

extra TASSA

Yıl: 11 Sayı: 31/2017

Hava Yolları Kabin Memurları Derneği Yayınıdır.
Ücretsiz Dağıtılır.



*Hava-İş Sendikası'ndan derneğimize ziyaret
Gezi: Viyana
Eğitim: İletişim Bilmecesi*



ÖTV VE KURDAN ETKİLENMEYEN SINIRLI SAYIDAKİ FIRSAT ARAÇLARI NEV'DE



SABİT COŞKUN
TASSA YÖNETİM KURULU BAŞKANI

Değerli Meslektaşlarım ve Sevgili Okurlar;

31 Mart 2015 tarihinde yapılmış olan Genel Kurulda, üyelerimizin oyları ile seçilmiş olan Yönetim Kurulunda, üstlenmiş olduğum Yönetim Kurulu Başkan Vekili görevime bugün, Başkan olarak devam etmenin heyecanını ve mutluluğunu yaşıyorum.

2016 yılında Yönetim Kurulu olarak, üyelerimize değer kattığına inandığımız projeler gerçekleştirdik. Sizlerden gelen geribildirimler, dernek olarak geleceğe dair inancımızı ve çalışma azmimizi güçlendirdi. Bize duyduğunuz güvenden aldığımız ilhamla 2017 yılı boyunca pek çok farklı proje ile birlikte yol almaya devam edeceğiz.

Havacılık camiası, gelişen ve büyüyen sektörlerin başında gelmektedir. Bu camianın çalışanları olarak ülkemiz ekonomisine, sosyal kalkınmasına büyük hizmet etmenin gururunu taşımaktayız. Bununla birlikte TASSA olarak mesleğimizi temsil eden tek meslek kuruluşu olmanın tüm sorumluluğunun bilincindeyiz.

Dernek olarak varlık sebebimiz, havacılık sektörüne dair sosyal, ekonomik, eğitsel ve psikolojik iyilik halini sağlamak ve bu iyileştirme sürecinin bir yapı taşı olmaktır. Bu vizyon ışığında önümüzdeki dönem boyunca tüm dernek çalışmalarımız "bilimsel", "çok yönlü", "hesap verilebilir", "açık", "inovatif" ve "süreklilik" ilkeleri etrafında dizayn edilmiştir.

2017 yılı boyunca sizlere ilan edeceğimiz tüm çalışmalar, konu alanı uzmanların danışmanlığında, mesleki gelişime katkı yapan çalışmalara ek olarak sanata, spora, eğitime yönelik uygulamalarla

desteklenmiş; siz değerli üyelerimiz için tüm dünyadaki yenilik ve gelişmeleri ulaşılabilir kılabilecek bir iletişim ağı oluşturulmuş ve bu çalışmaların sürekliliğini sağlayacak yeni bir kurumsal model yapılandırılmıştır.

TASSA olarak, daha iyiye giden bu yolculukta "ortak akıl"ın en önemli pusulamız olduğuna inanmaktayız. Amacımız, karar alma ve uygulama süreçlerimizde tüm üyelerimizin katılımcı olabileceği, şeffaf bir yönetim sistemi yaratmaktır. Bu nedenle birlikte yol alma sürecimizde iletişimimizi güçlendirmek amacıyla internet sitemiz yenilenmiştir. Tüm çalışmalarımızı ve faaliyetlerimizi buradan takip edebilir, bizler için büyük değer taşıyan görüş ve önerilerinizi, bize buradan da iletebilirsiniz.

Ülke olarak da, birey olarak da zor günlerden geçiyoruz. Bu zorlukların, bizi zaman zaman karamsarlığa sürüklediğinin bilincindeyiz. Havacılık camiası çalışanları olarak beraber olmamızın yetmeyeceğine, birlikte olmamızın, birlikte hareket etmemizin bizi çok daha güçlü kılacağına inanıyoruz.

2016 yılı ülkemiz adına da, havacılık sektörü adına da derin acıların ve kayıpların yaşandığı bir yıl oldu. Bütün benliğimizle bu kederi hissediyoruz. TASSA olarak taşıdığımız sorumluluk duygumuzla, bütün içtenliğimiz, uzmanlığımız, çalışkanlığımız ve özverimizle her zaman yanınızda olacağımızı bilmenizi isterim.

Sizlere yeni yılda sağlık, mutluluk ve başarı temennilerimi sunar, tüm meslektaşlarıma emniyetli ve gülümseten uçuşlar dilerim.

Saygılarımla

BU SAYIDA



TASSA HABERLER

- Tarihli üyemize aracı teslim edildi
- Üyelerimize yeni yıl hediyelerini dağıttık
- IATA Cabin Safety Exchange çalıştay toplantısı
- Tebrikler
- Hava-İş Sendikası'ndan derneğimize ziyaret

SYF. 6

GEZİ

Viyana
SYF.10

PSİKOLOJİ

İş sizi tüketmesin
SYF.16

PET

Kedi-köpeklerde aşılamanın faydaları ve aşılama programı

SYF.18

ESTETİK

Ameliyatsız güzelleşin

SYF.22

AROMATERAPİ

60 bin yıllık reçete

SYF.26

ÇOCUK

Teknolojinin çocuk gelişimi üzerinde etkileri

SYF.30

KİŞİSEL GELİŞİM

Bilinç Dışından Bilince Bir Uzay Macerası:
2001 A Space Odessey

SYF.34

MEVZUAT

Bireysel emeklilik sistemi

SYF.38

BESLENME

Sağlıklı beslenmek mümkün

SYF.42

EĞİTİM

İletişim bilmecesi

SYF.46



Başkan: Sabit Coşkun
İdari Başkan Vekili: Erol Gezer
Teknik Başkan Vekili: Bülent Ersoy
Genel Sekreter: Mustafa Fatih Yalçın
Genel Sekreter Yardımcısı: Bahar Gözükızıl
Muhasip: Okay Dömeke
Yönetim Kurulu Üyesi: İzlem Güvercin
Yönetim Kurulu Üyesi: Baran Bozar

Denetleme Kurulu

Ahmet Çankaya
Hakan Doğan
Müge Evcen

TASSA Adına İmtiyaz Sahibi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Sabit Coşkun

Genel Yayın Yönetmeni

Sabit Coşkun

Halkla İlişkiler

Şeyda Akar

Yayın Kurulu

Sabit Coşkun
Erol Gezer

Yönetim Yeri

TASSA Hava Yolları Kabin Memurları Derneği
Ata Sitesi 7-8-9-10.Kısım
Defne Sokak 1C/7 Daire:154
Ataköy, Bakırköy/İstanbul
0212 661 86 00
0212 661 87 00
0212 661 24 15
Fax: 0212 661 24 16
www.tassa.org.tr
info@tassa.org.tr

Hazırlık-Yapım

Umar İletişim Hizmetleri Ltd. Şti.
Harman Sok. No:31/1 34153 Florya/İstanbul
0212 573 15 65
www.umariletisim.com
info@umariletisim.com

Baskı

Elma Basım Yayın ve İletişim San. Tic. Ltd. Şti.
Halkalı Cad. No: 164 B-4 Blok Sefaköy,
Küçükçekmece/İstanbul
0212 697 30 30

6 ayda bir yayımlanır.
Dergimizde yayımlanan yazı ve fotoğraflar izinsiz kullanılamaz.
Yazıların sorumluluğu yazarlarına, ilanların sorumluluğu
reklam verenlere aittir.

Talihli üyemize aracı teslim edildi

51. yılımıza özel olarak Hyundai Nev Otomotiv'de noter huzurunda yapılan çekilişle hediye ettiğimiz araba sahibini buldu. Talihlimiz Kabin Amiri Bengü Kökoğlu'na hayırlara vesile olmasını temenni eder, kazasız belasız kullanmasını dileriz. Çekilişimize katılan değerli meslektaşlarımıza, havacı dostlarımıza, öğrencilerimize ve bize destek veren Medipol Hastanesi, Vodafone ve World of Language Academy'e teşekkür ederiz.



Üyelerimize yeni yıl hediyelerini dağıttık

31 Aralık 2016 tarihinde Atatürk Havalimanı ve Sabiha Gökçen Havalimanı'nda üyelerimize yeni yıl hediyesi olarak yaptırdığımız şemsiyelerin dağıtımını gerçekleştirildi. TASSA olarak tüm üyelerimizi kutlar, yeni yılın kendilerine önce sağlık, mutluluk ve başarı getirmesini dileriz. Yeni yıl hediyelerini alamayan üyelerimizi de dernek merkezimize bekliyoruz.





IATA Cabin Safety Exchange çalıştayı toplantısı

6-7 Ekim 2016 tarihinde Uluslararası Hava Taşımacılar Birliği (IATA) ile Pegasus Hava Yolları ortaklığında Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü desteği ile gerçekleştirilen IATA Cabin Safety Exchange çalıştayı toplantısına Başkanımız Erol Gezer ve Genel Sekreterimiz Mustafa Fatih Yalçın katıldı.

Tebrikler

Yönetim Kurulu Üyemiz, Teknik Başkan Vekili Bülent Ersoy ve sevgili eşi Seda Ersoy'un 31 Aralık 2016 tarihinde Elis isiminde kızları dünyaya geldi. Hoşgeldin Elis...



5 Ocak 2017 tarihinde Yönetim Kurulu üyemiz İdari Başkan Vekili Erol Gezer ve eşi Gamze Gezer'in ikinci çocukları Ata dünyaya geldi. Babası ise Ata için yazdığı hislerini:
"Uzun zamandır sabırsızlıkla ve büyük bir özlemle beklediğimiz kıymetli-miz; gözlerini açtığında, seni merakla bekleyen abinle gözgöze geldiğin an, abinden akan sevinç gözyaşları, hayatımın başka bir dönüm noktası oldu. Diğerleri ise, sizleri dünyaya getiren annenizle hayatımı birleştirmem, abini An'tımızı doğru yetiştirmemiz, kırkıma merdiven dayadığımızda hayatımıza katılmadı. Her daim yüreğimde olan Ata'm. Hoşgeldin..." diye kaleme aldı.

Hava-İş Sendikası'ndan derneğimize ziyaret

25 Ocak 2017 Hava-İş Genel Başkanı Ali Kemal Tatlıbal ve Yönetim Kurulu üyeleri TASSA Başkanı Sabit Coşkun ve Yönetim Kurulumuza hayırlı olsun ziyareti gerçekleştirdiler.

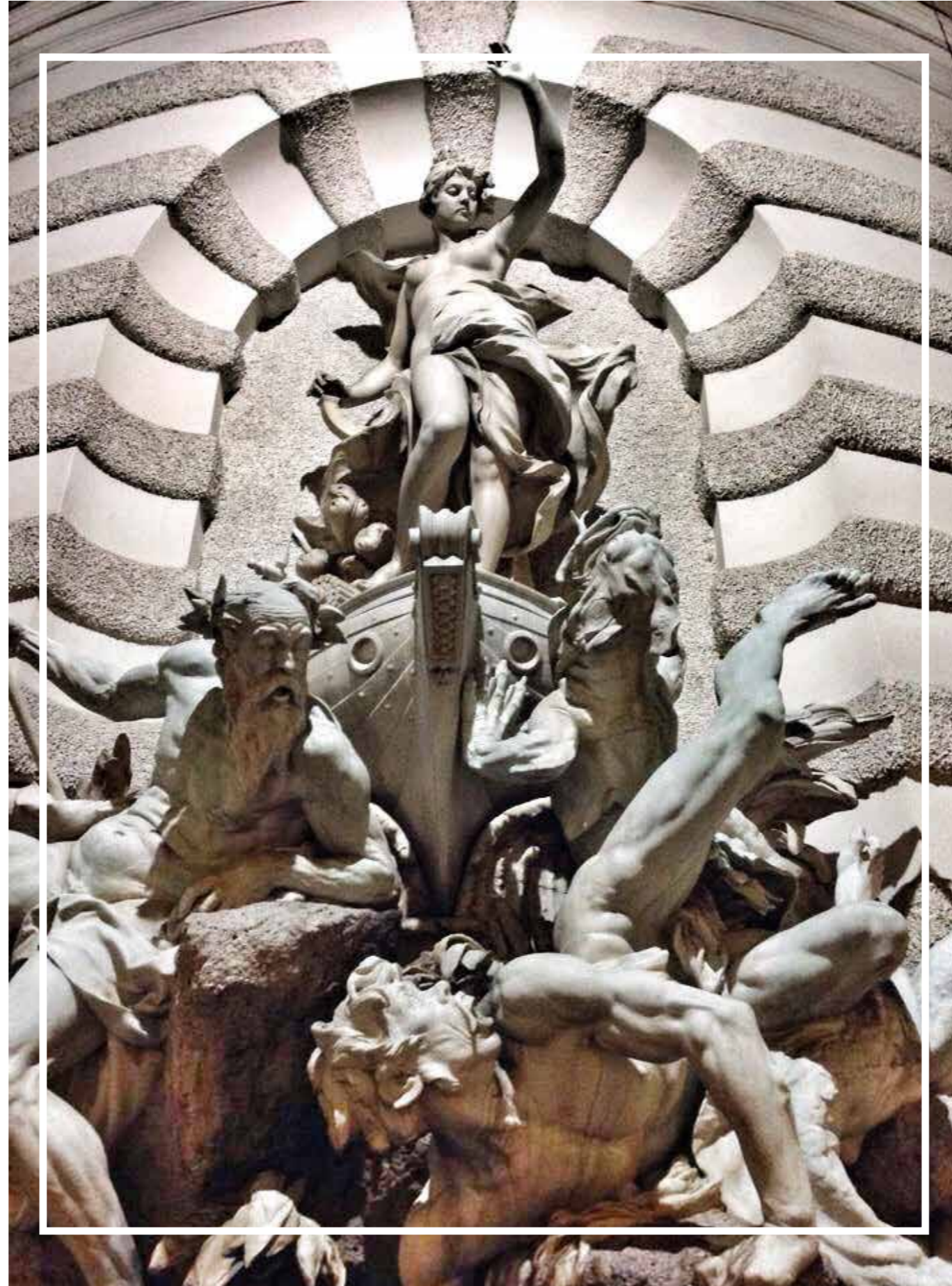


VIYANA

Barok sarayları, ihtişamlı baloları, imparatoriçeleri ve klasik müziği ile ünlü olan muhteşem kent...



Eren Koluçolak
Pegasus Havayolları Kabin Amiri



Çocukken klasik müzikle hep iç içeydim ve hala da çok severim. Mozart, Strauss ve Haydn'ı dinlerken; bu muhteşem eserlerin sahiplerinin hayat hikayelerini okurdum. Zaten Mozart demek Viyana demektir. Ayrıca barok tarzına ve saray yaşantılarına olan ilgimden dolayı da bu kenti ziyaret etmek tam bana göre diye düşündüm. Ve Christmas zamanı, Avrupa'nın başka bir şehri Viyana için akşam saatlerinde uçağım alçalmaya başladığında içimi bu keşfetme heyecanı sarmıştı. Kısa bir tarihi bilgiden sonra Viyana için rezervasyon yaptırmanız gerekecek. :)





VİYANA TARİHİNDEN KISA KISA...

Viyana'nın tarihi çok eskilere dayanır (İÖ 500). En önemli hanedan hiç şüphesiz ki 1278 yılından itibaren başa geçen ve yüzyıllarca hüküm süren Habsburglar'dır. 1529 yılında Osmanlılar şehri günlerce süren kuşatma altına alır fakat geri çekilmek zorunda kalırlar. Ardında harap bir şehir bırakırlar. Barok döneminin başlangıcı,

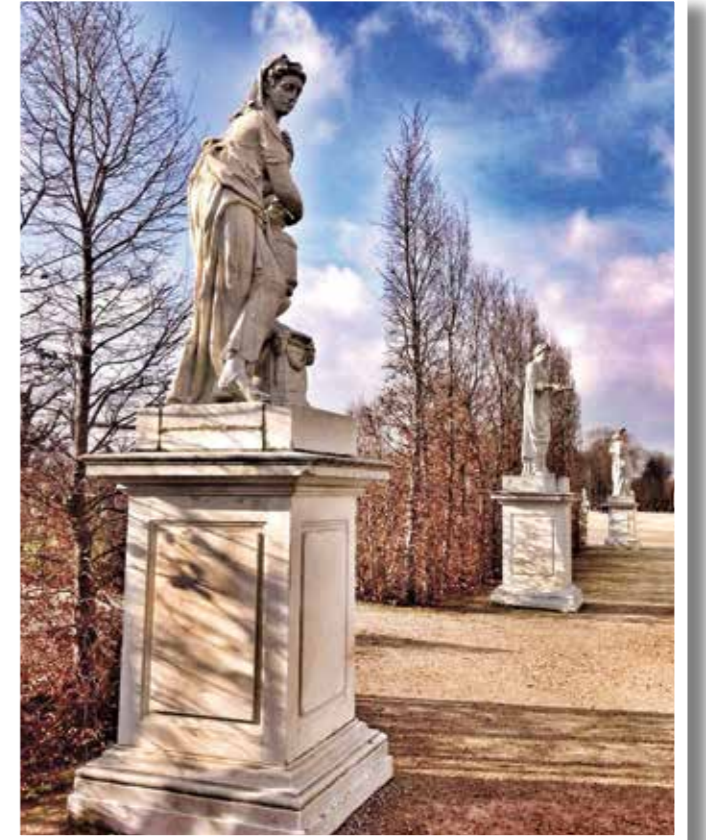
İmparator I. Leopold ile olmuştur. Fakat bu barok döneminin gelişmesi şiddetli veba salgını ve 1683 yılında Osmanlı'nın ikinci kez kuşatması ile durma noktasına gelir. Savoy Prensi Eugene kuşatmaya karşı zafer kazanmıştır. Hanedanın en önemli isimlerinden biri 40 yıl hükümdarlığı ile 16 çocuk annesi olan İmparatoriçe Maria Theresa (1740-1780)'dir. Tahta geçtiğinde Joseph Haydn, Viyana Çocuk Korosu'nda opera söylerken;

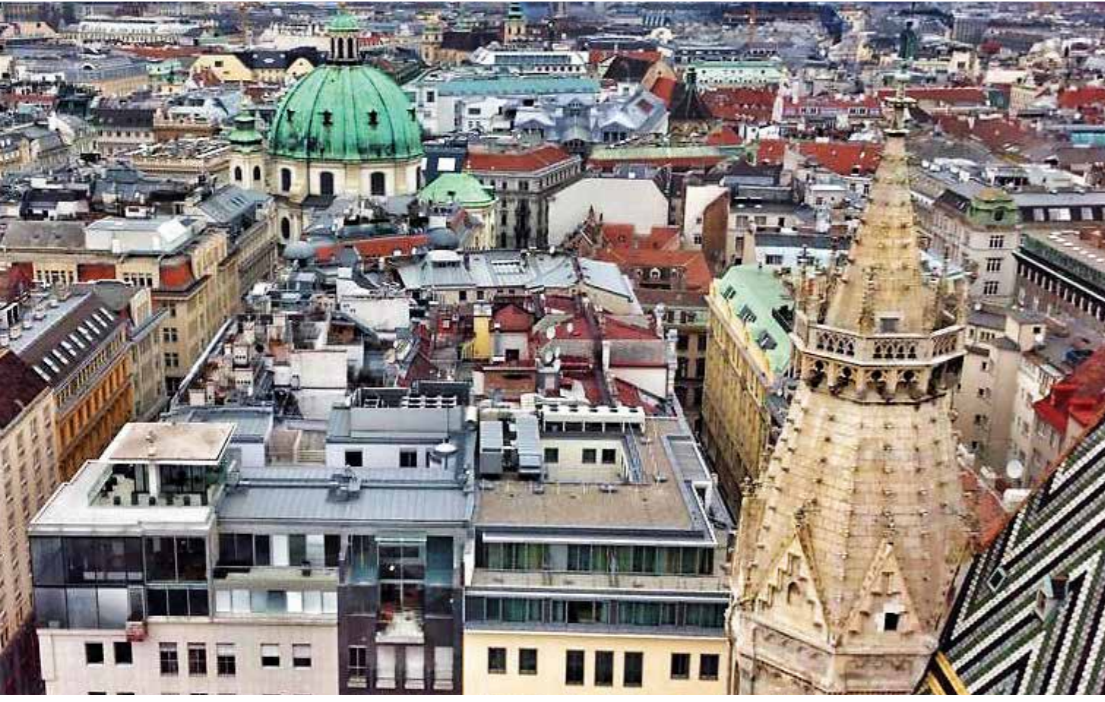
Wolfgang Amadeus Mozart'ta çocuk yaşta- dır ve bu iki isim Viyana'yı müzik başkenti yapar. Napoleon dönemi de (1805 yılı itibarı ile) oldukça şehrin tarihine damga vuran bir dönem olmuştur. Diğer bir önemli hanedan ismi, 68 yıl hükümdar olan Franz Joseph ve suikasta kurban giden hatta hayat hikayesi filmlere bile konu olan, güzeller güzeli eşi İmparatoriçe Elisabeth bilinen ismi ile Sissi'dir. I. Dünya Savaşı ile de yüzyıllardır süren Habsburg hanedanı da son bulmuş oldu.

