçların kalınlaşmasını sağlamaktadır. Kadınlarda ve erkeklerde, her mevsimde uygulanan bir yöntemdir. Saç köklerini besleyen vitaminler ile mezoterapi yapmak her yaşta çok yararlıdır.





Evimizin
Gizli Kahramanı

Babalar



Yazı: Dr. Sabri Yurdakul
Psikiyatrist

syurdakul@psikiyatri.com
www.yaprakpsikiyatri.com

Babalar evin gizli kahramanıdır. Her yerde görmezsiniz onları. Fotoğraflarda, okullarda, yollarda daha çok anneler vardır çocuklarıyla. Babalar genellikle hafta sonları çıkar ortaya, tatil günlerinde ailenin bir ferdi olarak ailenin yanındadır. Kahramanlar zor zamanlarda çıkar ortaya. Babalar da öyledir. Günlük hayatın rutininde çocukların yedirilmesi, gezdirilmesi, uyutulması ile ilgili konularda talep olmadıkça ortaya çıkmazlar. Talep olduğunda bir gayretle işe sarılırlar

ama bir süre sonra anneler kadar beceremediklerini söyleyerek geri annelere teslim ederler. Genel olarak çalışma alanları annelerin yapamadıkları işler ile sınırlıdır. Ellerinden her şey gelir ama yedek güç olarak kalmayı tercih ederler. Ağır eşyaların taşınması, elektrik ve su donanımı ile ilgili sorunlar onlardan yardım beklenen konulardır. Günümüzün artan işçilik hizmetleri ile artık ona da ihtiyaç kalmayınca babalar bir yerde Amerikan süper kahramanlarına dönüşmüştür.

Ortalıkta olmayan, yardım çağrıları ile ulaşılan gizli kahramanlara... Her ne kadar hafta sonları anneler istediklerinde kafalarını dinlesinler diye çocukları alıp çıkarsalar da genel olarak hafta sonunun birlikte geçirilmesi onların ayrı olarak işin içine girmesini engellemiştir. Bunların sonucunda anneler için için onlara kızabilmekte, günlük işlerde neden yanlarında olmadıklarını sorgulayabilmektedir. Peki durum aslında böyle mi. Sahiden babalar o evin içinde olmayan kişiler mi?



Biraz öyle biraz değil. Aslında babaların yardım etmediğini söylerken onların nasıl yetiştiğine bir bakmak lazım. Çocukluklarında "Bunlar kız işi" denerek anneye yardım edebilecekleri işlerden uzak tutulmaktadırlar. Bulaşık yıkamak, yemek yapmak, yerleri süpürmek kız işleri sayılarak uzak tutulmaktadırlar. Evlendiklerinde eşleri çalışıyorsa, hayatın eşitliğinden yol çıkararak bunları yapmaları istendiğinde donanımsız kalmakta ve beceremedikleri için eşlerinin tepkileri yada müdahaleleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Böyle olunca da evde sorun olabilmektedir. Babaların çocukları ile ilişkileri de benzer şekilde gelişmektedir. Sorun yokken çocuklarla ilgilenmeyi anneye bırakmakta ama sorunlar olduğunda ortaya çıkmaktadır. Çocuklar ders çalışmıyorsa başında durup ders çalıştırmakta, yemek yemiyor ve anneyi dinlemiyorsa müdahale ederek yemek yemeye yönlendirmekte, gece uyumak istemiyorsa yatması için müdahale etmektedirler. Hasta olduklarında yanlarında durmaktadır. Sonuçta babalar -çok azı dışında- evin içinde birebir çocuklarla vakit geçirememektedir. Bunu biraz anneye iş bölümüne bağlamak gerekirse birazını da yetiştirilme koşullarına bağlamak gerekir. Sevgi konusunda da aynı durum söz konusudur. Anneler rahat rahat sarılıp, sürekli olarak iletişim içindeyken babalar o kadar sarılmasalar bile sevgilerini hissettirmekte ve sürekli iletişim içinde olmasalar da arada annenin olduğu, bilen ama her konuya müdahale etmeyen insanlar olarak davranmaktadırlar. Örneğin dersler kötü olduğunda müdahale etmese de annenin babaya haber verme tehdidi işe yaramakta; genç kızların erkek arkadaşları açıktan konu olmasa da babanın bilmediği söylenerek anneler tarafından denetimli olarak gidebilmektedir. Babaya söyleneceği tehdidi eski zamanlardaki kadar

kullanılmasa da babalar her konuya müdahil olmayan yedek güç olarak evin içinde yer almaktadırlar. Bu güç kimi zaman ve kimi kişilerde açıktan müdahaleye başvurursa da çoğu zaman hafif ayar çekilerek, kimi zaman yan yana gelip konuşularak etki göstermektedir. Yetiştikleri koşullarda duygularını belli edememişleri, ağlamanın veya aşırı gülmenin yakışmadığının söylenmesi onları ev içindeki anne ve çocukların samimi ortamından uzaklaştırmakta ve biraz dışarda kalmalarına da yol açmaktadır. Anne sevgisinin koşulsuz baba sevgisinin ise koşullu oluşu çocukların başarılarının düşük olduğu durumlarda daha çok etkisini göstermekte ve babalar ikaz eden, ayar çeken insanlar durumuna gelmektedir. Aslında sevgileri değil sevgilerinin dışarı vurumu koşullu olsa da sevgilerini anneler kadar açık gösterememelerini getirmektedir bunun sonucunda çocuklarla araları biraz mesafeli kalmaktadır. Babalar gerek kız gerekse erkek çocuklarının gelişiminde önemli bir rol modelidir. Erkek çocukları yetişirken onların ilerde nasıl bir birey olacaklarını referans alabilecekleri bir davranış modeli

olmaktadırlar. Erkek kimliğinin oluşmasında bu önemlidir. Kız çocuklarının ise hayatında baba modeli olarak önem taşımakta, kızları ile kurdukları iyi ilişkiler, eşleri ile olan evliliklerinin sağlıklı olması kızlarının gelecek yaşantıda evliliklerini ve karşı cinsle ilişkilerini etkileyecektir. Genellikle kocaların babalarına benzer insanlar olması onların evliliklerinin mutlu ya da mutsuz olmasını belirleyecektir. Sonuçta babalar gerçekten gizli kahramanlardır. "Neden kahramandırlar?" a gelince zor zamanlarda ortaya çıkarlar, çözüm için son çaredirler. Eve para gelmiyorsa kimse anneyi suçlamaz ama babalar bunun sorumluluğunu alır. Aynı şekilde evi gelecek tehlikelerden koruma konusu da gene babaların işidir. Günümüzde kahramanlara ihtiyaç kalmaması babalara ihtiyaç olmadığını düşündürmemeli, sadece onları daha çok evin içine dahil etmelidir. Bu da onları yetiştiren anaların elinde diye düşünüyorum. Babaların varlığının önemini ancak yokluklarında anlayacağımıza inanıyorum. Yokluklarını yaşayarak varlıklarının önemini anlamak zorunda kalınmaması dileğiyle...



10 Yıl Gençleşmek Varken Niye Bekliyorsunuz?

Evet, yakın bir zamana kadar gençleşmek diye bir kavram bile yoktu. Sadece imkanı olanlar, pahalı marka makyaj malzemeleri olarak daha iyi görünmeye, kusurları gizlemeye çalışırlardı. Ama o korkulan an geldiğinde, yani makyaj silindiğinde -hangi psikolojide olurlar bilemem ama- gerçekten çok farklı görünürlerdi. Medyada belki görmüşsünüzdür, meşhur modellerin makyajlı ve makyajsız resimlerinin insanları nasıl hayrete düşürdüğünü.



Artık teknoloji devrinde yaşıyoruz. Hepimizin hayatına televizyon, tablet, cep telefonları yaşamamızın her alanına girdi. Teknoloji, tıp biliminin her dalında olduğu gibi, estetik alanında da ilerledi ve bu çok çekici piyasaya en iyi olanakları geliştirerek sundu. Özellikle yüz gençleştirme konusunda, ameliyatsız ve cilde hiç zarar vermeyen teknikleri yakından takip edip öğreniyor, ülkemize getirerek sizlere aktarmaya ve uygulamaya çalışıyoruz. Geldiğimiz en son nokta şu, artık cildi her tabakada etkileyerek destekleyebiliriz. Bunun için neredeyse her tür imkan var elimizde.

- Cildin altına ve derinlerdeki astar tabakasına(SMAS) ses dalgalarını (HIFU) göndererek bu tabakaları kontrollü şekilde büzüştürüp küçültebiliyoruz.
- Cilt yüzeyini yaralamadan, yüzeysel Radyo Frekans (RF) ve derine inen

iğneli RF yöntemiyle cildi, hem dış yüzeyi yenileyip hem de içerden sıkılaştırabiliyoruz.

