

extra TASSA

Yıl: 11 Sayı: 32/2017

Hava Yolları Kabin Memurları Derneği Yayınıdır.
Ücretsiz Dağıtılır.



Sadece
Sizinle
Paylaşmak
İstedik

Aradığınızdan çok daha fazlası...

'IŞIĞINIZI YÜKSELTİN'

Tassa Üye ve Yakınlarına Özel İndirim!

Hizmet bedelimizden **%25** indirimli faydalanın!



Sizi Hayallerinize
Götürür...

- ÇİN, SCHENGEN VE TÜM DÜNYA VİZELERİ
- ÇİN FUAR VE KÜLTÜR TURLARI
- YURT DIŞI / YURT İÇİ UÇAK BİLETİ
- ÇİN İÇ HAT UÇAK BİLETLERİ
- OTEL REZERVASYONLARI
- SEYAHAT SAĞLIK SİGORTASI
- TRANSFER HİZMETLERİ



+90 212 291 73 73
www.ligarbatravel.com

İstanbul Başkonsolosluğu
Çin Vizesi Yetkili Acentasıdır.



Tassa Üye ve Yakınlarına Özel İndirim!

Tüm hizmetlerimizden **%10** indirimli faydalanın!



- ÇİNCE KURLARI
- KABİN MEMURLARI VE PİLOTLAR İÇİN
ÖZEL ÇİNCE EĞİTİM PROGRAMLARI
- ÇİN'DE EĞİTİM DANIŞMANLIĞI
- ÇİNCE TERCÜMANLIK
- ÇİN ASTROLOJİSİ, FENG SHUI,
AKAPUNKTUR AKTİVİTELERİ
- ÇİN'DE TERCÜME VE ASİSTANLIK HİZMETİ
- FUAR, FABRİKA VE TİCARİ GÖRÜŞMELER
- WEB SİTESİ, KATALOG VE BELGELERİN
ÇİNCE'YE TERCÜMESİ



+90 212 291 45 30
www.cinkultur.com

Türkiye'nin İlk Resmi
Çince Kursudur.





SABİT COŞKUN
TASSA YÖNETİM KURULU BAŞKANI

“ Değerli Meslektaşlarım ve Sevgili Okurlar;

TASSA Olarak 2017 yılını gelecek odaklı bir gelişim ve değişim yolculuğuna dönüştürmeyi hedeflediğimizi sizlere duyurmuştuk. Uzun soluklu çalışmalar neticesinde yenilenen kurumsal kimliğimizi sizlerle paylaşmak istiyorum. ”

VİZYONUMUZ

Sektörün geleceği kurgulayan lider temsilcisi olmak.

MİSYONUMUZ

Hizmetlerimizi bir meslek grubuna dönüştürmek, kendisini mesleğine adanmış üyelerimiz ve dünya için anlamlı ve onurlu bir fark yaratmak.

Bilimselliğe, hesap verilebilirliğe ve ortak akıla vurgu yapıyoruz. Kurduğumuz açık iletişimle erişilebilir, sorgulanabilir ve kanaatlerle değil kanıt sistemleriyle bütünleşik bir organizasyonuz.

Bu onurlu mesleğin temsilcileri siz değerli üyelerimiz başta olmak üzere yaşamı paylaştığımız tüm canlılara saygı duyuyoruz. Akılcı, öncü, güçlü ve değerli projeler üretmek üyelerimizin mesleki ve toplumsal saygınlığı için çalışıyoruz.



Bize güvenebilirsiniz. Bütün çalışmalarımızı sizin için değer yaratacak eşsizlikte kurguluyor ve çalışıyoruz.

Öğrenmenin ve sürekli gelişimin vazgeçilmez bir unsur olduğunu biliyor, üyelerimiz ve ülkemiz için gelişime yönelik fırsatlar yaratıyoruz.

Fırsat eşitliğine ve doğru olanı yapmaya inanıyoruz. Tüm çalışmalarımızı bu ilke etrafında kurguluyoruz.



Yenilenen yapımızla TASSA olarak siz değerli meslektaşlarımız ve camiamız için katkı sağlayacak anlamlı ve değerli projeler üretmeyi, sizlerin bir temsilcisi olarak her alanda var olmayı ve sizlerin sözünü güçlü kılmayı hedefliyoruz.

Neden?