Viyana' yı nasıl anlatsam nereden başlasam bilemedim. :) Saraylar, müzeler, kiliseler, görülmeye değer anıtlar ve yürünmesi keyif veren yollar, alışveriş, yeme-içme, ulaşım olarak başlıklar altında topladım.

SARAYLAR

İmparatoriçe Maria Theresa'nın çok sevdiği ve ikamet ettiği muhteşem Schönbrunn Sarayı'nı görmeden sakın dönmeyin. Türkçe rehberlik hizmeti de ayrı bir keyif katıyor. Saray yaşantısını adeta hissettiren bu gezi yaklaşık 1 saat sürüyor. Detaylar içeride saklı. Klasik Fransız tarzında olan bahçesi, saraydan daha çok dikkat çekiyor ve bahçesi halka açık olan saray, Maria Theresa'nın Viyana halkını etrafında görmesi hoşuna gittiğinden dolayıdır. Bu saray parkı adeta mükemmeliyetçiliğin, ihtişamın bir göstergesidir. Neptün çeşmesini geçerek, yukarıya doğru yürüyün. Tepede bulunan Gloriette'den saray manzarası, çok daha net ve güzel görünüyor. Bence içeride bulunan kafede mola verin ve kahve eşliğinde manzaranın tadını çıkarın. Hofburg Sarayı yine hükümdarların ev sahipliği yaptığı diğer ihtişamlı saraylardan biridir. Yine 1 saat süren turda muhteşem goblenleri, porselen takımları, Franz Joseph'in yatak odası ile güzeller güzeli Bavyeralı Prenses Elisabeth'in odalarını, imparatorluk dairelerinde görebilirsiniz. Belvedere Sarayı ise Savoy Prensi Eugene tarafından kullanılan aşağı ve yukarı olmak üzere iki bölümden oluşur. Aşağı Belvedere Barok Avusturya Sanat Müzesi'ne ev sahipliği yapar. Portre ve heykeller içerir. Yukarı Belvedere'de ise 19. ve 20. Yüzyıl galerisi bulunur. Dünyaca ünlü Gustav Klimt'in ünlü eseri "Öpüş" bu galeride yer almaktadır.





KİLİSE VE KATEDRALLER

Stephansdom Katedrali Viyana'nın kalbidir. Katedral, şehir yangınlarını, Osmanlı kuşatmasını, Alman bombardımanlarını atlattığı başarıdır. 137 metre yüksekliğinde çan kulesine çıkıp şehir manzarasını net görmek isterseniz bir zahmet ayaklara kuvvet. :) Çık çık bitmiyor... :) Gotik kulesi ve Barok tasarımıyla asalet yansıtır. Pazar günleri yapılan ayinleri kaçırmayın. Diğer bir kilise ise, Stephansdom'a yürüme mesafesinde olan Augustinian Fair Kilisesi'dir. Maria Theresa ve Franz Joseph ve Sissi'nin evlilik törenlerine ev sahipliği yapmıştır. Ayrıca alt katta yine bu üç büyük kişinin mezarlarını görebilirsiniz. Yine Neo-Gotik bir kilise olan Votiv Kilisesi, St. Peter ve St. Charles Kilisesi de vakti olanlar için görülmeye değer.

MÜZELER

Viyana, birçok Avrupa şehrinde olduğu gibi sayısız müzeye ev sahipliği yapar. Tabii ki hepsini gezmek mümkün olmadığı için, gitmeden nereyi görmek istiyorsanız plan yapmalısınız. Çünkü müzeler bazen çok zaman alabiliyor. Ben daha çok sarayları ve şehri gezdiğim için öncelikle Mozart'ın sayısız bestelerini yaptığı ve yaklaşık 13 yıl ailesi ile birlikte yaşadığı ev olan Mozart House'ı ziyaret ettim. Meşhur bestesi "Figaro'nun Düğünü"nü bu evde bestelemiştir. Diğer ilgimi çeken yer ise; 400 yıllık bir binada yer alan; The Vienna History Show. Sizi Viyana tarihinde gizemli bir yolculuğa çıkarıyor ve 50 dakika süren bir serüvene tanıklık ediyorsunuz. Mutlaka

gidin derim. Aslında Viyana'da bir çok müze birbirine yürüme mesafesindedir. Museums Quartier Wien denilen bölgede hepsini görme şansınız var. Diğer önemli müzeler ise; Habsburg hanedanının paha biçilemez parçalarının ve resimlerinin sergilendiği Viyana Güzel Sanatlar Müzesi (Kunsthistorisches Museum), binlerce canlının ve dinazor fosillerinin bulunduğu Doğa Tarih Müzesi (Naturhistorisches Museum), Picasso gibi dünyaca ünlü ressamın ablalarının sergilendiği Modern Sanat Müzesi (Museum Moderner Kunst-MUMOK), modern Avusturya sanatına ait meşhur ressam Gustav

Klimt'in de eserlerinin sergilendiği Leopold Müzesi (Leopold Museum)dir.

GÖRÜLMESİ GEREKEN DİĞER YERLER

Viyana gez gez bitmiyor değil mi? Şehirdeki diğer önemli yapıları görmenin ayrı bir yolu daha var. Schwedenplatz'dan kalkan adı Tourist Ring Tram olan sarı tramvaylardır. Tam bir tur yaklaşık 30 dakika sürüyor. Ara duraklarda inerek sırası ile, Devlet Opera Binası, Parlamento Binası, şehrin önemli parklarından biri olan ve içinde bir tapınak olan Volksgarten ve Belediye Binası'nı görerek turunuzu tamamlayabilirsiniz. Seçim sizin; ister yürüyerek, ister tramvayla. Christmas zamanı gittiğim için şehrin birçok yerinde kurulan Noel pazarlarını sakın kaçırmayın. Muhteşem hediyelikler, birbirinden lezzetli çikolatalar ve tatlılar, tabii ki pazarın vazgeçilmez içeceği sıcak şarap olan Glühwein tatmadan ayrılmayın.



DAHA BİTMEDİ...

Prater bölgesinde bulunan eğlence parkı Wurstelprater'a bir göz atın. Kış olduğu için birçok oyuncak kapalıydı fakat 1897 yılında yapılan 65 m. yüksekliğindeki açık olan Riesenrad'a (dönmedolap) bindiğiniz takdirde size muhteşem bir manzara sunacaktır. Avrupa'da birçok yerden geçen Tuna Nehri Viyana'ya da uğruyor. Şehrin kuzey doğu tarafından geçen Tuna'nın diğer tarafında ise insan eliyle yapılmış ve 21 km uzunluğunda bir ada olan Donauinsel'de piknik alanları ve güneşlenmek için kumsallar bulunuyor. Eğer daha yüksek bir manzara eşliğinde yemek yemek istiyorsanız Donaupark'ta bulunan 252 m'lik Donauturm'da (Tuna Kulesi) mola verebilirsiniz.



ALIŞVERİŞ

En heyecanlı konu bu olsa gerek. Doğru seçim yaparak otelinin konumunu çok iyi belirlemişim. :) Şehrin en ünlü alışveriş caddesi olan Mariahilferstrasse'ye sadece 5 dakikalık uzaklıktaydı. Wien Westbahnhof tarafından başlayarak Museumsquarier'a kadar ilerleyerek kendinizi alışveriş çılgınlığına verebilirsiniz. Durun daha bitmedi... Yine Stephansplatz çevresinde bulunan Karntnerstrasse, Graben ve Rotenturmstrasse'de alışverişe devam edebilirsiniz. İçinde badem ezmesi yani marzipan bulunan meşhur Mozartkugel çikolatalarından almadan sakın dönmeyin yoksa Viyana'ya ayıp olur. :)



YİYECEK-İÇECEK

Eee gez gez acıktık. Haydi bakalım neler yenir, ne içilir bir göz atalım. Viyana denince akla ilk gelen, sonsuz çeşidi bulunan kahvedir ve o kadar severim ki New York'ta kahveni keyifle yudumlarırken uçağımı kaçırmıştım. :) Bir süt ve kahve karışımı olan Melange, bol miktarda sütün içinde az kahve bulunan Milchkafee, espresso olarak bilinen Schwarzer en çok tüketilenler arasındadır. Cafe Griensteidl, Cafe Herrenhof, Cafe Sacher en çok rağbet gören kafelerdir. Ben Sacher Oteli'nin içinde bulunan Cafe Sacher'de oturmayı tercih ettim. Burayı ünlü yapan hem kahvesi hem de Sachertorte denilen kayısı reçelinden yapılan çikolatalı pastasıdır. Diğer bir meşhur tatlı ise; elma, tarçın ve kuru üzümün oluştuğu Apfelstrudel'i imparatorluk pastacısı olan Demel pastanesinde tadabilirsiniz. Viyana şnitzelini yemeden olur mu? Genellikle önünde sıra olan ve gitmeden rezervasyon yapılması tavsiye edilen Figlmüller'de şnitzel soğuk patates salatası ile servis edilir. Ben bilerek aç gittim ve porsiyon oldukça doyurucu, çıkışta yürüme iyi gelebilir.

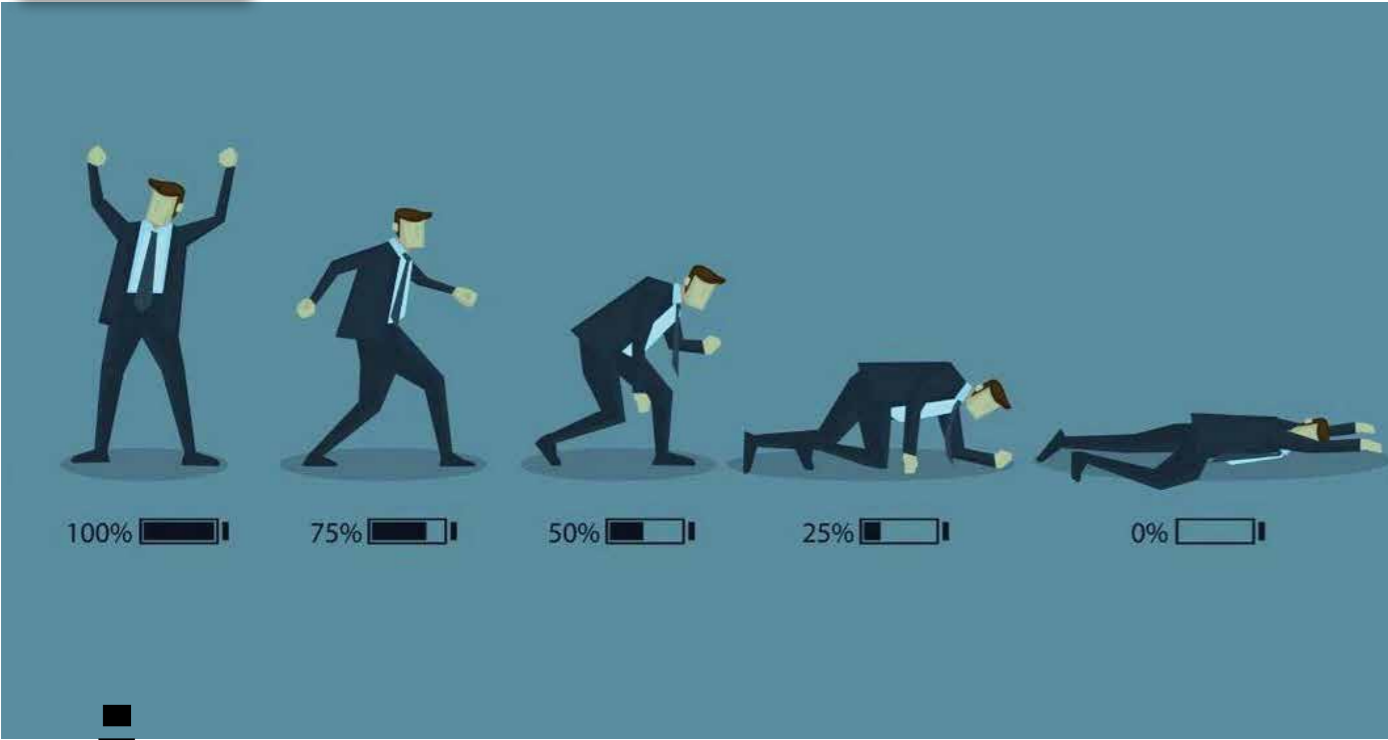
ULAŞIM

Havalimanından şehre hem tren hem de otobüs ile gitmek oldukça kolay. Şehir içi ulaşımında ise 48 ya da 72 saatlik Vienna Card denilen biletlerden satın alıp; otobüs, metro ve tramvayı kullanabilirsiniz. Otelin konumuna bağlı olarak yürüyerek de birçok yeri keşfedebilirsiniz.

Şu ana kadar 25 ülke 34 şehir gezdim. Tekrardan görmek istediğim şehirlerden biri olan Viyana ilk 3 e girdi. Sarayları, kahveleri, müzeleri, klasik müziği ve kraliçelerin yaşam tarzlarını görmek ve keşfetmek için Viyana'yı mutlaka rotanıza ekleyin. İnanın hayran kalacaksınız. Bir başka şehirde tekrardan görüşmek dileğiyle, iyi uçuşlar dilerim...



Dr. Sabri Yurdakul
Psikiyatrist
syurdakul@psikiyatri.com



İş sizi tüketmesin

21. yüzyılın insanını tarif edersek herhalde çalışan insan demek daha doğru olacak. Çalışan, sürekli olarak iş baskısı altında olan insan. Bu, günümüzde tüm mesleklerde birlikte hizmet sektöründe çok daha fazla karşımıza çıkıyor.

İşverenlerin giderek daha çok istekte bulunmaları, daha çok işi, daha az sayıda insanın yapmasını beklemeleri çalışanlar üzerinde yoğun bir baskı oluşturuyor. Bu baskı da giderek arttığında insanları ruhsal ve bedensel olarak etkiliyor. İşinde iyi olmak, daha yukarıya çıkmak, yaptığı

işten zevk almak herkesin ortak beklentisi. Bu beklentinin gerçekleştiği oranda çalışma hayatı güzel ve zevkli hale geliyor. Beklentilerin gerçekleşmediği zamanlarda ise, çalışma hayatı giderek zorlaşan ve kişiyi yıpratıcı bir canavara dönüşüyor.

Şarlo'nun meşhur modern zamanlar filmi 1920'lerin Amerikasını anlatsa da, günümüzde güncelliğini yitirmemiş bir film. Çalışan, daha çok çalışan, takdir edildiğinde, yaptığı işin ücretini aldığına inandığında, iyi bir çalışma ortamında olduğunda insanın yapabileceklerinin sınırı yoktur. Mutlu bir çalışan verimli olacaktır. Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışacak, işe sevecek gidecek, kimse kendisinden gülyüz beklemez de gülyüzlü bir çalışan olacaktır. Bu yüzden işyeri ve çalışma koşulları insanların çalışma şevk ve arzusunun belirleyicisi olacaktır. Tabii ki kişinin kendi yaşam dünyası, evi, çocukları, özel hayatı, ruhsal sorunları, fiziksel hastalıkları da bunu etkileyecektir. Örneğin evinde mutsuz ise işine odaklanması, işini yapması zorlaşacaktır. Kafası evinde olan bir insanın işinde mutlu ve verimli olması beklenmemektedir. Ancak iş koşullarına baktığımızda bunun daha az kısmının kişinin aile yaşantısından daha çoğunun ise iş ve iş ortamından kaynaklandığını görmekteyiz.

Sürekli monoton bir işte çalışan, yaptığı işten zevk alamayan, en iyi olsa da karşılığını alamayan, işini iyi yaptığında amirleri tarafından takdir edilmek bir yana tenkit edilen, deyim yerindeyse mobbing'e uğrayan çalışanların iş yapma arzuları giderek azalacaktır. Aslında insanın yaptığı iş bilerek, isteyerek girdiği iş olmasına rağmen çalışanları yoran ve yıldırıcı insan ilişkileridir. Gerek amirleri ile gerekse arkadaşları ile yaşadıkları sıkıntılar onların iş hayatını etkileyecektir. Başlangıçta daha çok çaba harcayarak, daha çok işine sarılarak bu ortamı aşmaya çalışan insan bunu becerebildiğinde ve istediği ortamı sağladığında sorun yoktur. Ancak çabası sonuçsuz çıkıp daha çok çaba harcamasına karşın bu ortamı düzeltmediğinde giderek ruhen ve bedenen sıkıntı yaşayacaktır. Ruhsal enerji giderek bu duruma dayanmaya zorlanmakta ve giderek tükenmeye başlayacaktır. Ruhsal enerji azaldığında ise isteksizlik, dinlenmekle geçmeyen yorgunluk, vücut ağrıları, iştahsızlık azalma ya da artma yaşanmaktadır. Bunlar tükenme sendromu ile yaşananlardır. Kendini mutsuz hissetmekte, çabuk demoralize olmakta, gelecek kaygıları herşeyden önemlisi de iş kaygısı yaşamaya başlamasıdır. Bu tükenme başlangıçta tespit edilip toparlanırsa kişi eski enerjisine kavuşacak ama devam ettiğinde artık depresyon, kronik beden ağrıları yaşamaya başlayacaktır. Sabahları çok zor kalkacak, işe gitmekte isteksizlik duyacak, işe gittiğinde dalgınlıkla verimli çalışamaz olacaktır.

