

# extra TASSA

Yıl:10 Sayı:30/2016

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



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.



## TASSA dan Kabin Memurlarına 51. Yıl sürprizi !

Yarım asırlık birlikteliğimizi  
Hyundai i10 Çekilişi  
ile taçlandırıyoruz.

*Kalbimiz Kabinle...*




HYUNDAI NEV  0212 451 19 00

Yenibosna Merkez Mah. Kavak Sok. No:11 D:1-2-3-4 - Basın ekspres yolu üzeri Yenibosna Tel: (0212) 451 19 00

<http://nev.hyundaiplaza.com.tr/>

 /hyundainev

 /hyundainev

 /hyundainev

# Güce hükmediyorsan, gerçekten güçlüsün.

1.6 Turbo 177 PS motoru ve  
4x4 çekiş sistemiyle  
gücü keşfedin.



Yeni  
**TUCSON**  
HYUNDAI NEV

Yenibosna Merkez Mah. Kavak Sok. No:11 D:1-2-3-4 - Basın ekspres yolu üzeri Yenibosna Tel: (0212) 451 19 00  
<http://nev.hyundaiplaza.com.tr/> [f /hyundainev](https://www.facebook.com/hyundainev) [i /hyundainev](https://www.instagram.com/hyundainev) [/hyundainev](https://www.youtube.com/hyundainev)

Hyundai Tucson modellerinin resmi spesifik CO. emisyonu(715/2007/EC) 156-175 g/km arasında, resmi yakıt tüketimleri  
(715/2007/EC) lt/100 km: Şehir içi: 8,0-9,8, Şehir dışı: 5,6-6,5, birleşik: 6,5-7,5 arasındadır.



*Değerli üyelerimiz ve sevgili meslektaşlarım;*

**G**öreve geldiğimiz gün itibari ile birlik olduk ve derneğimizin yeniden olması gerektiğine inandığımız saygınlığına kavuşabilmesi için çok çalıştık.

Önceliğimiz hep mesleğimizi yüceltmek ve mesleğimizi temsil eden tek sivil toplum örgütü olan derneğimizin daha güçlü olabilmesi adına üye sayımızı arttırmak oldu.

Tabii ki bunu yaparken, üyelerimiz için çok özel anlaşmalara imza attık.

Vodafone ile yaptığımız anlaşma ile üyelerimize eşsiz tarifeler sunarken, Medipol Hastaneleri ile yaptığımız anlaşma ile, tüm aile bireylerimize (Anne, Baba, Eş, Çocuk) özel indirimler sağladık.

Ayrıca Hyundai Nev Otomotiv ile yapılan sözleşme neticesinde, yine üyelerimize özel indirimler kazandık. Kuruluşumuzun 51. yılına özel, daha önce hiç yapılmamış bir işi başararak, dernek bütçemizi kullanmadan, bir kabin memuru arkadaşımıza verilmek üzere, bir araba çekilişi düzenlenmesi konusunda karar aldık.

Sosyal yardım projelerinde şehit aileleri ile iletişime geçerek, ihtiyaçlarına ortak olmaya çalıştık ve çalışmaya da devam edeceğiz.

2016 yılındaki diğer sosyal yardım projeleri hakkında da tüm üyelerimiz yeniden bilgilendirilecektir. Derneğiniz sizler için vardır ve var olmaya sizlerle devam edecektir. Her türlü görüş ve önerilerinizi bizlere iletmeniz, geleceğimiz adına büyük önem arz etmektedir. Hedefleriniz hedeflerimizdir.

Siz değerli üyelerimizin talepleri doğrultusunda, doğamızı daha yaşanabilir hala getirmek için TEMA ile olan anlaşmamızı 2018 yılına kadar devam ettirme yolunda fikir birliğine vardık.

Tüm camiamıza huzur ve bereketi eksik olmayan hayırlı ramazan ayı ve şimdiden sevdiğinizle birlikte sağlıklı ve mutlu bayramlar dilerim.

Tüm mesai arkadaşlarıma sevgilerimi sunar, emniyetli ve güler yüzlü uçuşlar dilerim.

*Saygılarımla*

*Erol Gezer*

*Tassa Yönetim Kurulu Başkanı*

# İÇİNDEKİLER



14

Kedi ve Köpeklerde  
Bakım ve Beslenme



Orta Doğu'nun Beyaz Kenti Tel Aviv ve  
Kutsal Şehir Kudüs



18



24

Toprak Sergen  
"Uçmayı Seviyorum"



30

Meme Kanserinde  
Erken Teşhisin Önemi



40



Ekip İçerisinde Çatışma Yönetimi



## Yönetim Kurulu

Erol Gezer  
Yönetim Kurulu Başkanı

Sabit Coşkun  
İdari Başkan Vekili

Bülent Ersoy  
Teknik Başkan Vekili

Okay Dömeke  
Muhasip

Mustafa Fatih Yalçın  
Genel Sekreter

Engin Uzun  
Eğitim Ve Teşkilatlandırma Sekreteri

Bahar Gözükızıl  
Genel Sekreter Yardımcısı

Baran Bozar  
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 YEŞİLTAS selda@viamedya.com • Yayınlar Koordinatörü: Murat ERDOĞAN murat@viamedya.com  
• Editörler: Sema YEŞİLTAS sema@viamedya.com Zeynep ÖZDEMİR zeynep@viamedya.com • Yazı İşleri: Sinem AYDIN, Sevim BESEV  
yaziisleri@viamedya.com.tr • Fotoğraf Editörü: M. Ali BARS • Görsel Yönetmen: Esen SARIKAYA, Okay KILIÇARSLAN  
• Grafik Tasarım: Mustafa Efekan ÜST • Reklam Sorumlusu: Burcu SÖNMEZ burcu@viamedya.com Suat YEŞİLTAS suat@viamedya.com  
• Reklam Rezervasyon: Melek ERDOĞAN melek@viamedya.com • Proje ve İş Geliştirme: Hakan AKYEL hakan@viamedya.com  
• Adres: Rumeli Cad. Rumeli Pasajı Yunus Apt. No: 40 Kat: 1 Nişantaşı - Şişli / İSTANBUL Tel: 0 (212) 236 00 50 viya@viamedya.com  
www.viamedya.com • Baskı: Portakal Baskı İt. İh. San ve Tic. A.Ş. Huzur Mah. Tomurcuk Sk. No: 5/1 Sarıyer / İSTANBUL

Dergimizde yayımlanan yazı ve fotoğraflar izinsiz kullanılamaz. Dergimizde yer alan yazı ve fotoğrafların sorumluluğu ajansa, ilanların sorumluluğu reklam verenlere aittir.



4



5

## TASSA'dan Anlamli Darülaceze Ziyareti



TASSA Ekibi, THY Kabin Ekibi gönüllülerinden Sinem Güldal'ın organizasyonu ile 23 Aralık 2015 tarihinde Okmeydanı Darülaceze'de anlamlı bir ziyaret gerçekleştirdi.

TASSA Yönetim Kurulu Üyesi İzlem Güvercin, TASSA Yedek Yönetim Kurulu Üyesi Sadık Yağlı ve diğer kabin ekiplerinin katılımıyla Darülaceze'ye gerçekleştirilen ziyarette, uzun süreler aile ortamı özlemi içerisinde olan büyüklerle yılbaşı kutlaması gerçekleştirildi. Canlı müzikle eğlenceli anların yaşandığı ziyarette bol bol şarkılar söylenerek unutulmaz bir gün yaşandı. Darülaceze'de kalan 150'ye yakın büyüklere götürülen hediyelerle yeni yıl daha da anlamlı hale getirildi. THY Kabin Ekibi Gönüllüleri'nin her ay düzenlemiş olduğu çeşitli etkinliklere katılım gerçekleştirmek isteyenler info@tassa.org.tr adresine mail yoluyla başvurarak etkinliklerden haberdar olabilir ve katılım gerçekleştirebilirler.



6



## TASSA'dan Okul Ziyareti



TASSA olarak sosyal sorumluluk kapsamında 21 Aralık 2015 tarihinde Dernek Başkanı Erol Gezer ve THY Kabin Ekibi Gönüllülerinden Sinem Güldal ile birlikte, Münis Faik Ozansoy İlköğretim Okulu'na ziyaret gerçekleştirildi. Ziyarette öğrencilere hediyeler dağıtıldı.



## TASSA'dan Üyelerine Yılbaşı Hediyesi



Yılbaşı vesilesiyle TASSA olarak üyelerimize yılbaşı hediyelerini sunmak adına 31 Aralık 2015 tarihinde Atatürk Havalimanı ve Sabiha Gökçen Havalimanlarında eş zamanlı power bank dağıtımı gerçekleştirildi. TASSA hediyelerinin dağıtımının yanında tüm üyelerine yeni yıl için başarı ve sağlık dileklerini ilettiler. Havalimanlarında hediyelerini alamayan üyeler, dernek binasına uğrayarak hediyelerini temin edebilirler.



7

## Kalkan Ailesi'nin Mutlu Günü

2012 ve 2015 tarihleri arasında TASSA Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev yapan THY Kabin Memuru Ayşe Sıla Kalkan ve eşi Kerem Kalkan'ın 21 Eylül 2015 günü saat 23.58'de bebekleri dünyaya geldi. Ela adını verdikleri bebekleriyle 2015'i güzel kapatan Kalkan çiftini tebrik ediyor, Ela bebeğe bir ömür mutluluk diliyoruz.



### TAV'a Ziyaret

TASSA Başkanı Erol Gezer, 13 Ekim 2015 tarihinde TAV'a ziyarette bulunarak Kemal Ünlü ile bir araya geldi.

### THY'ye Ziyaret

TASSA Başkanı Erol Gezer, 20 Kasım 2015 tarihinde THY Ekip Planlama Başkanı Danyal Aratekin'i ziyaret etti.

### Selda Durmaz'a Başsağlığı

20 Haziran 2015 tarihindeki Selda Durmaz'ın cenaze törenine Eğitim ve Teşkilatlandırma Sekreteri Engin Uzun katılım gerçekleştirdi. TASSA Ailesi olarak merhuma rahmet, yakınlarına başsağlığı dileriz.

### Murat Sayar'a Ziyaret

Talihsiz bir kaza geçiren kabin memuru Murat Sayar'ı, tedavisi sırasında TASSA Genel Sekreteri Mustafa Fatih Yalçın, 27 -29 Temmuz tarihleri arasında Bodrum'daki hastanede ziyaret ederek, konuya ilişkin hukuk desteği sunulacağı bilgisini aktarmıştır.

### TALPA'ya Ziyaret

Türkiye Havayolu Pilotları Derneği (TALPA)'ya TASSA Başkanı Erol Gezer, Bülent Ersoy ve Sabit Coşkun 12 Ağustos 2015 tarihinde ziyarette bulundu.

### Levent Yılmaz'a Ziyaret

TASSA Başkanı Erol Gezer ve Teknik Başkan Vekili Bülent Ersoy 19 Ocak 2016 tarihinde THY Uçuş İşletme Genel Müdür Yardımcısı Levent Yılmaz'a ziyaret gerçekleştirdi.

### TAV'a Yeni Yılda Ziyareti

TASSA Başkanı Erol Gezer, İdari Başkan Sabit Coşkun, Teknik Başkan V. Bülent Ersoy ve Genel Sekreter Mustafa Fatih Yalçın, 19 Ocak 2016 tarihinde TAV'a bir ziyaret gerçekleştirerek Kemal Ünlü ile bir araya geldi.



## Kabin Memurluğu Semineri Yapıldı

Kabin Memurluğu semineri, 20 Kasım 2015 tarihinde Bilgi Üniversitesi Kuştepe Kampüsü'nde gerçekleştirildi. Seminere TASSA Başkanı Erol Gezer, Genel Sekreter Fatih Yalçın ve Yedek Yönetim Kurulu Üyesi ve Bilgi İşlem Sorumlusu Fatih Şahin katılım gerçekleştirdi.



## TASSA'dan TAV'a Ziyaret

TASSA Başkanı Erol Gezer ve Teknik Başkan V. Bülent Ersoy, 19 Ocak 2016 tarihinde TAV İstanbul Genel Müdürü Kemal Ünlü'yü ziyaret etti.



## TASSA, IFTE 2016'ya Katılım Sağladı

IFTE 2016 Havacılık Eğitim Fuarı, 6-7-8 Mayıs 2016 tarihleri arasında Wow Convention Center'da düzenlendi. Fuara TASSA Hava Yolları ve Kabin Memurları Derneği olarak katılım sağladık.



51.Yıl Hediymiz





**TASSA, Üyelerinin Gününü Kutladı**

TASSA Hava Yolları ve Kabin Memurları Derneği, 31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü dolayısıyla, 31 Mayıs 2016 tarihinde Sabiha Gökçen Havalimanı ve Atatürk Havalimanı'nda, üyelerinin bu özel gününü hediyelerle kutladı.



**TASSA Üyelerine Özel Vodafone Anlaşması**

TASSA üyelerine özel, 18 Nisan 2016 tarihinde DYD İletişim Dağıtım Hizmetleri A.Ş. ile Vodafone GSM operatörü için bir anlaşma yapıldı.

# Kedi ve Köpeklerde Bakım ve Beslenme



**Veteriner Hekimi Alpay MADAK**  
Ataköy Veteriner Polikliniği  
Vet. Sağlık Hiz. Ltd. Şti.



## KEDİLERİN BAKIM VE BESLENMESİ:

60-63 günlük gebelik süresinden sonra dünyaya gelmiş olan kedi yavrularının yaklaşık iki haftalık süreçten sonra gözleri açılır. Anne kedinin en az 45-60 gün kadar yavrularını emzirmesi gerekmektedir. Bu süreden kısa süre anne sütü alan yavruların immun sistemleri zayıf kalmaktadır. İmmun sistemi zayıf düşen yavrular her türlü enfeksiyona karşı yenik düşerler. Ayrıca yeterli kalsiyum ve fosfor gibi iz elementlerden yoksun olduklarından kas ve kemik rahatsızlıklarına yakalanırlar. Uygun olan 45-60 günlük emzirme sürecini dolduran yavrular artık uygun mamalarda beslenerek vücudu için gerekli

olan tüm maddeleri bu gıdalardan karşılayabilirler.

İlk evinize aldığınızda annesinden ve kardeşlerinden ayrıldığı, yeni bir ortama geldiği için korkmuş ve ürkmüş olabilir. Bir hafta içerisinde size ve yeni çevresine alışacaktır. Unutmayalım ki kediler evlerine düşkün canlılardır. Bu adaptasyon sürecini atlamanın kediler kendini daha güvende hissedecek ve size keyifli bir ev arkadaşı haline gelecektir.

Kedinizin ihtiyaçları ve bakımı için gerekli bazı malzemelere ihtiyaçları vardır. Bunlar mama kabı, su kabı, kum kabı, yaşına uygun mama, kum gibi temel ihtiyaçlar olduğu

gibi yatak, tarak, tırmalama tahtası, boyun tasmaları, oyuncak gibi ekstra malzemelere de gereksinimleri olabilir. Gerekli tüm malzemeleri temin ettikten sonra bunun için evinizde kedinize ayıracağınız oda veya evin bir köşesine yerleşimini yapmanız önemlidir. Kedinizin tuvalet alışkanlığı köpeklerdeki gibi uzun süren bir eğitim gibi değil içgüdüsel olarak gelişir. Kedinizi ilk evinize götürdüğünüzde yapmanız gereken uygun kumu, kum kabının içine döküp kedinizi direk kum kabının içine koymanız ve onun alışmasını sağlamanızdır. Bu şekilde ilk uygulamayı yaptığınız takdirde zaten otomatikman algılayacak ve tuvaletle ilgili bir sorun yaşamayacaksınız.



Kedinizin beslenmesi özellikle ilk yıl için çok önemlidir. Bağışıklık sistemi, kas ve iskelet sistemi gelişimi, tüy ve deri sağlığı için verilecek beslenme programları için veteriner hekiminizin tavsiyelerini alabilirsiniz. Hekiminiz kedinizin yaşına, ırkına ve yaşam koşullarına göre yeterli ve dengeli beslenme programı belirleyecektir.

Yeni ev arkadaşınızın ilk aşılamaları

fayda vardır. Sahiplendiğiniz yavru kedi için hem siz ve eve adaptasyon süresi bakımından hem de taşıyabileceği viral enfeksiyonların inkubasyon periyodu bakımından 10 gün gibi bir süreye ihtiyaç vardır. Bu süre içerisinde sağlık bakımından kedinizde göreceğiniz olumsuz durumlarda hemen veteriner hekiminize başvurmanız gerekmektedir. Eğer bu süreç içerisinde hiçbir olumsuz durumla karşılaşmazsanız bu periyodun sonunda ilk aşılamaları için hekiminize gidebilirsiniz. İlk aşıları bittikten sonra üç ayda bir iç ve dış parazitler uygulamaları ve senede bir defa kuduz, karma ve lösemi aşılarının tekrarları uygulanmalıdır.

Detaylı aşılama programı ve hangi aşı ne için uygulanır önümüzdeki sayıda bunlara detaylıca değineceğiz.

Kediler yılda iki kez tüy değiştirirler. Bu tüylerin tamamını kendilerini yalayarak toplayamazlar. Bu yüzden onların tüy ve deri sağlığı için sabah

sececeğiniz uygun kedi tarakları veya tarama eldivenleri kullanarak onlara yardımcı olabilirsiniz. Bu sayede her gün tarama esnasında kedinizi de detaylıca kontrol etme fırsatınız olacaktır. Unutmayalım ki tüy dökümü fizyolojik bir olay olduğundan hiçbir zaman sıfırlayamazsınız.

Vereceğiniz uygun mamalar, vitamin takviyeleri minimum seviyeye indirmek sizlerin elindedir. Bunun yanı sıra kendini temizleyerek yuttuğu tüylerin vücuttan atılımını kolaylaştırmak içinde dönem dönem Malt macun vermeniz de fayda vardır. Bu sayede midesinde topak haline gelen tüylerin vücuttan atılımını kolaylaştırmış olursunuz aksi takdirde oluşan bu topaklar bağırsaklarda tıkanmalara sebep olabilirler.

Konstipasyon dediğimiz bu olay kediler için tehlikeli olabilir ve sonu ameliyata kadar gidebilir. Bunun için kedinizin her gün dışkıya çıkması çok önemlidir.





doğacağından dışarı çıkarmanızda fayda olacaktır. Tuvaletini dışarıda yaparken köpeğinize "Hadi tuvalet zamanı" veya benzeri şekilde sakın ve yüksek olmayan ses tonuyla onu teşvik edebilirsiniz. Tuvaletini yaptıktan sonra da onu ödüllendirebilirsiniz. Bütün bunların yanı sıra her gün aşağı yukarı belli saatlerde tuvalete çıkması da düzen açısından çok önemlidir.

Yavru köpeğinize isim vermekte gecikmemelisiniz. Onu ismiyle çağırmaya başlamanız hem ismini öğrenmesi açısından hem de yanınıza gelmesi açısından önemlidir.

Böylelikle ikili ilişkileri de geliştirecektir.