- Gevşekliği ortadan kaldırmamızı sağlayan "örümcek ağı" (DLift) tekniğiyle birlikte içerden sağlamaştırıp, özel kılçıklı ipler kullanarak yüzü askıya alabiliyoruz.
- Bu yöntemlerle 3 boyutlu bir şekilde sıkılaştırılmış bir yüzü Hyalürik asit (HA) dolgular ve PRP ile besleyebiliriz. Böylece cilt artık her tabakada her şekilde donanmış olarak desteklenebildiği için doğal olarak gençleşiyor ve diri, ışıltılı bir görünüm sağlanıyor. İsterseniz tek tek inceleyerek varsa kafanızdaki soruları ve endişeleri gidermeye çalışalım.

ULTRASON İLE AMELİYATSIZ YÜZ GERME TEDAVİSİ (HIFU)

HIFU, Türkçesi "odaklanarak gönderilen, yoğun, ses dalgaları" demek; yani enerjiyi lazer veya ışıkla

değil, ses dalgaları ile iletiyoruz. Bu yöntemin en büyük avantajı; ses dalgalarının deriyi adaleye bağlayan kalın bir zar olan SMAS, yani ancak ameliyatla ulaşılabilen derinin astar tabakasına ulaşip etki edebilmesidir. Cilt altında 3mm ve 5 mm de, 65 -70 derecelik noktasal hasarlar, kolajen kısalması ve hücresel yenilenme sağlamaktadır. Deriyi hiç zarar vermeden, tüm yüz ve boynu içerden küçültebilme olanağı sunar. Tedavi, dışardan bakan hiç kimsenin anlamayacağı bir şekilde, 45 dakikada bitmektedir. İlk klinik çalışmalar ışığında çok yüksek enerji vererek sebep olunan acılar, şimdi gereksiz bulunarak düşürüldüğü için artık daha düşük enerjiyle daha ağrısız ve acısız bir şekilde, aynı sonuçlara ulaşılabilmişiz ispatlandı.

RADYOFREKANS (RF)

Cilt yüzeyinde yüzde ve vücutta "ütüleme" diye bilinen Radyofrekans yöntemiyle, birçok değişik etkiler

Hyalürik Asit takviyesi bize hem estetik revizyon imkanını, hem de iyi bir antioksidan olarak fizyolojik destek imkanını sağlamaktadırlar.

elde edebiliyoruz. İstersek fizik tedavi düzeyinde cildi kanlandırıp, besleyebiliriz. İstersek enerjiyi arttırarak kontrollü ısı hasarı yaratarak, hücreleri yenileyip kolajen liflerini büzüştürebiliyoruz. Ancak iğneli RF yöntemi bize, kontrollü noktasal ısı hasarlarını

istediğimiz derinlik seviyesinde yapabilme imkanı sunuyor. Bu bize cilt altında 3 boyutlu bir sıkılaştırma ve toparlama sağlamaktadır. Zaten yaptığımız işin en önemli kısmı teknoloji sayesinde kontrollü bir ısı hasarı vermeye dayanmaktadır. Bunun için çok iyi geliştirilmiş, emniyetli ve etkili güvenilir bir teknoloji gerekmektedir. Bundan sonrasını vücut, iyileşmek için kendi tamir mekanizmalarını çalıştırarak gerçekleştirecektir. Bu yenilenme özelliği hücrelerimizin doğasında vardır. Aslında biz doktorlar, doğanın bize bahsettiği bu özelliğimizi harekete geçirerek hastalarımızı gençleştirebiliyoruz.



Yazı: Dr. Levent TÜRBEDAR

ipler eridikten sonra bile kaybolmayacaktır. Tıpkı ameliyat izlerinin kişiden kişiye değişik bir süreçte sürmesi gibi bu yapılanma da 2-3 sene devam edecektir.

HYALÜRİNİK ASİD DOLGULARI (HA) ve PRP

Yaşlanma; hücrelerimizin artık eskisi gibi kolajen ve hyalürik asit maddelerini üretemeyip, eskisi gibi su tutamadığından; bir nevi, dokunun gevşemesiyle fark edilmeye başlanmaktadır. Dokulardaki su kaybı hücresel faaliyetleri de etkiler. Bir başka teknoloji imkanı ise Hyalürik asitlerin keşfedilip kullanım alanlarının geliştirilmesi olmuştur. Özellikle yüze, Hyalürik Asit takviyesi bize hem estetik revizyon imkanını, hem de iyi bir antioksidan olarak fizyolojik destek imkanını sağlamaktadırlar. Aynı zamanda HA yeni kolajen üretimini uyararak bulunduğu dokunun gelişmesine katkıda bulunur. PRP ise vücudun kendi kanından gelen yetenekle kolajen üretimini ve o bölgenin iyileşme ihtiyacını karşılamaktadır. Bunlar ayrı veya bir arada da kullanılarak yüzde yapılan her türlü işlemi destekler ve güzelleştirirler. Benim için HA ve PRP yüz gençleştirmesinin vazgeçilmez yardımcılarıdır. Diğer sistemlerle desteklendiğinde son derece doğal ve sağlıklı bir güzellik sağlamaktadırlar. Hiçbir sorunu olmayan ciltlerde güzel yaş almayı, orta ve üzeri yaşlarda ise yavaşlatarak olumsuz etkileri durdurmaktadırlar.

Tabi ki, elde bu kadar imkan varken bir kişiyi durumuna göre, 5 ya da 10 yaş gençleştirmek mümkündür. Aslında doğrusu, kişiyi yaşının en iyisi haline getirip, daha sağlıklı bir görünüme doğallığı koruyarak kavuşturmak. İşte bu noktada olasılıklar, hekimin tecrübesine ve vizyonuna kalmıştır.





Güzelliğin Güvenilir Adresi DERMAMED

Medikal estetik uygulamalarını ülkemizde gerçekleştirmeye başlayan ilk üç isimden biri olan Dr. Levent Türbedar'ın 1994 yılında kurduğu DERMAMED'de; sağlıklı güzellik ve bakım alanında en son yeniliklere ulaşabilir, güvenle hizmet alabilirsiniz.



Dermamed Üzerine

Medikal estetik uygulamalarını ülkemizde gerçekleştirmeye başlayan ilk üç isimden biri olan Dr. Levent Türbedar, DERMAMED'i 1994 yılında kurdu. Dr. Levent'in hekimlik anlayışı çerçevesinde; sağlıklı güzellik ve bakım konusunda dünya çapındaki tüm gelişmelerin takip edildiği DERMAMED, geçen 21 yıllık süre zarfında güven yaratan bir marka haline geldi.

Birçok şube açarak, poliklinik statüsünde hizmet vermeye başlayan kurumda bugün konusunda deneyimli doktor, hemşire ve estetsiyenlerden oluşan 46 kişilik bir kadro hizmet veriyor. DERMAMED'de hizmetler belli ana başlıklar altında toplanıyor.

Anti-Aging

Cilt altı dolguları, botoks uygulamaları, Ultherapy, fraksiyonel lazer ile cilt tedavileri, PRP enjeksiyonu, radyo frekans – tripolar terapi ve mezoterapi gibi tedavilerin gerçekleştirildiği poliklinikte şu sıralar en çok ses getiren uygulamalardan biri D Lift. Sihirli askılar tanımlamasıyla da ses getiren ve lifting konusunda eşi benzeri olmayan uygulama için Dr. Levent

Türbedar; cilt altına ameliyat ipliği döşenmesi yoluyla gerçekleştirilen bu mucizevi uygulamayla gevşek derinin sıkılaştığını, yüzün hemen toparlandığını; göğsün biçimlendiğini, bacaklarda ve kollarda daralma sağlandığını söylüyor. Peki bu sistem nasıl işliyor? Dr. Levent Türbedar açıklıyor; "Hepimiz biliriz ki vücut, ameliyat ipliğini reddetmez; atmaz, kabullenir ve dokuların tutunmasını sağlar. Ancak cilt öyle bir reaksiyon verir ki dikişlerin çevresinde normalden daha sıkı bir doku oluşur ve bu sıkılık uzun bir süre devam eder. Tabii burada cilt üst katmanında yer alan dikiş ipliklerinden değil, uzun süre dokuya desteğini sürdüren iç-dikiş ipliklerinden bahsediyoruz. İşte bu tepkimeden yola çıkarak geliştirilen D Lift uygulamasıyla da güçlü bir lifting etkisi oluşturuyoruz."

Ameliyatsız Burun Estetiği

Dr. Levent Türbedar; "Tıp bize öyle özel bir dolgu malzemesi sundu ki, artık bazı burun şekli sorunlarını 10 dakika gibi bir süre içinde çözebiliyoruz. Ancak şunu vurgulamalıyız, biz DERMAMED'de bu işlemi yaparken burun kemiği ve burun kıkırdağına hiç dokunmuyoruz; sadece cilde hacim verip, doldurarak şekillendiriyoruz. Uygulamada tamamen zararsız olan geçici dolgu maddeleri tercih ediyoruz. Sonuçlar çok başarılı oluyor ve hareketsiz bir yer olan burun bölgesinde dolgunun etkisi 1,5 - 2 seneye kadar sürüyor."