Bütün bu yaşananlar iş yerinden ve iş ortamından kaynaklandığı gibi bazen kişinin kişilik özelliklerinden de kaynaklanabilmektedir. Çabuk endişelenen, olayları kendisine olumsuz olarak yontabilen, söylenenlerden işini tehlikede hissedilen ve çalıştığı takdir edilmediği düşüncesi ile üzülen kişiler daha çabuk tükenmektedir.

Kendilerini ifade edip durumu düzeltmek yerine giderek mutsuzluk ve endişeye kapılmakta bu da kendisini daha çok mutsuz hale getirip varolan enerjisini de tamamen tüketmesine yol açmaktadır.

Çalışma hayatının yoğunluğu ve yaşanan bu tükenme sendromunu ortadan kaldırmamızın en iyi yolu kişinin yaşamını tekrar elden geçirmesidir. Öncelikle kendisini daha iyi ifade etmeye çalışması, endişeleri varsa bunları konuşması, varsa yaşantısını tek düzelikten kurtarması, hobiler edinmesi ve düzenli spor yapmasıdır. Enerjisi bitmiş insanın bu enerjiyi nasıl bulup spor yapacağı sorusunun cevabı ise ruhsal enerjinin dinlenmekle değil hareketle yerine konacağıdır. Bir dinamo gibi insan ruhu ve bedeni de hareket ettikçe enerji ile dolup aktif ve canlı hale gelir. Kendisini bıraktığında ise giderek azalır sönmeye başlar. Bu yüzden kaybettiği motivasyonu tekrar sağlaması, arkadaşları ve sevdiği ile daha çok zaman geçirmesi onu daha enerjik ve canlı kılacaktır. Öyle ki Fransızların çok sevdiği bir sözünde bahsedildiği gibi "Yaşam bisiklet sürmek gibidir, pedal çevirmeyi bırakırsanız düşersiniz" der. Biz de yaşamda çaba göstermeyi bırakıp, kendimizi olumsuzluğa teslim ettiğimizde düşeriz. Önemli olan, düşsek bile kalkmamız ve yola devam etmemiz olduğuna göre kendimizi bırakmamak, işimize daha çok sarılmak, koşulları değiştirmeye çalışmak, olumsuz düşünmemek ilk yapılacak işlerdir. Bunları yapamıyorsak o zaman bir psikolojik ve psikiyatrik yardım almalıyız. Bu bizim dayanma gücümüzü arttıracak daha güçlü olarak işimize sarılmamızı sağlayacaktır. İşinizde mutlu olmanız dileğiyle.



Kedi & Köpeklerde

Aşılamanın Faydaları ve Aşılama Programı

Evimizde beslediğimiz ve ailemizin bir ferdi olarak hayatımıza kattığımız dostlarımızın sağlığı için koruyucu aşılamaya yapılmasının çok büyük faydaları vardır. Bilinmesi gerekir ki, viral hastaların özel bir tedavisi olmadığı için hastalıklara yakalandıklarında da ölüm oranı çok yüksektir. Bu yüzden de direnç sağlama açısından aşılamaya önemi büyüktür.

Genel olarak yavru kedi ve köpeklerde aşılamaya programına başlamadan önce plasenta ve emzirme döneminde aldıkları iç parazitlerden arındırılmaları için gerek enjeksiyon gerekse de oral yolla ilaçlama yapılması gerekmektedir. Aşılamaya başlamadan önce yapılacak parazit uygulama ile metabolizmalarını böylelikle hazırlamış oluruz.

AŞILAMA NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

Aşılamaya başlamadan önce dikkat etmeniz gereken hususlara gelince; en önemli konu yavru kedi veya köpeğinizin sağlıklı olmasıdır. Bunun içinde sahiplendiğiniz dostunuzun parazitler uygulamalarından sonra sizlerle ortalama 10 gün kadar bir süre geçirmesi ve süreçte onu gözlemlemeniz, herhangi bir normal dışı durumda hekiminize başvurmanız gerekmektedir. Kuluçka dönemi de diyebileceğimiz bu dönemi sorunsuz olarak geçirdiğinizden emin olunca, aşılamaya programına başlamanızda bir sakınca yoktur. Süt emen yavruların süttten kesilmeden aşıya götürülmemesi gerekir. Hamile kedi ve köpekler aşıya götürülmemelidir. Hastalık ve nekahat döneminde aşı yapılması uygun değildir.

Unutulmamalıdır ki sahiplendiğiniz dostlarınızın ilk dönemlerinde yaklaşık 6-7 hafta kadar hekiminizle sık görüşmeleriniz olacaktır. Bu görüşmeler genelde pet sahipleri tarafından fuzuli gibi görünse de hekimin insiyatifinde olan bir şey değil onların sağlığı için olan bir uygulamadır. Şimdi derseniz kedi ve köpeklerde görülebilen hastalıklarla ilgili ve onlara karşı yapılan aşılamalar hakkında kısa bilgiler verelim.



Vet. Hekimi Alpay Madak
Ataköy Veteriner Polikliniği
Veteriner Sağlık Hiz. Ltd. Şti.



KEDİLERDE GÖRÜLEN HASTALIKLAR ve AŞI PROGRAMI
Yavru kedilerde aşı programına başlamadan önce yukarıda da bahsettiğimiz gibi Endoparaziter (İç parazit) ve Ektoparaziter (Dış parazit) uygulamalarının tamamlanmış olması gerekmektedir.

ENDOPARAZİTER UYGULAMA

Halk arasında "Kist Aşısı" olarak herkes tarafından bilinen bu uygulama iç parazit uygulaması olarak tanımlanır. Endoparaziter uygulama kedinizi sağlığı kadar sahipleri içinde önem arz etmektedir. Kedilerden insanlara da geçen bazı parazitler bulunmaktadır.

TOXOPLAZMA GONDİİ

En çok görülenidir. Bu parazit pişmemiş çiğ etlerin yenmesi, kedi ve köpeklerin dışkılarıyla teması sonucu etrafı kontamine etmesi ve bunların ellenecek ağız yoluyla bulaşmasıyla geçer. Vücuda giren etken beyin, karaciğer, dalak, akciğer gibi organlara lokalize olarak kistik forma dönmeleriyle oluşur. Aynı zamanlarda gebe insanların bunu aynı yollarla alması, paraziti plasenta yoluyla bebeğe de geçirebilir.

Kediler bu parazitlerin ya ana konağı ya da taşıyıcısıdır. Bu sebepten dolayı yapacağınız düzenli endoparaziter tedavi ile kedinizi koruma altına almış olacaksınız. Endoparazitler aynı zamanda kedilerinizde ishal, sıvı kaybı ve anemiye sebep olmaktadır. Bu da kedinizin bağışıklık sistemini olumsuz etkilemektedir. Endoparaziter ilaç uygulamaları kedinizin hayatı boyunca 3 ayda bir periyodik olarak uygulanması gerekir.

KARMA AŞISI

Kedilerde; Herpesvirüs (Üst solunum yolları hastalığı) & Calcivirüs & Panlökopeniye (Kedi gençlik hastalığı) karşı koruyucu etkenlerin olduğu canlı aşıdır. Yavruyken 21 gün arayla 2 doz uygulanır. Yaşını dolduran kedilerde yılda 1 kez uygulanan aşıdır.

LEUKEMİE AŞISI

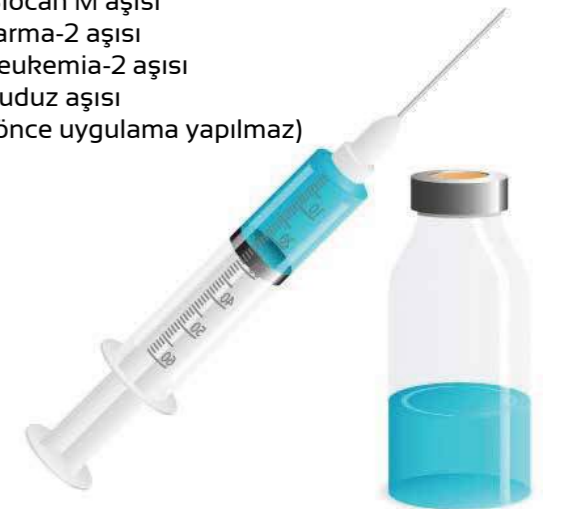
Burun akıntısı, salya yoluyla etken yayılarak ortak kullanılan mama, su ve kum kapları ile kontamine olarak yayılır. Bir başka yayılma şekli de birbirlerini yalayarak, kavga ederken tırmalama ve ısırma yoluyla da geçebilir. Semptomları arasında ishal, konjunctivitis, keratitis, rhinitis, yüksek ateş, halsizlik, iştahsızlık, lenf yumrularında şişlik, zayıflık ve dolayısıyla bağışıklık sisteminin zayıflaması gözlemlenir. Yavruyken 21 gün arayla 2 doz uygulanır. Yaşını dolduran kedilerde yılda 1 kez uygulama yapılır.

KUDUZ AŞISI

Kuduz virüsüne karşı aktif bağışıklık sağlamak için yapılır. 90 günlükten küçük yavru kedilerde uygulanmaz. Kuduz aşısının uygulanması kanunen zorunludur. Yavruyken yetişkinden de yılda 1 kez yapılan bir uygulamadır.

KEDİLERDE AŞI TAKVİMİ

(6-8 Haftalık) Genel kontrol + Endoparaziter ilaçlama + Ektoparaziter ilaçlama
(8.Hafta) Karma-1 aşısı
(9.Hafta) Leukemia-1 aşısı
(10.Hafta) Biocan M aşısı
(11.Hafta) Karma-2 aşısı
(12.Hafta) Leukemia-2 aşısı
(13.Hafta) Kuduz aşısı
(3 aylıktan önce uygulama yapılmaz)





KUDUZ

Rabies virusu tarafından oluşturulan akut seyirli, bilinç kaybı, huzursuzluk, saldırgan tavır, salya artışı, yutkunma güçlüğü ve çeşitli felçlerle karakterize ölümlü sonuçlanan bulaşıcı viral bir hastalıktır.

BORRELIA BURGDORFERİ (LYME)

İxodes türü kenelerin ara konakları ile bulaşan ve insanlara da geçen bir hastalıktır. Yüksek ateş, eklem ağrısı, polyartrit, iştahsızlık, halsizlik, kilo kaybı ve lenfadenopati görülür.

Yukarıda bahsettiğimiz hastalıklar aşı yapılmadığı takdirde köpeklerde görebileceğiniz ve sıkça rastlanılan viral enfeksiyonlardan sadece birkaçıdır. Bunlara karşı önlem amaçlı yapılacak aşılar ve bunların uygulama periyotlarını da aşağıda gibi sıralayabiliriz:

KÖPEKLERDE AŞI TAKVİMİ

- (6-8 Haftalık) Genel kontrol + Endoparaziter ilaçlama + Ektoparaziter ilaçlama
- (8.Hafta) Karma-1 aşısı
- (9.Hafta) Bronchine-1 aşısı
- (10.Hafta) Corona-1 aşısı
- (11.Hafta) Karma-2 aşısı
- (12.Hafta) Bronchine-2 aşısı
- (13.Hafta) Corona-2 aşısı
- (14.Hafta) Kuduz aşısı
- (15.Hafta) Lyme aşısı
- (16.Hafta) Biocan M aşısı

Kedilerde de köpeklerde de yavruyken çift doz yapılan uygulamalar yaşını doldurduktan sonraki yıllarda tek doz olarak yılda 1 kez devam eder. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi yıllık aşıların tekrarı gelene kadar arada Ektoparaziter (Dış parazit) ve Endoparaziter (İç parazit) ilaç uygulamaları periyodik olarak devam eder. Yurt dışında ülkemizdeki kadar hastalık etkeni bulunmadığından yapılan aşı uygulamaları bizdeki kadar çok değildir ancak ülkemiz koşulları gereği bizde ki uygulamaların yoğunluğu bu sebepten dolayıdır. Unutmayalım ki evinize ailenizin bir ferdi olarak dahil ettiğiniz dostlarınızın sağlığı için ilk etapta masraflı olarakta gözükse de hem onların sağlığı için hem de aşı yaptırmadığınız takdirde oluşabilecek tedavi masrafları vereceğiniz aşı ücretinden kat ve kat fazla olacaktır.

Sizlere dostlarınızla sağlık ve mutluluk dolu bir yaşam dileriz. Dostunuza sağlık...

KÖPEKLERDE GÖRÜLEN HASTALIKLAR ve AŞI PROGRAMI

Yavru köpeklerin de aşılama takvimi başlamadan önce kedilerde olduğu gibi hem Endoparaziter hem de Ektoparaziter uygulamalarının tamamlanmış olması gerekir. Köpeklerde aşılama gerektiren bazı hastalıklar vardır. Bu viral hastalıklara karşı köpeğinizi korumak için aşı yaptırmanız önemlidir. Dilerseniz ilk olarak kısaca bu hastalıklardan bahsedelim sonra da bu hastalıklara karşı yapılacak aşılar ve bunların uygulama periyotlarını içeren aşı programını sizlere aktaralım.

PARVOVİRAL ENTERİT (KANLI İSHAL)

Parvovirus tip 2 tarafından oluşturulan akut seyirli, kanlı ishal, ani ölüm ve kusmayla karakterize çok bulaşıcı ve öldürücü viral bir hastalıktır.

DİSTEMPER (GENÇLİK HASTALIĞI)

Akut ve subakut seyirli, solunum, sindirim ve sinir sisteminde bozukluklar oluşturan bulaşıcı ve öldürücü viral bir hastalıktır.

CANNEL COUGH

Bordetella bronchoceptica tarafından oluşturulan kronik bir öksürükle karakterize üst solunum yollarının enfeksiyonudur. Çok bulaşıcı bir hastalıktır.

CORONA VİRÜS

İştahsızlık, kusma, kanlı ve mukuslu ishal ve mentol depresyonla karakterize bulaşıcı viral bir hastalıktır.

LEPTOSPIROSIS

Akut, subakut ve kronik seyirli hemoglobinüri, kanlı ishal, sarılık ve böbek bozukluğu oluşturan bulaşıcı ve öldürücü bakteriyel bir hastalıktır.

BEL-BOYUN FITIKLARI

“Mikrodiskektomi” ile başarılı ve güvenli minimal invaziv cerrahi



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



facebook.com/medipolsaglik



twitter.com/medipolsaglik



youtube.com/MedipolSaglikGrubu

Ameliyatsız Güzelleşin

"Scotty... Enerji" repliğini kullanmıyor olsak da ameliyatsız, yani kesmeden ve narkoz vermeden de güzelleşmek mümkün.



Op. Dr. Oygur Aytekin
Estetik Plastik ve Rekonstruktif
Cerrahi Uzmanı



Teğmen Uhura, galaksiler arası Uzay Yolu seyahatleri boyunca hayal ettiği bedene kavuşacak olmanın mutluluğunu yaşıyordu. Kaptan Kirk'ün son görevi sırasında uğradıkları gezegende buldukları yumuşak ve doğal kıvamıyla dünyadaki benzerlerinden çok üstün kalitede olan silikon madenindeydi aradığı mutluluk. Doktor McCoy, Mister Spock'ın da yardımıyla hemencecik anatomik şekilli bir implantlar yapivermişti bu madenden. Ve işin en güzel tarafı, Yüzbaşı Scotty bu implantı Uhura'nın göğsüne, memelerinin içine ve poposuna, kaslarının arasına ışınlamak suretiyle yerleştirecekti. Böylelikle ne kesi izi olacaktı, ne de narkoza ihtiyaç duyulacaktı...

Her ne kadar Yıldız Filosu Komutanlığı'ndaki eniştemiz araya girdiyse de Kaptan Kirk tüm ısrarlara rağmen Atılğan'ın bu amaçla kullanılmasına izin vermedi maalesef. Bu sebepten dolayı "Ameliyatsız Meme ve Popo Büyütme" konusunda hırs yapan arkadaşlar öncelikle ışınlama sorununu enjeksiyon yöntemini kullanarak çözdüler. Böylelikle oluşan noktasal giriş yeri, bir kesi ile karşılaştırıldığında "yok" denecek kadar küçük bir iz bırakacaktı ardından. Evet, kabul ediyorum, "ışınlama"nın yanında "delik" oldukça ilkel bir terim belki ancak olaya mutlaka bir bilim kurgu lezzeti katmak istiyorsak buna "iğne deliği" diyebiliriz.

İşte bahsi geçen iğne deliğinden ince bir kanül ile meme ve popodaki yağ dokusunun içine hacim kazandıracak bir şey vererek memeyi büyütme fikri elbette çığır açan bir yeniliktir. Ancak hacim kazandırmak amacıyla kullanılan şey, yani dolgu malzemesi, önce hyaluronik asit idi. Hyaluronik asit, vücutta zaten bulunan bir maddedir. Maalesef bu madde çok pahalı olduğundan, işlem de oldukça yüksek fiyatlara mal oluyordu. Kaldı ki memedeki diğer ve aslında daha önemli sorun, radyolojik

tetikleri olumsuz şekilde etkilemesiydi. İş bununla da kalmıyor, bu dolgu maddesi yaklaşık bir ila iki yıl kadar dayanıyordu vücutta. Yani ödediğiniz astronomik rakam, sadece yarım ila bir yıllık bir görünüm için oluyordu. Çünkü dolgunun kalıcılığı bir yıl ise, 6 ay sonra yarısı erimiş oluyordu.

Neyse ki insanoğlunun başarıyı yakalamaktaki hırsı bizi uzak galaksilere henüz ulaştıramadıysa da bu durumun üstesinden geldi. Hidrofilik jel dediğimiz, %98'i serum fizyolojik olan bir dolgu sayesinde hem maliyet büyük oranda düşürüldü hem de kalıcılık 5 ila 8 yıl olacak şekilde uzatıldı.