Köpek bakımında ihtiyaç duyacağınız malzemelere gelince; Mama kabı, su kabı, tarak, boyun ve gezdirme tasmaları, oyuncaklardan oluşmaktadır. Köpekler yılda 2 kez tüy değiştirirler. Tarama ve fırçalama köpeğinizin

tuvaletle ilgili sıkıntılar yaşanması son derece normaldir. İlk 6 ay bebekler gibi düşünürsek tuvalet eğitimi zamanla kazanılacak bir alışkanlık haline dönüşecektir. Yavru köpeklerin tuvalet eğitimi zaman ve bolca sabır gerektirir. Köpeğinizin tuvalet eğitimine ilk eve geldikleri andan itibaren kaç aylık olduğuna bakmaksızın başlanmasında fayda vardır. Bunun için de evinizde köpeğiniz için ayıracağınız bir bölgeye hasta altı petler kullanmak suretiyle başlayabilirsiniz. Köpekler içgüdüsel olarak yemek yedikleri, yattıkların bölgenin yakınlarına tuvaletlerini yapmaktan pek hoşlanmazlar. Bunu dikkate alarak tuvaletini yapmasını istediğiniz yere petleri serebilirsiniz ve zamanla pet sayısını azaltarak bu şekilde eğitimine devam edebilirsiniz. Aşı takviminin tamamlanmasıyla birlikte dışarı çıkmaya başlayacak olan köpeğinizin tuvalet eğitimi burada devam edecektir. Mama saatlerini takiben yarım saat kadar sonra tuvalet ihtiyacına gereksinim

hissini azaltacak materyaller kullanabilirsiniz. Kalıcı dişler çıktıktan sonra dişlerin bakımı çok önemlidir. Tartar oluşumunu engellemek için onlar için üretilmiş diş fırçaları kullanılarak günlük bakımını yapabilirsiniz. Yavru köpeğinizin mutlaka düzenli olarak veteriner hekim kontrolünden geçmesi gerekmektedir. Hekiminizin köpeğinizin yaşına ve yaşam tarzına uygun olarak belirleyeceği aşı takvimine uyulması köpeğinizin sağlığı açısından önemlidir. Köpeğinizin aşıları 45 günlükken uygulamaya başlanmalıdır. Yıllık aşılar tamamlandıktan sonra 3 ayda bir iç parazit uygulaması ve yazın her ay kışın 2 ayda bir dış parazit uygulamasıyla aşı takvimi devam etmektedir. Köpeklerin aşı takvimi ve hangi aşı ne için yapılır bundan sonraki sayımızda bulabilirsiniz. Dostunuza sağlık...

deri ve tüy sağlığı için çok önemlidir. Bunun içinde köpeğinize uygun tarağın seçimi önemlidir. Köpeğinizi yıkamak için seçeceğiniz şampuanlar da onun deri ve tüy sağlığı açısından oldukça önemlidir. Bunun için hekiminizin tavsiyelerini dikkate almanız önemlidir. Köpeğinizi yıkama sıklığınız en fazla ayda bir olmalıdır. Çok sık yıkadığınız takdirde derisinin PH'ını bozar, koruyucu yağ tabakasını da bozmuş olursunuz. Köpeğinizin süt dişleri yaklaşık 6 aylıkken dökülür ve yerine hayatı boyunca kullanacağı kalıcı dişleri çıkar. İlk 6 aylık dönemde diş etleri kaşınacağından dolayı sürekli olarak size gelir ve elinizi ayağınızı ısırma ihtiyacı hisseder. Buna alıştırmamanızda fayda vardır. Bu gibi durumlarda oyuncak veya kemik tarzı onun kaşıntı



### KÖPEKLERİN BAKIM VE BESLENMESİ:

Köpeklerin bakımı kedilere göre daha vakit ve özen gerektiren bir durumdur. Doğumu takiben yaklaşık 45-60 gün arasında anne sütü alması kedilerde olduğu gibi immun sistem için çok önemlidir.

Sütten kesilen yavrular doğdukları ortamdan ayrılacak hale gelmişlerdir. Altı haftalık bir yavru köpek kuru mama yiyecek konuma gelmiştir. Kuru mamayı ya direkt olarak verebilir ya da ıslatarak veya konserve ile karıştırarak verilebilir. Mamayı ıslatarak vermek mamanın aromasını arttırarak tadını,

kokusunu ve lezzetini arttırır.

Ayrıca ıslatarak mamayı vermenin çiğneme refleksini uyarak mamayı daha kolay almalarını sağlar. Birkaç hafta yavruların mide kapasiteleri, günlük ihtiyaçlarını bir sefer yemeye karşılayacak kadar gelişmediğinden, yavrular yiyeceklerini

birkaç öğünde tüketirler. Bundan dolayı günlük tüketeceği mamanın 2 ya da 3 öğün şeklinde verilmesi uygundur. Uygun bir mamayla beslenmesi köpeğinizin hem gelişimi hem de deri ve tüy sağlığı açısından çok önemlidir. Bunun için hekiminizin tavsiyelerine uygun bir şekilde beslemeniz uygun olacaktır. Kalsiyum ve fosfor gibi iki temel besin maddesi, yavruların diyetinde yeterli ve dengeli bir düzeyde bulunmalıdır. Çünkü kalsiyum ve fosfor düzeyi düşük mutfak artıklarıyla beslenen yavrularda sıklıkla raşitizm geliştirmektedir. Bu yüzden yavruyken köpeğinizi sağlık açısından uygun bir kuru mamaya alıştırmak gelişimi açısından çok önemlidir.

Yavru köpekler günde 4-5 kez dışkılama yaparlar. İlk zamanlarda



## Orta Doğu'nun Beyaz Kenti

# Tel Aviv ve Kutsal Şehir Kudüs



Yazı: Eren KOLUÇOLAK  
Pegasus Havayolları Kabin Amiri



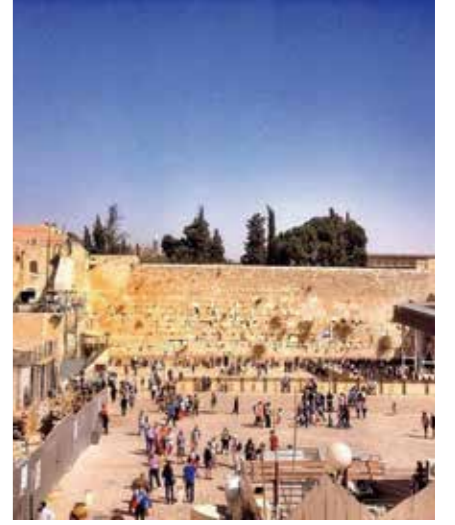
### TEL AVİV

1909 yılında liman kenti Yafa'nın bitiminde kurulan Tel Aviv şu anda İsrail'in ikinci büyük kenti konumundadır. Akdeniz kıyılarına hakimiyet kuran Tel Aviv zamanla büyümesinden dolayı Yafa'dan ayrılmaya başlayarak günümüzde küresel bir kent olmayı başarmıştır. İsrail Borsası'na da ev sahipliği yapan kentte birçok şirket ve araştırma merkezleri bulunur. Sürekli akan trafiği ve sürekli açık olan mağazaları nedeniyle "uyumayan Akdeniz şehri" olarak anılır. Ortadoğu'nun en büyük ikinci kent ekonomisine sahip olmanın yanı sıra, bölgenin en pahalı kenti ve tüm dünyadaki on dördüncü pahalı kent sıralamasındadır. National Geographic tarafından da "Dünya'daki en iyi dokuzuncu kutsal şehir" olarak seçilmiştir. Konuşulan dil İbranice, fakat halkın çoğu İngilizce bilmesinin yanı sıra Türkçe anlayan ve konuşan kişiler de mevcut.

Tel Aviv'i çocukluğumdan beri hep merak etmişimdir. Nihayet mesleğim ve şirketim sayesinde sürekli olarak gidip geldiğim için şehri tamamen keşfetme şansına sahip oldum. Gitmeden hepimizin aklında şu soru oluyor: "Acaba şehir güvenli mi?" Çünkü aklımızda televizyonlardan gördüğümüz kadarı ile hep olumsuz bir tablo var. İster istemez tedirgin oluyorsunuz. Fakat sizlere anlattıklarımın sonrasından bu tedirginliğiniz tamamen yok olacak ve gitmek isteyeceksiniz. Klasik şehirler olan Londra, Milano, Paris gibi şehirlerin aksine bu sefer de Tel Aviv'i tercih edeceksiniz. Bu arada İsrail vize konusunda oldukça rahat olmaya başladı. Evraklarınız hazırsa çok kısa bir sürede vize alıyorsunuz. Tek sorun pasaportunuzda herhangi bir Arap ülkesine giriş damgası varsa çıkabiliyor. Bu gibi durumlarda yeni pasaport çıkartmanız gerekebilir.

Gerçekten her zaman olduğu gibi yeni yerler keşfetmenin verdiği heyecanla içim kıpır kıpırdı. Ne kadar çok gezersem o kadar çok ufkumun genişlediğini hissediyorum ve yeni kültürleri öğrenmek; hem yaşam tarzları, hem mimarileri, hem de mutfakları konusunda bilgi sahibi olmak bana son derece keyif veriyor. Daha ülkeyi gezmeden bir sonraki seyahatimi düşünmeden edemiyorum. Yaklaşık 1,5 saatlik uçuş sonrasında Akdeniz'in kutsal kraliçesi Tel Aviv Ben Gurion Havalimanı için alçalışa başladık. Avrupa havaalanlarını aratmayacak kadar modern bir terminal sizi karşılıyor. Bu arada Tel Aviv ve İstanbul arasında ki uçak seferleri bir hayli fazla bu yüzden ulaşım çok kolay. Ve otele geçip geceyi geçirdikten sonra Tel Aviv'i keşfedelim.

Hilton Oteli'nde oldukça rahat ve harika bir deniz manzarasına sahip bir odada konaklıyorum. Kahvaltı konusunda pek başarılı olduklarını söyleyemeyeceğim. Kahve eşliğinde yapılan kahvaltı sonrası kendimi şehrin içine atıyorum. Hem otelden bilgi alarak hem de daha önce edindiğim bilgileri birleştirerek yola düşünüyorum. Gezmeye şehrin güneyinde bulunan dünyanın en eski yerleşim birimlerinden biri olarak kabul edilen Yafa (Old Jaffa) Eski Liman şehrinde başlıyorum. Burada eski kiliseler, taş binalar, ağaçlı yollar sizleri eski zamanlarda hissetmenizi sağlıyor. Hatta Osmanlı döneminden kalma izler taşımaktadır. Güzel kafeleri, bit pazarı, balık lokantaları ile güzel bir limana sahip. Çok güzel fotoğraf kareleri yakalamanız mümkün. Buraya ayrıca Tel Aviv'in Beyaz Kenti (White House) de deniliyor. Yine burada bulunan Saat Kulesi (Clock Tower)'ne de uğrayın. Carmel Pazarı da ayrı bir keşif. Meyve, sebze ve giysi satın alabilirsiniz.



• • •  
Şehre girer girmez enerjiniz bir anda değişiyor ve ruhani bir havaya bürünüyorsunuz.

• • •  
Dziengoff, Sheinkin ve Ben Yehuda caddeleri denize paralel ve şehrin alışveriş tutkunlarına ev sahipliği yapıyor. Özellikle Dziengoff Caddesi'nde kaliteli butikler var. Bu caddede AVM olarak Dziengoff Center'a bir göz atıp kahve molası verin. Yalnız belirtmeliyim ki alışveriş ve yeme-içme diğer Avrupa şehirlerine göre pahalı. Başka bir alışveriş merkezi ise Azreili Mall. Burası üç gökdelenden meydana gelmektedir. Mimari olarak hoş bir görüntü sunuyor. Yine bu caddelerde son derece şık kafeler gençlerle dolup taşıyor. Hazır kafelerden bahsetmişken Tel Aviv Arap kültürü ile de iç içe geçtiği için size zengin bir mutfak kültürü sunuyor. Dünya mutfaklarının yanı sıra, İsrail'in en ünlü yemeklerinden biri falafel (nohut köftesi kızartması) ve humusunu yemeden sakın ama sakın dönmeyin. Lezzetleri harika ve birçok yerde bulabilirsiniz. Favori mekanım Gordon Beach'teki Lala Land restoranı. Masalar kumun üzerinde ve ortasından hoş bir abajurla aydınlatma sağlanıyor. Deniz manzarası harika olan bu restoranın yiyeceklerine tam not. Ek olarak her yerde olduğu gibi yiyecekler Koşer olan olmayan diye iki türe ayrılıyor.

Gelelim eşsiz güzellikteki plajlarına. Boydan boya uzanan plajlar ve kafeler Tel Aviv'in vazgeçilmezi. Muhteşem manzaralar eşliğinde kordon boyu yürüyüş yapabileceğiniz gibi

Akdeniz'in muhteşem denizine girip yüzmenizi öneririm. Plajlar hem halk için hem de paralı olarak ayrılmış. Hatta dindarlar ve köpek sahibi olan kişiler için de ayrı bir plaj mevcut. Ekim sonlarına kadar denizin keyfini çıkarmanız paha biçilemez. Plaj kumları son derece temiz ve yumuşacık. Sahil yolu boyunca ücretsiz wi-fi ile internete erişimin sağlanabilmesi ayrı bir ayrıcalık. İnsanlar işten çıkınca plajlara gelip spor, yürüyüş, koşu, paten kayma, yüzme, güneşlenme, voleybol gibi aktivitelerde bulunuyorlar. Filmlerde gördüğümüz Miami'deki havayı hissedebiliyorsunuz. Sahil şeridi boyunca Sheraton, Carlton ve Hilton gibi lüks oteller sıralanıyor.

Vakti olanlar için Tel Aviv'de birçok sanat, kültür ve tarih müzelerine sahip olmasının yanı sıra dans ve çok amaçlı merkezleri, tiyatro ve

kütüphaneleri ile canlı bir şehir kültürüne ev sahipliği yapar. Eretz İsrail Müzesi, Tel Aviv Sanat Müzesi ve Yahudi Diaspora Müzesi görülmeye değer. Tüm metropol şehirlerde yeşil alanının kentli için ne kadar önemli olduğunu düşünürsek ki ülkemizde maalesef bu önemsenemiyor, Tel Aviv'in Yehoshua Bahçeleri görülmeye değer.

### KUDÜS (JERUSALEM)

Avrupalı Tel Aviv'den sonra Ortadoğu şehrini yansıtan ülkenin başkenti ve 3 dinin kutsal merkezi sayılan Kudüs'e 1 saatlik araba/otobüs yolculuğu ile şehir merkezine gelip ardından da kısa bir tramway yolculuğu ile ulaşabilirsiniz. Şehre girer girmez enerjiniz bir anda değişiyor ve ruhani bir havaya bürünüyorsunuz. Tarih boyunca uğruna savaşlar yapılmış, kanlar dökülmüş. Yüzyıllardır da insanların hacı olmak için akın ettiği



kutsal mabetleri barındırıyor. Şehir Osmanlı döneminden kalma surlarla çevrili ve yapılar açık renk taşlardan oluşmakta. Old City denilen kısım yani dini mabetleri görebileceğiniz yerler; Müslüman, Hıristiyan, Ermeni ve Yahudi Mahallesi olmak üzere dörde ayrılmış durumda ve Damascus Gate, Lion's Gate, Zion Gate ve Jaffa Gate olmak üzere dört kapıdan giriş yapabiliyorsunuz.

Şehre otobüs ile geldiğim için, tramvaydan indikten sonra en yakın kapı olan Jaffa Kapısı'ndan geçip elimdeki harita ile bu kutsal yerleşime adımımı attım. Bu kapı Ermeni Mahallesi ile başlıyor. Hemen sağ tarafta David Kulesi var. Yürürken gözünüze çarpan çok bir şey yok. Ermenilerin kendilerine ait patrikhaneleri var. Görmenizin mümkün olmadığı duvarların arkasında yerleşimleri mevcut. Minik ara sokaklarda dolaşırken Ermeni Müzesi karşınıza çıkıyor. Yine güzergahım doğrultusunda haritayı takip ederek güney tarafından Zion Kapısı'na geliyorum. Kapının dışında Dormition Manastırı ve Kral David'in mezarı var. Kapıdan tekrar içeri girip Yahudi Mahallesi'ne doğru ilerliyorum. Kudüs'ün en çok merak edilen ve ziyaret edilen yerlerinden biri olan Ağlama Duvarı (Western Wall) buradadır. Dindar

Yahudileri tipik siyah kıyafetleri ile net bir şekilde görebilirsiniz. Duvara kadınlar ve erkekler olmak üzere iki ayrı bölümden yaklaşabiliyorsunuz. Erkekler mutlaka kippa adı verilen şapka takmak zorundalar. Dindarların elinde kutsal kitapları, hipnotize bir şekilde dualarını

• • •  
Kudüs'ün, tarihi boyunca uğruna savaşlar yapılmış, kanlar dökülmüş. Yüzyıllardır da insanların hacı olmak için akın ettiği kutsal mabetleri barındırıyor.

• • •  
okuyorlar. İleriye ve geriye doğru sallanarak ilginç bir görüntü oluşturdukları kesin. Sonuçta kendi dinleri ve ibadet şekilleri. Duvara yaklaştığınızda bazı kişileri ağlarken görebilirsiniz. Ufak bir kağıda manevi duygularımı yazıp duvardaki taşların arasına ben de sıkıştırıyorum. Ve saygı göstergesi olarak ağlama duvarından ayrılırken belli bir yere kadar geri geri gidiyorum. Bu





yer, havari Simon'un haçı onun yerine taşımak istediği yer ya da haçtan alınan bedeninin temizlendiği yer gibi) Bu mahallenin en önemli yapısı ve son istasyonu olan hiç şüphesiz Kıyamet Kilisesi (Church of Holy Sepulchre)dir. Hz. İsa'nın öldükten sonra yatırıldığına inanıldığı düz bir taş burada bulunmaktadır. İnsanlar bu taşa dokunup dualarını ediyorlar ya da aldıkları Hz.İsa'nın çerçevesi resimlerini taşa sürtüyorlar. Nasıl ağlama duvarında ya da Mescid-i Aksa'da hissedilen dini duygular yoğunsa burada da aynı duyguyu hissetmeniz mümkün. Bir anda o zamanlara gidip gözünüzde canlandırmış oluyorsunuz. Kısaca bu dört kutsal mahalleyi gezdikten sonra son derece manevi duyguların etkisinde kalmış olarak çıkıyorsunuz. Vaktiniz varsa Kudüs'teki soykırım müzesini de gezmelisiniz.



Ve son olarak eğer araba ile gelmişseniz Kudüs'ün yakınındaki, Dünya'nın en derin göllerinden biri olan ve deniz seviyesinden 422m aşağıda bulunan Lut Gölü (Dead Sea)'ne mutlaka gidip girin. Ben havanın sıcaklığına bağlı olarak azıcık serinlemeyi düşünürken, kendimi adeta 40 derecelik bir sıcaklıkla kaynamayı bekleyen bir suda buldum. Ayrıca su çok tuzlu olduğundan batmıyorsunuz.