Gençlik Aşısı / IAL Sistemi

Gençlik aşısı olarak da bilinen IAL Sistemi, kırışıklıkları dolgularla doldurmak yerine deriyi nemlendirmeyi ve

Tıp bize öyle özel bir dolgu malzemesi sundu ki, artık bazı burun şekli sorunlarını 10 dakika gibi bir süre içinde çözebiliyoruz

esnekliğini artırmayı hedefleyen, teni canlandıran ve düzelten bir enjeksiyon tedavisi. Dr. Levent Türbedar tedaviyi şöyle anlatıyor; "Yüz ve boyun derisinin geniş alanlarına uygulanan IAL Sistemi, deriyi uyarak doğal bir şekilde hyalüronik asit, kolajen ve elastin üretimi için büyük önem taşıyan ve cildin yapısını koruyan fibroblast oluşumunu artırır. Kan damarlarının gelişimini sağlayarak deriyi daha fazla oksijen ve besin gitmesini sağlar, cildi hücrelere büyük zarar veren serbest radikaller korur. Sonuç olarak cilt daha genç, sağlıklı ve taze görünür."

Cilt Tedavileri

Akne ve leke tedavisi, cilt analizi ve oksijen terapi gerçekleştirilen DERMAMED'in hizmetleri dahilinde olan Karbon Peeling (PST) ile ilgili olarak ise "Yedi yıl oldu karbon peeling (PST) tedavisine başladım. Bu tedaviye başta, en etkili yanının cilt soyma özelliği olduğunu düşünerek 'karbon peeling' adını koymuştum. Ancak deneyimlerimle zaman içinde gözenek küçültme ve cilt parlaklığı sağlama özelliklerinin çok daha öne çıktığını ve etkili olduğunu görerek, adını PST (Pore and Skin Tight) olarak değiştirdim. Çokça tecrübe ettiğim ve araştırdığım bu yöntem, son üç dört yıldır her iki isimle de tüm ülkede gerçekleştirilmeye başladı. Mucize yaratmasa da hakkı yenilemeyecek kadar güzel sonuçlar verdiğini söyleyebilirim" diyor Dr. Levent Türbedar.

Kılcal Damar Tedavisi

Şişmanlık, uzun süre oturmak ya da ayakta durmak, hamilelik, hormonal sorunlar, ilerleyen yaş ve kalıtım gibi nedenlerle bacak ve yüz

bölgesinde görülen kılcal damarların tedavisi mümkündür. 3 ila 5 seans gibi değişen aralıklarla uygulanan ve Skleroterapi, NdYag Lazer, Diod Lazer, Thermokoter yöntemleriyle gerçekleştirilen tedaviler, sebepleri ortadan kaldırmaya bile hem görünümü estetik olarak daha iyi bir noktaya getirir, hem de bacak ağrılarının çoğunu ortadan kaldırır.

Ancak tedavi planlanmadan önce hastalarımızı damar cerrahına ve tetkikler için radyoloji uzmanına yönlendirmeyi doğru buluyoruz. Bu hem doğru tedavi planlama hem de sonuçları açısından hastayı doğru bilgilendirebilmek için gereklidir.

İncelme Ve Selülit Tedavileri

Medikal Ozon Terapi, beslenme danışmanlığı, lipoliz, yeni nesil monopolar radyo frekans Venus, ultrakavitasyon, Akustik Dalga Terapisi (AWT), mezoterapi ve gıda duyarlılık testi, DERMAMED'de incelme ve selülit tedavileri başlığı altında gerçekleşiyor. Bu uygulamalardan hastanın kişisel ihtiyacına göre seçilen kombinasyon ona özel Protokol D programını oluşturur ve uygulanır.

Epilasyon

İstenmeyen tüylerden kurtulmanın en etkin yöntemlerinden biri olan lazerli epilasyon tedavisi, uygulama açısından diğer yöntemlere göre çok daha hızlı ve acısızdır. DERMAMED'de 17 yıllık lazer kullanımı tecrübesi ve donanım çeşitliliği sayesinde değişik cilt tiplerine farklı lazerler (Alexandrite ve DIOD dalga boyu) uygulanabilmektedir. Ayrıca ihtiyaç halinde iğneli epilasyon uygulaması da yapılmaktadır.

ÖZEL
DERMAMED®
POLİKLİNİKLERİ





Yazı: Av. Tuğba İNCEL

Karışıklık Çıkaran Kural Tanımaz Yolcu

Disruptive Unruly Passenger

Şehir dışı duruşmalarına giderken havayolu ulaşımını tercih ederim. Yaptığım uçuşlardan birinde uçak havalanmak için hazırlık yaparken yolculardan birisi uçak içerisinde sigara içmenin yasak olmasına rağmen, sigarasını söndürmedi ve yüksek sesle cep

telefonuyla konuşmaya başladı. Kabin görevlisi duruma hemen müdahale ederek yolcuya yaptığı hareketlerin havacılık kurallara aykırı olduğunu ve suç teşkil ettiğini ve hem sigara içmesinin hem de yüksek sesli konuşmasının diğer yolcuları rahatsız ettiğini söyledi. Yolcu, diğer

yolcuların da ısrarlı uyarıları sonucu telefonla konuşmasına son verdi ve sigarasını söndürdü. Olay sorunsuz bir şekilde kısa sürede çözüme ulaştı. Ancak; her zaman yolcular uçuş kurallarına uyma konusunda uzlaşmacı tavır sergileyemeyebilirler. Bu yazımda sizlerden gelen



istekler doğrultusunda kabin memurlarının bu tür durumlarda neler yapması gerektiği hususlarında bilgilendirmelerde bulunacağım.

Kabin Memurlarının En Çok Karşılaştıkları Karışıklık Çıkaran/ Kural Tanımaz Yolcu Eylemlerine Örnekler

- Yolcuların fazla alkol tüketimi ve sigara krizi sonrasında diğer yolculara ve uçuş ekibine çıkarttıkları zorluklar,
- Yolcuların kendilerine verilen koltuğu, yanlarında oturan yolcuyu beğenmemeleri sonucu uçuş ekibine çıkarttıkları zorluklar,
- Yolcuların ağlayan bebeklerin anne ve babalarına verdikleri tepkiler,
- Yolcuların arkalarında, yanlarında veya önlerinde oturan çocukların kendilerini rahatsız etmelerinden dolayı verdikleri tepkiler sonucu uçuş ekibine çıkarttıkları zorluklar,
- Yolcuların kalabalık taraftar gruplarından oluşması durumunda alkol alımının fazla olması sonucu uçuş ekibine çıkarttıkları zorluklar,
- Yolcuların ikramı beğenmemeleri sonrasında çıkarttıkları zorluklar ,
- Birbirleri ile kavga eden yolcuların saldırgan davranışları,
- Uçuş ekibine tacizkar davranışlarda bulunan yolcuların davranışları kural tanımaz yolcu eylemlerine örnek gösterilebilir.

İnternetteki arama motorlarına kural tanımaz yolcunun İngilizcesi olan "Disruptive/Unruly Passenger"ı yazdığımız zaman yurtdışında uçuş sırasında yaşanan olayların diğer yolcular tarafından çekilip internete yüklenmiş görüntülerine ulaşabiliyoruz.

Kabin memurlarının mesleklerini icra ederken yaşadıkları zorlukları anlamamız açısından bu görüntüler çok önemli. Görüntüler kabin memurluğu mesleğini icra edenlerin uçuş güvenliğini sağlama görevini yerine getirirken ne kadar çok olayla karşılaştıklarını hatırlattığı gibi

kabin memurlarının bu durumlarda ne yapacağı konusunda bilgi sahibi olmasının ne denli önemli olduğu da ortaya koyuyor.