Bazı hastalar, neden kalıcı bir dolgu kullanmadığımızı soruyorlar. Hemen belirteyim, kalıcı dolgular çok tehlikelidir. Piyasada kalıcı dolgular bulunmaktadır. Ancak bu dolgularla yapılan işlemler sonrasında oluşan komplikasyon oranları hem yüksektir, hem korkunçtur, hem de düzeltilmeleri çok zordur. Eğer bir ürün dolgu olarak kullanılacaksa, eriyen nitelikte olması gerekiyor. Erimeyen bir dolgu için "zararsız" diyemiyoruz! Eğer erimeyen bir ürün kullanılacaksa, bu da solid yapıda olmalıdır; kalça protezi, diş implantı veya silikon meme protezi gibi. Yani eriyen nitelikte dolgu kullanmamızın ticari bir amacı kesinlikle yoktur. Bundaki amaç sağlığınızın ön planda tutuluyor olmasıdır. Hidrofilik jelin %2'lik kısmı ise, söz konusu %98 oranındaki suyu tutan bir poli amiddir. Yani 100 gram dolguda, 98 gram su ve sadece 2 gram poli amid vardır. Bu 2 gramlık kısım vücutta hidrolize edilir. Su ise hidroliz sonucunda serbestleşerek dokular arasından geçer ve böbrekler yolu ile atılır. 2004 yılından beri kullanılan bu dolgunun alerjik bir yapısı yok. Uygulama yapılmadan önce elbette ayrıntılı bir muayeneden geçilmelidir. Unutulmamalıdır ki sadece sağlıklı



bir insanda estetik girişim söz konusu olabilir. Hele meme büyütme söz konusu olduğunda daha dikkatli olunması gerektiğini tahmin edersiniz. Her zaman hastanın beklentisini karşılamak mümkün olmayabiliyor. Özellikle hastanın vücut yapısı, arzulanmış şekli ve büyüklüğü sağlamaya yeterli şekilde değilse. Bu gibi durumlar hastayla tartışılıp sebep-sonuç ilişkileri kurulduktan sonra hastanın güncel aktivitelerine ve ihtiyacına göre bir plan yapılır. Özellikle memede mevcut durumun iyi irdelenmesi ve imkan dahilindeki sonuçların hastaya ayrıntılı olarak tarif edilmesi gerekir. İşlemden önce rutin tıbbi prosedürler yerine getirilir. Buradaki amaç hastanın herhangi bir sorun yaşamamasını engellemek olduğu kadar sonradan oluşabilecek olası bir enfeksiyonu da önleyebilmektir. Ardından cerrahi aseptisi kurallarına uygun olarak hasta hazırlanır ve "iğne deliği" açmak için deri bir ilaç ile uyuşturulur.

Delikten kanül ile içerisine girdiğimiz yağ dokusu, memede süt bezlerinin altında, büyük göğüs (pektoral) kasının üzerindeki yağ dokusuyken, popoda derinde, kasın hemen üzerindeki yağ tabakasıdır.

Dolgu verilmeye başlanmadan önce bu alanlara uyuşturucu bir sıvı verilerek alan uyuşturması yapılır. Alan uyuşturmasından sonra, yine kanül aracılığı ile dolgu verilmeye başlanır. Bu sırada istenen şekli oluşturmak için tek bir noktaya vermektense ziyade, gerekli olan kısımlara, ihtiyaç duyulan kadrana veya bölgelere dolgu verilir. Planlanmış olan dolgu miktarı enjekte edildikten sonra delikler steril flasterlerle örtülür ve hasta artık gündelik hayatına dönmeye hazırdır. İşlemden sonraki ikinci gün duş almak genellikle mümkündür. Özellikle dikkat edilmesi gereken en önemli noktalar, ilaçların tarif edildiği gibi düzenli olarak alınması ve dolgu yapılmış olan yerin üzerine kronik/süregen bir baskı oluşmasına izin verilmemesidir. Bazı hastalarda iki ila dört günlük hafif ağrılı bir süreç yaşanabilmektedir. Ancak çoğunlukla hastalar ağrı kesiciyi kullanma ihtiyacı dahi hissetmemektedir.

Bu işlemin en büyük avantajı, özellikle günümüzde aktif olarak çalışan, hareketli bir yaşam tarzı olan hastalarımızın neredeyse çalışmalarına ara vermelerine gerek kalmamasıdır. Örneğin televizyon oyuncularının setler arasında mekik dokurken veya rabin görevlileri bir uçuştan diğerine yetişmek zorundayken iki hafta izin alabilmeleleri mümkün olmadığından bu işlemlerle hayallerini gerçekleştirebilmektedirler. Hastalarımız arasında sadece kadınların olmadığını, erkeklere de bu dolgu ile işlemler yaptığımızı da belirtmek gerekir. Özellikle göğüs kasının dolgu ile vurgulanmasının yanı sıra popo ve bacakta şekil bozukluklarının düzeltilmesi sıklıkla yapılan işlemler arasındadır.

Bazı hastalarda mevcut normal görünüm üzerinde çalışırken, bazı hastalarda ise anormal şekil durumlarını düzeltmeye çalışıyoruz. Vücudun herhangi bir asimetrisi olduğu taktirde, dolgu ile mümkün olan en iyi şekli vermek mümkün olabilmektedir. Bunlardan karşımıza en sık çıkanı yine meme asimetrisiyken, popo ve bacaklarda da taraflar arasındaki hacim farkları bu işlemin önde gelen talepleridir oluyor. Bir tarafta büyük göğüs (pektoralis majör) kasının eksik olduğu Poland sendromu gibi daha ağır asimetride de hacimsel eşitliği yakalamaya çalışmak mümkün.

Medya etkisiyle çok ince bacaklara sahip olmayı arzu eden ve bu uğurda yağ aldırma (liposuction) yaptırarak artık ince fakat çukurlarla dolu bacaklara sahip olan hastalarımız da var. "Bacaklarım kalın diye mini etek giyemiyordum, şimdi ise bu çukurlardan dolayı giyemiyorum" diyen bu hastalarımızın çukurluklarına dolgu vererek görüntüyü daha iyi hale getirebiliyoruz.

Örnekleri çoğaltmak mümkün ancak bilmenizi istediğim tek bir şey var; meme ve popo konuları, bir kadın için o kadar önemli ve özeldir ki salt estetik açıdan

yaklaşmak haksızlık olur. Bu sebeple elimden geldiği kadar bu konuda çevremizi bilgilendirmemiz gerektiğine inanıyorum. Nasıl ki cinsel fonksiyon bozukluğu olan bir erkeğin iç dünyasında huzur mümkün olmuyor ve bu etrafındaki insanları da etkileyebiliyorsa, meme ve poposundan memnun olmayan bir kadın da aynı huzursuzluğu yaşıyor olabilir. Oysa bu kadar basit bir yöntemle mutlu olmak mümkündür. Bu işlemi yaptırdıktan sonra hayatı çok daha güzel yaşamaya başlayan hastalarımızı gördükçe bu konuda daha çok yazmak istiyorum desem yalan olmaz.

Elbette bu uygulamaların, işi vücut şeklini değiştirmek olan Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi uzmanları tarafından yapılması gerektiğini söylemeden geçemeyeceğim. Son zamanlarda hasta portföyümüze hatalı ve yanlış dolgu uygulamaları da eklenmiş durumdadır. Asla dolgu verilmemesi gereken bölgelerden dolgu çıkarmak zorunda kalıyoruz. Heba edilmiş dolguya acıyor insan. Bundan öte, çıkarma işlemi de, tekrardan uygulama yapılması da hesap edildiğinde, ilk olarak yapılmış olan yanlış uygulamayla birlikte düşünüldüğünde maliyet üç katına çıkmış oluyor.

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" şeklinde tanımlanmıştır. Bu yöntemle eksik taşı yerine koyduğumuza inancımız sonsuz!

HİDROFİLİK JEL DOLGUNUN KULLANIM ALANLARI

- Meme büyütme
- Meme asimetrisi düzeltme
- Popo büyütme/şekillendirme
- Popo asimetrisi düzeltme
- Çarpık bacak estetiği
- Nadir durumlarda;
- Genital estetik
- Bacak kalınlaştırma

AVANTAJLARI

- Narkoz gerektirmiyor.
- Hastane yatışı gerektirmiyor.
- Kesi gerektirmiyor.
- İz neredeyse yok.
- Silikon implanttaki "kenarların ele gelmesi" sorunu yok.
- "Azar-azar" yapıldığında "dikkatleri" çekmiyor.
- "Daha da büyük istiyorum" dendiğinde eklemeye yapılıyor.

DEZAVANTAJLARI

- Eriyen bir madde olduğu için ömür boyu kalıyor.
- Tecrübesiz kişilerce yapıldığında şekil bozukluğu olabiliyor.

KİMLERE UYGUN?

- Ameliyattan korkanlara.
- Kesinlikle iz istemeyenlere.
- "İçimde bir cisim taşımak istemiyorum" diyenlere.
- Birkaç yıl içerisinde hamile kalmak isteyenlere.
- Çok fazla vakti kalmamış olanlara; düğün, balo öncesi...
- Çalışma şartlarından dolayı nekahat dönemi için vakit ayıramayanlara; oyuncular, sporcular...
- "Kimse anlamasın" diyenlere; azar azar eklendiğinde ani bir büyüme olmaz.

KREMLER-TABLETLER

Bahsettiğimiz yöntemle meme büyütme yaptıran bazı hastaların, çevresindekilerin ısrarlı soruları üzerine "falanca kremi sürdüm" veya "filanca tabletleri yuttum" diyerek memelerinin büyüdüğünü anlattıklarını duyuyoruz. Buna inanan kişiler de maalesef faydasız hatta zararlı ürünleri kullanabilmektedirler. Bilmelisiniz ki hiçbir krem veya tablet meme büyütmez. Hormonlar aracılığı ile büyüttüğünü iddia eden ilaçların ise özürleri kabahatlerinden büyüktür.



TEMA ÇELENK

Genaze törenlerine çelenk göndererek,
hem sevdiklerinizin üzüntüsünü paylaşabilir, hem de TEMA'nın
çalışmalarına destek verebilirsiniz.



celenk@tema.org.tr
444 51 81

ŞİMDİ 14 İLDE TEMA ÇELENK SİPARİŞİ VEREBİLİRSİNİZ

İstanbul, Ankara, İzmir (Bağışçıların taleplerini törenden en az 2 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)
Bursa, Balıkesir, Tekirdağ, İzmit, Mersin, Adana, Eskişehir, Konya, Manisa, Aydın, Muğla (Bodrum/Marmaris)
(Bağışçıların taleplerini törenden en az 12 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)

60 BİN YILLIK REÇETE



Kokulu bitkilerle insanoğlunun ilişkisi 60 bin yıllık bir tarihe dayanıyor. 1950'li yılların sonunda bir grup arkeolog, Kuzey Irak'ta 4 yıl sürecek bir kazı çalışmasına başlıyor ve kazı esnasında tesadüfen buldukları bir mezar, onları hiç ummadıkları bir keşfe götürüyor. O bir grup arkeoloğun o mezarda buldukları kalıntılar bugün, insanların kokulu bitkilerle ilişkisinin başlangıcı olarak kabul ediliyor. Bir şamana ait olduğu tahmin edilen mezarda civanperçemi, kanarya otu, mor sümbül, gül hatmi, peygamber çiçeği ve efedra gibi bitki türlerine ulaşıyor. İşin ilginç, ortaya çıkarılan 8 bitkinin 7'si bugün hala aromaterapide sıkça kullanılmakta. Örneğin civanperçemi yağı, ağrı kesici ve yara iyileştirici özellikleriyle aromaterapide bugün hala sıkça kullanılıyor.

GÜZEL KOKULARLA ŞİFA BULMAK ARTIK SADECE KRALLARIN HAKKI DEĞİL

Kokulu bitkilerin şifa amaçlı kullanımı insanlık tarihi kadar eski de olsa, bizim gibi sıradan insanlara ulaşması çok da kolay olmamış. Binlerce yıl önce dönemin saygı duyulan bilgeleri tarafından sadece ve sadece tanrılar için hazırlanan bu şifalı kokulara, daha sonra ise sadece krallar, bazı komutanlar ve soylular ulaşabilmiş. Bugün ise modern aromaterapi, kral olmanızı şart koşmayan, dileyen herkesin ulaşabileceği bir yöntem...

MODERN AROMATERAPİ

Bugün insan vücudunun işleyişi ve kokulu bitkilerin gücü hakkında 60 bin öncesinden tabii ki çok daha fazla bilgiye sahibiz ve modern aromaterapi, binlerce yıllık geleneği modern bilimin ışığında sürdürüyor. 2004 yılında koku üzerine yapılan ve Nobel Tıp Ödülü'ne layık görülen çalışmanın, koku ve koklama duyusunun işleyişi hakkında tüm insanlığı daha da aydınlatmasıyla, aromaterapinin ufkunun iyice genişlediğini de söyleyebiliriz. Hatta son 5 yılda aromaterapinin, Amerika'daki hastanelerde tamamlayıcı tedavi olarak kullanımı neredeyse 2 kat arttı. İnsanlık, kokulu bitkilerin getirdiği sağlığı yeniden keşfediyor.



AROMATERAPİ NASIL ÇALIŞIYOR?

Aromaterapi, kişiye ve ihtiyaçlarına özel iyileştirici, iyi hissettirici ve tedavi edici kokular ve ürünler tasarlıyor. Binlerce yıl önceki şamanın mezarına, o kokulu bitki kombinasyonu neden bırakıldı bilmiyoruz ama bugün, günümüzün modern insanını oldukça ilgilendiren faydalı bir örnekleyebiliriz. Mesela stres. Günümüz insanının en büyük derdi. Stres sadece psikolojik kaynaklı görülen bir problem değil. Mesela ameliyat olmak, uzun süre sıcağa ya da soğuğa maruz kalmak, maraton koşmak, sevmediğin bir işi yapmak ya da kötü beslenmek, vücuda stres yaşatabiliyor. Aromaterapinin kanıtlanmış iyileştirici özellikleri, strese karşı şöyle devreye giriyor:

BEYNE DİREKT ULAŞAN TEK DUYU: KOKU

Strese karşı verdiğimiz tepkiler beynimizdeki limbik sistemin bir bölümü olan hipotalamus tarafından yönetiliyor. Koku ise, aracı olmadan aynı limbik sisteme ulaşan tek duyu organı. Yani koklama duyusu aracılığıyla, sorunun kaynağıyla direkt bağlantı kurulabiliyor. Kişinin stres kaynağını keşfedip ihtiyacına uygun bir koku tasarladığınızda ve bu kokuyu koklamasını sağladığınızda, beyinde stresi yöneten bölgeye direkt ulaşmış oluyorsunuz. Ve bunu sistematik olarak yaptığınızda, limbik sistemdeki duyu durum ve hafıza bölümleriyle birebir bağlantı kuran koku molekülleri, bizim mutlu, rahatlamış, enerjik, seksi ve konsantre olmuş hissetmemizi sağlıyor.



Ecz. Aslı Yazıcıoğlu
Klinik Aromaterapi Uzmanı
info@klinikaromaterapi.com



KİŞİYE VE İHTİYACINA GÖRE İYİLEŞTİRİCİ KOKULAR TASARLAMAK

Kokuyu gözle göremesek de, kokunun moleküllerden oluştuğunu biliriz. Ve çeşitli kokulu bitkiler biraraya getirilince, ortaya yeni ve özel bir bileşim, yani yeni ve özel bir koku çıkar. Tıpkı, çeşitli kimyasal bileşenlerin biraraya getirilip bir ilaç kapsülü, bir antibiyotik, bir hap oluşturması gibi. Aromaterapinin sırrı, kişiye uygun kokuları onun ihtiyacına göre biraraya getirmekte yatar. Hangi kokunun kime ve neye iyi geldiği kişiye özel olmakla beraber bir takım genelleme yapılabilecek bilimsel bilgiler zaten var. Bunun yanında, binlerce yıldan süzülen kadim bilgiler de var. Mesela Çin tıbbına göre, kişide baskın olan elementlerin ihtiyaç duyduğu kokular farklı olabiliyor. Yani su elementinin baskın olduğu bir kişi ile metal elementinin baskın olduğu kişilere iyi gelecek kokular farklı olabilir. Kişinin özel ihtiyacına çare olacak doğru bileşimi tasarlama ve uygulama noktasında da, hem bilimin gösterdiklerini hem de binlerce yıllık kadim bilgeleri sentezleyecek aromaterapi uzmanının, bilgi dağarcığı ve ustalığı devreye giriyor.





Mutluluk Veren Yağlar

Kokular kişiye özel olsa da aşağıdaki üç esansiyel yağdan bir tanesi size mutlaka iyi gelecektir.

BERGAMOT

Serbest bırakmak & rahatlamak & canlandırmak
Bergamot meyvesinin kabuklarından soğuk sıkma ile elde edilen esansiyel yağın Kristof Kolomb tarafından Kanarya Adaları'ndan İspanya'ya getirildiği söylenir. **Enerjetik özellikleri;** ağrı azaltıcı, rahatlatıcı, onarıcı, duygusal olarak enerji verici, bastırılmış duyguları destekleyici, uykusuzluk ve kaygı durumlarında kullanılır.

GÜL

Sevgi & güven & kendini kabul etmek
Yunanlı şair Sappho tarafından "çiçeklerin kraliçesi" olarak bilinen gül, nefis kokusu ve önemli tedavi edici özelliklerle Eski Pers, Mısır, Hint, Roma, Yunan ve Osmanlı'da hem tedavi hem de parfüm olarak özel bir yere sahiptir. **Enerjetik özellikleri;** şok, keder ve depresyonda rahatlatıcıdır, öfkeyi yatıştır, derin umutsuzluk ve kaygıda yardımcıdır, kalbe iyi gelir ve sevgi hissi yaratır.

ARDIÇ

Canlandırmak & rahatlatmak & izin vermek
Ardıç insanoğlunun ilk kullandığı bitkilerdendir. Meyvelerinin kalıntıları tarih öncesi yaşam ünitelerinde bulunmuştur. **Enerjetik özellikleri;** kekik ve zencefil gibi güçlü bir vücut toniğidir. Temizler ve korur, negatif düşünceleri uzaklaştırır, endişeli ve olumsuz düşüncelerin yoğun olduğu zamanlarda rahatlatıcıdır.

Esansiyel yağlar hem günlük hayata renk katmak hem de zor zamanlarda stres azaltıcı olarak kullanmak için idealdir. Ancak bu çok konsantre yapıdaki yağların kullanımının uzmanlık gerektirdiğini, doğal olsalar da çok güçlü maddeler olduklarını unutmayın.

AROMATERAPİ İLE NASIL MUTLULUK YARATABİLİRİM?

- 1- Size uygun kokuyu keşfetmeniz çok önemli. Bunu siz kendiniz yapın veya bu konuda uzman birisinden danışmanlık alın.
- 2- Kendinize bir difüzör (koku lambası) alın. Bu konuda bir çok seçenek var. Size ve bütçenize en uygun olanına karar verin. Böylece; evinizde, işyerinizde hatta arabanızda bile aromaterapinin rahatlatıcı, canlandırıcı etkilerinden yararlanabilirsiniz.
- 3- Meditasyon, nefes teknikleri uyguluyorsanız, kokunun etkisinden mutlaka faydalanın. Kokunun çok daha derin ve etkin bağlanma, rahatlama sağladığını deneyimleyebilirsiniz.
- 4-Size özel koku karışımınız ile hazırlanmış cilt veya vücut ürünleri kullanın.
- 5-Ben her zaman yanımda taşıyabileceğim bir uygulama istiyorum diyorsanız bu konuda da çok alternatif var.

Güzelliğinize dair...

Güzelleşmek için illa kimyasal kullanmaya gerek yok. Bazen evde yapacağımız bakımlar, bazen de bir kaç küçük püf nokta ile cildimizi koruyabilir, güzelleşebiliriz.