Sonuç olarak bu iki şehir hakkında yazılacak çok şey var fakat kısıtlama olunca sadece en önemli çekim noktalarını sizlere aktarmaya çalıştım. Politik sebepleri bir kenara bırakıp - o zaman birçok şehri ve ülkeyi görmek imkansızlaşıyor - mutlaka tatil rotanıza plajlarının güzelliği ile Tel Aviv'i ve Dünya'nın en kutsal şehri sayılan Kudüs'ü yani İsrail'i ekleyin. Gezim boyunca hiçbir olumsuz davranışa maruz kalmadım. Dönerken uçağın penceresinden kahve eşliğinde dışarı bakarken bir sonraki rotamın neresi olacağını hayal etmeye başladım. Başka bir ülkede ve şehirde görüşmek dileğiyle, hepinize iyi uçuşlar dilerim....

• • •  
**Dünya'nın en derin göllerinden biri olan ve deniz seviyesinden 422 metre aşağıda bulunan Lut Gölü (DeadSea)'ne mutlaka gidip girin.**  
 • • •

  
**vodafone**

**Red**



Vodafone Faturalı Satış Kanalı ekibi olarak

**TASSA üye ve yakınlarına**

özel Red tarifelerimizde fırsatlar sunuyoruz.

Amacımız Red tarifelerinin 7 artısından tüm

firma çalışanlarımızın faydalanmasını sağlayabilmek.

Bu avantajlardan her çalışanın 5 referansını da faydalandırabiliyoruz.

Tarifeler sadece diğer operatörden geçiş ve yeni hat alımlarda geçerlidir.

**Cep merkezinde olmayan tarife ve fiyatlar,**

**Faydalanmak isteyen üyelerimiz direk mail atarak yada**

**0544 474 41 68 nolu Gsm yoluyla başvurabilirler.**

**Talepleriniz sahada aktif çalışan mobil destek ekibimiz tarafından yerinde hizmet ile 48 saat içerisinde karşılanacaktır.**

Detaylı bilgi için iletişime geçiniz.



**Vodafone Red'in 7 artısıyla tanışın**

- 1** Bol İnternetli Tarifeler  
Red Tarifeleri ile bol bol konuşup, mesajlaşıp, internete girebilirsiniz.
- 2** Tarifmeniz Yurtdışında da Geçerli  
Tarifenedeki her yüne dakika, SMS ve internetin tamamını yurtdışında da kullanabilirsiniz.
- 3** Yurtdışıyla Yurt içi Gibi Konuşma  
22 ülkedeki ev, cep ve iş telefonlarını her yöne dakikalarınız ile ek ücret ödmeden arayabilirsiniz.
- 4** Özel Müşteri Temsilcisi  
Tüm mobil ihtiyaçlarınız için 7 gün 24 saat 7008'i arayarak size özel müşteri hizmetlerine anında ulaşip, ücretsiz faydalanabilirsiniz.
- 5** Mobil Destek Ekibi  
Cihazınızla ilgili her türlü sorun ve teknik konuda, bulunduğunuz yerde hizmet alabilirsiniz.
- 6** Özel Fırsatlar  
Hayatınızı kolaylaştıran Red fırsatlarına Avantaj Cepte uygulamasını indirerek ulaşabilirsiniz.
- 7** Premium İçerikler  
Digitürk Play Süper Lig Taraftar Paketi ve daha birçok premium içerik Red tarifelerinde ücretsiz.

**Size Özel Avantajlar için 'Arayın Gelelim'**

**Ali KARABACAK**

Faturalı Satış Kanalı Danışmanı

0 544 474 41 68

aliifsa.karabacak@vpro.com.tr

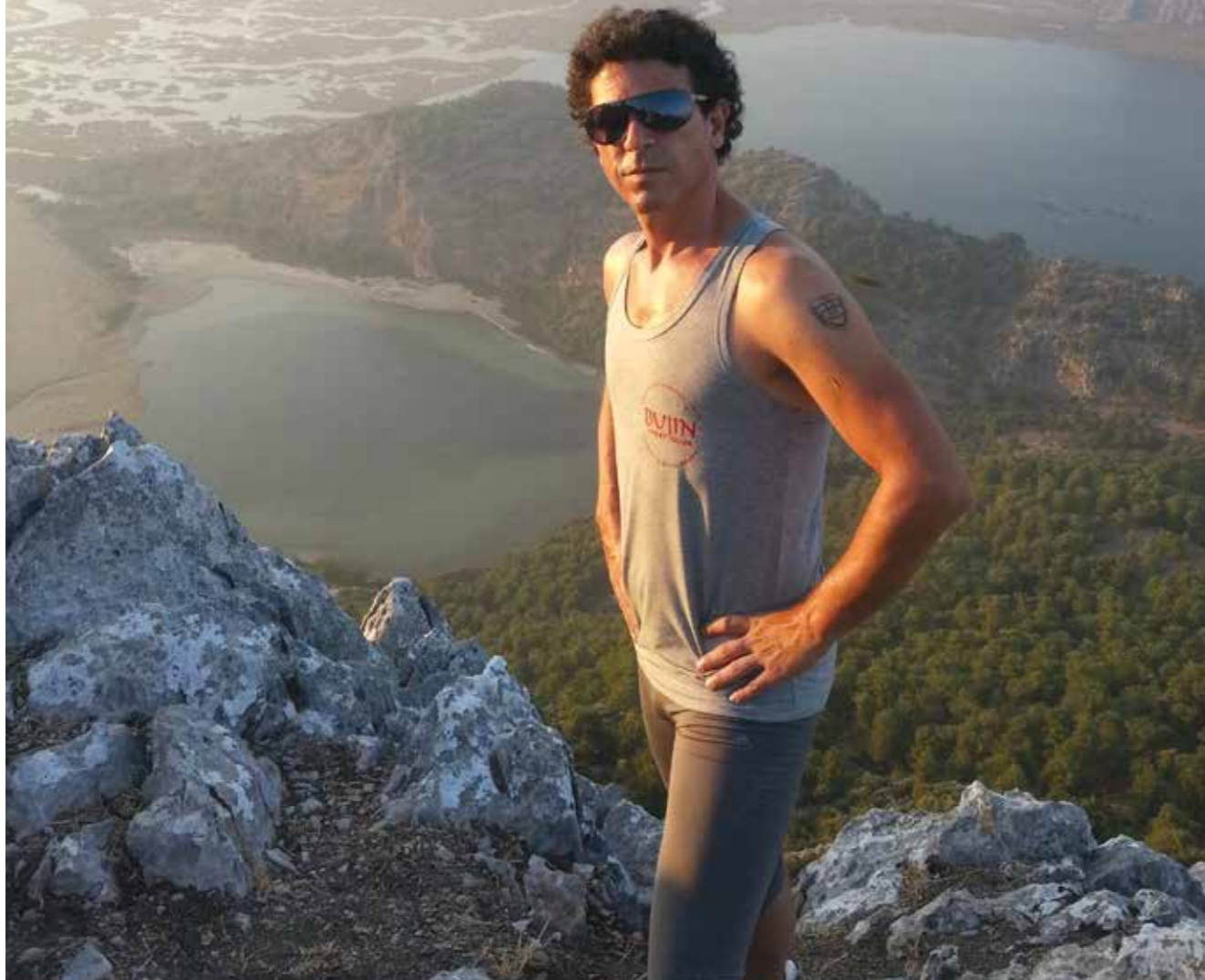




# Toprak Sergen

## “Uçmayı Seviyorum”

Ben uçmayı çok sevenlerden biriyim. Hatta Dalyan Deltası üzerinde 900 metreye kadar çıkıp parpanla uçmuştum. Kaş ve Dalyan'da da aynı şekilde aktiviteler gerçekleştirdim.



Oynadığı televizyon dizilerinde başarılı bir grafik çizen ve Türkiye'nin en çok izlenen üçüncü filminde rol alan oyuncu ve sinemacı Toprak Sergen'i, dizi furçasının olduğu son yıllarda farklı rollerde görmeyi bekliyorsanız, yanılıyorsunuz diyebiliriz. Çünkü Toprak Sergen, bugünkü 'televizyonculuk' anlayışına oldukça karşı. Bu nedenle kendine yeni bir yol haritası çizerek yedi yıldır organik tarımla uğraşiyor. "Kendini geliştirebilmek için aynı anda farklı şeyler yapabilmeli insan" diyor Sergen, bir yandan organik tarımla uğraşırken diğer yandan kurduğu www.topraksegen.tv web sayfasıyla hayranları ve 1.5 milyona yakın takipçisiyle iletişimini sürdürüyor. Televizyonu neden bıraktınız sorusuyla başlıyoruz söyleşimize. "Bırakmadım, televizyon programlarında yer almıyorum, almayacağım da" diyor ve eleştirisini şöyle ifade ediyor: "Yedi yıldır yapmıyorum, zaten televizyon bu yayınlardan ibaretse ben yer alamam.

Televizyonu yıkmak için çaba sarf ediyorum. Televizyonun bu şekilde olmaması gerektiğine inanmıyorum çünkü. Televizyon, insanları uyutmak üzerine kurulu bir şeye dönüştü. İnsanların artık bilim, kültür ve sanatın olduğu şeyleri görmesi gerekiyor. Uygar ülkelerde böyle uygulanıyor. Umarım bir gün bizde de böyle uygulanır." Televizyonlardan uzaklaşmasının bir diğer nedeni olarak da eğitimsiz herkesin televizyon ve sinema sektöründe oyunculuk yapması olduğunu belirtiyor. "İki yıl önce Türkiye'nin en çok izlenen üçüncü filminde oynadım" diyerek 'Sen Kimsin' adlı filmine vurgu yapan Toprak Sergen, çok dolu olduğunu belirterek devam ediyor anlatmaya: "Film, bir milyon 650 bin kişi tarafından izlendi. Yapımcım Necati ağabey (Necati Akpınar), bu sayının yetersiz olduğunu söyledi. İnsanların kendi zannettikleriyle ne televizyon ne de sinema var olabilir. Kimya Mühendisliği'nden mezun olmuş bir yönetmen, Uluslararası İlişkiler

okumuş bir oyuncu... Şu anda televizyonda veya tiyatrodaki yapılanın sanat olmadığını biliyorum. Sadece kendi kuralları olan ve öyle olduğunu doğru sandığımız bir yapı... Bu işin eğitimini almış insanların sahnede olması gerekiyor." Bu eleştirisiyle farklı meslek gruplarından insanların yarattığı Yeşilçam'a bir haksızlık yapıp yapmadığını sorduğumuzda ise "Yeşilçam bambaşka idi. Olaya günümüzden bakmamız lazım. Her şeyin iyiye gitmesi gerekirken daha kötüye gitmesi kabul edilemez. Öykünün özü, aslında bizim internetle dünyayı yakalayamamamız" açıklamasını yapıyor.

**Öncelikle topraksegen.tv'den bahsedelim isterseniz. Televizyon sonrası sizin için yeni bir platform. Nasıl ortaya çıktı?**

Yedi yıl önce kurduk bu yaygın portalını. Ciddi bir ekip tarafından yönetiliyor. 20 saat civarında yayın yapıyoruz. Sosyal medya kanallarıyla



beraber 1.5 milyon takipçimiz var. Televizyonda gereksiz görülen her şeye burada ulaşabilme imkanı veriyoruz insanlara. Hayvanlar, doğa, bilim, kültür, sanat ve engelsiz kardeşlerimizle ilgili insanların televizyonda göremedikleri şeyleri görebilmelerini sağlıyoruz. Bizde temel kural 'üç dakika'dır. İzleyici fazlasını izleyemez. Televizyonda ise uzatabildiğiniz kadar uzatabilirsiniz. Bu sistemde bir tür pulsar olmak gerekiyor. Çok sık fakat kısa ve dozunda yayın yapmak gerekiyor. Televizyon bu yüzden olmuyor. Kameraya gerek bile yok, drone'lar çıktı. 200 dolara kadar düştü fiyatları. Çok üzücü ama bu kameralar artık çöp. Çok daha uygun fiyatlara yapılabilir bu işler.

#### **Her hafta ciddi sponsorlarla ekrana gelen diziler, televizyona olan ilgiyi göstermiyor mu?**

Bence öyle olduğu algısı yaratılıyor. Yeni bir dizi büyük reklamlarla geliyor. Her yerde reklamları

dönüyor fakat dizi iki üç hafta sonra yapımcısının haberi olmadan dahi yayından kaldırılıyor. 10 bin civarında reyting cihazının olduğu evlerdeki izlenim oranları baz alınıyor. Milyonlarca üyesi olan Kablolu TV'ler de baz alınarak bu reytingler hesaplanır öyle olmadığı ortaya çıkacaktır. Eğer Türkiye bu seviyede çok üzülürüm. Reytingler ölçülüyor sürekli ama 20 milyon kişi ölçüme dâhil edilmiyor ki.

Sadece diziler değil, birkaç adamın bir araya gelip oturup saatlerce spor yorumu yaptıkları programlar var. Bunları dinlemek zorunda değiliz. Özgür irademiz var, ne istiyorsak açıp reklamsız internetten izleyebiliriz.

İnsanlar dünya üzerindeki istedikleri her bilgiye anında ulaşabiliyorlar. Kendi konumunu internet dalgasının üzerine çıkaramayanlar oldukları yerde kalırlar. Bu dalgaya karşı çıkmak çok saçma, sürüklenirsiniz.



#### **Oyunculuğu tamamen bıraktınız mı? Sizi cezbedecek projeler gelmiyor mu?**

Hayır, siyahın tersi beyaz değildir. Oyunculuğu bırakmıyorum, sadece doğru zamanda doğru enerjiyle doğru şey oluşursa neden olmasın. Benim bir ayağım Londra'da. Orada oynayabilmek için yabancı dilin iyi olması, dans edebilme, yakın dövüş sporlarından en azından birini bilme, şarkı söyleyebilme ve daha pek çok şey gerekiyor. Eğer yeterliysen neden orada oynamayayım? "Filinta" dâhil çok teklif geldi, oynamıyorum. Çok özel bir şey olursa neden olmasın ama sette repliğini 30 kere tekrar ediyorsa birileri, o sette problem vardır. Televizyon ayrıca çok eski bir anlatım dili. Nasıl ki eskiden radyo dinleniyordu mutfaklarda. Şimdi de salonlarımızda bütün gün televizyon açık. Bu, geri kalmayı engellemiyor.

#### **Uçak fobiniz hiç oldu mu?**

Uçak fobim hiç olmadı. Ben uçmayı çok sevenlerden biriyim. Hatta Dalyan Deltası üzerinde 900 metreye kadar çıkıp parpanla uçmuştum. Kaş ve Dalyan'da da aynı şekilde aktiviteler gerçekleştirdim. Dolayısıyla uçmayı seviyorum. Tabii insan uçmadan önce az da olsa korkuyor, bu ne yazık ki mutlaka oluyor. Buna karşı da "ben uçaçağım" demek gerekiyor sanırım diğer türlü olmuyor.

#### **Türkiye dışındaki havayolu şirketleri ile uçtunuz mu? Karşılaştırabilir misiniz?**

Evet, Türkiye dışında uçtum. İyi uçuşlar da, kötü uçuşlar da yaşadım. Singapur Airlines çok iyi bir havayolu gerçekten. Aynı şekilde Katar Airlines da oldukça iyiydi.

#### **Hizmet kalitesi, uçağın konforu, aldığınız servisler hangi ayrıntılar sizin için daha önemli?**

Önemli olan zamanında kalkıp,

zamanında gideceğim yere varmasıdır aslında. Bu benim için gayet yeterli.

#### **Kabin ekibi ile yaşadığınız bir anınız var mı?**

Kabin ekipleriyle birçok anım oldu. Yurt içinde Anadolu Jet'le de konuştum, THY ile de konuştum, Atlas Jet'in açılış reklam yüzü oldum. Onur Air de aynı şekilde. Dolayısıyla pek çok insan beni tanıyor, ben de pek çok insanı tanıyorum. Onlar görevlerini yapıyorlar. Söylediğim gibi önemli olan zamanında kalkıp, zamanında iniyor olmaları.

#### **Organik tarım yaptığınızı öğrendik. Teknolojiyi yakından takip ederken gelenekten de kopmuyorsunuz.**

Enerjimi pek çok alanda kullanıyorum. Tek bir yere takılıp kalmanın anlamı yok ki... Uluslararası Organik sertifikalı bir tesisimiz var, bu tesisimizde insanlar hem konaklayabiliyorlar hem de ürünlerimizi (nar suyu, limon suyu ve bal) alabiliyorlar. Üçüncü yılımız tamamlanıyor, ne noktaya varırız bilmiyorum. Ben zaten şehrin içerisinde olmayı çok sevmiyorum. Dolayısıyla sürekli doğanın içerisinde olan yerleri seçiyorum. Hayat siyah ve beyazdan ibaret değil, ara tonlar da var. Organik çiftliğimin olması şehir hayatını tamamen bıraktığım anlamına gelmez. Bu sebeple dünyayı geziyorum bol miktarda.

#### **Sadece Dalyan'da mı tesisiniz var?**

Evet. Dalyan Deltası, UNESCO tarafından 2013 Dünya Kültür ve Koruma Mirası altında. Türkiye'de sadece üç bölge giriyor bu korumaya. Diğerleri de, Akyaka bölgesi ve Tuz Gölü. Tuz Gölü zaten çöl oldu, bir şekilde kurtarılabilir mi diye düşünülüyor. Dalyan Deltası'nın ekosisteminde ise ne istersek var;



şelale, dağ, tepe, göl, çöl... fakat kendi bindiğimiz dalı kesmeye devam ediyoruz.

#### **Günde kaç saat çalışıyorsunuz?**

Ben her an ve her şekilde çalışabilecek durumdayım. Ne zaman, nerede olabileceğimi bilmiyorum ki. Havayla aynı seviyede. Ayağımın altında bir bağ yok. Geçen gün bir arkadaşım aradı, toplantı için, Dalyan'daydım. Toplantı için gelmen lazım, dedi. Bugünkü teknolojik imkanlarla gelmeme ne gerek var dedim. Zorlamasına rağmen tele konferansta 15 dakika konuştuk ve işi hallettik. Böyle kısa bir toplantı için uçak kullanıyoruz, ayak izi, emisyon salıyoruz. Bir de gereksiz yere kendimizi götürüyoruz oradan oraya. Telekonferansla birbirimizin derdini anladık sonuçta.

#### **Son olarak takipçilerinize söylemek istediğiniz bir şey var mı?**

Bizi izleyen herkese de binlerce kez teşekkür ediyorum. 1,5 milyon kişiyiz, bu bakış açısına sahip olan herkese teşekkür ediyorum. Bizim modern dünyada daha pozitif, daha bilimsel bakış açısıyla hareket eden çok fazla kişi olduğumuzun kanıtıdır bu. Bunun ilerlemesi için çok çalışmak gerekiyor. Ayrıca Dalyan'a mutlaka gelin. Çiftlikte şamanlar, dansçılar, uluslararası performanslar var. Bizde ateş hep yanar. Yeni Adet Çiftliği'nin internet sitesinin (www.yeniadet.com) ürün sayfası da açılacak çok yakında.