Kural Tanımaz Yolcularla ilgili yurt dışında ve ülkemizdeki düzenlemeler

Uluslararası Havayolu Taşımacılığı Birliği (IATA); uçakta olay çıkartan yolculara yapılması gerekenler için ortak mevzuat hazırlamakta olduğunu açıkladı. Ancak; bu mevzuatın farklı ülkelerdeki kanunlarla uyumlu olması gerektiği düşünüldüğünden hazırlanmasının zaman alacağını belirtmek gerekir. IATA, sorunların önemli bölümünün yerde çözülebileceğini belirtmektedir. Özellikle de havalimanı restoranlarında fazla alkol alan yolcuların havayollarına bildirilmesi uygulaması bunun bir örneğidir. Hukuksal zeminin hayata geçmesine kadarki sürede IATA kabin ekibine kural tanımaz yolcularla ilgili yeni bir eğitim programı başlatmıştır ve sizler de kabin ekibi olarak bu eğitimlere çalıştığınız havayolu şirketlerinde katılmaktasınız. Uluslararası Sivil Havacılık Organizasyonu; bu tür yolcuları güvenlik başlığı altında inceleyerek

bu tür yolcuların tanımını yapmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 11 Eylül saldırılarından sonra kural tanımaz yolculara yönelik yaptırımlar ağırlaştırılmış durumda ve düzenlemeye göre itaatsiz ya da karışıklık çıkaran yolcular 20 yıldan fazla olmayan hapis cezasına çarptırılmaktadırlar. Avrupa'da, kural tanımaz yolcular para cezası veya hapis cezası bazen de duruma göre her ikisi ile de cezalandırılmaktadırlar. Türkiye'de 29.01.2013 tarihinde Resmi Gazetede yayımlanan Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından verilecek idari para cezalarında hakkındaki yönetmelikte uçuşlarda belirli kuralları ihlal eden yolcuların tanımı yapılmış ve bu yolculara para cezası uygulanmaya başlanmıştır.

Kurul Tanımaz Yolcuya Verilecek Cezalar, Kaptan Pilotun Yükümlülükleri, Bu Cezaların Verilme Prosedürü

Cezaların Miktarı: Uyarılmasına rağmen taşınabilir elektronik cihazları çalıştırmaya devam eden yolculara 1.000 TL, uyarılmasına rağmen yerine oturmayan, emniyet kemerini bağlamayan, baş üstü dolabını kapatmayan başka yolcular



◆

Sorumlu kaptan pilot gereken kanuni tedbirlerin alınmasını sağlamak amacı ile durumu en kısa zamanda yetkili makamlara intikal ettirmek ve yurt dışında ise Türk konsolosluğuna bildirilmesini sağlamak ve her iki halde de ayrıntılı bir rapor vermek mecburiyetindedir.

◆

ile veya kabin ekibi ile tartışmaya devam eden, kabin ekibinin görevini yapmasına güç kullanarak engel olan, kabin ekibine ve yolculara sözlü tacizde bulunmaya devam eden, kabin ekibinin verdiği talimatları yerine getirmeyen ve benzeri uçuş emniyet ve güvenliğini tehdit oluşturan davranışlarda bulunan yolculara 1.000 TL, uçak içerisinde sigara içen yolculara 1.000 TL idari para cezası uygulanmaktadır.

Uçağın Kaptan Pilotunun Kural Tanımaz Yolcularla ilgili Yükümlülükleri: Kaptan pilotun ceza yetki ve sorumlulukları ise Sivil Havacılık Kanununun 102. maddesinde düzenlenmiştir. Buna göre; sorumlu kaptan pilot, hava aracında işlenen

suç veya kabahatlerle ilgili delilleri toplama ve saklamakla yükümlü olduğu gibi; can ve mal güvenliğini tehdit eden veya gecikmesinde zarar doğabilecek durumlarda gerekli tedbirleri almaya; kolluk görevlileri olaya el koyuncaya kadar kişileri gözaltında tutmaya, kişilerin üzerini veya eşyasını aramaya, suçun işlenmesinde kullanılan veya kullanılmasına teşebbüs edilen ya da bulundurulması suç veya kabahat oluşturan eşyayı alıkoymaya bizzat veya emrindeki diğer mürettebat ile birlikte yetkilidir. Sorumlu kaptan pilot gereken kanuni tedbirlerin alınmasını sağlamak amacı ile durumu en kısa zamanda yetkili makamlara intikal ettirmek ve yurt dışında ise Türk konsolosluğuna

bildirmek veya bildirilmesini sağlamak ve her iki halde de ayrıntılı bir rapor vermek mecburiyetindedir.

Günümüzde Türkiye dahil 185 ülke tarafından onaylanmış ve uygulanmakta olan Tokyo Konvansiyonu, uçağın hukuki statüsü başta olmak üzere, yargı yetkisi, uçağa ve uçuşa komuta edecek kişilerin yetkileri, yolcuların hak ve sorumlulukları gibi konularda bir hukuki altyapı oluşturmaktadır. Tokyo Konvansiyonu hükümlerine uygun olarak yapılacak hareketler ve kısıtlamalar, engellemeler nedeniyle uçağın kaptanı, mürettebatı, yolcusu, işleticisi veya sahibi veya namına uçuşun yapıldığı kişi, kendisine karşı hareketlerin ve kısıtlamaların yapıldığı kişinin maruz kaldığı muamele nedeniyle hiçbir davada sorumlu tutulamayacaktır.

Kural Tanımaz Yolcuyla İlgili Tutanağın Düzenlenme Esasları:

Kural tanımaz yolcu hakkında tutanak tutulabilmesi için kendisine, eyleminin Sivil Havacılık Genel

Müdürlüğü talimatlarına aykırı olduğu, sonlandırmaması halinde ilgili kişi hakkında bu Yönetmeliğe göre belirtilen miktarda idari para cezası uygulanması için tutanak tutulacağı hakkında sözlü ikazın yapılması gerekir.

Uçağın kaptanı ile uçağın iki kabin memurundan oluşacak üç kişi Kural tanımaz yolcunun Yönetmelikte belirlenen ihlallerden birini uyarıya rağmen sürdürmeye devam ettiğini tutanak ile belirleyeceklerdir. Bu tutanakta ilgili kişinin adı soyadı, Türk vatandaşı ise T.C. kimlik numarası ve tespit edilebiliyor ise adres bilgileri yer alır. Yabancı uyruklu yolcuların ise adı, soyadı ve pasaport numarası ile tespit edilebiliyor ise adres bilgileri yer alır. Kural tanımaz yolcu ile ilgili uygulanan cezalara itirazlarda ispat sorumluluğu ilgili havayoluna aittir.

Bu yüzden kural tanımaz yolcu hakkındaki tutanak o yolcunun uçtuğu havayolu şirketi tarafından incelenir ve Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'ne (SHGM) gönderilir. Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü (SHGM) gerektiğinde konu ile ilgili havayolundan ve ilgililerden ilave bilgi ve belge isteyebilir.

Kabin Memurlarının Kural Tanımaz Yolculara Karşı Uygulayabileceği Önlemler

- Kuralları ihlal eden yolcuya kabin memurları "Uluslararası havacılık kurallarına göre suç işliyorsunuz" diyerek uyarıda bulunmalı ve eylemine son vermesini istemelidirler.
- Yolcu ihlallerini sürdürmekte ısrar ederse "Sizi uçağın arkasına almak zorundayız. Yolcuların huzurunu kaçırmaya hakkınız yok" diye ikinci bir uyarı yapmalıdır.
- Bütün uyarılara rağmen yolcu kabin memurunun üzerine yürüyüp saldırırsa diğer kabin memurları yolcuya müdahale edebilirler. Sonuçta bu bir meşru müdafadır ve

3. Kişi lehine de saldırıya uğrayanı korumak için yardımda bulunmak hukuka uygunluk sebebidir.

- Kabin memuruna saldıran yolcu önce zapt edilebilir ve eline plastik kelepçe takılır. Daha sonra diğer yolcuları rahatsız etmeyecek konumdaki (arkalarda) bir koltuğa oturtulur.
- Eylemlerine diğer yolcuları rahatsız edip direnen yolcunun başı tutularak öne eğilir, koltuğunun arkasına yastık konur. Böylece; kaçmak isterken kendine zarar vermesinin önüne geçilir.
- Son aşamada yolcu bel hizasından plastik kelepçe ile bağlanıyor. Yolcu uçak inene kadar bu konumda tutuluyor.
- Kabin görevlileri sık aralıklarla bir ihtiyacı olup olmadığını soruyor, sorunlu yolcuyu rahatlatmak için sohbet edilir.
- İnişten sonra sorunlu yolcu yine kabin görevlilerinin kontrolünde uçaktan aşağı indiriliyor. Burada da taşkınlığına devam ederse iniş havalimanı güvenlik görevlilerine teslim ediliyor.
- Sıkıntı uçaakta bitmez, sorunlu yolcu uçaktan inmemek için direnirse liman güvenlik görevlileri veya polis uçağa çağrılıyor.

Yukarıda bahsettiğimiz önlemler genelde şirketler tarafından uygulanmasına karar verilen önlemlerdir. Unutulmamalıdır ki; her şirketin kendine has önlemleri vardır ve bunların yazılı şekilde sizlere verilmesi hususunda ısrar etmelisiniz. Yaşanan olaylarda şirket kurallarına uygun davrandığınızı ispat etme açısından bu yazılı kurallar çok önemlidir.