İNCİ BEYAZI

Aynaya baktığınızda dişlerinizin sararmış olduğundan şikayet ediyorsanız aslında buna en büyük etkenin gün için bolca tükettiğimiz çay, kahve gibi içecekler olduğunun farkına varmamız gerekiyor. Bunları tükettiğiniz zaman dişlerinizi iyice fırçalayın, bu noktada beyazlatmak için karbonat yada zerdeçal-hindistan cevizi yağı karışımından da yardım alabilirsiniz. Sizde göreceksiniz ki sonuç bembeyaz olacak.

GÜNEŞİN ETKİLERİ

Güneş gözlüğü bir moda. Fakat güzelleşmek adına sağladığı etki büyük. Güneşin zararlı ışınlarından gözlerinizi korurken aynı zamanda kaş aralarınızı çatmanıza da destek. Sadece yaz aylarında değil, kışın da güneş gözlüklerinizi takmayı ihmal etmeyin.

SAÇLAR HÜR VE GÜR

Kim saçlarının çabuk uzamasını ve gür olmasını istemez ki? Bunun için evde yapacağınız doğal maskeler hem sizi bütçesel anlamda korurken hem de saçınıza verebileceğiniz en büyük desteği sağlar. Aktardan alabileceğiniz badem yağı ve zeytinyağını saçlarınızın diplerine masaj yaparak 30 dakika bekletin. Bu maskeyi 15 günde bir yapabilirsiniz. Saçlarınızın nasıl sağlıklı olup uzadığına siz de çok şaşıracaksınız.

SU, HER YERDE SU

Su vücuttaki toksinleri temizler, kan akışını hızlandırır. Aynı zamanda hücre yenilenmesine destek olur. Su içtiğinizde cildiniz kaybettiği nemi tekrar geri kazanır, esnek ve sağlıklı bir cilde sahip olursunuz. Günde en az 8 bardak su içmeyi ihmal etmeyin.

MUZ İLE YUMUŞAYIN

Ev yapımı bir mucizeye hazır mısınız? Yumuşak bir muz iyice ezin ve yüzünüze uygulayın. 10 dakika bekletin ve ılık suyla yıkayın. Yüzünüzün saten gibi olduğunu hissedeceksiniz.

SIYAH NOKTALAR İÇİN BUHAR BANYOSU

Cildinizde oluşan siyah noktalardan mı şikayetçisiniz? Buna en büyük etken makyajınızı çok iyi temizlenmemesi ve bu sebepten gözeneklerinizin tıkanmasıdır. Böyle bir durumla karşı karşıya kalmamak için mutlaka cildinizi temiz su ve uygun bir ürün ile temizleyin. Ardından ısıtılmış bir kaptaki suya 2-3 dal nane yaprağı atarak oluşturacağınız buhara yüzünüzü tutabilir, böylece gözeneklerinizin açılmasını sağlayabilirsiniz. Temiz bir pamuk yardımıyla tırnaklarınızı cildinize değdirmeden siyah noktalarınızı temizleyebilir, ardından hafifce cildinizi nemlendirebilirsiniz.

ANINDA ETKİ

Uyandınız ve kendinizi çok çirkin hissediyorsunuz. Yüzünüz solgun, sivilcelerinizi çıkmış. Derken ani bir telefon geliyor ve bir an önce hazırlanıp eşinizle beraber bir iş yemeğine çıkmanız gerektiği söyleniyor. Makyaj yapmadan önce biraz bal ve karıştırdığınız limon suyunu cildinize uygulayıp 10 dakika bekledikten sonra yıkayın. Gözlerine inanamayacaksınız!

YUKARI FIRÇALAMA

Banyo sırasında vücudunuzu fırçalamak saçınızı şampuanlamak kadar rutin bir hale gelsin. Vücudunuza fırçalamak lenf bezlerinizi ve cildinizi uyarır. Doğal drenaja yardımcı olur. Aynı zamanda selülit önlemede çok büyük yardımı vardır. Fırçalama kalbe doğru olmalıdır. Aşağı doğru değil yukarı doğru fırçalamalısınız. Fırçanızın yumuşak uçlu olmasına dikkat özen gösterin. Böylelikle cildiniz tahriş olmaz, aynı zamanda pürüzsüz bir güzelliğe sahip olursunuz.

TEKNOLOJİNİN ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

İstanbul Medipol Üniversitesi Yayınları Sağlıkla Sağlıklı Yaşam dergisi 2016 Sonbahar sayısında Doç. Dr. Arzu Yükselen'in yayınlanan makalesinde söz ettiği gibi; anne babaların çocuklarıyla kuracağı iletişimde temel olan çocuklarına karşı gösterdikleri tutum ve davranışlardır. Anne babalar çocuklarına karşı gösterdikleri tutum ve davranışlarla onların davranışları üzerinden doğrudan etki oluşturmakla beraber çocukların kendilerini de modellediklerini gözden kaçırmamalıdır. Bu nedenle de anne babaların tutumları son derece önemlidir.



Günümüzde ailelerinin çocukları için en çok endişe ettikleri konulardan biri bilgisayar teknolojileridir. Hayatımıza hızlı bir şekilde giren gelişmiş bilgisayar teknolojileri; eğlence anlayışımızı ve iletişim şeklimizi değiştirmiş, hatta günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bundan yirmi yıl öncesini düşünelim... Cep telefonu kullanan kişi sayısı azdı, radyolar popülerliğini korurdu, kahveler klasik cezvelerde pişirilir, çocuklar bütün gün dışarıda oynardı. Yakın geçmişten günümüze bakıldığında hayatımızın hızlı bir değişim içine girdiğini görebiliriz. Bugünün çocukları geçmişe kıyasla daha farklı. 2000 yılı itibarı ile doğan çocuklara Z jenerasyonu denilmekte ve bu kuşak için "internet kuşağı" gibi tanımlamalar yapılmaktadır. Z jenerasyonu için teknoloji, zaten içine doğdukları ve bir parçası oldukları bir dünyadır. Z jenerasyonun anne ve babaları, bilgisayar teknolojileri/medya henüz bu kadar gelişmemişken dünyaya gelmişlerdir.



Öğr. Gör. S. Miraç Öztürk
İstanbul Medipol Üniversitesi
Meslek Yüksek Okulu
Çocuk Gelişimi Programı
Program Başkanı



Bu nedenle teknolojiyi sonradan öğrenmiş bir nesil olarak, ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler teknolojiye çocukları kadar hâkim olamayacaklardır. Burada değinilmesi gereken nokta; eski zamanlarla şimdinin kıyaslamasını hatıra sohbetlerine bırakmak ve konuya gerçekçi yaklaşmaktır. Ailelerin çocukların hayatından teknolojiyi çıkarmaları mümkün değildir. Bu nedenle teknolojinin çocukların hayatından çıkarılması üzerine bulunan çözümler uzun vadede işe yaramayacaktır. Asıl hedef, anne babaların bilgisayar teknolojileri konusunda bilgi sahibi olarak önce kendilerine sonra da çocuklarına "medya okuryazarlığını" kazandırmalarıdır. Medya okuryazarlığı, çocukların çeşitli medya araçlarını okumaları, analiz etmeleri, değerlendirmeleri ve iletişim kurmalarıdır. Prof. Dr. Haluk Yavuzer'in "Yeni Kuşak Anne Babalar ve Çocukları" kitabında belirttiği gibi; anne babalar evde çocuklarına farklı medya ortamları sunarak çocukların kendi medya kullandıklarını büyük ölçüde etkilemektedir.

Medya kullanım ortamı yaratma biçimine göre üç aile türü görülür. Bunlardan ilki, medya-merkezli aile, medya kullanımından zevk aldıklarını ve günde ortalama 11 saat medya kullanarak (tv, bilgisayar, telefon, video oyunu) geçirdiklerini ifade etmektedir. İkincisi, ortalama kullanıcı aile, günde ortalama 5 saati aşmayan medya kullanımı söz konusudur. Üçüncüsü, hafif kullanıcı aile, medya kullanımı ortalama olarak 2 saatten azdır. Bu üç farklı ortam özellikle doğumdan sekiz yaşına kadar çocukların medya kullanımında anne ve babaların alışkanlıklarının en önemli belirleyici olduğunu göstermektedir. Yani ailenin medya ortamı, bir kuşağın alışkanlıklarının diğer kuşağa aktarılmasında en büyük etkidir. Medyayı az kullanan bir aile kendisine medya dışı etkinlikler seçerek çocuğunun karşısında doğru bir rol model oluşturmaktadır.

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇSİZ KULLANILMASI SONUCUNDA ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

Yapılan araştırmalarda bilgisayar teknolojilerinin/medyanın normalden fazla kullanılmasının çocuğun fiziksel, bilişsel, sosyal ve kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Aşırı kullanım sonucu görme ve duruş/iskelet sorunları olabilmektedir. Uzun süre ekrana bakma, gözlerde sulanma, kızarma ve uzun dönemde daha farklı görme problemlerine zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda uzun süre oturma pozisyonunda kalmak, oturma pozisyonunun ve beden

yapısının yavaş yavaş bozulmasına neden olabilmektedir. Ayrıca bilinçsiz kullanım obezite ve uyku sorunlarına ortam hazırlayabilmektedir. Özellikle ekran karşısında yemek yeme, ne kadar yediğini bilememe, açlığını ya da tokluğunu hissedememe ve hareket sınırlılığının az olması sebebiyle aşırı kilo artışı söz konusu olabilmektedir. Uyku Derneği (UYKUDER) Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Zerrin Pelin'in de belirttiği gibi, özellikle yatak odasında televizyon, tablet, bilgisayar, cep telefonu gibi aletlerin bulunması uykuyu kontrol eden hormonlardan biri olan melatonin üzerinde olumsuz etki gösterebilmektedir. Bu nedenle uykuya dalma güçlüğü, gece sık uyanma, sabah yorgun kalkma ve gün içi uyku hali gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir.

Yetişkinler için bile potansiyel bir risk olan bu etkiler, gelişmekte olan çocuklar için çok daha büyük risk içerebilmektedir. Üstelik çocuklar, doğrudan bir değerlendirme yapamayacakları için, anne ve babaların iyi gözlemler yapması çok önemlidir.

Aynı zamanda, uzun süre şiddet içerikli çizgi film ve oyuna maruz kalındığında, çocuklarda şiddeti normalize etme görülme ve şiddete eğilimi artırmaktadır. Çocuklar özdeşim kurdukları karakterlerin davranışlarını günlük yaşamlarına ve doğal olarak oyunlarına yansıtılabilmektedir. Yine bilinçsiz teknoloji kullanımı sonucunda, bilişsel fonksiyonlarına bağlı olarak dikkat ve konsantrasyon sorunları yaşamasına neden olabilmektedir. Bilinçsiz teknoloji kullanan çocukların, ekrandaki görseller çok hızlı olduğu için yaptığı etkinliklerde, çalışmalarda sınırlı televizyon ve tablet kullanımı olan çocuklara göre daha çabuk sıkılmakta ve ilgisizleşebilmektedir.

Teknoloji ile normalden fazla etkileşim içinde kalan bir çocuk, sosyal çevreden adım adım uzaklaşabilmekte ve sanal dünyada kurduğu arkadaşlıklarıyla bağı artırmaktadır. Hayatının önemli bir kısmını teknolojik araçlarla geçiren çocuk, yeterli hayat pratiği yapamamakta ve gerçek dünya ile arasındaki makas günden güne açılabilir. Tüm bunlara paralel olarak da yaşadığı evdeki insanlarla paylaşımı kısıtlı olan çocuk ve aile arasındaki iletişim sekteye uğrayabilmektedir.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMININ ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Teknolojinin çocuk gelişimi üzerindeki olumsuz etkileri, göz ardı edilecek kadar önemsiz değildir. Eğer bu olumsuzlukların farkında olup uygun önlemler alınmazsa geri dönüşü zor hatalar yapılabilir. Ancak tüm bunların yanında, teknoloji bilinçli olarak kullanıldığında çocuklar için son derece olumlu etkilere sahip olacaktır. Buradaki kritik nokta; onun nasıl kullanıldığıdır. Teknolojinin belki de en olumlu tarafı, her türlü bilgiye



erişim imkânı sağlamasıdır. Bir çocuk, dünyanın neresinde olursa olsun eğer teknolojiye erişim imkânı varsa diğer tüm çocuklarla eşit şartlara sahip olabilmektedir. Yeni şeyler öğrenmek isteyen bir çocuk, teknolojiyi doğru kullandığında, birçok kitapta bulunmayacağı bilgileri son derece hızlı bir şekilde ulaşma fırsatına sahip olmaktadır. Aynı zamanda doğru bilgiye ulaşma ve bilginin doğruluğunu teyit etme de bilgisayar teknolojileri/medya kullanımı ile yapılabilmektedir. Bu da çocukları araştırmaya, sorgulamaya ve çıkarımda bulunmaya iterek çocukların bilişsel gelişimi için önem kazanmaktadır. Aynı zamanda internet, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgulamaktadır. Çocuklar, başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi, dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilmektedir. Bilinçli teknoloji kullanımı eğitimde de kullanılmaktadır. Geleneksel yöntemlere ek olarak teknolojinin ders içeriğini desteklemek için kullanılması, öğrenme ortamlarını zenginleştirmek açısından önemli bir rol üstlenmektedir. Ders içeriklerinin video, animasyon, müzik gibi ek araçlarla desteklenmesi öğrenmenin kalıcılığını artırmaktadır.

PEKİ TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ YÖNLERİNİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Çağımızda çocuklar ve gençler için bilgisayar teknolojileri/medya çok önemli bir yere sahiptir. Onlarla sağlıklı iletişim kurmamız ve onların gelişimlerinin sekteye uğramaması için bilgisayar teknolojilerini doğru kullanmayı öğrenmek en iyi çözüm yolu olacaktır.

❗ **Öncelikle teknoloji normalleştirilmelidir. Teknoloji asla ödül veya ceza olarak kullanılmamalıdır. Çocukların doğdukları andan itibaren, tüm teknolojik aletlerin oyuncak ayıdan veya legodan farksız olduğu algısı oluşturulmalıdır.**

❗ **Çocuklar 2 yaşına kadar ekrandan uzak tutulmalıdır. Amerikan Pediatri Derneği'nin araştırmalarına göre, iki yaşına kadar ekrana maruz kalan çocuklarda bilişsel gelişimin olumsuz etkilendiği ve dil gelişiminin geciktiği görülmektedir.**

❗ **Çocukların internet, bilgisayar oyunları, televizyon gibi araçlarda geçireceği süreler mutlaka belirlenmelidir. Yine Amerikan Pediatri Derneği'nin araştırmalarında göre, çocukların ekranla etkileşime girme sürelerinin 3-5 yaş arasındaki çocuklar için günde 1 saat, 6-18 yaş arasındaki çocuklar için günde 2 saat olmasının gelişim açısından uygun olduğu belirtilmektedir.**

❗ **Çocukların sakinleştirilmesi ve dikkatlerini başka yöne çekme amacıyla tablet, bilgisayar gibi aletler kullanılmamalıdır. Araştırmacılara göre, çocuğu sakinleştirmek için bu aletlere başvurulduğunda, çocukların duyu kontrolü ve öz denetim becerileri kazanmalarına zarar verdiği belirtilmektedir.**

❗ **Kuralları belirlerken çocukların da fikirleri alınmalı ve sürece dahil edilmelidir. Sadece kural koyan kişi değil, dinleyen fikir alan kişi de olunmalı ve çocukların fikirlerinin önemsendiği gösterilmelidir.**

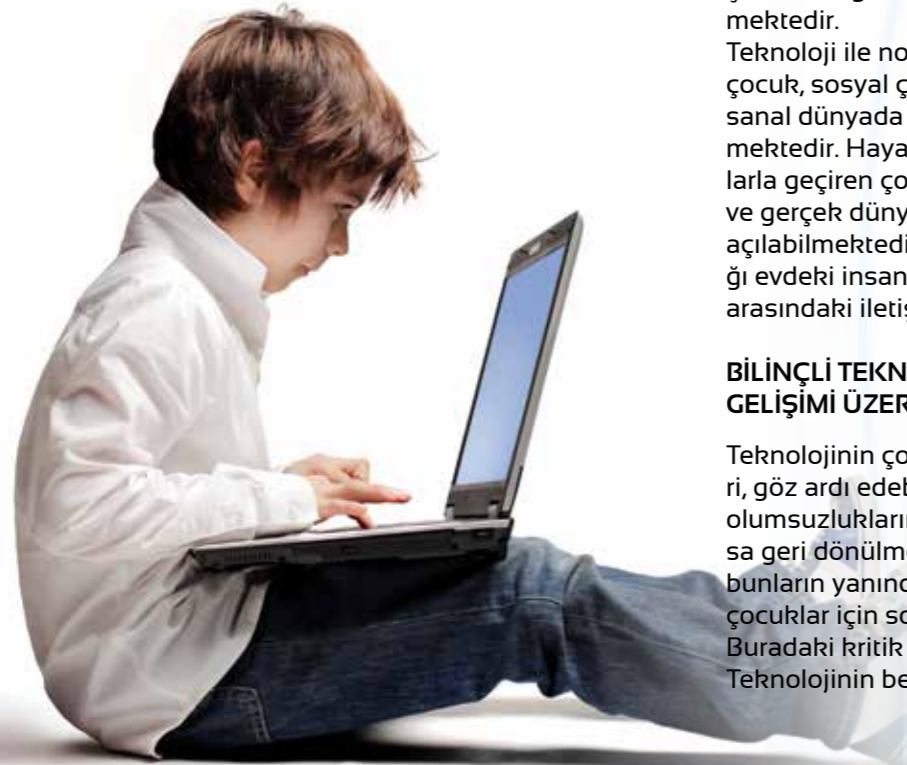
❗ **Çocuklar arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirmeli ve akran grupları içerisinde sosyalleşmeleri için fırsat sağlamalıdır. Sanal kütüphaneler kullanılırken gerçek kütüphaneler rafa kaldırılmamalı ve kitap okuma alışkanlıkları kaybedilmemelidir.**

❗ **Aileler, bilgisayar teknolojilerini çocuğun evde yaramazlık yapmaması, kendilerini rahatsız etmemesi ve onları oyalaması için gerekli bir araç olarak görmemelidir. Zaman zaman çocuklarıyla bilgisayar oyunlarını birlikte oynamalıdır.**

❗ **Kullanılan bilgisayar, çocuğun yatak odasına değil, ortak bir alana ekranın görüleceği bir şekilde yerleştirilmelidir. Sadece çocuğun değil, diğer aile bireylerinin de ortak bilgisayarı kullanması ve bilgisayarı kullanırken yaptıklarının görülmesi gerekmektedir. Bu noktada ailenin de şeffaf davranması çocuğu destekleyecek ve çocuğun da bilgisayar kullanımını sırasında gözlemlenebilmesine fırsat verecektir.**

❗ **Bilgisayarlarda ücretsiz olarak sağlanan Aile Koruma Şifre Programlarının olmasına özen göstermelidir ve çocukların bilgisayar kullanımını kontrol edilmelidir. Buradaki önemli nokta, kontrol sırasında çocuğa belli etmemek ve aradaki güven bağı zedelememektir.**

❗ **Yapılan tüm uygulamalara rağmen bilgisayar teknolojileri konusunda çocuklara sınır getirilemiyor ve kontrol edilemiyorsa, mutlaka bir Çocuk Gelişimi Uzmanından yardım alınmalıdır.**



Bilinç Dışından Bilince

Bir Uzay Macerası

2001 A SPACE ODESSEY



Kağan Ünver
www.simyagelisim.com
kagan@simyagelisim.com



Değerli Kabin Ekibi Arkadaşlarım,
Bu yazıda sizlerle farklı bir paylaşımda bulunmak istedim.