#### **Çiftlikte konaklama nerede oluyor?**

Aynı yerde. Bungalov da var, süit tipi ve stüdyo tipi yerler de var. Toplam dokuz konaklama alanı var. 25 kişiden fazlası giremiyor içeri. Biz de istemiyoruz zaten. 21 Temmuz'a kadar Türk ziyaretçilerimiz oldu sonra yurt dışına açıldık, 30'dan fazla ülkeden ziyaretçiler geldi. Demek ki doğru şeyler yapıyoruz.





## İş Akdi Fesihlerinin Hukuka Uygunluğu



Avukat Mehmet Akif TUNÇ

### İş Akdinin İşveren Tarafından Geçerli Nedenle Feshi İle Haklı Nedenle Feshi Arasındaki Fark:

4857 sayılı Yasa'nın 18. Maddesi "Otuz veya daha fazla işçi çalıştıran işyerlerinde en az altı aylık kıdemi olan işçinin belirsiz süreli iş sözleşmesini fesheden işveren, işçinin yeterliliğinden veya davranışlarından ya da işletmenin, işyerinin veya işin gereklerinden kaynaklanan geçerli bir sebebe dayanmak zorundadır." şeklindeki düzenlemesiyle, işveren tarafından gerçekleştirilen bir feshin hangi koşullar altında geçerli bir nedene dayanmış olacağını; diğer bir ifadeyle, hukuka uygun olacağını ortaya koymuş olmaktadır.

İşveren bir işçinin iş akdini geçerli nedene dayanarak feshettiğinde; yani işçinin performansının yetersiz olduğu (verimsiz), işçinin davranışlarının iş ilişkisini sürdürmeyi olanaksız hale getirdiği veya işletmesel bir nedene dayanarak feshettiğinde; 18. Madde'de belirtilen şartlar oluşmuş ise, iş ilişkisini sonlandırırken işçiye kıdem ve ihbar tazminatlarını ödemek zorundadır. Bu kıdem ve ihbar tazminatı ödeme

zorunluluğu, yukarıda sebepleri belirtilen geçerli nedenle fesih ile 4857 sayılı Yasa'nın 25. Maddesindeki belirtilen, haklı nedenle fesih arasındaki farkı oluşturmaktadır. Söz konusu 25. Madde, genel olarak işçinin "ahlak ve iyi niyet kurallarına uymayan halleri"ne veya iş ilişkisini sürdürmenin mümkün olmadığı uzun süreli sağlık sorunlarına ilişkindir. İşçinin ahlak ve iyi niyet kurallarına uymayan halleri sebebiyle işveren iş ilişkisini kıdem ve ihbar tazminatı ödemeksizin derhal sonlandırabilir. Çünkü Yasa'ya göre, işçinin bu halleri işverenin haklı nedenle feshi için yeterlidir.

4857 sayılı Yasa'nın 18. Maddesi, bir kısmını aşağıda alıntıladığımız bazı hususların fesih için geçerli bir sebep oluşturmayacağını, özellikle, belirtmiştir.

- Sendika üyeliği veya çalışma saatleri dışında veya işverenin rızası ile çalışma saatleri içinde sendikal faaliyetlere katılmak.
- İşyeri sendika temsilciliği yapmak.
- Mevzuattan veya sözleşmeden doğan haklarını takip veya

yükümlülüklerini yerine getirmek için işveren aleyhine idari veya adli makamlara başvurmak veya bu hususta başlatılmış sürece katılmak.

- İrk, renk, cinsiyet, medeni hal, aile yükümlülükleri, hamilelik, doğum, din, siyasi görüş ve benzeri nedenler.

İş akdi feshedilen işçi, işe iade davası açtığı anda, feshin geçerli ya da haklı nedene dayanıp dayanmadığı konusu özellikle önemli hale gelir. Örneğin, işveren söz konusu 25. Madde çerçevesinde "haklı neden" e dayanarak, kıdem ve ihbar tazminatı ödemeksizin işçinin iş akdini feshetti; işçi buna karşılık işe iade davası açtı; Mahkeme ise, feshin haklı nedene dayanmadığını; fakat geçerli nedene dayandığını tespit etti ve bunu karar gerekçesinde belirttik işçinin işe iade davasını reddetti. Bu durumda ne olacak? Mahkeme işçinin işe iade davasını reddettiği halde, feshin haklı nedene dayanmadığını; fakat geçerli nedene dayandığını tespit etmesi sebebiyle, işçi işverenden fesih anında kendisine ödenmeyen kıdem ve ihbar tazminatını talep edebilecektir. Çünkü bir işçinin iş akdini bildirim süresini beklemeksizin geçerli nedenle

fesheden işveren işçiye kıdem ve ihbar tazminatlarını ödemek zorundadır.

### Hukuka Uygun Bir Fesih Bildiriminde İzlenmesi Gereken Usul

4857 Sayılı Yasa'nın 19. Maddesi; "İşveren fesih bildirimini yazılı olarak yapmak ve fesih sebebini açık ve kesin bir şekilde belirtmek zorundadır. Hakkındaki iddialara karşı savunmasını almadan bir işçinin belirsiz süreli iş sözleşmesi, o işçinin davranışı veya verimi ile ilgili nedenlerle feshedilemez. Ancak, işverenin 25 inci maddenin (II) numaralı bendi şartlarına uygun fesih hakkı saklıdır." şeklindedir. Bu emredici tarzda bir düzenlemedir. Diğer bir ifadeyle, işçi ve işverenin söz konusu usule ilişkin yapacakları işçinin aleyhine bir düzenleme geçersizdir.

Bu durumda, işveren, işçinin iş akdini performans yetersizliği (verimsizlik) gerekçesiyle feshedeceği zaman;

- Fesih bildirimini yazılı olarak yapmak,

- Fesih sebebini açık ve kesin olarak belirtmek,

- Ve işçinin hakkındaki iddialara karşı savunmasını almak, zorundadır. Bu unsurları taşımayan bir fesih, açılan bir işe iade davasında, usul kurallarına aykırı kabul edilecektir ve Mahkeme tarafından feshin geçersizliğinin tespitine ve davacının işe iadesine karar verilecektir.

- İşveren, fesih bildiriminde ne yaparsa, "fesih sebebini açık ve kesin olarak belirtme" ve "işçinin hakkındaki iddialara karşı savunmasını alma" yükümlülüklerini yerine getirmiş olur?

- 4857 sayılı Yasa'nın 20.

Maddesinin "feshin geçerli bir sebebe dayandığını ispat yükümlülüğü işverene aittir." hükmü çerçevesinde düşündüğümüzde; işverenin yazılı olarak verim alınamamaktadır, performansınız yetersiz bulunmaktadır, bu konuda savunmanızı talep ediyoruz." demesi ve savunmanın ardından işçinin iş akdinin feshedilmesi işverenin fesih usulü konusundaki yasal yükümlülüklerini yerine getirdiği şeklinde yorumlanabilir mi? Yargıtayımızın yerleşik uygulaması açık bir biçimde göstermektedir ki; işveren fesih işleminde objektif olmak, somut sebeplere dayanmak ve Medeni Kanununun 2. Maddesinde ifadesini bulan "dürüstlük kuralı"na uygun hareket etmek zorundadır. Bu yüzden, açık olmayan muğlak, genel ifadelerin fesih nedeni olarak gösterilmesi yeterli değildir. İşçinin hangi açıdan yetersiz olduğu, işçinin hizmetinden neden istifade edilemediği ve bunların niçin geçerli nedenle feshe yol açtığı, fesih bildiriminde yazılı ve açık bir biçimde belirtilmelidir. Fesih nedenlerinin yazılı olması geçerlilik sebebi olduğu gibi bu bildirimde kesin ve açık nedenlerin belirtilmesi de geçerli fesih için şarttır. Elbette, iş akdinin feshinden önce, işvereni başvurabileceği son çareye, yani feshe götüren somut sebepler savunma talep yazısında belirtilip işçiden savunması alınmalıdır. Yargıtay 9. Hukuk Dairesinin 10/11/2008 tarih 2008/3706 E. 2008/30561 K. sayılı kararı fesih gerekçesinin açık ve kesin olması gerektiğini açık bir biçimde belirtmiştir. İşçinin performansının yetersizliğine hangi ölçütlere göre karar verildiği, böyle bir değerlendirme yapılırken "objektif kriterler" in dikkate alınmadığı son derece önemlidir. Objektif kriterlere ve somut verilere dayanan bir performans değerlendirmesi yapılmaksızın, işçiler arasında gerçek bir

kıyaslama yapılması mümkün değildir. Yargıtay'ın kararlılık kazanmış uygulamasına göre, işçinin performans ve verimlilik sonuçlarının geçerli nedenle feshe dayanak olabilmesi için objektif ölçütlerin belirlenmesi zorunludur. Yargıtay 9. Hukuk Dairesinin 26.10.2009 tarih, 2009/1950 E. 2009/29062 K. Sayılı Kararına göre, performansın düşük olup olmadığının, diğer bir ifadeyle, işçinin verimsiz olup olmadığının işveren lehine tanık yapanların beyanı ile ispat edilmesi mümkün değildir. Verimsizlik gerekçesiyle fesih konusunu, kabin memurlarına hitap eden bu dergide, uçucu personel özelinde ele almaya devam edeceğiz. Bu dergide yayınlamayı düşündüğümüz takip eden yazılarda,

- Uzun yıllar yüksek performansla hizmet eden, emekliliği gelip çalışmaya devam etmek isteyen başarılı kabin personelinin verimsizlik gerekçesiyle savunma alınmasını ve işten çıkarılmalarını;

- İş hukukuna hakim ilke olan " feshin son çare olması" ilkesi çerçevesinde, lisans, yüksek lisans ve doktora seviyesinde tahsili olan kabin personelinin bir başka görev teklif edilmeksizin iş akitlerinin feshedilmesini;

- İşverenin geçerli nedenle fesih hakkı ile işçinin rapor kullanması arasındaki ilişkinin, çok sayıda şehire, ülkeye yani değişik iklimlere operasyon gerçekleştirilen havacılık sektörü bakımından değerlendirilmesi;

- Havacılık sektöründe verimsizlik gerekçesiyle ve geçerli, hukuka uygun bir fesih, hangi unsurları taşıyan bir "uçucu personele ilişkin performans değerlendirme sistemi" çerçevesinde gerçekleştirilebilir, konularını ele alma çabası içinde olacağız.





# Meme Kanseri

Koltuk altında şişkinlik ya da yumru gibi belirtiler memede kanser olduğu anlamına gelmemektedir, ancak bu değişikliklerden herhangi birisini taşıyorsanız kontrol ettirmelisiniz.

**Uçuş Hekimi Dr. Erman BÜYÜKGÖK**  
Hisar Intercontinental Hastanesi



## Erken tanı ve Korunma

Meme süt üreten üniteler, sütü taşıyan kanallar ve destek dokusundan oluşur.

Meme östrojen hormonu etkisiyle gelişir. Doğum sonrası oksitosin hormonu etkisi ile süt üretimi başlar.

## Fibroadenom nedir?

Fibroadenomlar kadınlarda her yaşta en sık rastlanan solid (katı, içi sıvı olmayan), selim (iyi huylu) meme tümörüdür. Tanı genellikle ultrasonografi ile konur. Fibroadenom şüpheli bir lezyon altı aylık aralarla 3 yıl takip edilir. Fibroadenomlar hormonal etkilerle büyüyebilir, küçülebilirler. Menapozdan sonra sıklıkla küçülüp kireçlenme gösterirler.

## Fibrokistik hastalık nedir?

• Yaş arasındaki kadınların neredeyse yarısında görülen bir rahatsızlıktır. Hormon takviyesi alan kadınlar hariç, 50 yaşın üzerinde nadiren görülür. Her iki memede birden ağrı, hassasiyet ve sertlikler bulunur. Şikayetler adet döneminin ikinci yarısında daha belirgindir. Gece gündüz sütyen kullanılması, kafeinden fakir beslenme ve adet öncesi dönemde tuzsuz diyet önerilir.

## Meme kanseri nedir?

Memenin süt bezleri ve süt kanallarını döşeyen hücrelerinin kontrolsüz şekilde çoğalmasıyla oluşan ve yayılım gösteren hastalıktır.

## Meme kanseri görülme sıklığı

Günümüzde her 8-10 kadından biri meme kanserine yakalanmaktadır. Türkiye'de her yıl yaklaşık 30 bin kadına meme kanseri teşhisi konmaktadır. Meme kanseri tanısı konan yüzde 70'i 50 yaşın üzerindedir. Dolayısıyla 50 yaşın üzerindeki meme kanseri görülme oranı gençlere göre 4 kat fazladır. Meme kanserinin tanısı ne kadar

erken konursa, tedavi edilmesi o kadar kolay ve iyileşme şansı da o kadar yüksek olur. Memeyi tanıma basit anlamıyla, memelerinizin normalde nasıl görüldüğünü ve ayın farklı zamanlarında nasıl hissettiğinizi bilmek anlamına gelmektedir. Kadınların çoğu için meme kanserinin ilk belirtisi memede yumrudur. Ancak 10 meme yumrusunun 9'u (%90) benign (iyi huylu)'dur. Bu kanser olmadığı anlamına gelmektedir. Ancak bir yumru fark ettiğinizde zaman kaybetmeksizin doktorunuzu görünüz.

## Meme kanseri belirtileri nelerdir?

Memede ele gelen sertlik veya kitle

- Meme derisinde kalınlaşma, şişme ve renk değişikliği
- Meme başında geçmeyen yara ve kızarıklıklar
- Memede ve meme başlarında asimetri gelişmesi veya meme başlarında çekilme
- Meme başından kendiliğinden gelen

kırmızı renkli akıntı.

- Koltuk altında şişkinlik ya da yumru Bu belirtiler memede kanser olduğu anlamına gelmemektedir, ancak bu değişikliklerden herhangi birisini taşıyorsanız kontrol ettirmelisiniz. Meme kanseri oluşumu riskinizi etkileyen çeşitli faktörler tanımlanmıştır. Meme kanseri riski yaşla birlikte artmaktadır. Eğer daha önce meme kanseri geçirmiş iseniz ya da ailenizde meme kanserine sahip birisi varsa, sahip olduğunuz risk artmaktadır. Eğer meme kanseri geni taşıyorsanız özellikle yüksek risk altındasınızdır.

## Meme kanserinden nasıl korunuruz?

Fiziksel olarak aktif olma, spor yapmak ve sağlıklı vücut ağırlığını kapsayan genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı gibi bazı faktörler meme kanseri riskini azaltmaktadır. İstatistiksel olarak, emziren bir kadınsanız, özellikle daha genç





yaşlarda anne olmuşsanız, meme kanseri açısından daha düşük risk altındasınızdır.

Bazı araştırmalarda çölyak hastalığına sahip kişilerin meme kanseri açısından daha düşük risk altında olduğunu ileri sürülmektedir. Hepimiz çok farklı gıdalardan çok farklı miktarlarda tükettiğimizden dolayı, beslenme ve meme kanseri ile ilgili araştırma yapmak oldukça güçtür. Ancak kapsamlı çeşitli çalışmalar ve Avrupa kapsamlı büyük araştırma projesi EPIC (Avrupa Prospektif Kanseri ve Besin Araştırması), beslenme programının meme kanseri riskini nasıl etkileyebileceğine dair bazı fikirler vermeye başlamıştır. Bu zamana kadar bir çok bulgu yetersiz ve tutarsız olmuştur, ancak meme kanseri riskini arttırabilen bazı kanıtlar mevcuttur ve bunlar aşağıda da belirtilmiştir:

Doymuş yağlar açısından zengin bir diyet - sıvı yağ, tereyağı, margarin, et, balık ve kuruyemişlerdeki yağ ile şekerler, bisküviler ve keklerdeki yağ gibi.

50 yaşından daha genç kadınlar için karbonhidrat açısından zengin bir diyet.

**Bazı faktörler meme kanseri riskini azaltmaktadır, ancak emin olmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu faktörler aşağıda belirtilen maddeler açısından zengin diyetleri kapsamaktadır:**

Süt ürünleri - yüksek kalsiyum içerikleri nedeniyle  
Lif (menopoz öncesi dönemdeki (pre-menopoz) kadınlarda)  
Meyveler - muhtemelen antioksidan ve lif içerikleri nedeniyle  
Fito östrojen olarak adlandırılan bitki östrojenleri (menopoz sonrası dönemdeki (post menopoz) kadınlarda) - fito östrojenler, soya ürünlerinde ve tam tahıllar, meyve, sebze ve keten tohumu liflerinde bulunmaktadır.

#### Meme kanseri tanısı:

- Öncelikle hastanın kendi kendini muayenesi
  - Meme ultrasonografisi
  - Mamografi
  - İğne biyopsisi
- Her 3 yılda bir mamografi yaptırıyor olsanız bile, yine de göğüslerinizin normalde nasıl görüldüğü ve nasıl hissedildiğinden emin olmalısınız. Birçok meme kanseri, kadınların kendileri tarafından tespit

edilmektedir. Meme kanserinden kaynaklanabilecek herhangi bir belirti fark ederseniz bir sonraki mamografinize kadar beklemeden ve zaman kaybetmeden doktorunuza görününüz.

#### Mamografi meme röntgenidir.

Ulusal Sağlık Hizmeti meme tarama programı 50-70 yaşlarındaki kadınların meme kanseri taraması için mamografi kullanmaktadır. Bu yaş aralığı 47-73'e genişletilmektedir. Yumru gibi meme kanseri belirtileri taşıyorsanız siz de mamografi yaptırabilirsiniz, ancak bu tarama hizmetinin dışında olacaktır. Bir röntgen uzmanı her seferinde bir memenin röntgen cihazı üzerindeki iki düz plaka arasına konumlandırılmasına yardımcı olur. Plakalar göğüslerinizi X-ışınları alınana kadar birkaç dakika boyunca sıkıca bastırır. Her bir göğse iki X-ışını alırsınız. Göğüslerin sıkıştırılması temiz bir görüntü elde edilmesini kolaylaştırır. Mamografi yaptırmak rahatsız edici olabilir. Bazı kişiler mamografiyi ağrılı bulur. Ancak söz konusu rahatsızlık sadece göğüslerin sıkıştırıldığı çok kısa bir süre için geçerlidir.



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



DenizBank bir Sberbank Grubu kuruluşudur.