Hepimiz yıpranma payı en yoğun olan bu değerli mesleğin üyeleriyiz. Gündüzümüzün geceye karıştığı, bundan 10 yıl sonrasını kurgulamak şöyle dursun ertesi güne plan yapamadığımız bir hayat temposunun içinde sizin sesiniz, kulağınız, gözünüz, eliniz olmak için yola çıktık. Bitmek bilmeyen enerjimizi anlamlı farklar yaratmak için kullanmak ve içimizdeki paylaşma gücünü sizlerin mutluluğu, bizimse gurur kaynağımız haline getirmek için çok çalışıyoruz.

Vizyonumuzu Duvarda Asılı Dursun Diye Yazmadık!

Vizyon cümlemizi belirlerken “Biz Nereye Varmak İstiyoruz ?” diye sorduk. “Oraya nasıl varalım? Ne yapalım ki hedefe ulaşalım?” sorusuna verdiğimiz yanıtlar “Misyon”umuzu oluşturdu. “Nasıl yapalım?” sorusu temel metod ve değerlerimizi belirledi. *Tek tek değerli bireylerden olmakla beraber derneğimizin hepimizden büyük olması için çalışıyoruz.* Bu nedenle kişisel değerlerimizi değil evrensel, herkes için anlamlı katkı sağlayacak değerler benimsedik. Faaliyetlerimizi de sistemli yürütmek için kolları sıvadık. Bizi hantallıktan kurtaracak ve 21.yüzyıla entegre edecek tüzük çalışmalarımız halen devam ediyor. Sizlerin hayatında anlamlı farklar yaratacağını düşündüğümüz süreç partnerlikleri kurduk. Her türlü kişisel hukuki hizmeti baronun belirlediği fiyatlar üzerinde %50 indirimli hizmet alacağınız **Hukuk Danışmanlığı** ve yine %50 indirimle kişisel ve mesleki alanlarda koçluk ve eğitim desteği alabileceğiniz **Eğitim Danışmanlığı** hizmetimizi devreye soktuk. (Detaylı bilgi için derneğimize başvurabilirsiniz.) Tüm bunlara ek olarak hem siz hem de aile bireyleriniz için TASSA SPOR AKADEMİSİ ve SPOR KULÜBÜ çalışmalarımız ile TASSA SANAT AKADEMİSİ çalışmalarımız sona ermek üzere. Çok yakında detayları size ilan edecek olmanın heyecanını taşıyoruz.

Geçmişimizi bir kitap gibi kullanıyoruz, evimiz gibi değil.

Değerli Meslektaşlarım, TASSA olarak bugüne kadar pek çok başarılı çalışmalar yapıldı. Emeği geçen herkese bir kez daha minnetlerimi sunuyorum. Kuşkusuz bazı çalışmalarda hedefe ulaşılamadı. Her birini detaylıca inceledik, değerlendirdik. Başarılarımız kadar başarısızlıklarımıza da sahip çıkıyoruz. Bununla birlikte biz geçmişimizi bir kitap gibi kullanıyoruz, evimiz gibi değil. Orada kilitli sapanıp kalmadık; ondan dersler çıkardık. Kendimiz, çocuklarımız, ülkemiz ve geleceğimiz için büyük hedefler belirledik. Eşlik etmeniz durumunda varamamak için bir engelimiz yok! Geçmiş düşünüp bugün için dertlenebilirsiniz, gelecek için kaygılanabilirsiniz ya da onu yeniden inşa eder, geleceği kurgularsınız.

Bizimle ol.

Biz oturup dertlenmek veya yerinde saymak yerine, onu inşa etmeyi seçiyoruz.

SEN DE SEÇ, BİZE KATIL, EŞLİK ET

Sporda, sanatta, eğitimde ister oyuncu ol, ister seyirci... Katkı sağlamayı istediğiniz tüm çalışmalarımıza eşlik etmek için derneğimizle iletişime geçin! Birlikte keyifli, huzurlu, onurlu, eşsiz günlere temennisiyle. Emniyetli ve güler yüzlü uçuşlar dilerim.