Kural Tanımaz Yolcu Tarafından Kişilik Hakları ve Beden Bütünlüğü Zarar Gören Kabin Memurlarının Yapacakları İşlemler

2920 sayılı Türk Sivil Havacılık Kanununa göre kural tanımaz yolcunun fiili hem idari para cezasına konu olup hem de suç olarak

tanımlanmış ise, sadece suçtan dolayı yaptırım uygulanmasını teminen Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından yetkili Cumhuriyet Başsavcılığı'na ihbarda bulunulur.

Ancak, suçtan dolayı yaptırım uygulanamayan hallerde kabahat dolayısıyla 2920 sayılı Türk Sivil Havacılık Kanunu ve idari para cezalarına ilişkin getirilen yönetmelik hükümlerine uygun şekilde idari para cezası verilir.

Uçağın içinde yaşanan her hangi bir olaydan kişilik hakları ya da beden bütünlüğü zarar gören kabin memurlarının bir an önce derneklerine ve avukatlarına başvurarak bilgi alıp hukuki yollara bu bildirimden sonra başvurmalarını öneriyorum. Zira; her olayın kendine has özellikleri vardır ve her olay kendi şartlarına göre değerlendirilmelidir.

Yıllar önce kabin içerisinde uçak park etmeden kalkan kural tanımaz "milletvekili" yolcuyu oturması için uyaran ve bu nedenle darp edilen kabin amiri açılan gerek ceza gerekse tazminat davasında, bu kural tanımaz kişinin kişisel olarak ceza almasını sağlamıştır.

Havayolları şirketleri, kabin içerisinde görevi sırasında yolcu tarafından kişilik haklarına veya beden bütünlüğüne karşı işlenmiş suçlarda kabin personeline bu davaları sırasında destek olmalı ve duruşmaları sırasında izin vermelidir. Elbette ne Tokyo Konvansiyonu ne de ulusal ve uluslararası hukuksal düzenlemeler, sivil havacılıkta güvenliğin sağlanmasında nihai çözüm olmayacaktır.

Uçuş güvenliğinin sağlanması öncelikle fiziksel önlemlerle mümkün olduğunca sağlanmaya çalışılacak, diğer yandan hukuk da bu konuda üzerine düşeni yapacaktır.



ARFAA Tüm Hızıyla Çalışıyor

2010 tarihinde kurulmuş olan ve halen özveri ile çalışmalarına devam eden ARFAA Derneği'nin Üçüncü Başkanı ben Deniz Molu ve ekibim, görevimizi devraldık ve çalışmalarımıza başladık.



Yazı: DENİZ MOLU

ARFAA Havayolları Emekli Kabin Memurları Derneği Yönetim Kurulu Başkanı



Hayatımızın en güzel dönemlerinden olan emeklilik zamanımızda, amacımız, öncelikle kader birliği yaptığımız mesleğimize yılların anısına sahip çıkarak beraberliğimizi korumak ve resim çerçevemizi genişletmek.

Günümüzde yaşam koşullarının ne getireceği belli olmuyor. Stresiz geçen anımız neredeyse yok

gibi. Bizler bu stresi, yaşamınızdaki zorlukları sizlerle paylaşmak ve yanınızda olmak istiyoruz. Bunu da dernek olarak faaliyetlerimizi daha sık gerçekleştirerek yapmayı planlıyoruz. Bazen çaresizlik duyguları içinde olan biz insanlar, en güzel desteği yaşadığımız ve var olduğumuzu hissettiğimiz ortamlarda buluruz: TIPKI GÜZEL Bİ RÜYADAN UYANMAK GİBİ...

Bu güzel rüyaların devamını yaşamak için dernek olarak hemen kollarımızı sıvadık, işimize başladık. Geçen ay 5 Mayıs'ta bir kahvaltı ile ilk buluşmamızı gerçekleştirdik. Katılım beklediğimizden çok yüksekti ve bu bizi çok mutlu etti. Keyifli kahvaltımız vesilesiyle hem çok güzel vakit geçirdik hem de derneğimize katılmak isteyen yeni arkadaşlarımızı aramıza aldık.

Kahvaltı sonrasında aldığımız güzel enerjiyle adeta bir "Ekip Planlama" oluşturarak, aylık programımızı döktük ve inanın hiç boşumuz yok!

Ekip üyelerimizden Arzu Çapçı ve Nesrin Tabur 15 Mayıs'ta Hava Şehitlerimizi Anma Günü'nde yapılan törene katıldılar. Derneğimizin değerli ve sadık üyesi Sayın Nermin Corman'ın daveti üzerine oğlunun nikâhına katıldık.

Berna Kırık'ı havaalanında karşılayarak, ona hem hayırlı olması



Benim büyüklerimden her zaman duyduğum kulağıma küpe olmuş bir söz vardır: HEPİMİZİN YAŞANTISI BİRER PERDE...



temennilerimizi ilettik hem de "Aramıza Hoş Geldin Berna" dedik. Paul Ehrlich'in çok güzel bir sözü

vardır: "Doğa insan olmadan da yaşar; ama insan doğa yok olduktan sonra yaşayamaz." Biz havacıyız

ama doğayı da severiz. TEMA Vakfı'yla görüşmelerimize başladık. Derneğimizin hem şimdiki hem de ileride üyesi olacak arkadaşlarımız adına birer fidan dikilecek ve ARFAA Ormanı oluşturulacaktır. Böylece hem ağaçlandırma projesine destek vermiş hem de sizlerin sayesinde derneğimizin adını yaşatmış olacağız. Biz ARFAA olarak; sizler varken bizlerin de var olacağını biliyoruz. Sizlerle beraber emeklilik günlerimizi iyi değerlendirmek, güzel işler başarmak ve unutulmayacak anlar yaşamak istiyoruz.

Benim büyüklerimden her zaman duyduğum kulağıma küpe olmuş bir söz vardır: HEPİMİZİN YAŞANTISI BİRER PERDE...

Gelin sizler de bizlere katılarak bu perdeyi aralamamıza yardımcı olun ! Sevincinizi, üzüntünüzü, heyecanınızı kısacası her şeyinizi sizlerle paylaşmaya devam edeceğiz.

Sevgi ve saygılarımla...





Su Karakuş
Uzman Astrolog
www.sukarakus.com
astroakademi.com.igmail.com

Yaz Ayları İçin Astroloji Takvimi

2 Temmuzda hayal kırıklığı yaratacak, öfke patlamalarına yol açacak dolunay Oğlak burcunda oluşuyor. Yolculuklar 1-7 Temmuz arasında gergin geçebilir. Gülümseyin. Aksi halde meslek yaşamınız riske girebilir. 16 Temmuzda Yengeç burcunda yeniay doğduğunda evinizi, ailenizle ilişkilerinizi yenilemek isteyeceksiniz. Değişmenin zamanı geldi. Bundan kaçınırsanız dış koşullar zorlar. Hadi yenilenin... 25 Temmuzda aşk ve estetik zevkleri yöneten Venüs, Başak burcuna girecek, 25 Temmuzda geri gidecek, 31 Temmuzda Aslan burcuna geri dönecek, tekrar ilerlemesi 7 Eylülde mümkün olacak. Bu uzun bir yolculuk. Venüs gerilerken aşk hayatı sekteye uğrar veya eski aşklar karşımıza çıkar. Eskilerin tozunu almaya hazırlanmalısınız. 31 Temmuz dolunayı biraz can sıkıcı. Çok bilmiş arkadaşlar yaşamınızdan çıkıp gidebilir hatta gitmelidir. 2 Ağustosta Satürn gerilemesine son verecek adeta duracak. Akrep burcundaki durağanlaşma derin düşünceyi, tutkulu duyguları, toplu ölümleri çağırıyor. Aman dikkat! 11 Ağustosta Jüpiter Başak burcuna yerleşiyor. Başaklar için son 12 yılın en şanslı dönemi başlıyor ve tabii tüm burçlar yaşamının farklı bir alanında bu şans hissedecek. 14 Ağustosta eski ama eskimeyen duyguları yeniden karşımıza çıkaracak sevimli aynı zamanda hüzünlü bir yeniay oluşuyor. Yeniden şans vermeli... 29 Ağustosta duygusal Balık burcundan gönderilen enerjiler bir miktar hayal kırıklığı yaratabilir. Şanssızlık işte... Büyüme için gerçekçi hayallere ihtiyaç olduğunu başka nasıl öğrenebiliriz? 13 Eylülde Başak burcunda güneş tutulacak. Korkmayın güç kazanmak ve sağlıklı, canlı işler ortaya koymak açısından mükemmel. İlişkiler sözcüklerle yaranabilir. Buna dikkat! 17 Eylülde Merkür Terazi burcunda gerileyecek, evlilikleri, ortaklıkları, yakınlarla ilişkileri riske atacak. Sözler bir kez daha önem kazanıyor. 18 Eylülde Satürn Yay burcuna bir kez daha yerleşerek yolculuklarla ilişkili sorunları tekrar gündeme taşıyacak. Hava yolculuğu için gelecek 2,5 yıl sorunlar ve çözümleriyle dolu bir süreç olacak. 28 Eylülde ay, Koç burcunda tutuluyor. Süreklilik ve devamlılık isteyen kariyer planları için harika bir tutulma. Geçmişe dönüp bakmamak şartıyla!