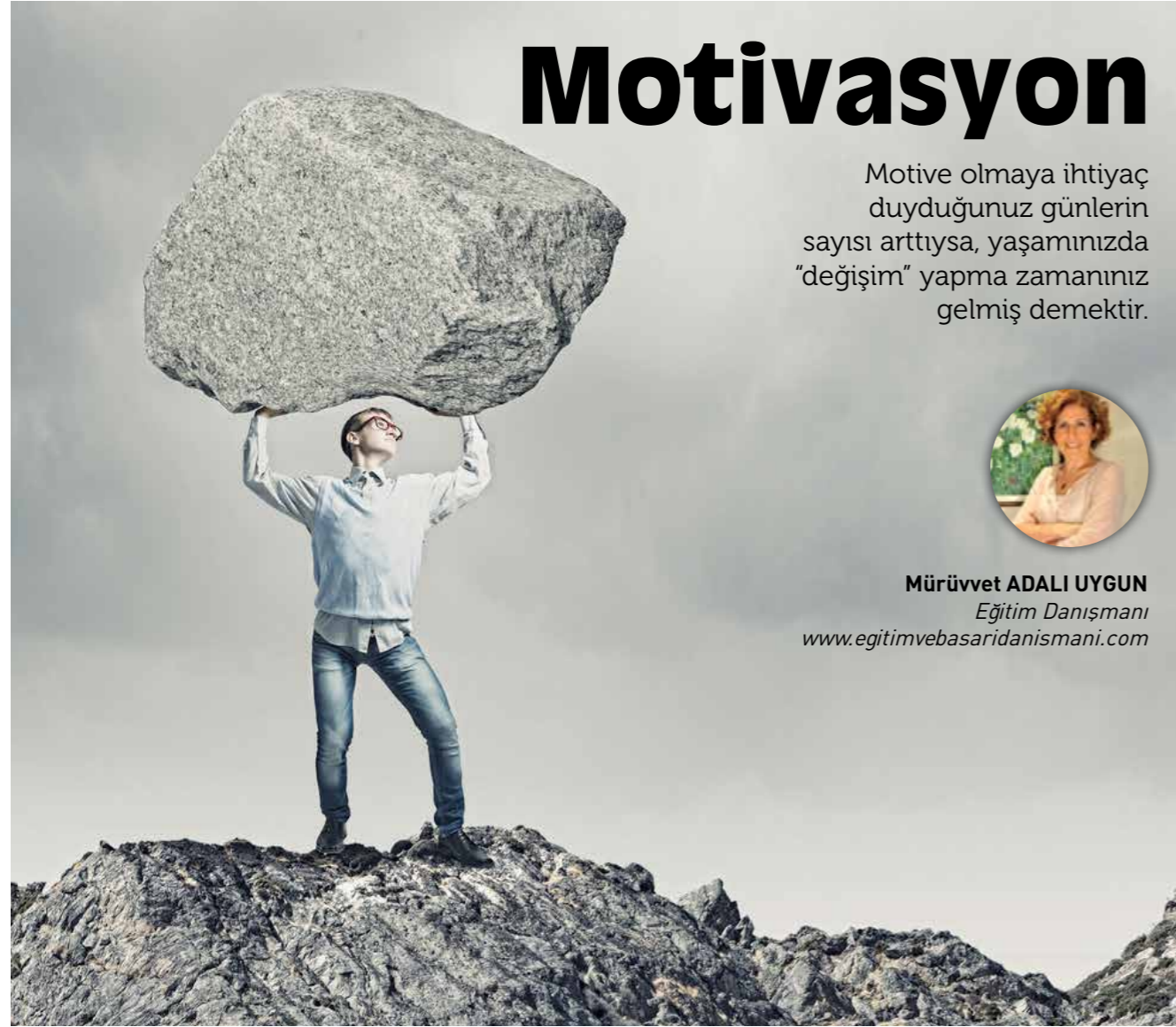


# Motivasyon

Motive olmaya ihtiyaç duyduğunuz günlerin sayısı arttıysa, yaşamınızda "değişim" yapma zamanınız gelmiş demektir.



**Mürüvvet ADALI UYGUN**  
Eğitim Danışmanı  
[www.egitimvebasaridanismani.com](http://www.egitimvebasaridanismani.com)



Çok sevdiğim bir filmde bir diyalogla başlamak isterim:  
(Başarılı bir baba ve genç yaşına rağmen babasının başarısı altında ezilmiş, gölgelenmiş bir çocuğun arasında geçen bir diyalog bu...)

Genç çocuk oldukça öfkeli bir şekilde babasına:  
-Ben hep senin gölgenmiş gibiyim. Senin başarıların beni öldürüyor. Ölesiye korkuyorum başarısız olmaktan ve bu korkum gerçekleşiyor yaşamımda ve de gördüğün gibi başarısızım.

Baba:  
-Sen doğduğunda seni sağ avcumun içiyle kavramış ve annene demiştim ki: "Bu çocuk dünyanın en iyi çocuğu olacak! Bu çocuk, hiç kimsenin görmediği kadar önemli bir çocuk olacak!"  
Ve sen gerçekten iyi bir çocuk oldun. Senin her gün büyüüşünü izlemek, gerçek bir ayrıcalıktı. Sonunda büyüdün.  
Dünya her zaman toz pembe bir yer değil evlat! Birilerini suçlayıp istediğim yere gelemedim, diyemezsin. Bunu korkaklar yapar,

sen bu değilsin! Sen hayatımdaki en iyi şeysin. Ama kendine inanmaya başlayana kadar kendine ait bir hayatın olamayacak! Kendine inanmaya bir an evvel başlamalısın!

O halde motivasyon için, yaşamı keyifle yaşayabilmek için birkaç ipucu:

**Kendinize İnanın!**  
**Kendinizi Eğitin!-Eğilip Bükülmeden**  
Hedef ya da hayaliniz ile ilgili her şeyi öğrenin, okuyun, konuşun, dinleyin ve deneyin. Eğer bir yazar

olmak istiyorsanız, ders alın, kitaplar okuyun, yazın, diğer yazarlar ile konuşun, atölye çalışmalarına katılın.

## Yeterince Uyuyun!

Bazı insanlara 6 saat uyku yeterken, bazıları için 8 saat gerekli olabilir. Yeterince uyuduğunuza emin oluncaya kadar uyuyun. Ancak, 8 saatten fazla olmamasına da dikkat edin. Düzenli ve yeterli bir uykuya sahip olmanın, hem vücudunuz hem de zihninizi açısından ne kadar yararlı olduğunu göreceksiniz. Çocuklar ile zaman geçirmek size perspektif kazandıracaktır. İşteki ya da özel hayatınızdaki sıkıntı ya da endişeler, çocuklarınız ile oynadığınızda eriyip gider. Çocuklar her şeye basit yollu bakarlara ve bunu öğrenmek bile bizim için kar sayılır.

## Başarı Hikayeleri Okuyun!

Etrafınızdaki insanların başarı hikayelerini okuyun. Günlük gazetelerde bile size ilham verebilecek, motive edecek ve harekete geçirecek düzinelerce küçük başarı hikayeleri var. Kütüphaneler, sıradan insanların sıra dışı hikayelerini anlatan biyografi ve otobiyografileri ile dolu. Hepsisi, sizi başarıya ulaştırmak için raflarda heyecanla bekliyorlar.

## Hedeflerle Çalışın!

Hedefler ile ilgili en önemli ipucu bu. Hedeflerle çalış..!  
Hedefler, hayatınızın tüm alanlarındaki gelişiminiz için önemlidir, eğer hedefsiz çalışırsanız, gelişiminizde güçlükler ile karşılaşabilirsiniz. İstediklerinizi elde etmek için, işinizi şansa bırakmanız hiç de iyi bir yol değildir.

## Arkadaşlarınızı Seçin!

Arkadaşlarınızın negatif davranışları mı var? Bu sizi etkiliyor mu? Birlikte zaman geçirdiğimiz insanlar, çoğu zaman bizim tutumumuzu



Günlük gazetelerde bile size ilham verebilecek, motive edecek ve harekete geçirecek düzinelerce küçük başarı hikayeleri var.

etkileyebilir. Eğer ofisinizdeki ya da evinizdeki bireyler sizi negatif yönde etkiliyorsa, bu durumu değiştirecek gerekli adımları atın.

## "Beceremem, onu yapamam."

Evet, yapabilirsin! Diğerleri ne yapabiliyorsa, sen de yapabilirsin. Aynı büyüklükte beyin, aynı iki kol ve bacak, her gün aynı zaman diliminde yaşayan kadın ya da erkek tarafından yapılmış olan tüm olağanüstü şeyleri, sen de yapabilirsin.

## "Yarın başlarım."

Belki, yapamazsın. Bugün yapabileceğin şeyleri asla erteleme. Yarın garanti değil ve geleceğin ne getireceğini kimse bilmiyor. Yalnızca şu andan eminsin. Buradasın ve hedeflerine ulaşabilirsin.

## "Bu benim için doğru olmayabilir."

Uğraştığınız şeyin sizin için en iyisi olduğundan hiçbir zaman yüzde 100 emin olamazsınız. Çünkü sürekli yenilenir ve değişir. Hedefe yürürken pek çok kere yol değiştirirsiniz.

Mükemmel fırsatlar kapınızı çalana kadar beklemeyin. Motivasyon ile ilgili sayfalar dolusu yazılar yazılabilir, saatlerce konuşulabilir, yukarıdaki ipuçları binlerce sayıya varacak kadar çoğaltılabilir. Ne olursa olsun, saatler süren konuşma, sayfalar dolusu yazı vs.. Önemli olan sizin kendinizi iyi tanıyıp neye ihtiyacınız olduğunu bilmek ve ardından harekete geçmek... Değişim çanlarının çaldığını hissettiğiniz anda motive olmaya başlamanın sırları kulağınıza fısıldanacaktır..



# Gülüşlerinize Ortak olmak istiyoruz

2012 yılında butik hizmet anlayışı ile kurulan Dent Tek hastalarının %100 memnuniyetini hedefleyerek işine tutkuyla bağlı uzman ekibi, dinamik ve cana yakın kadrosu , en son teknolojik donanımı ile ağız ve diş sağlığı konusundaki tüm ihtiyaçlarınıza cevap veriyor.



## Diş hekimliğinde estetik uygulamalar

Günümüzde dişler yüz estetiğinin en önemli tamamlayıcı unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir ve dişlerdeki renk ve şekil bozuklukları bireyde psikolojik rahatsızlıklara kadar varan problemlere neden olabilir. Diş hekimliğinde estetik ve restoratif malzemelerin gelişmesiyle pek çok şekil, renk ve pozisyon bozuklukları rahatlıkla çözülebilmektedir. Estetik diş hekimliği işte burada çok önemli bir işlevi üstlenmiştir.

## Lamina veneer uygulamaları (Yaprak Porselen)

Dişlerin ön yüzlerine yapışan seramik yapraklardır. Yapılabilecek en konservatif (koruyucu) tedavilerden biridir. Bu, veneerlerin yapılabilmesi için diştten kaldırılan dokunun çok az olmasından kaynaklanır. Ortalama 0,3 0,7 mm diş dokusu uzaklaştırmak yeterlidir. Daha sonra veneerler istenen renk ve formda hazırlanır ve yapıştırılır. Çok ince olmaları ve metal içermemeleri sebebi ile estetik olarak çok başarılıdır.

Lamina veneerler ışığın geçmesine imkan tanıyarak, uygulandığı dişlerin tamamen gerçek gibi görünmesini sağlayan benzersiz bir kabiliyete sahiptir. Laminaların ışık geçirgenliği kullanılan seramik ve yapım tekniğine göre de değişir.

Laminaller minimum preperasyon gerektirmeleri, sigara, çay, kahve gibi ajanlarla boyanmamaları ve ışık geçirme özellikleri ile doğal diştten ayırt edilemezler. Bu yüzden günümüzde uygulanan en ideal estetik tedavi metodu olmuştur

## Lamina veneer'in avantajları nelerdir?

Yapılabilecek en konservatif (koruyucu) tedavilerden biridir. Bu, veneerlerin yapılabilmesi için diştten kaldırılacak dokunun çok az olmasından kaynaklanır. Sadece diştin ön yüzünden ortalama 0,3 0,7 mm madde kaldırılır. Böylece hiç bir diştin kesilmesine (küçültülmesine) gerek kalmaz.

## Lamina veneer'in avantajları nelerdir?

• Tedavi süresi kısadır. 2 yada 3 randevuda yepyeni bir gülüşe kavuşursunuz.

• Size özel hazırlanacak olan model ile dişleriniz daha kesilmeden 3 boyutlu olarak kendi

ağzınızda nasıl bir görüntüye sahip olacağınızı görebilirsiniz.

• Doğru endikasyon, doğru teknik ve iyi bir gülüş dizaynı ile yapıldığında diğer insanlar tarafından hemen fark edilemeyecek kadar kişinin yüzüyle bütünleşmiş dişlerdir.

• Işık geçirme özelliği olduğu için doğal diştten ayırmak mümkün değildir. Bir lamina veneer ne kadar çok ışık geçirme özelliğine sahipse o kadar daha doğal sonuç elde edilir.

• Çok iyi cilalanmış Seramik yüzeyi, diş taşı oluşumlarını minimuma indirir.

• Kahve, çay, sigara gibi diş etkenlerle renk değiştirmez.

• Materyal olarak oldukça kırılmandır. Fakat, mineye tam olarak yapıştırıldığında, germe ve çekme kuvvetlerine karşı direnci çok yüksektir. Sözelimi, yapışmış bir veneer'i diştten bütün olarak sökmek mümkün değildir. Ancak elmas frezlerle diş yüzeyinden aşındırarak uzaklaştırılabilir.

• Aşınmaya karşı direnci yüksektir.

## Diş beyazlatma (bleaching)

Modern toplumlarda bireyler dişlerinin görünümünü önemserler, hatta dişlerdeki şekil ve renk bozuklukları kişide psikolojik rahatsızlıklara kadar varan problemlere sebep olabilir. Diş hekimliğinde estetik ve restoratif maddelerin gelişmesiyle pek çok renk, şekil, konum bozuklukları kolaylıkla çözümlenebilmektedir. Renklenmiş dişlerin beyazlatılması (bleaching), diğer restoratif metotlara kıyasla daha ucuz, pratik ve zararsızdır.

## Diş beyazlatmada nelere dikkat edilmelidir?

Bleaching (beyazlatma) işlemi mutlaka profesyonel kontrol altında uygulanmalıdır. Beyazlatma işlemi sırasında veya sonrasında bazı kişiler hafif bir hassasiyet şikayetinde bulunurlar. Bu hassasiyet 1-3 gün arasında tamamen kaybolacaktır.

Önemli olan kullanılan sistemin gerektirdiği prosedürlerin eksiksiz ve doğru olarak yerine getirilmesidir. Beyazlatma işlemi uygun kişiler tarafından yapıldığında zararsız ve çok etkili bir estetiği geliştirme metodudur.

## Beyazlatma ile diş temizliğinin farkı nedir?

Beyazlatma, dişlerin doğal olan renklerini, ilaçlarla veya yaşla oluşan renklemeleri ortadan kaldırma işlemidir. Bunun, klinikte hekim tarafından yapılan ve dişlerin yüzeylerine yapışan bakteri plakları ve diş taşı temizliği ile karıştırılmaması gerekir. Zaten beyazlatmanın başarılı olabilmesi için öncelikle hekim tarafından diştasi temizliği yapılmalıdır.

## Güvenli midir?

Evet! Yapılan araştırmalara göre, dişlerin beyazlatılması diş hekiminizin gözetimi altında yapılırsa son derece etkin ve güvenlidir. Dişler ve dişetleri hiçbir şekilde zarar görmez.

## Gülümseme testi

Ağız yüzün odak noktalarından biri olduğu için, gülüşümüz kendimizi ifade etmemizde ve insanlar üzerinde bıraktığımız etkide büyük rol oynar. Çekici bir gülümseme size pek çok kapıyı açabilir ve engelleri ortadan kaldırabilir. Ancak eğer gülüşünüzden memnun değilseniz, kendinize güveninizin düşük olduğundan yakınırsınız.

Bu durum hem imajınızı, hem de diğer insanlarla iletişiminizi etkileyecektir. Gülümsemenizle mutlu değilseniz, belki de yeni bir gülümsemenin tam zamanıdır. Aşağıdaki kişisel analiz bu kararı vermenize yardımcı olacaktır.

1. Gülümsemeniz konusunda kendinize güveniyor musunuz?

2. Gülerken elinizle ağızınızı kapatır mısınız?

3. Sizden daha güzel bir gülümsemeye sahip olduğunuzu düşündüğünüz biri var mı?

4. Modeller kadar çekici bir gülümsemeye sahip olmak ister misiniz?

5. Aynada gülümsemenize baktığınızda dişlerinizde ve diş etlerinizde herhangi bir bozukluk görüyor musunuz?

6. Dişlerinizin daha beyaz olmasını ister misiniz?

7. Diş etlerinizin görünümünden memnun musunuz?

8. Gülümsediğinizde çok fazla veya çok az sayıda mı dişiniz görünüyor?

9. Gülümsediğinizde çok fazla veya çok az miktarda mı diş etiniz görünüyor?

10. Dişleriniz çok dar veya çok geniş mi?

11. Dişlerinizin şeklinden memnun musunuz?

Eğer yukarıdaki soruların büyük bir kısmını evet olarak cevaplandırdıysanız, estetik diş hekimliğindeki gelişmeler hakkında doktorlarımızdan bilgi almanızı öneririz.