Tüm içtenliğimle ve saygılarımla,

BU SAYIDA



TASSA HABERLER

- Başışlarımızı gerçekleştirdik
- Atık toplama kampanyasına katıldık
- Üyelerimiz çantalarını teslim aldı
- İftar yemeğinde buluştuk

SYF. 8

GEZİ

Banff
SYF. 12

SÖYLEŐİ

Türk Hava Yolları Kabin Hizmetleri Başkanı Nevin olak
SYF. 16

SAĞLIK

Nefesle daha iyi bir hayata merhaba
SYF. 22

KİŞİSEL GELİŞİM

Felsefe: Delphi Tapınağı
SYF. 26

PET

Kedi-köpeklerde sıkça rastlanılan hastalıklar
SYF. 30

PSIKOLOJİ

Neurofeedback ve Nörodikrat
SYF. 34

ÇOCUK

Okula yeni başlayan çocuklar ve aileleri
SYF. 38

PSIKİYATR

Panik bozukluk muyum?
SYF. 40

GÜZELLİK

Güzellik sanatı ve makyaj
SYF. 48

LEZZET

Bitri ayları
SYF. 52



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

Denetleme Kurulu

Ahmet ankaya
Hakan Doğan
Müge Evcen

TASSA Adına İmtiyaz Sahibi

Sorumlu Yazı İçleri Müdürü
Sabit Coşkun

Genel Yayın Yönetmeni

Sabit Coşkun

Halkla İlişkiler

Őeyda 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.

Bağışlarımızı gerçekleştirdik

TASSA Yönetim kurulumuzun aldığı karar gereği Ramazan ayında toplanan aidatlar ile gerçek ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak için çalışmalarını özenle sürdürüp devam eden;

TÜRK KIZILAYI
TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ MEHMETÇİK VAKFI
TÜRK EĞİTİM VAKFI
 LÖSEV Vakıflarına üyelerimiz adına bağışlar yapılmıştır.



Atık kağıt toplama kampanyası

Huzurevleri Kurma ve Yaşatma Derneği'nin atık kağıt toplama kampanyasına topladığımız kağıtlar bağış olarak verilmiştir.



Üyelerimiz çantalarını teslim aldı



31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü için üyelerimize özel yaptırdığımız ve Haziran ayında dağıtımına başladığımız çek çek çantaların dağıtımı devam ediyor.

İftar yemeğinde buluştuk

31 Mayıs 2017 Dünya Kabin Memurları Günü'nde tüm havacılık camiası çalışanları ve aileleri derneğimizin Florya Şazeli Restaurant'ta düzenlediği iftar yemeğinde buluştu. Çalışanların aileleri ile birlikte destek verdiği iftar yemeğine, havayolları şirket yöneticileri, sendika, üniversiteler, basın ve diğer havacılık dernek yöneticileri de katıldı. Organizasyonumuza destek veren başta HAVA-İŞ Sendikası olmak üzere tüm dostlarımıza, davetimize katılan havacılık camiamıza teşekkür ederiz.





BANFF

Dünyanın ilk günü gibi

Her yıl yaklaşık 4 milyon şanslı insan, tatillerini bir belgesel filmin içinde geçiriyor! Banff kışın buzulları, yazın nehir ve gölleriyle dünyanın cennet köşelerinden biri. Kanada'nın bu dağ sisteminin ortasında, "Western" stili konaklama tesislerinde kalmak, doğal yaşamı keşif turlarına katılmak, klasik ve modern kar sporları yapmak gibi birçok seçeneğe birden sahipsiniz...

Calgary 1988 Kış Olimpiyatı'nı hatırlarsak... Ülkemizde renkli televizyonların tanıklık ettiği ilk kış olimpiyatının kendisi kadar, Calgary'nin ve kentin dahil olduğu Alberta eyaletinin muhteşem doğa görüntüleri de izleyenleri büyülemişti. İşte bu eyalet sınırları dahilinde, Calgary'ye 125 kilometre mesafede, dünyanın en eski üç ulusal parkından biri yer alıyor. Issız çayırları, gürül gürül şelaleleri, karlı zirveleri, puslu kanyonlarıyla Banff, 100 yılı aşkın süredir sözcüğün gerçek anlamıyla bakir bir doğa harikası olarak dünyanın dört bir yanından ziyaretçilere kucak açıyor. Banff, sadece peyzajıyla değil doğal yaşamı, naif tarihi, kültürel yaşantısı, kaplıcaları, kayak olanakları ve doğayla asla çatışmayan diğer turistik faaliyetleriyle de tam bir "rüya-tatil" destinasyonu.