ASTROLOJİ PENCERESİ: Gerilimli açılardan korunmak, doğum haritanızdaki sert gezegen etkilerini olumluya çevirmek için kullanılan tekniğe Kozmik Sihir denir. Bu teknik direk bilinçaltınıza ulaşarak gezegenlerle uyum içinde çalışmanızı sağlar. Gezegenlerin pozitif etkilerini kullanmaya başladıktan sonra yaşamınız iyileşir. Hedeflerinize, isteklerinize kolayca ulaşırsınız.



KOÇ:

Temmuz sonuna doğru burcunuzda gerileyen Uranüs işleri durdurabilir. Sağlığınıza yine temmuz sonundan itibaren dikkat edin. Ağustosun gelişle birlikte iş yaşamınızda müthiş bir hareketlilik başlayacak. Ancak yakınlarınızın sağlık sorunları da eş zamanlı olarak geleceği için zaman planlamasını iyi yapmalısınız. Eylülde yeni bir iş alanına geçiş yapabilirsiniz. Başlarken imzaladığınız her şeye dikkat etmelisiniz.



BOĞA

25 Temmuzdan itibaren aşk hayatınız risk altına giriyor. Aşk yaşamınızda son 12 yılın en mükemmel dönemi Ağustos ayında başlıyor. Dostlarınızı ihmal edebilirsiniz. Bebek istiyorsanız ikiz doğabilir. Eylül büyük bir aşkın başlayacağı ay ancak verdiğiniz sözlerin arkasında duramayabilirsiniz. Kötü alışkanlıklardan ise yine Eylülde kurtulacaksınız. Evlilik düşüncesini ertelemelisiniz.



İKİZLER:

Temmuzdan itibaren arkadaşlarınızla aranızdaki ortak çalışmalar durma noktasına gelebilir. Ağustos ayında evle ilişkili sorunları bitirecek seçimler karşınıza çıkacak

Ancak kariyerinizi zorlayacak koşullarda oluşacağı için tercihini dikkatli yapmalısınız. Eylülde bir arkadaşınıza veda edebilirsiniz. Ve harika bir ev satın alabilir/ kiralayabilirsiniz. Fakat sözleşme

koşullarını iyi okumalısınız.



YENGEÇ:

Temmuz başında eşiniz veya yakınlarınızdan biriyle ya da danışmanlarınızla yolları ayırma kararı alabilirsiniz. 16 Temmuz civarında zorunlu yeniliklerle hayatınızı baştan sona değiştireceksiniz. Ağustos da reklam ve sunum çalışmalarınıza hareket kazandıracak şanslı olduğunuzu düşündürecek gelişmeler söz konusu. Kısa yolculuklar her zamankinden daha sık olabilir. Eylülde yakın çevreniz değişecek ve yenilenecek. Sözcükleri dikkatli seçin baştan kaybetmemelisiniz. Kariyerinizle ilişkili vazgeçişler yaşayabilirsiniz.



ASLAN:

25 Temmuzdan itibaren para kazanmakta harcamakta kolay olmayacak. Fırsatlar kaçabilir. 26 Temmuzdan itibaren istediğiniz değişiklikleri ertelemeniz gerekecek. Ağustos finansal açıdan şanslı başlangıçların olacağı, bereket dolu bir ay. Harcamalarda ekstra artacağı için yine de dikkatli olunmalı. Eylülde yeni gelirler kazandıracak müthiş bir başlangıç yapacaksınız. Seyahatlerin ve eğitimin tamamlanması da yine Eylülde mümkün olacak.



BAŞAK:

Temmuz başında aşk ve çocuklarla ilişkilerinizde keskin bir virajı dönmeniz gerekecek. 25 Temmuzdan itibaren sevgisiz ve çirkinleşmiş hissetmek tamamen bir yanılgı. Venüs burcunuzda geri gidecek ve duyguların geri çekilmesine neden olacak. Ağustos'da şans hayatın her alanında yanınızda. Doya doya kullanın ancak yakınlarla ilişkilerde şımarıklığa izin vermeyecek. Eylülde yaşam stilinizi tamamen yenileme şansı bulacaksınız. Ve cezalar ile kredi

ödemelerini yine bu dönemde tamamlayacaksınız.



TERAZİ:

25 Temmuzdan itibaren sorunlara, hastalıklara ve özgürlüğünüzün elinizden alınmasına karşı tutumunuz değişecek. Hatalı tavırlar daha fazla sorun yaratabilir dikkatli olun. Evliyseniz ilişkinizdeki çözümçü yaklaşım 26 Temmuzdan itibaren riske girebilir. Ağustos ayında ruhsal gelişim yolunda bir aydınlanma yaşayacak, hayata daha farklı bakacaksınız. Eylül kişisel gelişimde büyük bir sıçrama yaşayacağınız ay. Boşanabilir veya evlilik kararı alabilirsiniz.



AKREP:

Temmuz başında yakın çevrenizde olup bitenlerden etkileneceksiniz. 25 Temmuzdan itibaren arkadaşlarınızın olumsuz yönlerini fark edeceksiniz. 26 Temmuzdan itibaren iş yaşamınızda yavaşlama gözlemleyeceksiniz. Ağustosdan itibaren arkadaş çevreniz genişleyecek, idealleriniz artacak. Bu durum partnerinizi hayal kırıklığına uğratabilir. Eylülde hayatınıza sizi yükseltecek bir dost katılacak. İş yaşamınızda bir finalde aynı evrede yaşanacak.



YAY:

Temmuz başında ödemeler yorabilir, yeni kaynaklar bulabilirsiniz. Temmuz sonunda ise yakın çevrenizden birine elveda diyebilirsiniz.

Ağustosdan itibaren mülk alabilir ve yuva kurabilirsiniz. Bu durum aile büyükleri tarafından onaylanmayacak. Başkaları üzerinde hayal kırıklığı yaratmamalısınız. Eylül aşk hayatınızda nokta koyacağınız ve ya yalnızlık günlerine son vereceğiniz bir ay. Kariyerinizle ilgili

müthiş gelişmelerde yine Eylülde gerçekleşecek.



OĞLAK:

Temmuz başında büyük değişime hazır olun. Olayları iyi yönetmelisiniz. Temmuz ortasındaki dolunay yakınlarla ve eşinizle ilişkinizde tehditkar bir görünüm yaratacak. Tahriklere kapılmayın. Seyahatler, yurt dışı yolculuklar ve eğitimler Ağustosun hediyeleri. Yorucu yolculuklar tanınma çabanıza sekte vurabilir. Eylülde yeni bir aşka yelken açabilir ve yaşam alanınızı değiştirebilirsiniz.



KOVA:

Temmuz sonundan itibaren ilişkileri koparıp yalnız kalmayı, tek başınıza karar almayı seçeceksiniz. 26 Temmuzda yakın çevrenizle aranızdaki ilişki durma noktasına gelebilir. Acele etmeden gözlemleyin. İş alanındaki bolluk Ağustosda başlayacak. Müşteri ve eleman sayınız artabilir. İş teklifleri şaşırtıcı derecede çoğalabilir. Hazırlıklı olmalısınız.

Eylül de yakın çevreniz tamamen değişecek ve yenilenecek. Uzaktaki dostlarınız ise düş kırıklığı yaratacak. Eylülde özel bir projede çalışmaya başlayabilirsiniz.



BALIK:

25 Temmuzdan itibaren evlilik ve ortaklık da sevgiyi hissetmeniz kolay olamayacak ve aynı günlerde finansal gelişmelerin durması dikkatinizden kaçmayacak. Evlilik veya ortaklık fikri Ağustos itibarıyla anlam kazanacak.

Ancak son dakikada vazgeçerek başkalarını hayal kırıklığına da uğratabilirsiniz. Eylül evlilik veya ortaklık için uygun bir ay. Finansal alanda bir gelirin elinizden çıkmasına siz karar vereceksiniz.





2007 yılında kurulan spor kulübümüz yüzme branşında il – bölge – ulusal – uluslararası anlamda birçok başarıya imza atmıştır. Bu başarıların yanısıra uluslararası şampiyonalarda kulübümüz adına milli formayı ilk olarak 2009 yılında Berkay Hopalı giymiştir. Antrenörlerimizden Ali Özkan Birinci ilk olarak 2009 yılında Çek Cumhuriyeti'nde düzenlenen Avrupa Gençler şampiyonası ile milli takımlarda görev almaya başlamış olup göstermiş olduğu performanstan dolayı 2010 – 2013 yılları arasında milli takım yardımcı antrenörlüğü görevine getirilmiştir. Büyükler kategorisinde dünya ve Avrupa şampiyonalarında final sporcuların antrenörlüğünü üstlenmiştir.