# Elektronik Tebligatta (E- Tebligat) Ceza



**Hüseyin İPEK**  
SERBEST MUHASEBECİ  
MALİ MÜŞAVİR

Teknoloji her geçen gün hayatımıza girmeye deyam ediyor.Artık bir çok konuda devletler,şirketler,dernek vb kurumlar faaliyetlerini internet üzerinden yapar duruma gelmiş bulunmaktadır.Ülkemizde, teknolojik gelişmelerde dünya ile yarış eder duruma gelmiş olup dünyadaki gelişmeleri yakinen takip etmektedir. Teknolojinin sağladığı kolaylıklar risklerde bulunmaktadır.Teknolojinin bu kadar gelişmesi insan hayatını da daha kolay hale getirdiği gibi Devletin vatandaşı ile olan bağı sanal alana aktarması ve faaliyetlerin sanal alanda gerçekleştirilmesine imkan sağlamıştır Ülkemizde Devlet kurumlarından MALİYE BAKANLIĞI, e devlet kapsamındaki gelişmeleri en yakından takip edip uygulamalarda başı çekmektedir. Maliye Bakanlığı (Gelir İdaresi Başkanlığı) mükelleflere göndereceği tebligatları elektronik ortama taşımıştır. Mevcutta uygulanmakta olan eski sistemdeki gibi bir tebligatı, ihbarnamayı, bilgilendirme yazısını kağıt ortamında PTT aracılığıyla günlerce süren bir posta sürecinden geçerek ulaştırmak yerine, mükelleflere SMS veya ELEKTRONİK POST'a ortamından göndermeyi amaçladığı "Elektronik Tebligat" sistemini 1 Ocak 2016'dan itibaren devreye sokmaya hazırlanıyor. Elektronik tebligat konusunu aktarmadan önce tebliğin tanımını ve V.U.K'nunda tebligat usul esasları nasıldır,nelere dikkat edilir onlara

kısaca değinmekte fayda var. V.U.K Md 21 de Tebliğ; hukuki bir işlemin ilgili kimsenin bilgisine sunulması için yetkili makamın, yasa ve yöntemine uygun bir biçimde yazı ile ve ilanla yaptığı bildirim işlemidir. Tebliğ işleminin hukuksal sonuç doğurabilmesi için kanunda öngörülen kişilere usulüne uygun biçimde yapılması gereklidir.V.U.K md.94 de tebliğ, mükelleflere,bunların kanuni temsilcilerine,umumi vekillerine veya vergi cezası kesilenlere yapılır demektir. Tebliğ işleminin hukuksal sonuç doğurabilmesi ve amacına ulaşabilmesi için kanunda öngörülen kişilere usulüne uygun biçimde yapılması gereklidir.V.U.K md.94 de tebliğ, mükelleflere,bunların kanuni temsilcilerine,umumi vekillerine veya vergi cezası kesilenler yapılmaktadır. Ayrıca gerçek kişilerde, tebliğ kişinin kendisine şahsına yapılması gerekir.Şahsın değişik nedenlerden ikametgah adresinde bulunmaması halinde adres de bulunan yada işyerlerinde çalışanlarından yada müstahdemlerden birine yapılır işyerlerinde bu şahısların gerçek kişilerle hukuki anlamda bağılılığı olması gerekir,Bu şekilde kendisine tebligat yapılacak şahsın 18 yaşından aşağı olmaması ve bariz bir şekilde ehliyetsiz bulunmaması gerekir.Gerçek kişilerde küçüklük kısıtlılık gibi nedenlerle mükellef yerine veli, vasi ya da kayyım gibi

vergi sorumlularının bulunması halinde bunlara tebligat yapılır. Birden fazla ise yalnız birine yapılır. Tebligat konusu işleme ayrı bir vasi ya da kayyım bakıyorsa tebliğ sadece bunlara yapılır. ( V.U.K md.95). Yabancı Ülkelerde bulunan kişiler için tebligat o ülkenin yetkili makamı aracılığı ile yapılır.Kendisine tebligat yapılacak kişi Türk vatandaşı ise tebligat Dışişleri bakanlığı kanalıyla Türk siyasi memuru yada konsolosu aracılığı ile yapılmak zorundadır. (V.U.K md.97) Tüzel kişilerde ise, tebligat bunların başkan , müdür ya da kanuni temsilcilerine yapılır. Birden fazla müdür ya da temsilci varsa tebligatın bunlardan birine yapılması yeterlidir.(V.U.K md.94). Tüzel kişilerin temsilcilerinin kimler olduğu kanunlardaki sözleşmelerde açıkça belirtilmiştir.Bu husus çok önemlidir,dava aşamasında bu konu çok hassasiyet teşkil eder.Tebliğin kabul edildiği kanunlarca yetki verilmiş şahısların tebliği alması ile tebliğin alındığı kabul görür . Tebliğ de en çok karşılaştığımız tebliğ şekli Posta ile tebliğdir. Bur da adres mükellef tarafından işe başlama da bildirilen adresler,adres değişikliğinde bildirilen adresler ,iş bırakmada bildirilen adresler,vergi beyannamelerinde bildirilen adresler , yoklama fişinde saptanan adresler , vergi mahkemesinde dava açma dilekçelerinde ve cevaplarda gösterilen adresler,ilgilinin imzası bulunmak koşuluyla yetkili memurlar tarafından bir tutanakla

saptanan adresler ,Birden fazla adres var ise en son bildirilen yada makamlarca tespit edilen adres göz önüne alınır.Mükellefin hem iş ve hem de ikametgah adresi varsa ikisinin de aranması gerekmektedir. Eğer bu yapılmazsa kesinlikle ilan tebliği yapılamaz ( V.U.K md.101). Yukarıda aktarılan bu süreç 01/01/2016 tarihi itibariyle tamamen V.U.K'nun 456. Tebliği gereği ELEKTRONİK TEBLİĞAT şeklinde uygulamaya konulacaktır.Peki süreç nasıl işleyecektir. Gerçek usulde defter tutan 1.ve 2.sınıf mükelleflere ,Tüm kurumlar vergisi mükellefi olan şirket ve diğer tüzel kişiliklerle birlikte, olan tüm mükellefler elektronik tebligat sistemine girmek ve kullanmak mecburiyeti getirilmiştir. Bunların dışında yer alan diğer mükellefler (basit usulde defter tutanlar, defter tutmayan çiftçiler) isteğe bağlı olarak bu sisteme kaydolup, maliye ile ilgili tüm tebligatlarını SMS veya ELEKTRONİK POSTA ortamından alacaklardır. Kurumlar vergisi mükelleflerinin imzaya yetkili müdürleri ve noter onaylı vekâlete sahip olan yetkilileri "Elektronik Tebligat Talep Bildirim Formu" nu doldurup bağlı buldukları vergi dairelerine bizzat teslim etmeleri halinde sistemden yararlanmaya başlayabilecekler,daha önceden alınmış İNTERNET vergi dairesi şifresi olanlar ise mevcut şifrelerini ELEKTRONİK şifreye dönüştüreceklerdir. Gelir vergisi mükellefleri önceden beri kullanmakta oldukları "İnternet Vergi Dairesi" şifreleri var ise, vergi dairesine gitmeye gerek kalmadan, internet üzerinden elektronik tebligat sistemine kayıt olma taleplerini başkanlığa gönderip, sistemden yararlanmaya başlayabilecekler. İnternet Vergi Dairesi şifresi olmayanlar ise, yine yukarıda aktarıldığı gibi "Elektronik Tebligat Talep Formu" doldurarak bizzat

bağlı buldukları vergi dairelerine teslim ederek sistemi kullanmaya başlayabilecekler. Kullanma mecburiyeti olan yukarıda sayılan mükelleflerin dışında kalan ve isteğe bağlı olarak elektronik tebligat sistemine kaydolmak isteyen mükellefler ilgili başvuru formu ile vergi dairesine başvurup sisteme kaydolabileceklerdir. Sisteme 01.10.2015 tarihinden önce kaydolana 01.10.2015 tarihinden itibaren, 01.10.2015'ten sonra kaydolana ise 01.01.2016'dan itibaren elektronik tebligat yapılmaya başlanılacak. İlgili vergi dairesi mükellefe yapacağı tebligatı, ilgili mükellefin elektronik tebligat adresine ulaştığı günü izleyen 5.günden itibaren ilgili belge teslim edilmiş sayılacak. Örneğin mükellefin elektronik tebligat adresine 1 Eylül günü gönderilen evrak, 6 Eylül günü tebliğ edilmiş sayılacak ve 5 Eylül'den itibaren belge süreli ise süresi işlemeye başlayacaktır. Bir ceza tebligatı yapıldığını varsayalım. Bu ceza ihbarnamesi mükellefe 1 Eylül'de ulaştı ve bu tarihten 5 gün sonra yani 6 Eylül günü tebliğ edilmiş sayılacak, bu ceza için daireye başvurma süresi 15 gün ise en geç 21 Eylül günü, cezanın indirimli olarak ödenmesi için başvurulabilecektir. Beş günlük tebliğ süresini daha iyi anlayabilmek için küçük bir örnek ile açıklayalım. 10 Eylül tarihinde idare tarafından e-tebligat yoluyla gönderilen evrak 15 Eylül tarihinde tebliğ edilmiş sayılacaktır. 10 Eylül tarihinde e-tebligat ile trafik cezasının gönderildiğini varsayalım ve mükellefin 15 gün içinde ödemedi kaynaklanan %25 indirimden yararlanmak için son günü olan süreyi hesaplayalım. 10 Eylül de e-tebligat ile gönderilen ceza 15 Eylül tarihinde tebliğ edilmiş olur ve 30 Eylül tarihine kadar ödenmesi durumunda %25 indirimden yararlanmak mümkün olur. Mükelleflerin elektronik tebligata

geçtikten sonra vergi dairelerine verdikleri sms veya mail adreslerini belirli tarih aralıklarında kontrol etmeleri gerekeceğinden, sürekli kullanılan cep telefonu ve mail adreslerinin bildirilmesi,değişiklik olursa değişikliklerin anında bildirilmesi mükelleflerin lehine olacaktır.

## CEZALI DURUMA DÜŞMEMEK İÇİN

Elektronik Tebligat sistemine dahil olması zorunlu olan tüm mükelleflerin sisteme dahil olmaması halinde ; Gelir İdaresi Başkanlığı tarafından tebliğde belirtilen cezai müeyyide uygulanır. Bu ceza VUK mükerrer 355. maddesinde 1.Sınıf mükellefler için 1.300 TL, 2.Sınıf mükellefler için 660 TL ve bunların dışında kalanlar için 330 TL'dir. Ceza uygulamasından sonra sisteme dahil olmayanların internet vergi dairesi kullanıcı kodu, parola ve şifresi idaren tarafından re'sen oluşturularak muhabata tebliğ edilecek ve elektronik tebligat gönderimine başlanacaktır. Elektronik tebligat sisteminin tüm ülkemizin vergi mükelleflerine hayırlı olması,2016 yılının tüm dünyaya barış sağlık ve huzur getirmesi dileğiyle , bir sonraki makalemde görüşmek üzere.



# Ekip İçerisinde Çatışma Yönetimi



**Kağan ÜNVER**  
Simya Gelişim Danışmanlık  
kaan@simyagelisim.com  
www.simyagelisim.com

Değerli Kabin Ekibi Arkadaşlar, Adından da anlaşıldığı gibi bizim işimiz tam anlamıyla bir ekip işi. Ekip belirli bir amaç için bir araya gelmiş kurumsal bir grup. Bu ekip içerisinde zaman zaman elbette çatışmalar yaşanabiliyor.

Hepimiz, CRM çerçevesinde eğitilerek her türlü durumu yönetmeye hazırlandık. İşte bu kapsamda sizlere katkı sağlayacağını düşündüğüm bu sayıdaki yazımda Çatışma Yönetimi'ni, Çatışma türleri ve Çatışma nedenlerini ele almak istedim. Yöneticilerin zaman ve enerjilerinin

önemli bir kısmını alan konulardan biri de Ekiplerin içinde ortaya çıkan çeşitli düzey ve türlerdeki çatışmalar ve bunların yönetimidir. Ekiplerde her konuda çeşitli farklılıklar vardır. Bu farklılıklar, kişiler arası olabileceği gibi amaçlarda, değerlerde, algılamalarda tutulan yol ve yöntemlerde olabilir. Ekibin yöneticisi de işte bu farklılıkları yöneten kişidir; bu farklılıklarla Ekibi amaçlarına ulaştırmaya çalışan kimsedir. Bütün bu farklılıklar Ekiplerde çatışmalara yol açar. Çatışmalar da çeşitli sorunlara yol açabileceği gibi, başarılı yönetilirse Ekte yeniliğin ve Ekipsel gelişmenin başlatıcısı da olabilirler.

## Çatışmanın Tanımı

Çatışmanın tek tanımını yapmak güçtür. Bu tanımlardan birine göre çatışma, aynı ya da karşıt olan eşdeğer iki durumdan birini seçmek zorunda kalan bireyde görülen kararsızlık, uyuşmazlıktır. Bir başka tanıma göre ise çatışma, bir seçeneği tercih etmede bireyin ya da bir grubun güçlüğüyle karşılaşması ve bunu sonucu olarak karar verme mekanizmalarında bozulma olarak tanımlanmaktadır. Çatışma ile ilgili tanımlar analiz edildiğinde, çatışmanın üç unsuru olduğu görülebilir. Bunlar çatışmaya giren (kişi, grup ya da Ekip gibi),

çatışmaya neden olan şey, durum ve çatışmanın sonucunda ortaya çıkan durum. Bu üç unsurdaki farklılıklar çatışma tanımlarındaki farklılıkları doğurur ve çatışma türlerini ortaya çıkarır. Çağdaş yönetim anlayışında Ekiplerde çatışmanın kaçınılmazlığı, bastırılması değil yönetilmesi ve Ekibin gelişmesi için kullanılması anlayışları hakimdir. Bu nedenle çatışma Ekiplerde son derece önemlidir ve başarıyla yönetilmesi gerekir. Çatışmaları yönetemeyen, onlardan korkarak bastırmaya çalışan ve onları Ekibin amaçlarına yönlendiremeyen yöneticiler başarısız olmaya mahkûmdur.

## Çatışmanın Nedenleri:

Ekiplerde cereyan eden çeşitli türdeki çatışmaların nedenleri de oldukça fazla ve çeşitlidir. Bu nedenleri şu şekilde sıralamak mümkündür: **İşbölümü:** Ekte işbölümü "toplu çabayı gerektiren bir işin çeşitli bireyler tarafından yürütülecek biçimde, ussal olarak öğelerine ayrılması" olarak tanımlanabilir. Ekiplerdeki iş bölümü arttıkça bölüm ve birimler arası ilişkileri dengeleştirmek, çeşitli gelişmeler, Ekiplerdeki işbölümünün ve Ekipsel etkinliklerin karmaşıklaşmasına ve bunun gereği olarak da çeşitli rol farklılıklarına yol açmaktadır.

**Karşılıklı bağımlılık:** Ekiplerde kişilerin üretimi diğerlerinin üretimine bağlıdır. Bir kişinin çıktısı diğer kişinin girdisini oluşturur. Bu da bir çatışmayı doğurabilir. Bu tür çatışma iyi bir plânlama ve bağımlılığın karşılıklı olduğunun açıklanması gibi önlemlerle giderilebilir.

**Sınırlı kaynakların paylaşılması:** Ekte kaynakların sınırlı olması ve bunların paylaşılması çatışmalara neden olur. Her üye kendi kaynağını arttırmak ister. Bu çatışmanın

giderilmesinin yolu da yöneticinin plânlama becerisinden geçer. Sınırlı kaynakların akılcı ve işlevsel dağılımı gereklidir.

**Ortak karar vermek:** Ekteki kıt kaynaklar ve etkinliklerin zamanlaması, kişiler arası karşılıklı bağımlılık doğurmaktadır. Ortak kararın verilmesi de çatışmaya neden olur. Kaynaklar arttırıldıkça ortak karar verme ihtiyacı da azalır. Ekipler geliştikçe ortak karar verme zorunluğu da artmaktadır. Bu nedenle ortaya çıkacak çatışmaların



önlenmesi, karar verme becerisinin gelişmesi ile mümkündür.

**Amaç farklılıkları:** Ekiplerde çatışma ihtimalini arttıran bir diğer durum da kişiler ve grupların amaçlarındaki farklılıklardır. Bu amaç farklılıkları çok değişik şekillerde görülebilir. Bireysel amaçlarda farklılık olabileceği gibi uzmanlaşmanın sonucunda kişiler arası amaç farklılıkları da görülebilir.

**Algılama farklılıkları:** Kişi veya grupların olayları farklı algılamaları çatışmalara neden olabilir. Bu algılama farklılıkları, amaçlarda, değer yargılarında, veri ve bilgilerde,

yöneticilerin görüş ve uygulamalarını algılamada olabilir.

**Uzmanlaşma:** Ekiplerde görülen çatışmaların en yaygın olanı uzmanlaşmanın yol açtığı çatışmalardır. Uzmanlaşmanın artması yeni uzmanlık alanlarının ve uzmanların görev almasına yol açmaktadır. Uzmanlık ve bürokratik roller çoğu zaman çatışır. Uzmanlaşmanın yol açtığı çatışmalar dört grupta incelenebilir.

- Uzmanın bürokratik kurallara karşı direnişi: Ekte bürokratlar görevlerini sınırlı bir takdir hakkı ile sürdürürlerken uzmanlar daha özgür olmak isterler.
- Uzmanın bürokratik standartları kabul etmemesi: Bürokratlar Ekipsel normlara bağlı iken uzmanlar kendi mesleki normlarına bağlıdır.
- Uzmanın bürokratik denetime karşı direnmesi: Uzmanlar Ekteki formal yetkiden rahatsız olurlar; bu yetkiye dayanan denetime de karşı çıkarlar.
- Uzmanın Ekibe karşı bağıllığı: Uzmanlar bir Ekte karşılaştığı tüm şartları diğer Ekiplerinki ile karşılaştırırlar. Eğer sağlanan olanaklar azsa Ekten ayrılabilirler. Ekibe bağıllık bu şartlarla mümkündür.

**İletişim sistemi:** Ekteki çatışmaların bir de iletişim alt sistemindeki bozukluklardır. Mesaj akışındaki gecikmeler, mesajların süzülmesi, yanlış anlamalar, mesajın açık olmaması, mesajın algılanamaması gibi bozukluklar bunlardan bazılarıdır.

**Ekibin büyüklüğü:** Ekip yapısı büyüyüp genişledikçe, amaçlarda açıklık azalır; ilişkiler daha formal bir nitelik kazanır; çok sayıda basamaktan geçen bilginin değişikliğe uğrama ihtimali artar; her uzman kendi alanını korumaya çalışır. Bu eğilimler de çatışma ihtimalini arttırır.

**Ekipteki görev ve sorumlulukların karmaşıklığı:** İyi belirlenemeyen Ekipteki görev ve sorumluluklar da çatışmaların muhtemel nedenlerindedir. Bireylerin çalışma alanlarını ve görevlerinin karışması çatışmalara neden olur. Ekiplerde görev ve sorumlulukların karmaşıklığı kontrol alanı ile ilgili belirsizliklere de bağlı olabilir. Ekiplerde zaman zaman hangi görevlinin ya da kişinin hangi amire ya da bölüme bağlı olduğu karışmaktadır.

**Rekabetçi ödüllendirme sistemi:** Ekiplerde işbirliği yerine rekabetin teşvik edilmesi ve ödüllendirme sisteminin buna göre kurulması çatışmayı arttıran unsurlardan biridir. Ekipteki rekabet ortamı zaman zaman bireyleri birer rakip haline

getirebilmektedir.

**Yöneticilik biçiminin farklılığı:** Her yöneticinin kendine has bir yönetim tarzı olabilir. Eğer yönetici ile astları arasında bu biçimin algılanması konusunda farklılıklar varsa bu çatışmaya neden olabilir. Onun için bir yöneticinin bir Ekibe geldiğinde ilk yapması gereken şeylerden birisi, astlarına kendi yönetim anlayışını açıklamaktır.

**Ortak değer ve görüşlerin yokluğu:** Ekipte Ekibi amaçları yönünde çalıştıracak ortak değer ve görüşlere ihtiyaç vardır. Bunların olmaması da çatışma nedeni olabilir.

**Ekipsel yenileşme sonucu değişen durum:** Her Ekipsel yenileşme çabasının direnmesiyle karşılaşması muhtemeldir. Yenileşme sonucunda görev, rol ve statülerinde değişimler olacağı kuşkusuz duyan personel bu yenileşmeye direnir. Bu direnmenin aşılması durumunda ise görev, rol ve statüsü değişen personel arasında çatışma olur. Bu nedenle Ekipte bir yenilik yapmak gerektiğinde yeni durumun getirdiği

değişmeler çalışanlara açıklanmalı ve bu yenilikleri benimsemeleri sağlamalıdır. Personelin benimsemediği yeniliğin başarıya ulaşması çok zordur. Personeldeki farklılıklar. Ekipte çalışan personelin farklı kişilik, yetenek, eğitim ve alışkanlıklara ve çıkarlara sahip olması da çatışmalara neden olan diğer durumlardır.

#### Çatışmanın Yönetilmesi

Çatışmanın yönetilmesi kavramı, anlayış olarak çağdaş yönetim anlayışının ürünüdür. Çatışmaya bakış açısı yönetim anlayışlarından etkilenir. Geleneksel yönetim yaklaşımı, çatışmadan – yıkıcı niteliği gereği- kaçmak isteyen anlayışı savunur. Bu yaklaşım çatışmanın yönetimi değil çözümü üzerinde durur. Çağdaş yaklaşım ise çatışmayı olağan hatta kaçınılmaz olarak görür. Çatışmayı sonuçlarına göre; fonksiyonel (Ekibe faydalı) ve difonksiyonel (engelleyci) olarak ikiye ayırır. Bu görüş gereği olarak da çatışmanın çözülmesi değil, yönetilmesi kavramı kullanılır. Çatışmanın yönetilmesinde değişik yaklaşımlar kullanılabilir. Bu yaklaşımlar şu şekilde sıralanabilir.