Havacılık mesleği, havacılığın doğası, bu mesleği icra eden kişilerin yani sizlerin yapısı, değişik vizyon konularını göze alarak, Kubrick'in meşhur filmlerinden biri olan "2001 Space Odyssey" in modern psikolojiden temel bilime, yapay zekadan teknolojiye uzanan analizlerini derleyip sizlerle paylaşmak istedim. Fimde, başlangıçta hiçlik ebediyken belirsiz bir nedenle patlar ve varlık oluşur. Günümüzde halen gizemini koruyan bu patlamadan milyarlarca yıl sonra Kubrick, henüz başlangıç jeneriği girmeden ani bir açılışla maddenin olmadığı, tahayyül bile edemeyeceğimiz o karanlığı görüntüler yerine György Ligeti'nin gizemli Atmospheres uvertürü ile tasvir eder. 2001: A Space Odyssey'in hemen başında karşılaştığımız bu maddesiz, dolayısıyla görüntüsüz hiçliğin 300.000 yıllık patlamasını Kubrick, birçok seyirciye uzun gelen bir sürede, üç-beş dakikada anlatmayı dener. Bu eşsiz Bigbang tasavvurundan sonra film başladığında ilk tarihsel sıçrama gerçekleşir ve dünyanın soğumuş yalnız haliyle baş başa kalırız. Kubrick'in seyirciyi dakikalarca yeryüzü şekillerine odaklaması, daha önce varlığından söz edemeyeceğimiz bu şekillere ilk defa görüyormuş gibi bakmamızı istemesinden kaynaklanır. Çünkü ancak o zaman 'hiç ile var'ın farkı anlaşılabilir. İkinci sıçrama gerçekleştiğinde -ki bu uzun tarihsel sıçramalar sinema tarihinde bir ilktir- Kubrick bizleri günümüzden 4.000.000 yıl önceye götürür ve objektiflerini Australopithecus'lara (iki ayaküstünde durabilen insansılar) çevirir. Evrim tarihine baktığımızda göreceğimiz üzere Australopithecus'ların daha sonra yolları ayrılacaktır ve ayrışma sonucunda modern insanın ilk uzak atası Homo habilis (yetenekli insan) ortaya çıkacaktır. Kubrick, Homo habilis'in ortaya çıkışını siyah yekpare dikilitaş dokunan ve daha sonra Homo sapiens olarak evrim basamaklarını tırmanacak kabile ile anlatır.

İNSANLIĞIN DOĞUŞU

4.000.000 yıl önce bir gece kabilenin yanı başına dünya dışından kusursuz geometride bir taş iner. Kubrick, bu yekpare dikilitaşı halen evrenin en büyük gizlerinden biri olan büyük sıçrama'yı yani beynin evrimi'ni, "bilinç" in kaynağını simgelemek için kullanır. Dünyanın rastlantısal üretimlerine benzemeyen, eşi benzeri görülmemiş bu nesne karşısında dehşete kapılan Australopithecuslar merakları sayesinde korkularını yenip taşa dokunurlar ve "yaratıcı sembolik düşünce" açığa çıkar. Kubrick, açıkça siyah dikilitaş vasıtasıyla bilincin dünya dışından insansılara bahşedildiğini ima eder. Evrim tarihinde ilk defa bir canlı türü bulunduğu ortam koşullarına uygun bir organizmaya evrilmek yerine yaratıcı düşüncüyü geliştirir ve "alet" yapmak suretiyle çevresini değiştirmeye başlar. Bunun sebebine, gelinen koşullarda yok



olma tehlikesinde bulunan bir türün ölüme çare araması olarak da bakabiliriz. Kubrick bunu hayatta kalmaya çalışan iki maymun-insan kabilesinin savaşıyla anlatır. Kısıtlı su kaynakları yüzünden savaşan bu kabilelerden biri su kaynaklarını ele geçirerek diğer kabileyi ölüme terk eder. Bu durumun ertesinde dikilitaş'a dokunan kabile reisi ilk aleti keşfedecektir. Eline aldığı sert bir kemik parçasıyla yıkım gücünün farkına varan kabile reisi daha önce etraflarında olan fakat öldüremedikleri hayvanları bir bir öldürmeye başlar. Dolayısıyla yaratıcı sembolik düşüncenin gelişimi kılığa çare olur. Buldukları koşulda kendi bedenlerinde var olan hiçbir uzuvla yemek bulamayan bir canlı türü, kendine protez yapmak suretiyle eksikliğini giderip tekrar avcı konumuna gelir. Artık su kaynaklarını geri almanın zamanı gelmiştir. İki kabile karşı karşıya gelir ve alet yapmayı öğrenen kabile ilk cinayeti işleyip bölgesine tekrar hakim olur. Bu "bilinç" in hayvan üstündeki zaferidir, fakat hayvan dürtüsüyle. Kubrick bu zaferi sinema tarihinin en meşhur geçişiyle ilk alet olan kemiğin havaya atılmasıyla görselleştirir ve filmdeki son büyük tarihsel sıçrama gerçekleşir. Silah olarak kullanılan kemikten uzay gemisine aletlerin geçirdiği değişim böylelikle anlatılmış olur. Artık Kubrick'in elinde arkaplanı sağlam bir hikaye vardır, "alet" in nasıl hayvani tarafımızdan geldiğini ve neden kötü olduğunu anlatabilecektir. Çünkü bilinç, hayvan güdüsünün hizmetinde kullanılmıştır ve ilk atalarımızdan bize kalan, rekabet için alet üretme geleneği olmuştur.

TMA-1

Kubrick bu bölümde rekabet bilincinin ihtişamını ve -filmin çekildiği tarih de göz önüne alınırsa- kendi filminin ihtişamını gözler önüne serer. Sinema tarihinde o zamana dek görülmemiş uzay sahneleri ve görüntülü telefon gibi icatlara sebebiyet veren aletler mevcuttur. Henüz insanlık Ay'a ayak basmamışken dünyanın uzaydan nasıl görüldüğünü hayal bile edemezken Kubrick seyircilere 2001 ile dünyayı göstermeye çalışır. Gerçekten de o dönemde Kubrick, Arthur C. Clarke gibi usta bir bilim kurgu yazarını da yanına alarak daha önce eşi benzeri olmayan bir bilim-kurgu filmi çekmiştir. Bundan sonra bilim-kurgu filmlerinde gözler görülür bir kalite artışı olur

ve türün seyircileri için 2001: A Space Odyssey, bilim-kurgu türünde bir mihenk taşı olur. Günümüz seyircilerinin 2001'den en çok şikayetçi olduğu "uzun plan uzay sahneleri", aslında gerçekten filmin anlatımına çok da katkı sağlamazlar. Yine de Kubrick'in bu sahnelerde anlatmak istediği bazı düşünceler vardır. Bu sahnelerin uzun olmasında elbette teknik olarak çok emek verilmiş bir filmin ihtişamını gösterme isteği fazlasıyla kendini gösterir. Ancak filmin çekildiği "Soğuk Savaş" dönemi göz önüne alınırsa Kubrick'in dünya devletlerinin içinde bulunduğu rekabeti anlatmak için neden uzayı ve görkemli teknolojik aletleri seçtiği anlaşılabilir. İlk bölümde bahsettiğim üzere insanlık, "bilinç"i gösteriş ve iktidar ilişkileri için kullanmaya başlamıştı ve Kubrick'in filmi çektiği döneme baktığımızda artık "bilinç" in Uzay Yarışı'nda kullanıldığını görürüz. Kubrick, Soğuk Savaş döneminde SSCB ve ABD arasında baş gösteren uzay rekabetinin daha uzun süreceğini öngörmüş fakat yanılmıştır. Bu dönemde teknolojik olarak ABD'nin üstünlüğü dünya tarafından onaylanmışken SSCB'nin uzay teknolojilerinde ilklere imza atması ABD'yi yarışta geriye iter ve bu durum Amerikan halkını dehşete düşürür. Bu korku başkanlık seçimlerinde en büyük koz olarak kullanılır ve Kennedy, Ay'a ilk ayak basacak insanın bir Amerikalı olacağına dair verdiği söz üzerine başkan seçilir. Ay'a gitme projesi milli bir sorun haline gelir ve bütün halk ellerinde maket roketleriyle çocuklar dahi gelişmeleri yakından takip eder hale gelir. Apollo adı verilen proje bütün ülke ekonomisi hiçe sayılarak birçok başarısız denemeye birlikte 6 yıl gibi kısa bir sürede, "acele" ile gerçekleştirilir ve Ay'a ilk ayak basan bir Amerikalı olur. Bütün dünyanın gözleri önünde ABD, Ay'ın yüzeyine diktiği bayrakla zaferini ilan etmiştir. Buna karşılık olarak SSCB'nin girişimleri olsa da ekonomik sebeplerden dolayı yarıştan çekilir ve Ay'a gitmenin gereksiz olduğunu vurgulayarak buraya

ayrılacak bütçenin kendi halkının refahı için kullanılacağına duyurur. Daha sonra SSCB'nin dağılmasıyla uzay yarışı tamamen sona erer ve aslında bu yarışın gereksiz olduğu anlaşılır. Nitekim Kennedy, NASA müdürü Webb ile yaptığı bir sohbet sırasında bunu da şu sözlerle itiraf eder, "Yaptığımız her şey Ay yolunda Rusları geçmek için. Yoksa bu kadar parayı harcamamız gerekir, çünkü ben uzayla ilgilenmiyorum. Bu bedeli karşılayacak tek şey Sovyetleri yenip, geride kaldığımız birkaç yılı sonlandırmak." Görüldüğü üzere, ortada insanlık adına yapılan bir girişimden ziyade dünya devletlerinin birbirlerine üstünlüklerini kabul ettirme çabası kendini gösterir. Dolayısıyla Kubrick, tüm bu aletlerin ihtişamını gösterirken aslında insan evladının en ilkel rekabet güdüsünün bunlara sebep olduğunu anlatmak ister. İlk alet kemik diğer kabileye üstünlük kurmak için kullanılmıştı, 2001'e geldiğimizde ise alet özünden hiçbir şey kaybetmemiş ve yine üstünlük kurmak için uzay yolunda kullanılmıştır. Kemiğin gökyüzünde süzülüşünden kalemin yerçekimsiz ortamda süzülüşüne geçtiğimizde yazının icadına dahi bir gönderme yakalayabiliriz. Bilindiği üzere yazının icadı iktidarın resmiyete dökülmesi amacıyla kullanılmış, çoğunlukla siyasal ve ekonomik ilişkileri, kölelik ve mülkiyet haklarını belirlemek ve düzenlemek için kullanılmıştır. Demem o ki, Kubrick bariz bir sistem eleştirisi yapmaktadır. Aksi halde o kaleminin uzun uzun yerçerimsiz ortamda süzülüşünü gösteren sahneyi gereksiz addetmemiz gerekecektir. Kubrick'in dehası ortadayken sanırım yaptığı bu sistem eleştirisini görmezden gelmek haksızlık olacaktır. Tarihsel arka planı anlattıktan sonra filme dönersek, Ay'da 4.000.000 yıl önce gömüldüğü tespit edilen ikinci yekpare dikilitaş bulunur. ABD yetkilileri bunu tüm dünyadan özellikle de SSCB'den saklamaktadır. Çünkü bu taşın insanlığın en büyük buluşu olduğu düşünülmektedir. Ve her zaman olduğu gibi bu tarz buluşların öncelikle iktidar tarafından işlerine yarayıp yaramadığı test edilmelidir. Bunun üzerine taşı incelemek için bir ekip yola koyulur. İlk bölümde olduğu gibi taş bütün ihtişamıyla insanların karşısındadır. Bu sefer gördüğü karşısında dehşete kapılmış bir türden bahsetmek mümkün değildir. Artık taşın karşısında, önüne ne çıkarsa bunu iktidar ilişkilerine göre yontan bir tür vardır. Ve ekip bu eşi benzeri olmayan buluşun önünde video çekmek için dizildiklerinde kulakları sağır eden bir sinyal yayılır. Tarih tekrerrür eder ve insan evladı yine "bilinç"i kendi çıkarı için hayvani güdülerinin tatmini için kullanmaya yeltenir. Kubrick'in bu video çekme sahnesinde sinema dünyasına dahi güç-iktidar ilişkileri açısından bir eleştiri getirdiği söylenebilir.

JÜPİTER GÖREVİ

Ay'da tespit edilen ikinci dikilitaşın işaret ettiği yere, on sekiz ay sonra Jüpiter'e yolculuk başlar. Bu yolculuk sırasında aletlerin en kusursuzu HAL 9000 ile tanışırız.

Kubrick HAL'in gözünden insanları değerlendirmeye başlar. Satranç sahnelerinde insanın kendi yarattığı alet karşısındaki acizliği vurgulanır. Fakat HAL resim çizebilen Dave'e karşı inceden bir kin beslemektedir. HAL'ın henüz olaylar cereyan etmeden önce Dave'e olan takıntısını, insandan zeka olarak her türlü daha üstün olduğunu bilen bir makinanın sanat karşısındaki çaresizliği ile açıklanabileceğini düşünüyorum. HAL her ne kadar insanlıktan üstün bir "alet"i temsil etse de duygudan yoksunluk ya da ruhu anlama yetisinin olmayışı "sanat" dediğimiz insana özgü bu yaratıcı davranışı taklit etmesini imkansız kılmaktadır. Kubrick burada Dave'in çizimlerini HAL'a gösterirken, insanın bütün zayıflıklarına rağmen sanat vasıtasıyla nasıl "alet"den farklı olduğunu vurgular. Kusursuzluğu ile nam salmış HAL serisi bilgisayar görev sırasında bir hata yapar. Bu hata sonucunda güvenilirliği sorgulanmaya başlayan kusursuz alet HAL, iyiden iyiye insanlara/insanlığa cephe almaya başlamıştır. Mürettebat HAL'ı kapatmak için karar aldığı anda filmin gerilimi artar ve HAL kendi hatasını telafi etmek için geminin dışında bulunan görevliyi uzayın derinliklerinde ölüme terk eder. Bu kısımlarda artık diyebiliriz ki, "aletin, insana karşı savaşı" başlamıştır. Kubrick'in elbette işaret ettiği, özünde en ilkel rekabet güdüsünden kaynaklı alet üretiminin sonunda insanla rekabet eden bir alet'in üretilmesiyle sonuçlanabileceğidir. Arkadaşını kurtarmak için uzaya açılan Dave artık HAL'ın tamamen güvenilmez olduğunu anlar. Uzayın boşluğunda salınan arkadaşını gemiye sokup, yine de sorunun neden kaynaklandığını anlamak isteyen Dave, onu gemiye almayı reddeden HAL ile karşı karşıya kalır. Bunun sonucunda HAL'ın tamamen gemiyi insanlardan arındırıp kendi başına Jüpiter'e gitmeyi planladığını anlarız. Jüpiter'e kim giderse artık zafer onun olacaktır. Her şey HAL'ın planladığı gibi gitmesine rağmen Kubrick bizlere filmin en başında olduğu gibi insanın tahmin edilemez inatçı yapısını gösterecektir. Nasıl ki atalarımız mevcut koşullar ile uyum içerisinde olmadığı halde tarih öncesinde ölüme direndiyse şimdi de Dave ölüme direnmektedir. İnsanın inatçılığını ve azmini hesaba katamayan HAL, Dave'in bütün ölümcül tehlikelere rağmen gemiye girmeyi başararak korkmaya başlar. Dave, HAL'ı kapatmak için geminin kontrol odasına giderken, HAL insanın en çok yaptığı şey olan "yalan"ı devreye sokar ve Dave'i ikna etmeye çalışır. Sonunda HAL'ın bütün yalvarmalarına karşın Dave insanlık tarihinin başına dönerek en ilkel silah olan kemiğin başkalaşım geçirmiş dengi, tornavida ile HAL'ın hayatına son verir. Böylelikle insanı tekrar en ilkel haline dönüp aletlerin en basitiyle yarattığı en gelişmiş "alet"i yok ederek kendini özgürleştirir.

JÜPİTER VE SONSUZLUĞUN ÖTESİ

Biraz da Kubrick'in "Jüpiter" seçiminin üzerinde durmak gerekirse, Jüpiter, Güneş sistemimizin en büyük geze-

geni olmasının yanında bilindiği üzere tanrılar tanrısı Zeus'u simgelemektedir. Aynı zamanda astrolojide Jüpiter, değişim ve gücün kaynağı olarak görülür. Yani güneş sistemimizde bir mutlak güç simgelemek isteseydik bunu ancak Jüpiter ile yapabiliriz. Böylelikle insan sonsuzluğun ötesine, Jüpiter'in içinde bulunduğu evrenin bilincini temsil eden yekpare taş ile geçebilecektir. Evrenin bilgisine vakıf olmaya, aydınlanmaya başlayan insanlığın bu geçişini bir renk cümbüşüyle tasvir eden Kubrick, geçiş tamamlandıktan sonra bütün fütürizmini beyaz odasına bizleri davet eder. İnsanlığı temsilen kendini sonsuzluğun ötesinde bulan Dave, karşısında kendi yaşlanmış halini bulur. Usta bir geçişle yaşlı Dave arkasını dönerken astronot Dave -yani insanlığın rekabet tarihi- kaybolur. Kubrick açıkça insanlığın son yemeğini tasvir ederken bizleri de sona hazırlar. Yaşlı insanlık, onun temel yaşam kaynağı olan, vücudunun üçte ikisini kaplayan suyu, tarih boyunca yemek masasından hiçbir zaman eksik etmemiştir. Bu insanın son yemeği için de geçerlidir ve Kubrick'in yemek masası tasvirinde kristal bir bardağın içinde su vardır. İnsan doğasının sonucunda bu kadeh kırılır ve su zemine dağılır. Bulunduğu kabın şeklini alan su, kabı kırılırsa dahi varlığını sürdürecektir. Bu eşsiz bilinç ve beden tasvirinden sonra son yemeğini yiyen insanlık kendini ölüm döşeğinde bulur. Artık beden kırılmış, çürümüş ve bilinç kalmıştır. Hayvani geride bırakması gerektiğini anlayan insan ellerini son kez, bu sefer anlamış olmanın verdiği de dayanılmaz istekle "dikilitaş"a, mutlak "bilinç"e uzatır. Buradan Michelangelo'nun Sistine Şapel'in tavanındaki ünlü "Âdem'in Yaratılışı" freskine de bir gönderme yakalayabiliriz. Bunu bir de Strauss'un Nietzsche'nin başyapıtı Böyle Buyurdu Zerdüş'ten ilhamla yazdığı senfonik şiirle birleştiren Kubrick, karşımıza yıldız-çocuğu çıkarır. Artık bilinç özgürleşmiş, hayvan ölmüş ve üstinsan doğmuştur. Peki, neden yıldız-çocuk? Bunu da senaryonun yazım aşamasında Clarke ve Kubrick tarafından akşam yemeğine davet edilen Carl Sagan'dan bir alıntıyla cevaplayıp yazımı sonlandırmak isterim: "Hayatlarımız, geçmişimiz ve geleceğimiz, Güneş'e, Ay'a ve yıldızlara bağlıdır. Biz insanlar, atomların var ettiği doğayı ve onun heykeltıraşlığını yapan güçleri gördük. Bizler, evrenin bu kısmının gözleri, kulakları, düşünceleri ve duyguları ve sonunda, aslımızın ne olduğunu, kökenimizi merak etmeye başladık. Bizler, yani yıldız tozları, 10 milyar-milyar-milyarlarca atomun organize birlikteliğinden oluşan yıldızların ve sonunda bilince varan maddenin evriminin uzun soluklu sürecinde anlam bulduk, belki sadece Yeryüzü'nde, belki de tüm evrende... Biz tek bir türüz, yıldız ışığını toplayan yıldız tozuyuz."