2014 – 2015 SEZONU YÜZME BRANŞ BAŞARILARIMIZ

Kulüplerarası Türkiye Yüzme Şampiyonası

Eren Genç 50m-100m-200m Kurbağalama Türkiye 1.'si

Batuhan Gültekin 50m Kurbağalama Türkiye 4.'sü

Bilgesu Bilgen 100m Kelebek Türkiye 5.'si

Kuzey Toprak 50m Serbest ve 50m Sırtüstü İstanbul 1.'si

Onur Şeker 100m Serbest İstanbul 3.'sü

Aylin Kurnazoğlu 50m Serbest İstanbul 2.'si

Okullararası Türkiye Yüzme Şampiyonası

Yıldız Erkek ve Küçük Erkek Yüzme Takımımız ilk olarak Türkiye Şampiyonasına gitme başarısı göstermiş olup takımlarımız 6. sırada yer almıştır.

Adres: Yenibosna Merkez mh. Hacı Arif Bey Sokak No:2/A Bahçelievler/İST
TEL: 0212 550 76 76 GSM: 0546 481 04 14 WEB: www.abatletik.com MAİL: info@abatletik.com



YAZ OKULU

DÖNEMLER:

1. DÖNEM

15 HAZİRAN
3 TEMMUZ

2. DÖNEM

6 TEMMUZ
24 TEMMUZ

3. DÖNEM

27 TEMMUZ
14 AĞUSTOS

4. DÖNEM

17 AĞUSTOS
4 EYLÜL

YAŞ GRUPLARI:

4-6 YAŞ

7-10 YAŞ

11-14 YAŞ



ETKİNLİKLER:

YÜZME

JİMNASTİK

VOLEYBOL

BASKETBOL

HENTBOL

İNGİLİZCE

FUTBOL

MASA
TENİSİ

SATRAÇ

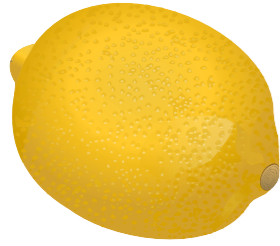
MÜZİK

EĞİTSEL
OYUNLAR

SURVIVOR
ADASI



Pratik Bilgiler



Fincanları beyazlatmak için bulaşık süngerinize bir miktar karbonat sürüp fincanlarınızı yıkayın.



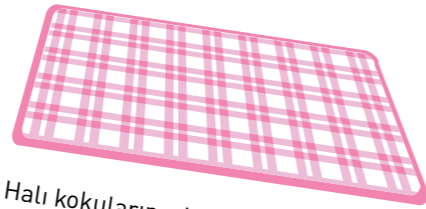
Limon kabuklarını güneşli bir yerde kurutursanız özellikle ıslı ve yağlı mutfak eşyalarınızı ovarken şaşırtıcı sonuçlar alabilirsiniz.



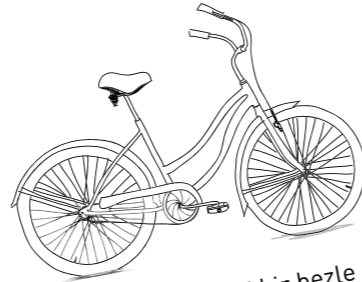
Çamaşırlarınızı at kestanesi suyuyla yıkarsanız bembeyaz olur.



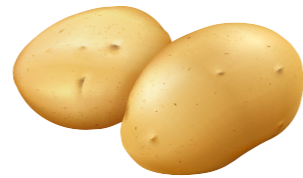
Ayakkabılarınızın su geçirmemesi için, ayakkabıları içinde keten yağı olan bir kaba koyun. 24 saat sonra gazete kağıdıyla kurulayın.



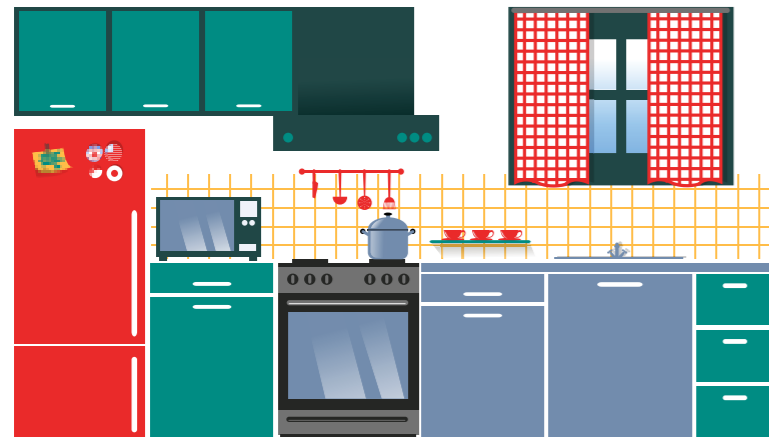
Halı kokularını gidermek için bir miktar karbonat serpip bir süre sonra süpürün.



Küf lekelerini gliserinli bir bezle rahatlıkla silmek mümkün.



Kızartma kokuları için ızgaranın üzerine defne, adaçayı ve kekik koyun.



Buzdolabındaki kokuları gidermek için bir kase sütü buzdolabına koyup, birkaç gün bırakıp sonra kullanmadan atın.



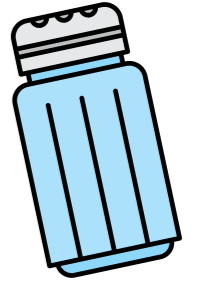
Yeşil muz veya sert şeftali gibi meyveleri, kağıt torbada saklayarak daha çabuk olgunlaşmasını sağlayabilirsiniz.



Kış aylarında şekerlenmiş bal kavanozunu 5-10 dakika kaynar su dolu kaseye batırırsanız bal eski haline geri dönecektir.



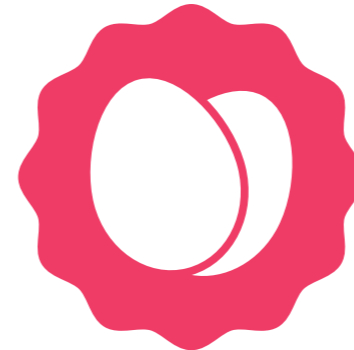
Tuz ve Kabartma Tozunu ıslatıp gümüşlerinizi ovalarsanız parlaklık ve temiz bir görüntü elde edersiniz.



Ütü tahtası üzerine bir tutam tuz serpin ve ütünüzü yüksek ayara çevirin ve buhar seçeneğini kullanarak sadece tuz üzerinde ütöleyin. demir temiz ve parlak hale gelir.



Domatesler oda sıcaklığında buzdolabında olduğundan daha uzun süre dayanır. Sadece daldan koparılan kısımlarının domateste kalması gerekiyor.



Yumurtanın taze olup olmadığını bir kase soğuk suya koyarak anlayabilirsiniz. Yumurta dibine batıyorsa taze demektir.



Eğer evinizde bir kedi veya bir köpek varsa ve tüylerini temizlemek de zorlanıyorsanız ihtiyacınız olan bir çift Lastik eldiven. Lastik eldivenle elinizi dösemeye sürtün ve kolaylıkla tüyleri toplayın.





DANA

biftek



Malzemeler

- 6 parça ince dilimlenmiş dana biftek
- Yarım çay bardağından az süt
- 1 adet soğan • Sıvı yağ
- Pul biber • Karabiber
- Kekik • Tuz

Hazırlanışı

1 adet soğanı rendeleyerek suyunu alıyoruz. Bir kabin içerisine etleri koyarak üzerine yarım çay bardağı sıvı yağ, süt, soğan ve baharatları ekleyerek 1 saat kadar dinlenmeye bırakarak marine ediyoruz. Daha da yumuşak olması için etleri daha uzun sürede bekletebilirsiniz. Etleri tavada 15 dakika kadar arkalı önlü kızartıyoruz. Yanında köz tavasında domates ve sivri biber közleyerek servis ediyoruz. Afiyet olsun...