### Ekiplerde işbirliği yerine rekabetin teşvik edilmesi ve ödüllendirme sisteminin buna göre kurulması çatışmayı arttıran unsurlardan biridir.

**Problem çözme:** Çatışma yönetiminde kullanılan çağdaş yöntemlerden biridir. Özellikle gruplar arası çatışmaların çözümünde etkili olduğu şeklinde görüşler yaygındır. Bu yöntemin amacı, haklı ya da haksız tarafı ayırt etmek değil, sorunu çözmektir. Çatışmanın üzerine gidilir ve taraflar yüz yüze getirilir. Bu yaklaşımın önemli varsayımı, çatışan tarafların bile paylaştıkları ortak noktalar olduğuna ilişkindir. Çatışmada farklılıklar üzerinde durulmakta, ortak noktalar ihmal edilmektedir. Özellikle bilgi eksikliği ve iletişim sorunları yüzünden çıkan çatışmalarda etkilidir. Değer yargılarının çatışması ve karmaşık sorunlarda daha az başarılı olmaktadır.

**Üstün amaçlar saptama:** Çatışma içinde olan ve birbirleriyle karşılıklı bağımlılık içinde olan grupların hepsi vazgeçilmez önemde olan ortak bazı amaçlar, gruplar üstü amaçlar vardır. Bu amaçlar çatışan grupların birinin gerçekleştiremeyeceği kapsam ve niteliktedir; ancak grupların ortak çabalarıyla gerçekleştirilebilir. Bu yöntem bu tür amaçlar bulunduğu etkili olur. Ancak böyle amaçların bulunması kolay değildir. Yine etkili olabilmesi için tarafların bu amaçlara inanması şarttır. Bu nedenle buna inandırma yöntemi de denir. Çatışmanın amaçlarda olması durumunda etkili olması zordur.

**Kaynakların arttırılması:** Çatışmanın kaynakların yetersizliğinden çıktığı durumlarda etkili olarak

kullanılabilen bir yöntemdir. Kaynaklar arttırıldığında tarafların çatışması nedeni ortadan kalkacaktır. Kaynakların arttırılması her zaman mümkün olmaması, bu yöntemin uygulanabilirliğini sınırlamaktadır.

**Kaçınma:** Bu yöntem verimli olması da sıkça kullanılır. İnsanlar çoğunlukla, çatışma durumlarından kaçınırlar. Kısa dönemde bu geçici bir yöntem olarak kullanılabilir, ancak uzun dönemde faydalı olamaz.

Çatışma konusunun önemli olmadığı durumlarda etkili olabilir. Çatışma durumundan uzak durma (geri çekilme) ve bireyin çatışma nedenini baskı altında tutarak açığa vurmaması şeklinde uygulanır;

**Yumuşatma:** Durumu olduğundan daha iyi gösterme de çatışmalarda kullanılan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde yönetici çatışmanın kaynaklarına inmemekte, esas nedenleri ele almamaktadır. Bu yüzden kısa vadeli bir yöntemdir. Yönetici çatışma yerine işbirliğinin yararları üzerinde durmaktadır. Biz bir aile gibiyiz yaklaşımları buna örnek olarak verilebilir. Kısa vadede bir çözüm gibi görülebilir.

**Uzlaştırma:** Bu yöntemde açıkça kazanan ya da kaybeden yoktur. Çatışmanın tarafları pazarlığa girerek çatışmayı çözmeye çalışırlar. Bir orta nokta aranır. Toplu sözleşmeler buna örnek olarak gösterilebilir. Çatışmanın çözümü için kaçınmaya benzer sonuçlar verir.

**Yetki kullanma:** Çatışma yönetiminde eski, fakat etkisi tartışılır bir yöntem de yetki kullanmadır. Yönetici gücünü



ve yetkisini kullanarak çatışmayı ortadan kaldırmaya çalışır. "Burada amir benim" yaklaşımı vardır. Etkisi kısa dönemli olan yaklaşımdır.

**Politik yaklaşım:** Bu yöntemde yönetici taraflara kaybetmesi durumunda destek sözü verir. Yönetici her grubun önerisine yer vererek sorunu çözmeye çalışır. Takas, pazarlık ve uzlaşma başlıca politik yaklaşımlardandır. Çatışmanın çözümünden çok tarafları tatmin edici yollar bulunmaya çalışılır. Büyük Ekiplerde kullanılmaya daha elverişli, ancak etkili değildir.

**Hakeme başvurma:** Taraflar kendi aralarında anlaşamıyorsa ve yöneticide onları inandıramıyorsa, sorun tarafsızlığına güvenilen birinin hakemliğine bırakılır.

**Yapısal değişkenleri değiştirme:** Ekibin formal yapısı ile ilgili düzenlemelere gidilerek ilişkiler değiştirilmeye çalışılır.

**Davranış değiştirme:** Grup üyelerinin davranışlarını eğitim yoluyla değiştirme, çatışmanın yönetilmesinde etkili bir yöntemdir. Aslında işin en özü şu: Tartışmayalım! Uzlaşalım!

Sevgiyle, Sevecenlikle kalın... Emniyetli uçuşlar dileğiyle

# Akran Zorbalığı

Akran zorbalığı çocuk ve gençlerin birbirlerine baskı ve şiddet uygulama durumudur. Bu baskı ve şiddet sözel ve fiziksel olabildiği gibi bir kişi ya da grubun da işi olabilir.



Dr. Sabri Yurdakul  
Psikiyatrist



Bundan bir hafta önce gördüğüm 14 yaşlarındaki bir kız danışanım geldiğinde yavaş sesle konuşuyor, sesi çok zor çıkıyor ve sürekli olarak yere bakıyordu. Ne olduğunu sorduğumda bana bir ay önce arkadaşı ile ders notları yüzünden tartıştığını, defterini isteyen arkadaşına "Ben çalışacağım" diyerek vermediği için başlayan tartışmanın giderek kavga boyutlarına dönüştüğünü anlattı. Arkadaşı defteri kendine vermezse onu pişman edeceğini söylemiş ve bunu uygulamaya koymuştu. Sınıfta kilosuyla alay etmeye

başlamış, sıranın yanından geçerken sanki yanlışlıkla olmuş gibi defterlerini yere atmıştı. Bu duruma karşı çıktığında ise arkadaşlarını da örgütleyip işi daha fazla büyütmüş, en yakın arkadaşı da dahil arkadaşlarının onunla konuşmasını engellemiş ve tamamıyla yalnız bırakmıştı. En yakın arkadaşına neden böyle yaptığını sorduğunda "Seninle arkadaşlık etmek istiyorum ama seninle arkadaşlık edersem benimle de uğraşacaklar, bunu istemiyorum" diye açıklama yapmıştı. Başlangıçta bu durumu düzeltmek

için çaba harcansa da bir süre sonra durumu kabullenmiş, evde içine kapanmış, okulda ise yalnız bir öğrenci olmuştu. Dersleri giderek düşmeye başlamış, bir kaç kez kollarını bıçakla çizmeye çalışmış bunu da beceremeyince, kendi deyimiyle yolda yürürken arabaların üzerine gitmeye başlamıştı. Buna da bir türlü cesaret edemiyor, son anda geri kaçıyor. Durumu annesi fark edince önce inkar etmiş, ancak iyice zorlandığında anlatabilmişti. Kimsenin okula gitmesini ve konuşmasını istemediği ve "ben

hallederim" dediği için ailesi de okula gidip konuşamıyordu. En sonunda öğretmenlerinin: "Kızınız giderek içine kapandı, arkadaşlarından uzak duruyor, notları da düştü" uyarısı üzerine aile okula gitmiş ve durumunu izah etmişti. Ondan sonra önlemler alınsa da bir türlü eski halini yakalayamadığı gibi daha da kapanmış, arkadaşları öğretmenin uyarısı ile ona yaklaşırsa da o artık kimseye yanaşmıyordu. Ders çalışmakta isteksizleştiği gibi artık okula da gitmek istemiyordu. Okul idaresinin duruma el koyması sonucu, problem yaratan arkadaşı kendi konuşmasa da artık diğer öğrencilere engel olmadığı için eskisi gibi olmaya çalışan arkadaşları bir türlü gönlünü alamamış ve durumu düzelmemişti. Son geldiğinde artık 3-4 kilo zayıflamış, enerjisi düşmüş ve hiçbir şeye ilgisi kalmayan bir kız çocuğu haline gelmişti.

Bu durumunu toparlamak için psikolog arkadaşlarım ile birlikte kendisini ele alıp toparlamaya çalıştığımızda önceleri yardımı reddetse de 3-4 gün sonra cevap vermeye başladı, yavaş yavaş eski durumuna kavuşup derslerine çalışır oldu. Eskisi kadar samimi olmasa da arkadaşlarının arasına karıştı ve toparlanmaya başladı. Akran zorbalığı diye nitelendirdiğimiz bu durumu yaşayan o kadar çok öğrenci var ki bu yazıyı yazmayı ve isim vermeden danışanımın yaşadıklarını anlatmayı onun için istedim. Akran zorbalığı en çok 7-17 yaşlar arasında gözlenen bir durum. Yaşıtlarının sözlü ve fiziksel tacizine uğrayan, alay edilen, dışlanan, şiddet gören, tehdit edilip, harçlığı ve kişisel eşyaları alınan çocukların durumunu anlatıyor. Bu çocuklar tehdit edilip korkutuldukları zaman durumlarını da anlatamayıp içlerine atıyor ve giderek yalnızlaşıp, çaresiz bir halde baş etmeye çalışıyorlar.

Birçoğu baş edemeyip ailesinden yardım isterken bazıları kendi başına halletmeye çalışıp beceremediğinde içine kapanıyor, arkadaşlarından uzaklaşıyor ve baskılara boyun eğip kendine dayatılanları yapar hale geliyor. Ruhsal durumu ileri ölçüde örseleniyor. İntiharlara kadar gidebiliyor. Tedavi ile toparlarsa da ruh sağlığı ileri derece de etkileniyor. Akran zorbalığına uğrayan çocuklar bir süre haksızlığa başkaldırsalar da daha sonra bunu hak ettiklerine inanıyorlar ve kendilerini suçluyorlar. Yapı olarak daha hassas, çekingen, biraz daha güvensiz, bir iki samimi arkadaşı dışında çok fazla arkadaşı olmayan bu çocuklar tehdit edildiklerinde zaten çok fazla karşı koyamıyorlar. Kendilerini ruhsal ve bedensel olarak koruyamadıkları gibi karşı da çıkamıyorlar. Aileleri ile yeterli iletişimleri de yoksa kimseye açıklayamıyor, ya da kimseye anlatmama yönünden tehdit edildikleri için saklamak durumunda kalıyorlar. Kişilik özelliği olarak biraz daha içine kapanık olan çocuklar ise

içlerine daha fazla kapanıp okula gitmek istemiyorlar ve gitseler de artık kimseyle arkadaşlık etmemeye başlıyorlar. Kitaplarının arasına otlar konan, saç başı çekilip dövülenler, tuvalette sıkıştırılıp tartaklananlar, tecrit edilip en yakın arkadaşlarından uzaklaştırılanlar, saçına sakızlar yapıştırılıp taciz edilenler, her yaptığı ile dalga geçilenler farklı düzeylerde de olsa bu zorbalığa uğrayan çocuklar ve gençler oluyor. Genellikle aynı cinsten çocukların tacizine maruz kalsalar da bu bir süre sonra daha büyük bir grubu oluşturup sınıfın tamamı haline gelebiliyor. Bir kısım arkadaşları karışmamayı tercih ederken, "beni de dışlarlar" kaygısıyla gönüllü olmasa da arkadaşlarının yaptığını yapar hale gelip onun üzerine gidiyor ve o şiddetin bir parçası haline geliyorlar. William Golding adlı yazarın sonradan filmi de çekilen meşhur romanı "Sineklerin tanrısı" okul gemisi battığında bir adaya düşen bir grup çocuğun bir süre sonra nasıl şiddet yanlısı çocuklar haline gelip,



birbirlerine kötü davrandıklarını anlatmaktadır. Başlangıçtaki iyi ilişkiler bir süre sonra kamplaşmaya dönüşmekte, çocukların baskın olanları daha sessiz ve sakin olanların üzerine gidip onlara baskı kurmakta ve bu durum birinin hayatını kaybettiği bir noktaya varabilmektedir.

Akran zorbalığı uygulayan çocuk/ gençlerin ruhsal olarak lider ruhlu, sosyal ancak aile içinde problemler yaşamış, aşırı disiplinli ama sevgisiz büyütülmüş, sevgiyi zorla almaya çalışan çocuk ve gençler oldukları saptanmıştır. Bu çocuklar etraflarına hakim olma, baskı yapma çabası içindedir. Sakin sessiz çocukların üzerine gitmekte, onları manipüle etmekte, bir şekilde onlara baskı kurmaya çalışmakta, bunu yaparken de diğer çocukları da örgütleyerek onları bu işe buluşturmaktadır. Otoriteden korkmakta, olay duyulmasın diye kurbanlarını korkutmakta, herhangi bir şekilde olay duyulduğunda hemen geri adım atıp ortalığı toparlamaya çalışmaktadırlar ancak bu işi ileriki yıllara saklayıp kendilerini emniyete almaktadırlar. Akran zorbalığı uygulayan çocukların zamanında aile içinde şiddet görmesi onları da şiddete yatkın hale getirmekte, kolay lokma olarak gördükleri çocukların üzerine giderek bunu gerçekleştirmektedirler.



Akran zorbalığı uygulayan ya da uygulayan çocukların her ikisinin de psikolojik açıdan takip edilmesi gerekir. Zorbalığa maruz kalanlar, depresyona yatkın olmakta, dersleri düşmekte, iyice içine kapanıp arkadaşlarından uzaklaşmakta, aileleri ile çatışmalar yaşamakta, evde olmadık zamanlarda öfke patlamaları gösterebilmektedir. Bu olayı atlatalar çok zor olmakta, zorbalığın süre ve şiddetine bağlı olarak senelerce olayın etkilerini yaşamakta, kabuslar görmekte, kimi zaman da güçlenip kendisi güçsüz gördüğü çocuklara şiddet uygulamaktadır.

Akran zorbalığını uygulayan çocukların ise anti sosyal davranışlar yönünden takip edilmesi onların ilerdeki yaşantılarında sosyal hayatta dışlanmalarının engellenmesinin, başka çocuklara zarar vermelerinin, evliliklerinde eş ve çocuklarına şiddet uygulamalarının önüne geçebilmek için gereklidir. Kendilerini haklı bulan, yaptıklarını hata olarak görmeyen bu çocuklara iç görü kazandırılması onların topluma kazandırılması yönünden önemlidir. Aksi halde toplum yaşantısını bozan, insanlara kötü davranan, yasaları

çığneyen insanlar haline gelmeleri olasıdır. Okul yönetimi ve öğretmenlere düşen ise bunları erken fark edip başlangıçta engellemektir. Öğrenciler arasında ilişkileri gözlemek, o güne kadar arkadaşları ile bir arada olan çocuklar yalnız kaldıklarında bunun nedenleri araştırmak, dersler başarıları bir sorun olup olmadığını sormak onlara en yakın durumdaki öğretmenlerin sorunu ortaya çıkarmalarına yardımcı olacaktır. Çocuklar aileleri ile geçirdikleri zamandan çok daha fazlasını öğretmenleri ile geçirdikleri için, sorun olduğunda öğretmene anlatabilen, onun destek olacağına güvenen çocuklar zorbalıkla karşılaştıklarında bunu onunla paylaşabilecek ve sorunlarını çözebilecektir. Aynı şekilde okul idaresi de öğrenciler arasındaki dengeleri takip edip olayları başından fark ederek büyümeden engellediklerinde çocukları bu tür şiddetten koruyabileceklerdir. Unutmayın çocukların yaşadıkları zorbalık, büyüklerinkinden daha şiddetli ve kalıcı hasarları daha fazladır. Onları bu şiddetten koruyalım.

# EN HAVALI AYRICALIK

TASSA Derneği ile Medipol Üniversitesi Hastanesi arasında gerçekleştirilen işbirliği ile;

- ▶ TASSA üyeleri ve 1. derece yakınları, muayene, tahlil ve tetkiklerinden %20; ağız ve diş sağlığı hizmetlerinden ise %15 indirimli faydalanabilecektir.
- ▶ Randevularınız için 0212 444 70 44 numaralı telefondan bize ulaşabilirsiniz.




Kuruluşumuz,  
Akademik Tıp Merkezi  
Hastanesi olarak  
JCI tarafından  
akredite edilmiştir.



# Çocuklarda Öksürük Nöbetleri

## Hangi Hastalıkların Habercisi Olabilir?



**Uzm. Dr. Salih Şenli**  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları  
Doğan Hastanesi 



Öksürük bir hastalık değildir. Genellikle bir hastalığın habercisidir. Tedavi için öncelikle öksürüğe neden olan hastalık belirlenmelidir. Nedenlerine geçmeden önce öksürüğün tanımını yapacak olursak; Öksürük, derin bir soluk almayı takiben gırtlak girişinin (glottisin) kapanması ve daha

sonra gürültüyle açılarak havanın ve bu arada yabancı maddelerin dışarı atılmasıdır. Solunum yolları mukozasının uyarılmasıyla doğan ve solunum yollarını tıkanıklıklardan ve yabancı maddelerden koruyan bir savunma refleksidir. Öksürük için söylenen akciğerlerin bekçi köpeğidir. Yani öksürük vücudumuzun

savunma mekanizmalarından biridir ve olumsuz bir durumun habercisidir. Öksürük, daha çok solunum sistemine ait nedenlere bağlı oluşabilmekle beraber başka nedenlerle de olabilmektedir. Öksürük bir hastalık değildir. Bir hastalığın habercisi olarak kabul edilmelidir. Ancak her öksürük de



bir hastalığı işaret etmeyebilir. Dolayısıyla tedavisi öksürük kesici ilaçlarla değil altta yatan hastalık olmalıdır.

En sık doktora başvuru nedenlerinden biri olan akut ve kronik öksürükler çocuklarda fiziksel aktivite ve uykunun bozulmasına ve bunun sonucunda okul performansını etkilemesi ne ve ebeveynlerde de strese yol açmaktadır.

Süresine göre öksürükler; AKUT: 2 haftadan kısa, UZAMIŞ: 2-4 hafta arasında ve KRONİK: 4 haftadan uzun olmak üzere 3'e ayrılır.

### ÖKSÜRÜĞÜN YAYGIN NEDENLERİ:

#### Alerjenler ve Tahriş Edici

**Maddeler:** Bazı maddelere karşı vücudunuzun hassas olması, vücudunuzda çeşitli tepkilere neden olabilir. Örneğin: polenler, ev tozu, küf ve mantarlar, sigara, hava kirliliği, boyalar, deterjanlar ve ev kokusu ya da parfüm gibi diğer kokulu ürünler sayılabilir.