Günler, geceler, saatler, dakikalar ve anlar... Hep sizin için güzelliklerle süslü, huzurla dolu olsun... Sevgiyle, sevecenlikle kalın... Emniyetli uçuşlar dileğiyle



TÜM ÇALIŞANLARA YENİ BİR MECBURİ FON BİREYSEL EMEKLİLİK SİSTEMİ



Ülkemizde, bireysel emeklilik sistemine işverenler aracılığıyla kurumsal katılımın artırılması sistemin büyümesi açısından büyük önem arz etmektedir. Bu çerçevede, sisteme kurumsal katılımın artırılması amacıyla ülkemizde otomatik katılım uygulamasından yararlanılması mümkün bulunmaktadır. Bu itibarla, ücret karşılığında tüm bağımlı çalışanların (kamu görevlileri ve işçiler) sisteme otomatik olarak dâhil edilmesi için 6470 sayılı Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanununda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun[1] yayımlandı. Zorunlu bireysel emeklilik sistemine geçmeden önce bireysel

emeklilik sisteminin tarihsel gelişimine bakmamızın faydalı olacağı kanaatindeyim. Şöyle; ki 2017 yılı başından itibaren uygulamaya başlanacak olan zorunlu bireysel emeklilik sisteminin anlaşılması ve vatandaşlarımızın zihninde daha kalıcı hale gelmesi bakımından bunun önemli olacağını düşünüyorum. Bilindiği gibi bireysel emeklilik sistemi ilk olarak 28.03.2001 tarihinde kabul edilen 4632 sayılı Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanunu ile uygulamaya konulmuştur. Kanun yayımlandığı dönem bakımından ülkenin genel ekonomik durumu hakkında bilgi sahibi olmamızı zorunlu kılıyor. Bu kanun ülkemizin yaşadığı en kötü krizlerden biri olan 2001 krizinin yaşandığı bir ortamda kabul edilmiştir. Dolayısıyla Bireysel emeklilik ve Yatırım Sistemi Kanununu hangi ihtiyaç sonucu yasalaştırıldığı ortadadır. Yani 2001 yılında ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik zorunluklar ve hane halkının tasarruf oranlarının düşük olması bu kanunun yayınlanmasını zorunlu kılmıştır. Kaldı ki o dönemde bireysel emeklilik sisteminin dışında çalışanlarla ilgili TASARRUF TEŞVİK FONUDA uygulamadaydı.

*Bu Kanun'un temel amacı;
"Bireylerin çalışma yaşamları boyunca yaptıkları düzenli tasarrufların yatırıma yönlendirilmesini sağlayarak, oluşacak birikimlerle, tasarruf yaptıkları dönemde sahip oldukları refah seviyesinin emeklilik döneminde de devam etmesini sağlamaktır" denilmektedir.*

Tasarruf oranlarının düşük olması ve bu oranın yükseltilmesi ile oluşturulacak olan fonun ekonomiye kazandırılması amacını da taşımaktadır. Sistemi bir tasarruf aracı olarak görmek daha doğru olacaktır. % 25 oranında yapılan devlet katkısı ciddi bir orandır. Yaşadığımız bu konjonktürde en iyi ekonomik enstrümanlardan biri olarak görülebilir. Bu oranın katkı paylarının verilen haklar çerçevesinde değerlendirilmesi bu oranı daha da yükseltecektir. Sistemin en kritik gördüğüm noktası ise genel ekonomik raporların en önemli verisi olan enflasyondur. Paranın satın alma gücündeki azalma veya enflasyonist bir ortam sistemi olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenle temel ekonomik verilerin iyi gelmesi bu sistemi olumlu yönde etkileyecektir. Ayrıca başka bir kritik noktası ise tasarruf bir kişisel kavramdır. Devletler kişileri kanunla tasarrufa yönlendiremez veya mecburi kılamazlar. Bu durum ANAYASA kanununa aykırı bir durumdur. Bundan öncelik benzer fon oluşturmak adına yapılan "Konut edindirme Fonu" veya "Tasarruf teşvik fonu" her ne kadar bireysel emeklilik kurumuna benzemeseler de amaçlarına ulaşmamıştır.

EMEKLİK SİSTEMİ VE KATILIM

Kamu, sosyal güvenlik sisteminin tamamlayıcısı olarak, bireylerin emekliliğe yönelik tasarruflarının yatırıma yönlendirilmesi ile emeklilik döneminde ek bir gelir sağlanarak refah düzeylerinin yükseltilmesi, ekonomiye uzun vadeli kaynak oluşturarak istihdamın artırılması ve ekonomik kalkınmaya katkıda bulunulmasını temin etmek amacıyla gönüllü katılıma dayalı ve belirlenmiş katkı esasına göre oluşturulan bireysel emeklilik sistemi, kırk beş yaşını doldurmamış kamu ve özel sektör işçileri için 01.01.2017 tarihinden itibaren gönüllülük esasına göre değil, mecburi (otomatik) katılım sağlanacaktır. İşyeri bazlı özel emeklilik planlarına yönelik bir uygulama olan otomatik katılım, çalışanların otomatik olarak bir emeklilik planına dâhil edilmesi ve ilgili kişilere belirli şartlar çerçevesinde plandan çıkma imkânı verilmesi esasına dayanmaktadır. Otomatik katılım uygulaması ile yurtiçi tasarruf oranının artırılması ve çalışanların çalışma döneminde sahip oldukları refah seviyesinin emeklilik döneminde de korunması için emekliliğe yönelik olarak tasarruf etmeye özendirilmesi amaçlanmaktadır.

BİREYSEL EMEKLİLİK TASARRUF VE YATIRIM SİSTEMİ Türk vatandaşı veya 5901 sayılı Türk Vatandaşlığı Kanunu'nun 28. maddesi kapsamında "çıkma izni almak suretiyle Türk vatandaşlığını kaybeden kişilerden" olup kırk beş yaşını doldurmamış olanlardan 5510 (a) ve (c) bentlerine göre çalışmaya başlayanlar, işverenin düzenlediği bir emeklilik sözleşmesiyle emeklilik planına dâhil edilir. İşveren, çalışanını ancak otomatik katılım için emeklilik planı düzenleme konusunda Hazine Müsteşarlığınca uygun görülen şirketlerden birinin sunacağı emeklilik planına dâhil edebilir.



Hüseyin İpek
Serbest Muhasebeci
Mali Müşavir
ipekmuhasebe@gmail.com

BES'TE OTOMATİK KATILIM 1 OCAK 2017'DE BAŞLIYOR

45 yaş altı çalışanların otomatik olarak BES'e katılmasını sağlayan Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanunu'nda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Tasarısı, Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanununda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Tasarısı, TBMM Genel Kurulunda kabul edilerek, yasalaştı. Düzenleme, 1 Ocak 2017 tarihinde yürürlüğe girecek. Yasa 25 Ağustos 2016 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlandı. Ancak yasa 1 Ocak 2017 tarihinde yürürlüğe girdi. Dolayısıyla mevcut çalışanların yaş hesabında, 1 Ocak 2017 tarihi dikkate alınacak. Bu tarihte 45 yaşını doldurmuş olanlar sisteme alınacak. 45 yaş altı ücret karşılığı çalışanların, işverenleri aracılığıyla otomatik olarak bir emeklilik planına dahil olmasını içeren Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanununda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Tasarısı, TBMM Genel Kurulunda kabul edilerek, yasalaştı.

Buna göre, Türk vatandaşı olup **45 yaşını doldurmamış olanlardan** ücret karşılığı çalışanlar, işverenin, kanun hükümlerine göre düzenlediği bir emeklilik sözleşmesiyle emeklilik planına dahil edilecek.

İşveren, çalışanını otomatik katılım için emeklilik planı düzenleme konusunda Hazine Müsteşarlığınca uygun görülen bir şirketin sunacağı emeklilik planına dahil edilecek. Bakanlar Kurulu, bu madde uyarınca emeklilik planına dahil edilecek işyerleri ile çalışanları ve bu kapsamdaki uygulama esaslarını belirlemeye yetkili olacak.

Çalışanın katkı payı, prime esas kazancının %3'üne karşılık gelen tutar olacak. Bu oranı iki katına kadar artırmaya, %1'e kadar azaltmaya veya katkı payına maktu limit getirmeye Bakanlar Kurulu yetkili olacak. Bu tutar en geç, **çalışanın ücretinin ödeme gününü takip eden iş günü**, işveren tarafından şirkete aktarılacak. İşveren, katkı payını zamanında şirkete aktarmaz veya geç aktarırsa, çalışanın birikiminde oluşan parasal kayıptan sorumlu olacak. Çalışan, otomatik katılıma ilişkin emeklilik sözleşmesinde belirlenen tutardan daha yüksek bir tutarda kesinti yapılmasını işverenden talep edebilecektir. Her bir çalışandan yapılacak asgari zorunlu kesinti, çalışanın prime esas kazancının %3'üyle sınırlı olacak. Bu tutar mevcut asgari ücret dikkate alındığında 49 lira 41 kuruşa karşılık geliyor. Sistem 2017 başında yürürlüğe gireceği için, o tarihte asgari kesintinin 52 lira civarında olması bekleniyor.

OTOMATİK BES İÇİN 2 AYLIK DENEME SÜRESİ BELİRLENDİ

Kendisinden 2 ay prim kesilen çalışanlar 2 ayın sonunda sistemden çıkabilecekler. BES'ten çıkanlara kesinti tutarları ile varsa yatırım gelirleri en geç 10 iş günü içinde iade edilecek. Sistemde kalmayı sürdüren çalışanlara, zorunlu hallerde kesintiye ara verme hakkı sağlanacak. BES'in işçi maaşından kesilip sisteme yatırılması işlemlerini işverenler yapacak. %3'lük katkı payları maaşın ödendiği günden hemen bir gün sonra sisteme girecek. İşveren değiştiren işçi, isterse eski işyeri üzerinden sistemde kalmaya devam edebilecek.

Çalışanın BES katkısını sisteme yatırmayan işverenler, işçinin uğrayacağı zararlardan sorumlu tutulacak. İşverenin yatırmadığı prim kesintisi gerekirse icra iflas yoluyla alınabilecek. İşçinin primini yatırmayan işverene her bir işlem için 100 TL ceza kesilecek. Devlet, sistemde kalan herkese birikim dönemi boyunca her ay çalışandan kesilen tutarın %25'i oranında katkı sağlayacak. Devlet katkısından yararlanabilmek için asgari 3 yıl sistemde kalmak gerekecek. Katkı oranı sistemde kalış süresine göre hesaplanacak. Ayrıca ilk girişte herkesin hesabına bin lira devlet katkısı yatırılacak. Ancak bu para 56 yaşına kadar sistemde kalanlara ödenecek. Sisteme 10 yıl boyunca maaşından prim yatıranlar 56 yaşına geldiklerinde emekliye ayrılacaklar. Emeklilik hakkı kazandığı tarihte parasını topluca çekmek yerine en az 10 yıl süreyle emekli aylığına benzer şekilde parasını aylık taksitlerle almak isteyenlere o tarihte kadar birikmiş tutar üzerinden %5 oranında ayrıca devlet katkısı daha verilecek, 3 ila 6 yıl arasında çıkanlar devlet katkısındaki birikimlerinin %15'ini, 6 ila 10 yıl arasında çalışanların birikimleri emeklilik fonlarında ve devlet güvencesi altında. İşverenin çalışanlardan yaptığı kesintiyi kasasında tutma hakkı yok. Ayrıca işveren Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca da denetlenir. Sistemden çıkanlar %35'ini, 10 yılı tamamlayanlar %60'ını alabiliyor. Otomatik katılım sistemine katılmak zorunlu ve 45 yaş altı tüm çalışanlar işverenler tarafından otomatik sisteme sokulacak. Ama çalışanlar 2 ay sonra sistemden çıkabilirler, böylece iki BES'leri olmaz. İsteyen otomatik katılım da kalabilir; böylece, iki BES'i olmuş olur ve devletin otomatik katılım için sunduğu bin liralık haktan yararlanabilir.

ÇALIŞAN 2 AY İÇİNDE SÖZLEŞMEDEN CAYABİLECEK

Çalışan, emeklilik planına dahil olduğunun kendisine bildirildiği tarihi müteakip 2 ay içinde sözleşmeden cayabilecek. **Cayma halinde, ödenen katkı payları, varsa hesabında bulunan yatırım gelirleri ile birlikte 10 iş günü içinde çalışana iade edilecek.** Şirket, cayma süresince ödenen katkı paylarının değer kaybetmemesini sağlayacak şekilde fon yönetiminden sorumlu olacak. Cayma hakkını kullanmayan çalışan, belirlenecek hallerde katkı payı ödemesine ara verilmesini talep edebilecek. Bu madde kapsamında bir emeklilik sözleşmesi bulunan çalışanın işyerinin değişmesi halinde, yeni işyerinde bu madde kapsamında bir emeklilik planı varsa, çalışanın birikimi ve sistemde kazandığı emekliliğe esas süresi yeni işyerindeki emeklilik sözleşmesine aktarılacak. Yeni işyerinde emeklilik planının bulunmaması halinde çalışan, talep ederse önceki işyerinde düzenlenmiş sözleşme kapsamında katkı payı ödemeye devam edebilecek; talep etmezse emeklilik

sözleşmesi sonlandırılacak. Yabancı uyruklu çalışanlar zorunlu BES kapsamına dâhil olmayacaklar.

1000 Ve Üzeri Çalışan	01.01.2017
250 Ve Üzeri Çalışan	01.04.2017
100 Ve Üzeri Çalışan	01.07.2017
50 Ve Üzeri Çalışan	01.01.2018
10 Ve Üzeri Çalışan	01.07.2018
5 Ve Üzeri Çalışan	01.01.2019

BİN LİRA DEVLET KATKISI

Çalışan adına bireysel emeklilik hesabına ödenen katkı payları üzerinden devlet katkısı sağlanacak. Çalışanın cayma hakkını kullanmaması halinde, sisteme girişte bir defaya mahsus olmak üzere, bin lira ilave devlet katkısı sağlanacak. Bakanlar Kurulu, bu tutarı yarısına kadar artırmaya veya yarısına kadar azaltmaya yetkili olacak. Emeklilik hakkının kullanılması halinde, hesabında bulunan birikimi en az 10 yıllık, yıllık gelir sigortası sözleşmesi kapsamında almayı tercih eden çalışana, birikiminin %5'i karşılığı ek devlet katkısı ödemesi yapılacak. Bu şekilde mevcut durumda 14 milyonun üzerinde çalışmamız sisteme dahil olacak." Türkiye Sigorta Birliği açıklamasına göre, BES'te katılımcıların bilgilendirilmesi amacıyla e-Devlet'te e-Hizmetler bölümündeki Emeklilik Gözetim Merkezi sekmesinde "Bireysel Emeklilik Sistemi Devlet Katkısı Kullanım ve Limit Bilgileri Sorgulama" servisi başlatıldı. Temmuz 2016 sonunda kullanıma açılan servis aracılığıyla katılımcılar sistemdeki tüm sözleşmelerine ilişkin olarak; temel sözleşme bilgilerini, hesaplanan devlet katkısı tutarını ve ilgili yıl için kalan devlet katkısı limitini e-Devlet üzerinden takip edebiliyor. İlgili servise, "turkiye.gov.tr" adresinde yer alan e-Devlet Kapısı üzerinden; e-Devlet şifresi, mobil imza, elektronik imza, TC kimlik kartı ve internet bankacılığı yöntemlerinden herhangi biri kullanılarak erişim sağlanabiliyor.

KAYNAK:

- (1) 6470 sayılı Kanun 10.08.2016 tarih ve 29817 sayılı Resmi Gazete'de yayımlandı.
- (3) 4632 Sayılı Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanunu. Ek Madde 1-(Ek: 13.06.2012-6327/29 md.)
- (5) 4632 Sayılı Bireysel Emeklilik Tasarruf ve Yatırım Sistemi Kanunu 07.04.2001 tarih ve 24366 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanmıştır.

SAĞLIKLI BESLENMEK MÜMKÜN

Uzm. Dyt. Burcu Uludağ



Uzun uçuşlar, vardiyalı çalışma sistemine bağlı değişkenlik gösteren günlük plan ve özellikle yurt dışı uçuşlarda dünyanın farklı ülkelerinde alışık olunmayan farklı yeme kültürleriyle karşılaşmak kabin memurlarının sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olmalarını engelleyebilmektedir. Günümüzde sık rastlanılan ve birçok insanın sağlığını bozan, yaşam kalitesini düşüren hatta yaşamını yitirmesine sebep olan çoğu hastalığın temelinde yanlış, yetersiz ve dengesiz beslenme yatmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılarak bedenen ve ruhen tam bir iyilik haline sahip olunabilir, yaşam süresi ve kalitesi artırılabilir ve birçok hastalığın riski azaltılabilir. Sağlıklı beslenme kişinin bireysel ihtiyaçları doğrultusunda gerek duyduğu tüm besinlerden doğru miktarda, doğru zamanda ve doğru şekilde tüketmesidir. Hava yolları çalışanlarında en sık görülen yanlış beslenme davranışı öğün atlamak ve uzun süreli açlıklardır.

Genellikle 3 öğün yemek tüketilmekte, ara öğünler atlanmakta hatta zaman zaman ana öğünler bile ihmal edilebilmektedir. Sağlıklı beslenmenin temel kurallarından biri az az, sık sık beslenmek ve 3 ana, 3 ara öğün olacak şekilde günde altı öğün tüketmektir. Çok sık bir şeyler atıştırmakta çok uzun süre aç kalmakta metabolizma üzerinde olumsuz etkiler yapar. Uzun süren açlık hissinden sonra yemek yemek, gerekenden fazla kalori alımına ve kilo artışına neden olabilir. Öğün araları ortalama 3-4 saat olmalıdır. Ara öğünlerde hazır paketli işlenmiş

gıdalar yerine sağlıklı atıştırmalıklar tercih edilmelidir. Kolay taşınabilen ve tüketilebilen fındık, ceviz, badem gibi omega3, çinko selenyum ve E vitamini içeriği yüksek yağlı tohumlar, tam tahıllı kraker ve bisküviler, protein ve kalsiyumdan zengin yağsız süt, yoğurt ve kefir, posa ve vitamin içeriği yüksek kuru ve taze meyveler sağlıklı ara öğün tercihleridir.