TARİHİ OTELLER

Banff'ın bugüne gelen öyküsü, bugün de hizmet vermeye devam eden, şatovari bir termal otelin, Banff Springs Hotel'in kurulmasıyla başlıyor. Otelin ve aslına bakarsanız bölgenin öyküsü şöyle: Doğa şartlarının son derece çetin olduğu bölgede ilk yerleşimler, Amerika'daki kıtalararası demiryolunun ulaşmasının ardından, 1880'li yıllarda başlamış. 1883'te, demiryolu yapımında çalışan üç Kanadalı işçinin Sulphur Dağı'nın eteklerinde bir dizi termal kaynağa denk gelmesinin ardından Kanada hükümeti 26 km'lik bir bölgeyi termal merkez olarak düzenleyerek uluslararası turizm için tanıtma faaliyetlerine başlamış.



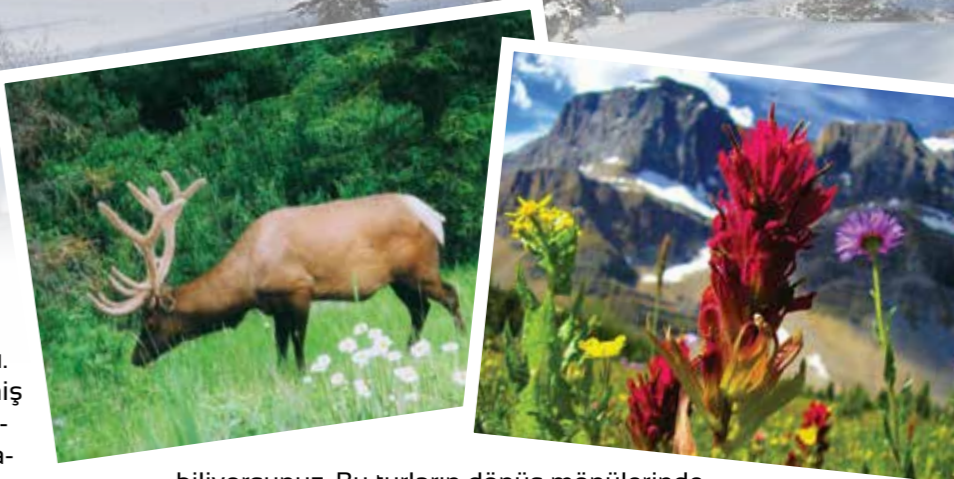
Hemen üç yıl içinde alanı 673 km'ye genişletilen bölgenin adı "Rocky Mountain Park" olarak değiştirilmiş. Kanada Pasifik Demiryolu'nun eski yöneticilerinden Lord Steven da buradaki kasabaya kendi doğum yeri olan, İskoçya Banffshire'ın adını vermiş. Kanada Pasifik Demiryolu ise demiryolu ile birlikte bir dizi otel inşa etmeye başlamış. Banff Springs Hotel, işte bunlardan en ünlüsü. İskoç tarzı mimariye sahip otel, ilk kez 1888'de Bruce Prince adlı bir mimar tarafından, ahşap olarak inşa edilmiş. Bugünkü yapının duvarlarında fotoğraflarını görebileceğiniz yapı yandıktan sonra, 1928'de tekrar inşa edilirken eski hatlara sadık kalınmış. Günümüzde otelin ve bölgenin ününe ün katan birinci sınıf SPA merkezi de ana yapıya bu yıllarda eklenmiş. Bow Şelaleleri yakınındaki bu özel otelin hemen ilerisinde termal tesisler de yer alıyor. Otelin iç dekorasyonu sanki kıtanın yakın dönem tarihine dair bir müze. Merdivenlerde ve koridorlarda da özellikle kolonyal dönemi anlatan, hatta o yıllardan kalan tablolar var. Dünyanın geri kalanından azade görüntüsüyle otel, sıklıkla Stanley Kubrick'in "Shining" filmindeki yapıya benzetiliyor. Otelin sunduğu olanaklardan bir başkası ise golf sahası. Nehir kıyısındaki saha, tüm dünyada bu sporun meraklılarınınca biliniyor. Balayı, yılbaşı gibi özel tatillerde tercih edilen otelin çevresinde de çok sayıda farklı konaklama seçenekleri var. Louise Gölü çevresindeki oteller de oldukça ilgi görüyor. Bölgenin gelişmiş bir konuk ağırlama kültürü olduğundan bahsetmek mümkün. Banff Springs Hotel'den ilham alan diğer konaklama tesisleri de özgün mimari yapılarıyla dikkat çekiyor. Bir zamanlar demiryoluyla tatil için bölgeye gelenlere hizmet vermek üzere kurulan Banff kasabası bugün 8 bine yakın bir nüfusa sahip. Hükümet, kirlenmeyi engellemek için burada yeni yerleşimlere genellikle izin vermiyor. Banff, 1383 metreyle Kanada'nın en yüksek kasabası. Ülkenin en uzun mağara sistemi de bu bölgede yer alıyor.