**Virale Enfeksiyonlar:** Soğuk algınlığı, akut bronşit, grip benzeri enfeksiyonlar yaygın öksürük nedenleri arasındadır.

**Geniz Akıntısı:** Akut solunum yolu hastalıkları geniz akıntısına neden olabilir. Kronik geniz akıntısı genellikle alerji ya da bir sinüs enfeksiyonu nedeniyle oluşur.

**Astım:** Astım nefes yollarının basitçe tıkanmasıdır ve bu nedenle de öksürük ortaya çıkar. Orta şiddette astımı olan kişilerde öksürük bazen hastalığın tek belirtisidir.

**Reflü:** Mide asidi yemek borusuna kaçtığı anda öksürüğe neden olabilir.

**Sigara:** Sigara dumanındaki zararlı maddelere maruz kalmak öksürük

nedenlerindedir.

**Stres ve Psikolojik Problemler:** Bazı öksürüklerin nedeni stres olabilir. Genelde uyanırken başlar, uykuda kaybolur. Psikolojik nedenlerden kaynaklanan öksürükler çocuklar arasında yaygındır.

**Bazı İlaçlar:** Bazı tansiyon ilaçları kronik öksürüğe neden olabilir. Akciğer dokusunun enfeksiyonları ve hastalıkları

**Konjestif Kalp Yetmezliği:** Konjestif kalp yetmezliğinin belirtilerinden biri de kuru ve inatçı bir öksürüktür. Genellikle bu öksürük geceleri kötüleşir.

**Tüberküloz:** Hastalığın belirtilerinden biri zamanla balgam ve kanlı tükürüğün de eşlik ettiği bir öksürüğe dönüşebilen kuru öksürüktür.

**Akciğer Kanseri:** Çocuklarda Kronik öksürüğe en çok neden olan üç etmen reflü, astım ve post-nazal akıntıdır

Sonuç olarak, çocuklarda öksürük önemli bir hastalığın belirtisi olabilir. Öksürük ihmal edilmemeli, nedeni zamanında ortaya konulmalı ve tedavi edilmelidir.





## Kızarmış Dondurma

### Malzemeler:

- Yarım kilo Maraş usulü dondurma
- 2 su bardağı mısır gevreği
- Yarım su bardağı fındık içi
- 2 adet yumurta beyazı
- Sıvı yağ

### Hazırlanışı:

Dört parçaya ayırdığınız dondurmayı, küçük toplar haline getirin. Streç filme sarıp bir gece dondurucuda beklettiğiniz dondurma toplarını, yumurta akına bulayın. Robottan geçirdiğiniz mısır gevreği ve fındık içi karışımını yumurtanın beyazıyla karıştırın. Dondurmaları bu karışıma bulayıp dondurucuda iki veya üç saat bekletin. Kızartma tenceresine kızdırdığınız yağda dondurma toplarını 10 saniye kızartın. Üzerine çikolata sos dökün ve bekletmeden servis yapın. Afiyet olsun!



## Ton Balıklı Salata

### Malzemeler:

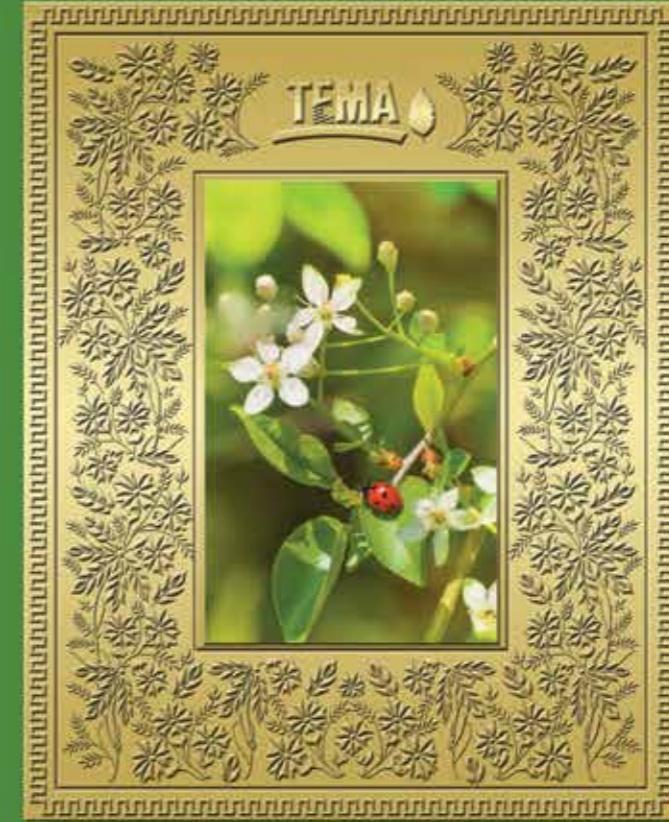
- 1 paket ton balığı • 1 adet marul • 1 adet küçük boy domates • 1 adet küçük boy salata • 1 yemek kaşığı haşlanmış mısır • 40 gram halka zeytin • 2 tatlı kaşığı zeytinyağı • Yarım limon suyu • Nar ekşisi • Tuz

### Hazırlanışı:

Domates, salatalık ve marulu doğrayın. Doğranan malzemeleri geniş bir kaptan harmanlayın. Üzerine mısır ve zeytini serpiştirin. Ton balığını süzün ve salatanın üzerine ekleyin. Küçük bir soslukta zeytinyağını, limon suyunu, tuzu ve nar ekşisini karıştırıp salatanızın üzerinde gezdirin. Afiyet olsun!



# MUTLU GÜNLERİN DEĞİŞMEZ TEMASI, TEMA PANO



Mutlu gün törenlerine çok yakışacak TEMA Pano arzu ettiğiniz yerde, tam zamanında iyi dileklerinizi içten bir kutlamaya, doğayı yeşile döndürmeye hazır.



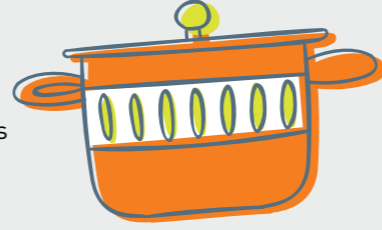
444 51 81  
celenk@tema.org.tr



## Kalamar Yahni

### Malzemeler:

- 300 gram dilimlenmiş kalamar
- 2-3 adet kültür mantarı
- 1 adet kuru soğan
- 1 su bardağı rendelenmiş domates
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım limon suyu
- 1 Çay bardağı su
- Karabiber, tuz



### Hazırlanışı:

Soğanı, sarımsağı ve mantarları ince ince doğrayın. Küçük bir tencerede hafifçe kızdırdığınız iki yemek kaşığı zeytinyağında sarımsağı, soğanı ve kalamarı pembeleşinceye kadar pişirin. Mantarları da ilave edin. Malzemeler suyunu salıp çekinceye kadar soteleyin. Suyu, rendelenmiş domatesi, yarım limon suyunu, tuzu ve karabiberi ekleyin. Orta ateşte kapağı kapalı halde 20 dakika kadar pişirin. Pişirdiğiniz yahniyi üzerine maydanoz ekleyerek servis yapabilirsiniz, afiyet olsun!

## Peynirli Kabak Sandal

### Malzemeler:

- 5 adet kabak
- 50 gram beyaz peynir
- 50 gram kaşar peyniri
- 1 adet yumurta
- 1 tutam dereotu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, su

### Hazırlanışı:

Yıkadığınız kabakları uzunlamasına ortadan ikiye bölün. Böldüğünüz kabakların içindeki çekirdekleri kaşık yardımıyla temizleyin.

Tuzlu suda kabakları haşlayın. Üç dakika haşladığınız kabakları süzün. Ayrı bir kaptan beyaz peyniri ve kaşar peyniri rendeleyin. Çırpılmış yumurta ve kıyılmış dereotunu ekleyin. Kabakları, yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin ve içine hazırladığınız peynirli karışımı ekleyin.

Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında kabakların üzeri kızarana kadar pişirin. Pişen kabakların üzerine zeytinyağı gezdirin ve servis edin!



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

# Beklentileri aşan garanti seçenekleri Yeni Elantra'da.

3 yıl / sınırsız km

5 yıl / 100.000 km



## Yeni ELANTRA

## HYUNDAI NEV

Yeni Bosna Merkez Mah. Kavak Sk. No:11 D:1-2-3-4 Basinekspresyolu Üzeri Yeni Bosna / İSTANBUL

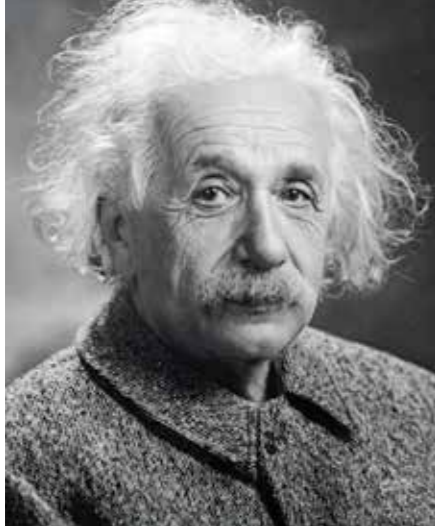
0212 451 19 00 / [www.nevoto.com.tr](http://www.nevoto.com.tr) [f/hyundainev](https://www.facebook.com/hyundainev) [i/hyundainev](https://www.instagram.com/hyundainev) [y/hyundainev](https://www.youtube.com/hyundainev)

2 yıl/60.000 km yasal garantiye ek olarak sadece nihai tüketiciler için yeni araç satışından itibaren 3 yıl/sınırsız km, 5 yıl/100.000 km veya 7 yıl/80.000 km ücretsiz onarım güvencesi seçenekleri mevcuttur. Detaylı bilgi garanti kitapçığında ve [hyundai.com.tr](http://hyundai.com.tr)'de bulunmaktadır. Hyundai Elantra modellerinin resmi spesifik CO<sub>2</sub> emisyonu (715/2007/EC) 109-161 g/km arasında, resmi yakıt tüketimleri (715/2007/EC) lt/100 km: şehir içi 4,7-9,5, şehir dışı 3,8-5,4 ve birleşik 4,1-6,9 arasındadır.

# DİSLEKSİ



Uzm. Psikolog İnci ÖZKORAY



Dehalar'ın Farklılığı...Beyin mimarisinde farklı tasarım...Belki de bir armağan...

Beynin sembolleri farklı algılamasıyla oluşan disleksi için en iyi çözüm erken fark etmek... Gelecekte bu alanda en işlevsel kurumların anaokulları olacağı bir gerçek. Küçük yaşlarda yakalanan ipuçları ilkokul birinci sınıfa gelmeden uygulanan öğrenme terapisi ile düzeliyor. Çocuklar henüz okula başlamadan öğrenme stratejileri geliştirerek henüz ilk başta sınıfla bütünleşme şansını yakalayabiliyorlar. Okulöncesi dönemdeki işitsel ve görsel algılama, hafıza ve yönelme oyunları, resimleri mantık sırasına göre dizme ve adlandırma uygulamalarının yapılması faydalı oluyor.

Genelde zeki olan disleksi çocuklarda gördüğümüz en belirgin özellik kreatif olmaları. Hayalleri

geniş, düşünce ufku açık ve sanatsal yaşama sevinci taşıyan bu yetenekler ne yazık ki okullarımızda yeterince fark edilemiyor ve uyumsuzluk ya da tembellik ile suçlanıyorlar. Oysaki yalnızca farklı bir öğrenme metodu eşliğinde okuma ve yazma becerisini kazanabiliyorlar. Öğrenme hataları değil, algı hataları yapıyorlar. Algılar ise onların kendi kontrolünde değil, kalıtsal bir farklılık içeriyor.

Disleksi bir hastalık değil, yalnızca bir algı farklılığıdır ve farklı öğrenme metodu gerektirir. Avusturya Disleksi Birliği bu alanda oldukça etkili bir öğrenme metodunu geliştirmiş bulunuyor. AB Ülkelerinde uygulanmakta olan en son metodun başarısı yüzde 95.

## SEMBOLERİN FARKLI ALGILANMASI OKUMAYI ENGELLİYOR

Dünya Sağlık Örgütü araştırmalarına göre bugün dünya nüfusunun % 15 i disleksi ile yaşıyor. (WHO) "Konuşma seslerini zihinde düzenleyebilmek, sözcük listesini tekrarlayabilmek, bir resim serisini adlandırmak, ilk bakışta çok basit eylemler olarak gözükebiliyor. Ancak disleksi çocuklar için bu zorlu bir mücadele gerektiriyor. Bu zorluklar disleksinin üç temel belirtisini oluşturuyor ve okumayı engelliyor. Fransa'da disleksi üzerine yapılan son bir araştırmada, harflerin seslere dönüşme güçlüğüne daha iyi anlayabilmek için disleksi sorunu yaşayan 44 yetişkin grubuna 10-80 Hz arasında değişen ses dinletiliyor ve bu esnada beynin çalışması

kaydediliyor. Sonuçta disleksi olmayanlarda ses korteksinin normal çalıştığı, disleksilerde ise sol korteksin 30 Hz civarında daha az hassasiyet gösterdiği tespit ediliyor. Bu da aslında bizlerin normal konuşma sesi... Fransız nörolog Dr.Ramus'un yaptığı bu araştırmanın ışığında görüyoruz ki okumayı öğrenmede işitsel hafıza, işitsel farklılıkları ayırt etme ve işitsel örüntüler büyük önem taşıyor. Beynin bu farklı özelliklerinin bir çok dehayı dünyamıza kazandırdığı da bir gerçek. Aslında disleksi sanki bir armağan bence.

Albert Einstein, W.A.Mozart, Beethoven, Leonardo da Vinci, Rodin, Picasso, Walt Disney, Spielberg, Bill Gates, Winston Churchill, Werner von Braun, John Lennon gibi değerler belki de disleksi sayesinde varlar.



# İNDİRİM

## DÜNYA GÖZ HASTANELER GRUBU

**Şubeler:** Etiler, Ataköy, Altunizade, Beylikdüzü, Gaziosmanpaşa, Feneryolu, Maltepe, İzmit, Ankara  
**Tel:**444 44 69  
**www.dunyagoz.com**

## MEDİKAL PARK BAHÇELİEVLER HASTANESİ

**Adres:** Kültür Sokak No:1/A Bahçelievler/İstanbul  
**Fax:** 0212 484 17 7  
**Tel:** 0212 444 44 84

## ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

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

## ÖZEL NEWEST PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ

**Adres:** Altunizade Mah. Tophanelioğlu Caddesi No:1 Üsküdar/İstanbul  
**Tel:**0216 326 02 57 /58/ 59  
**Fax:** 0216 326 02 60  
%50 ye VARAN İNDİRİMLER

## YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK

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

## ÖZEL NEWEST PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ

**Adres:** Altunizade Mah. Tophanelioğlu Caddesi No:1 Üsküdar/İstanbul  
**Tel:**0216 326 02 57 /58/ 59  
**Fax:** 0216 326 02 60  
%50 ye VARAN İNDİRİMLER

## MEDİPOL ÜNİVERSİTE HASTANESİ

**Adres:** Tem Avrupa Otoyolu, Göztepe çıkışı No:1 Bağcılar 34214 İstanbul  
**Tel:** 0212 460 77 77  
**Fax:** 0212 460 70 70  
**Çağrı Merkezi:** 444 70 44

## ESTEWORLD GÜZELLİK MERKEZİ

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

## ESTEWORLD ETİLER VE PLASTİK CERRAHİ HASTANESİ

**Adres:** Nispetiye Caddesi Aydın Sok. No:1 Levent/İstanbul  
**Tel:** 0212 324 90

## Detaylı Bilgi ve Randevu İçin

Bahar Bilgin  
0545 539 67 06

## ESTEWORLD ALTUNİZADE

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

## ESTEWORLD BAHÇELİEVLER

**ADRES:**İzzettinçalışlar Caddesi Haznedar Meydanı Bahçelievler/İstanbul  
**Tel:** 212 555 80 90

## GEORGE' S ACADEMY OF THOUGHTS

Büyükdere Caddesi Kuğu İş Hanı No: 81 6.Kat Daire: 12 Mecidiyeköy  
**Tel:** 0212 244 06 64 / 0507 140 17 33  
•İngilizce Dil Eğitiminde Esnek Ders Programı  
•Tassa Üyelerine Özel İndirimler  
**www.georgeacademy.com**

## SİMYA GELİŞİM DANIŞMANLIK

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

•Bireysel Koçluk ve Danışmanlık Süreçleri

•Kariyer Gelişim Koçluğu

•İlişki Yönetimi Danışmanlığı

•Somatik Travma Çözümlemeleri

•Kişisel Gelişim Süreçleri

TASSA yelerimize indirim oranımız %35

## AVIATION ENGLISH CENTER

**Adres:** Şenlikköy Mah.Çatal Sok. No:5 A/1 Bakırköy/İstanbul  
**Tel:** 0212 663 66 67  
**Fax:** 0212 663 22 70  
**info@aviationenglishcenter.com**  
**www.aviationenglishcenter.com**

## TASSA HAVA YOLLARI KABİN MEMURLARI DERNEĞİ İNDİRİMLİ KURULUŞLAR LİSTESİ İSTANBUL

### DOĞAN HASTANESİ

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

### THE PLAY CENTER

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

### DENİZBANK FLORYA ŞUBESİ

**Adres:** Şenlikköy Mah.Florya Cddesi. No:68 Bakırköy/İST  
**Tel:** 0212 574 17 66

### UNİDENT AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

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

### JANTİ ORGANİZASYON

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

### ÖZEL DERMAMED POLİKLİNİKLERİ

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

### DENTTEK AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI ESENYURT

Güzelyurt mahallesi Hürriyet caddesi No:16/4 Crown Residence İnnovia 1 girişi Esenyurt /İstanbul  
**Tel:** 0212 853 53 51  
**BEYLİKDÜZÜ**  
Cumhuriyet mahallesi Nazım Hikmet Bulvarı No: 89/2 Esenyurt/İSTANBUL  
**Tel:** 0212 853 53 51



Özgürce Gülümse!



- 🦷 İmplant
- 🦷 Panoramik röntgen
- 🦷 Ağız dış cerrahisi
- 🦷 Diş eti hastalıkları
- 🦷 Ortodonti
- 🦷 Çocuk diş sağlığı
- 🦷 Protez diş
- 🦷 Estetik diş hekimliği

[www.denttek.com.tr](http://www.denttek.com.tr)

Polikliniğimizizin web sitesinden randevu alabilirsiniz.

**DENT TEK , SİZ DEĞERLİ TASSA ÜYELERİNE  
ÖZEL AVANTAJLAR SUNUYOR**

**Esenyurt Klinik**

**0212 853 53 51**

Güzelyurt mah. Hürriyet cad.  
No:16- 4 Nolu İşyeri Crown Residence  
Esenyurt/İSTANBUL  
( Innovia 1 girişi karşısı)

**Beylikdüzü Klinik**

**0212 853 53 41**

Cumhuriyet Mah. Nazım  
Hikmet Blv. No:89-2  
Esenyurt/İSTANBUL  
( Bizimkent köprüsü, Benzin cafe karşısı)