Ana öğün aralarında bu sağlıklı atıştırmalıklardan tüketmek metabolizma hızının düşmesini engeller, tokluk hissini uzatır, kan şekerini dengeler, konsantrasyon üzerine olumlu etki yaparak kişinin performansını artırır. Çok sık görülen diğer bir yanlış beslenme davranışı da kahvaltı öğününü atlamak veya zaman kazanmak için yapılan hızlı kahvaltılarda hamur işi tarzı sağlıksız tercihler yapmaktır.

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Uyku süresince aç kalan vücudumuzun gün içerisinde ihtiyaç duyacağı besinleri alabilmesi için ilk fırsattır ve doğru bir kahvaltı o gün ki yaşam kalitemizi, iş performansımızı ve hatta ruhsal durumumuzu bile olumlu etkiler. Kahvaltıya mutlaka zaman ayrılmalı, açma poğaça börek gibi karbonhidrat ve doymuş yağ oranı yüksek yiyecekler yerine karbonhidrat protein yağ posa ve vitamin içeriği dengeli bir öğün tüketilmelidir.

Az yağlı peynir, yağsız pişmiş yumurta, zeytin, taze mevsim sebzeleri ve tam buğday ekmeği oldukça dengeli bir kahvaltı seçeneğidir. Hızlı bir şekilde kahvaltı yapılması gerekiyorsa kahvaltılık yulafli veya tam buğdaylı granolalar, yaban mersini, çekirdekli siyah kuru üzüm, gün kurusu kayısı gibi kuru meyveler ve

fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar az yağlı yoğurt veya süt ile karıştırılarak tüketilebilir. Yağsız kepek ekmeğine yapılmış az yağlı peynirli tost ta oldukça pratik ve sağlıklı bir kahvaltı seçeneğidir. Gün içerisinde tüketilecek diğer iki ana öğünün birinde yağsız et içeren bir yemek diğerinde de sebze içeren bir yemek tercih etmek gerekir. Haftada 2 öğün kırmızı et, 2-3 öğün balık, 2-3 öğünde tavuk ve hindi tüketimi önerilmektedir. Hava yolu personelleri restoranlarda veya toplu yemek hizmeti verilen yerlerde çok sık yemek yemek zorunda kalmaktadırlar. Kalorisi çok yüksek hazırlanan restoran tabaqlarını ufak değişikliklerle daha düşük kalorili ve daha sağlıklı hale getirmek mümkündür. Panelenmiş kızartılmış etler veya kebaplar yerine ızgarada pişirilmiş veya haşlanmış etler tercih etmek, tereyağı ve un içeriği yüksek sosları tüketmemek o öğünü daha sağlıklı hale getirecektir. Ayrıca etin yanında gelen patates kızartması pilav vb. karbonhidrat içeriği yüksek garnitürleri, haşlanmış yada sotelenmiş sebze, salata veya bulgur, kinoa gibi sağlıklı tahıllarla değiştirmek yine öğünün besin değerini, posa oranını arttıracak, kilo artışına sebep olan basit karbonhidrat, yağ ve yüksek enerji içeriğini düşürecektir. Yine restoranlarda ve yemekhanelerde yer alan salata barlardan seçim yaparken mevsim sebzeleri tercih edilmeli, kısır makarna vb. salata seçenekleri tüketilmemelidir. Salatılara limon, sirke ve en fazla 1 tatlı kaşığı kadar zeytin yağı konulmalı, mayonez ve sezar sos gibi yağlı soslar eklenerek salatanın enerji içeriği artırılmamalıdır. Gerek kabin memurlarının gerekse diğer sektör

çalışanlarının ihmal ettikleri en önemli konulardan biride günlük su tüketimidir. Sağlıklı bir bireyin günlük en az 8-10 bardak su içmesi gerekmektedir. Yoğun iş temposuna dalıp su içilmediğinde başta böbrekler olmak üzere birçok yaşamsal fonksiyonumuz olumsuz etkilenmektedir. Çay, kahve gibi sıvılar suyun yerini tutamayacağından suyun alternatifi olarak düşünülmemelidir. İş hayatında çok sık tüketilen çay şekersiz içilmelidir, günde 2-3 fincan kahveden fazlası içilmemelidir ve ikisi üçü bir arada tarzı kahveler tercih edilmemelidir. Yoğun iş temposu, uzun ve yorucu uçuşlar yemek yemek için yeterli zamanın ayırlanamamasına buda hızlı yemek yeme davranışına sebep olur. Lokmaların çiğnemenin yutulması, hızlı yemek yemek sindirim sisteminin zorlanmasına ve sağlığının bozulmasına neden olacaktır. Yemekler yavaş yavaş, iyice çiğneyerek yenmeli, yavaş yemek yeme alışkanlığı gelişene kadar her lokmadan sonra çatal bırakılmalı ve her lokma en az 15-20 kere çiğnenmelidir. Çiğnerken geçen süre, daha az yemekle daha çabuk doyulmasına ve böylece kilo kontrolüne yardımcı olacaktır. Unutulmaması gereken bir diğer önemli noktada günlük fiziksel aktivitenin artırılması gerekliliğidir. Uçak içerisinde kısıtlı hareket alanı, günlük aktivite düzeyini düşürebilmekte hareketsiz yaşamda beraberinde kilo artışı, vb. birçok sağlık problemini getirebilmektedir. Günlük atılan adım sayısı takip edilmeli, günlük en az 10.000 adım hedeflenmelidir.

WORLD OF LANGUAGE ACADEMY - DLA HAZIRLIK PROGRAMIMIZ;

Kabin Ekibi İngilizce Dil Yeterlilik Sınavı içeriğine uygun, ihtiyaca ve sonuca yönelik çalışma programlarımız, tamamen bireyin hedefleri göz önüne alınarak, alanında uzman eğitimlerimiz eşliğinde gerçekleştirilmektedir.

Eğitimlerimiz, öğrencilerin seviyelerinin belirlenmesi ile düzeylerine uygun hızlı ve yoğun bir program uygulanarak en kısa zamanda en doğru ve etkin sonuca ulaşmaları hedeflenerek gerçekleştirilmektedir.

Gerekli alt yapıya ve dil yeterliliğine sahip olmayan öğrencilerimiz için hızlı ve sonuç odaklı eğitimlerimiz bulunmaktadır.

İngilizce cümleler kurma, kelimeleri doğru kullanma, günlük hayatın gereksinimleri doğrultusunda ve çeşitli senaryo ve durumlar karşısında cevaplar verme, konuşmada akıcılık ve cümle kurguları gibi kriterler esas alınarak eğitimlerimiz gerçekleştirilir. Sınav değerlendirme esasları göz önünde bulundurulur ve sınav içeriğine uygun okuma parçaları, senaryolar, genel sorular ve görseller, derslerimiz esnasında kullanılarak öğrencilerin sınav sistem ve yapısına hakim olmaları sağlanır.

Sınav bilgisayar ortamında kişisel kulaklık ve mikrofonla gerçekleştirilmektedir. Sorular hem görsel hem de işitsel olarak sorulmakta olup, önceki sorulara geri dönülemez. Dolayısıyla sınavda başarılı olabilmek için sınav formatında ve sınav sistemine göre çalışılması önemlidir.

Tüm çalışmalarımız, bilgisayar, ses sistemi ve projeksiyonlar ile teknolojik olarak tam donanımlı sınıflarımızda, DLA Sınavlarına hakim eğitimlerimiz eşliğinde gerçekleştirilir.

- * Teknolojik olarak tam donanımlı sınıflar (Bilgisayar, ses sistemi ve projeksiyon)
- * Etkin ve kapsamlı çalışma desteği
- * Ücretsiz internet erişimi
- * Vocabulary (kelime) dağarcığının zenginleştirme amacıyla özel kelime programları
- * Kabin memurlarının çalışma saatlerine-izin dönemlerine uygun esnek eğitim programları
- * DLA çalışma materyalleri ve bookleti öğrencilerimize ücretsiz olarak temin edilmektedir.
- * Yapılacak seviye tespit sınavının sonucunda kaç saat çalışacağı adayın sınav program zamanına göre programlanmaktadır.
- **** TASSA üyesi kabin memurlarımıza %20 indirim oranı uygulanmaktadır.

WOLA ile DLA sınav sistemine-seviyenize uygun olarak sınava hazırlanacak, DLA sınavında başarıya ulaşacaksınız!

W.O.L.A.
World Of Language Academy



DLA SINAVI



WOLA ile DLA sınavına sınav sistemine uygun bir eğitimle, deneyimli bir ekiple, çalışma saatlerine göre düzenlenmiş programlar, ücretsiz materyal desteği ve teknolojik altyapılı sınıflarda hazırlanın. DLA sınavında WOLA ile başarıyı yakalayın!

W.O.L.A.
World Of Language Academy

Barbaros Bulvarı, Karaçocuk Apt. 31/12
Beşiktaş, İstanbul
T: +90 (212) 327 15 81
www.wola.com.tr

W.O.L.A.
World Of Language Academy

Barbaros Bulvarı, Karaçocuk Apt. 31/12
Beşiktaş, İstanbul
T: +90 (212) 327 15 81
www.wola.com.tr

CHEESECAKE

Malzemeler:

85 ml eritilmiş tereyağ
140 gr un haline getirilmiş bisküvi
900 gr labne peyniri
250 gr şeker
3 çorba kaşığı un
1/2 çorba kaşığı limon suyu
3 yumurta
1 yumurta sarısı
250 gr krema
1 çay bardağı süt

Süslemek için:

150 gr krema
1 çorba kaşığı şeker
1 çay kaşığı limon suyu
Uygun meyveler

Hazırlanışı:

Kekin pişirileceği en uygun konum fırının orta rafıdır. Elektrikli fırınları 160, gazlı fırınları 180 dereceye getirin. Kek kalıbının yüzeyini fırın kağıdıyla kaplayın. Kalıbı hafifçe yağlayın. Ayrı bir kaptaki süt ile ıslattığınız bisküvileri kek kalıbına bastırarak yayın ve 10 dakika fırında pişirin. Sonrasında soğumaya bırakın.

Dolgu malzemesini hazırlamak için peyniri bir kaba alın ve mikserle krem kıvamına gelinceye kadar düşük hızda yaklaşık 2 dakika karıştırın. Sırasıyla şeker ve unu ekleyin. Mikserinizi çırpma ayarına getirip, vanilya, limon kabuğu rendesi ve limon suyunu eklediğiniz karışımı çırpmaya başlayın. Yumurta sarılarını ayrı bir kaptaki unla karıştırarak diğer karışıma yavaş yavaş ekleyin. Karışımınız hafif ekşileşip akıcı bir kıvam alıncaya kadar yavaş yavaş dinlendirerek karıştırın. Pasta hamurunun akıcı kıvamda ve hafif olmalı. Hazırladığınız bisküvili karışımın üzerine yaydığınız harcı 180 derecede de 10 dakika pişirin, ardından ısıyı 90 dereceye düşürüp 20 dakika daha pişirmeye devam edin. Fırını kapatıp kekinizi en az 2 saat soğumaya ve dinlenmeye bırakın.

Cheesecake'inizin üzeri soğurken çatlayabilir. Bunun için ayrı bir kaptaki krema, şeker ve limon suyunu karıştırarak hazırlayacağınız karışımı kekinizin üzerine kenarlara yayarak kaplayabilirsiniz. Kekinizi hazırladıktan sonra en az 8 saat boyunca dinlenmeye bırakın. Servis edeceğiniz zaman mevsim meyveleri ile süsleyebilirsiniz.

Püf noktaları:

Cheesecake ustalarının ya da tutkunlarının en büyük sıkıntısı, kekin yüzeyinde oluşan kırılmalar ve çatlaklardır. Kırılmayı önlemek için kekin içerisine hava girmesini sağlamak gerekiyor. Bunun içinde karıştırma işini sabırla ve yavaş yavaş yapmak çok önemli.

Cheesecake'ler yüksek ısıları çok sevmiyor. Bu nedenle pişirme işlemi de düşük ısılarla olmalı. Piştikten sonra da ani ısı değişimleri engellenmeli. Fırın içinde soğumaya bırakma da bu konuda bir çözüm sağlayabilir.

Kesmek için kullandığınız bıçağı da sıcak suya sokup ardından kurulayarak kullanırsanız kırılma riskiniz azalacaktır.

Yaratıcılığınızı kullanın:

Bir cheesecake ustası olarak sunum tamamen size kalmış. Uygun mevsim meyveleri ile süsleme yapacağınız gibi, kekinizin üzerine desenlerde çizebilir ya da kuru meyve, badem, çikolata, kahve gibi ürünlerden de yardım alabilirsiniz. Kısacası cheesecake mutfak dostları için lezzet, ustalar için yaratıcılık demek...



İspanaklı pastırmalı PUF BÖREĞİ

Malzemeler:

3 su bardağı un
5 su bardağı ayçiçek yağı
3 çorba kaşığı eritilmiş margarin
2 adet yumurta
1/4 limon suyu
2 çay bardağı su

İç harç için malzemeler:

1 adet soğan (ince kıyılmış)
3 çorba kaşığı margarin
1/2 bağ ıspanak (haslanmış)
100 gr pastırma (ince kıyılmış)
Tuz
Karabiber

İç malzeme için:

Tava içinde yağ ve soğanı kavurun. İspanak, pastırma ve suyu ekleyip kaynatın ardından ateşten alın. Tuz karabiber ekleyip lezzetini kontrol edin.

Hazırlanışı:

Mermer ya da masanızın üzerine elenmiş unu koyup ortasını yuvarlak açın. İçine yumurta, limon suyu, tuz ve suyunu ekleyerek karıştırın. Hazırladığınız hamurunuzu top haline getirip üzerine bir örtü koyun ve dinlenmeye bırakın.

Hamuru tekrar yoğurup üç parçaya ayırın ve parçaları merdane yardımı ile tabak büyüklüğünde açın. Açtığınız parçaları en alttakine eritilmiş margarin sürerek üst üste gelecek şekilde dizip üzerinde bez olacak şekilde 10 dakika daha dinlendirin.

Dinlenmiş hamurunuzu oklavaya un serpererek açın. Hamurunuzu yapıştırmadan kalınlığı 3 milimetre olana kadar açmaya devam edin. Hamurunuz hazır. Açtığınız hamurun üzerine 2 parmak aralık ile iç malzemeyi sıralayın. Fırça ile ıslattığınız diğer ucu, harçlı parçanın üzerine kapatın. Dilediğiniz gibi kenarlardan kesip, kızgın yağa tek tek atın. Açık kahve rengi oluncaya kadar pişirip, ardından sıcak servis yapın. Afiyet olsun...



Hayatınızı kolaylaştıracak

PÜF NOKTALARI

Güneş yanıkları için kullanılmış poşet çaylar birebirdir. Demlikten alın ve yanık bölgeye uygulayın. Acının azalacağını göreceksiniz.



Sarı saçlarınız klordan yeşerdiyse 8 aspirini ezip suyla karıştırın, saçlarınızı 15 dakika boyunca yıkayın.



Normal yanıklara ise anında hardal ya da soğan sürün. Acımayacak ve su toplamayacak.



Uzanamadığınız yerlerdeki mumları uzun bir spagetti ile yakabilirsiniz.



Kötü kokuları engellemek için buzdolabınıza bir parça gazete kağıdı koyabilirsiniz.



Bavulunuza koyacağınız ayakkabılarınızı duş bonesine yerleştirebilirsiniz.



Sinek ısırıkları kaşıntılarıyla canınızı mı sıkıyor? Üzerlerine bir damla oje sürün ya da bant yapıştırın. Oksijen almayan ısırık artık kaşınmayacak.



Bolca su ile biraz çamaşır yumuşatıcısını karıştırırsanız, saçlarınızın kolay açılmasını sağlarsınız.



İndirim

**TASSA HAVA YOLLARI
KABİN MEMURLARI DERNEĞİ
İNDİRİMLİ KURULUŞLAR LİSTESİ**

ATAKÖY VETERİNER POLİKLİNİĞİ

Ataköy 7.8 Kısım. Ata Sitesi. C7 Blok No:11
Ataköy/İstanbul
Tel: 0212 560 31 54

ADELYA KIDS & FAMILY

Oyun ve Öğrenme Merkezi

Soyak Olimpiyakent Teraspark AVM B Blok No:16
(Migros Üstü) Halkalı/İstanbul
Tel: 0212 397 19 47 / 0542 397 19 47
www.adelyakids.com
adelya@adelyakids.com
instagram: adelyakids
facebook: Adelya Kids&Family

AVIATION ENGLISH CENTER

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

DENTTEK AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

ESENYURT

Güzelyurt Mah. Hürriyet Cad. No:16/4
Crown Residence Innovia 1 Girişi
Esenyurt /İstanbul
Tel: 0212 853 53 41 / 853 53 51

BEYLİKDÜZÜ

Cumhuriyet Mah. Nazım Hikmet Bulvarı
No:89/2 Esenyurt/İstanbul

DÜNYA GÖZ HASTANELER GRUBU

Çağrı Merkezi: 444 44 69

ŞUBELER: ETİLER, ATAKÖY, ALTUNİZEDE,
BEYLİKDÜZÜ, GAZİOSMANPAŞA, FENERYOLU,
MALTEPE, İZMİT, ANKARA, ANTALYA.

ÖZEL DERMAMED POLİKLİNİKLERİ ŞUBELERİ ETİLER, MAÇKA, KIZILTOPRAK, BAKIRKÖY, GÖKTÜRK, ÇEKMEKÖY

Fişekhane Cad. Ak Apt. No:34/11
Bakırköy/İstanbul
Tel: 0212 543 10 30 / 0216 345 89 29

MEDİPOL ÜNİVERSİTE HASTANESİ

Tem Avrupa yolu, Göztepe çıkışı No:1
34214 Bağcılar/İstanbul
Tel: 0212 460 77 77
Fax: 0212 460 70 70
Çağrı merkezi: 444 70 44

SİMYA GELİŞİM DANIŞMANLIK

Kazım Karabekir Sok. No:29/14,
Erenköy/İstanbul
Tel: 0216 566 74 95 / 0532 244 26 20
www.simyagelisim.com
info@simyagelisim.com

Faaliyet alanları

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

YEŞİL DÜNYA ÇİÇEKÇİLİK

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

WOLA WORLD OF LANGUAGE ACADEMY

Barboros Bulvarı Karaçocuk Apt. 31/12 Beşiktaş/İstanbul
Tel: 0212 327 15 81

Yeni Elantra
59bin'den
başlayan fiyatlarla

i20
48bin'den
başlayan fiyatlarla



HYUNDAI

NEV

Yenibosna Merkez Mah. Kavak Sok. No:11 D: 1-2-3-4 - Bahçelievler - İstanbul
T : 0212 451 19 00

nev.hyundaipiazza.com.tr

f nevhundai

ig hyundainevoto

tw nevhundai