Tavuklu

Sezar Salata

Malzemeler

- 1 adet marul
- 1 adet göbek
- 1 adet tavukgöğsü
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 25 gram parmesan peyniri
- 2 tatlı kaşığı tereyağı
- 2 adet tost ekmeği



Hazırlanışı

Tost ekmeğini küp küp doğrayın ve tereyağı ile kızartın. Ayrı bir tavada zeytinyağı koyup, ince uzun kesilmiş tavuk etleri hafif pembe kızartın. Göbek salata, marul yıkayıp, salata kâsesine doğrayın. Parmesan peynirini rendeleyin. Salata tarifimizin üzerine ktır ekmeği ve tavuk etlerini koyun. Sosu için; bir kâsede zeytinyağı, mayonez, hardal, limon suyu, dövülmüş sarımsak, ançüez balıkları, parmesan peyniri, kapari çiçeği, tuz ve karabiberi mutfak robotunda karıştırın. Sezar sosunu salataya yedirip, rendelenmiş parmesan peyniri serpip servis edin. **Sosu İçin;** 1 diş sarımsak (dövülmüş), 1 adet limon, 10 gram hardal, 80 gram mayonez, 15 gram kapari çiçeği, 20 gram ançüez balığı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, Tuz ve çekilmiş tane karabiber.

Midyeli

Makarna



Malzemeler

- 1 paket spagetti
- 500 gr iç midye
- Yarım su bardağı kırmızı şarap
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4 diş sarımsak
- 1.5 su bardağı su
- Yarım limonun kabuğu
- 4-5 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı acı pulbiber
- Tuz



Hazırlanışı

Midyeleri iyice yıkayıp süzün. Şarap ve suyu tencereye alıp midyeleri ilave edin. Orta ateşte haşlayıp süzün. Sarımsakları soyup ezin. Maydanozu temizleyip kıyın. Zeytinyağını tavada ısıtıp sarımsak ve limon kabuğunu soteleyin. İç midyeleri ekleyip acı pulbiber ve bir tutam tuzu ilave edin. Karıştırarak 2 dakika pişirin. Ocaktan alıp içinden limon kabuğunu çıkarın. Makarnayı paket üzerindeki pişirme önerisine uygun olarak haşlayıp süzün. Midyeli karışım ve maydanozu ekleyip harmanlayın. Sıcak servis yapın Midyeli makarna artık hazır, afiyet olsun.

Arpa Şehriyeli

Soğuk Çorba

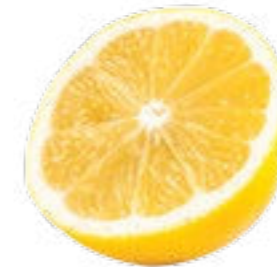
Malzemeler

- 1 su bardağı arpa şehriye
- 500 gr. yoğurt
- Taze Nane
- Tuz,
- Su,



Hazırlanışı

Arpa şehriyeyi haşladıktan sonra süzuyoruz. Yoğurdu karıştırma kabına alıp çırpıttıktan sonra, soğuk su ile ayrı kıvamına getiriyoruz. Arpa şehriyeleri ekledikten sonra isteğe göre nane ve tereyağı ile süsleyebiliriz.



ACINIZI DA



SEVİNCİNİZİ DE
PAYLAŞIYORUZ

Doğal varlıklarımızı korumak ve gelecek kuşaklara yeşil bir dünya bırakmak için cenaze, düğün ya da açılış gibi özel günlerde TEMA Vakfı çelenk birimimize ulaşabilir, bağışta bulunabilirsiniz.

ÇELENK BAĞIŞLARINIZ İÇİN / İstanbul - İzmir - Ankara

444 51 81

celenk@tema.org.tr

Online bağış için www.tema.org.tr adresine tıklayınız.

İNDİRİM

TASSA HAVA YOLLARI
KABİN MEMURLARI
DERNEĞİ İNDİRİMLİ
KURULUŞLAR LİSTESİ

Dünya Göz Hastaneler Grubu

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

Medikal Park Bahçelievler Hastanesi

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

Ataköy Veteriner Polikliniği

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

Yeşil Dünya Çiçekçilik

Adres : Olgunlar Sokak No:2/4 İncirli/
Bakırköy/İstanbul
Tel: 0212 542 75 08 / 542 75 09
İndirim % 20

**Pozitif Düşünce Merkezi Eğitim
Psikolojik Danışmanlık Ve Koçluk**

Şehremini Mah. Başvekil Caddesi.
Metin Apartmanı No:51 Daire:3
Çapa/ Fatih-İstanbul

Davut İbrahimioğlu: 0532 446 78 87
Tel: 0212 296 33 35 - 246 54 45

Este World Güzellik Merkezi

İzzettin Çalışlar Caddesi. Haznedar
Meydanı Bahçelievler/İstanbul
Tel:0212 555 80 90

Esteworld Etiler Plastik

Cerrahi Hastanesi
Adres: Nispetiye Caddesi. Aydın Sk.
No:1 Levent/İstanbul
Tel: 0212 324 90 47

Detaylı Bilgi Ve Randevu İçin
Bahar Bilgin: 0545 539 67 06

Esteworld Altunizade

Adres: Kısıklı Caddesi No: 33/1
Altunizade /Üsküdar/İstanbul
Tel: 0216 474 54 54

Esteworld Bahçelievler

Adres: İzzettinçalışlar Caddesi
Haznedar Meydanı
Bahçelievler/İstanbul
Tel: 0212 555 80 90

Simya Gelişim Danışmanlık

Adres: Kazım Karabekir Sok. 29 / 14,
Erenköy – İstanbul
Tel: 0216 5667495 / 0532 2442620
www.simyagelisim.com
info@simyagelisim.com

Faaliyet Alanlarımız

- Bireysel Koçluk Ve Danışmanlık Süreçleri
 - Kariyer Gelişim Koçluğu
 - İlişki Yönetimi Danışmanlığı
 - Somatik Travma Çözümlemeleri
 - Kişisel Gelişim Süreçleri
- Tassa Üyelerimize İndirim Oranımız % 35

**George`S Academy Of Thoughts
İngilizce Dil Eğitiminde Esnek Ders
Programı**

Tassa Üyelerine Özel İndirimler
Büyükdere Caddesi Kuğu İş Hanı No:81
6.Kat Daire:12
Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0212 244 06 64 / 0507 140 17 33
www.georgeacademy.com

Özel Newest Plastik Cerrahi Merkezi

% 50'ye Varan İndirimler
Altunizade Mah. Tophanelioğlu Caddesi
No:1 Üsküdar/İstanbul
Tel: 0216 326 02 57 /58/ 59
Faks: 0216 326 02 60

Aviation English Center

Şenlikköy Mah. Çatal Sok.

No:5 A/1 Bakırköy/İstanbul
Tel: 0212 663 66 67
Faks: 0212 663 22 70
info@aviationenglishcenter.com
Web: www.aviationenglishcenter.com

Doğan Hastanesi

Tassa Üyelerine Özel Diyet Paketi
Ziya Gökalp Cd.No:2
Küçükçekmece/İstanbul
Tel: 0212 624 34 34

The Play Center

Çocuklara Özel Gün Partileri
Adres: Teras Park Atakent Prof. Aziz
Ergin Cad.B-1 No:17 Soyak
Olimpiakent/Halkalı-İstanbul
Tel: 0212 397 19 47
Gsm: 0542 397 19 47

Unident Ağız Ve Diş Sağlığı Polikliniği

Bahçelievler Mah. Adnan Kahveci
Bulvarı İmren Apt.No:13/A 34180
Yayla Bahçelievler
Tel: 0212 441 40 21 / 441 40 94
Faks: 0212 441 40 27
www.unident.com.tr
Email: hakan@unident.com.tr

Janti Organizasyon

İlknur Tansel
Tüccar Katibi Sokak Barış Apartmanı
2/B Suadiye/İstanbul
Tel: 0530 542 65 81
0216 410 49 49

Denizbank Florya Şubesi

Şenlikköy Mah. Florya Caddesi No: 68
Bakırköy/İstanbul
Tel: 0212 574 17 66

Özel Dermamed Poliklinikleri

Şubeleri: Etiler, Maçka, Kızıtoprak,
Bakırköy, Göktürk. Çekmeköy
Fişekhane Caddesi. Ak Apartmanı
34/11 Bakırköy/İstanbul
Tel: 0212 543 10 30

ÖZEL
DERMAMED®
POLİKLİNİKLERİ



**21. Yılımızda değerli
TASSA üyelerine özel koşullarla bekliyoruz**

Anti Aging

İncelme ve Selülit Tedavileri

Lazer Epilasyon

Cilt Bakımları



www.dermamed.com.tr

ETİLER
Nispetiye Cad. Etler Apt.
104/15 Giriş : 3
(0212) 287 04 68

MAÇKA
Abdül İpekçi Caddesi
Nazem Apt. 65
(0212) 343 96 83

KIZILTOPRAK
Fener-Kaçmaç Caddesi
Villa No.4
(0216) 345 89 29

BAKIRKÖY
Fişekhane Cad.
Ak Apt. 34/11
(0212) 543 10 30

GÖKTÜRK
İstanbul Cad. Bayarın
Plaza 5/5 Göktürk
(0212) 322 57 37

ÇEKMEKÖY
Mimar Sinan Mah.
Bosna İş. Mkt. Kat.2 No.5
(0216) 639 11 26