KARIN 1001 HALİ

Şimdi sıra geldi, Banff ve kar ilişkisine. Çok sayıda da. var Banff çevresinde. Bunlardan en yüksek olanı, 3612 metreyle Forbes Dağı. 1000 kadar buzul, 2468 kamp alanı, gelişmiş kayak tesisleriyle Banff bölgesi, Alpleri aratmayacak olanaklara ve kış güzelliklerine sahip. Kayağın yanı sıra çevre turları da buranın tadına varmak için ideal. Doğal hayatı gözlemlemek için düzenlenen turlar, belki de sadece belgesellerde ve çizgi filmlerde görebileceğiniz hayvanları kendi ortamlarında gözleme şansı tanıyor. 24 kişilik özel ve modern otobüslerle de rehberli turlar düzenleniyor. Üç kanyonu görebileceğiniz, özel ayakkabılarla yapılan buz yürüyüşlerinde kendinizi geçtiğimiz yüzyıllarda yaşamış kaşifler gibi hissetmeniz kaçınılmaz.

Kar yürüyüşlerinde ise buraların bir zamanlar tek sakinleri olan yerlilerin öykülerini, kaşiflerin maceralarını ve kuzeyin avcılık kültürünü dinlemeniz mümkün. Yine bu yürüyüşlerde bazı eski usul kar kıyafetlerini, araçlarını, kullanılan seyahat tekniklerini gözlemlemeyi, hatta tecrübe etmeniz mümkün. Gezinin sonunda ise lezzeti tarif edilemeyecek kekler sizi bekliyor. Kar motosikletleri Banff genelindeki tesislerde oldukça yaygın. Rehberli motosiklet turları, bölgeyi daha kısa sürede tanımak için ideal. Alaska Huskey köpekleri ile yapılan kızak turları ise vazgeçilmez Banff manzaralarından. Her aşamasında rehberlik hizmeti aldığınız bu turlarda, tecrübenize bağlı olarak köpeklerin bakımından kızığa bağlanmalarına kadar ekibe yardımcı ola-



biliyorsunuz. Bu turların dönüş mönülerinde ise kek yerine somon füme, kurutulmuş et, peynir ve meyve kuru gibi seçenekler var. Bölgenin nefes kesen manzaralarının tadına varmanın konforlu bir yolu ise atlı faytonlar. Banff'ın "Western" kültürünün tadına varmak isteyenlerin, özellikle de ailelerin tercih ettiği faytonlar, bir saat gibi kısa bir süre içerisinde sizi oksijen zengini yüksekliklere çıkarıyor.

BAHARDA RENGARENK

Banff, Kanada'da kış turizminin yıldızlarından. Ancak pek çokları bölgeye bahar ve yaz aylarında gitmeyi tercih ediyor. Milyonlarca yıl yaşındaki dağlarda ve bu dağların eteklerinde yaşayan canlı türlerinin önemli bir kısmını görebilmek için havaların ısınmasını beklemek gerekiyor. Kış uykusuna yatan hayvanlar da baharla birlikte uyandığında Banff, bu kez beyazdan sıyrılıp yeşil ve maviye bürünüyor. Buzulların bir kısmı eriyor, nehirler canlanıyor, ağaçlar gün yüzüne çıkıyor. İşte bu tarihlerde geyikler, eltker, kunduzlar, dağ sıçanları, sansarlar, sincaplar, çakallar, su samurları gibi çeşitli dağ hayvanları çevreyi renklendiriyor. Son bir küçük bilgi: Kunduzlar, yaz aylarında akmaya başlayan nehirlerde mimari harikası setler inşa ediyor.



Türk Hava Yolları Kabin Hizmetleri Başkanı Nevin Çolak

*Kabin memurluğundan amirliğe, eğitimlikten, kabin eğitim müdürlüğüne...
Çalışma hayatı hep kabin içinde... Mesleği gereği hep iyiliksever, çalışkan ve hızlı...
Bir de ekibi ile içinde bulunduğu bir başka hayatı var, tiyatro! Gelin onu yakından tanıyalım.*



*Bahar Güzükızıl
THY Kabin Amiri
Tassa Genel Sekreter Yardımcısı*

Kabin Hizmetleri Başkanlığına atandığınız günden bugüne aldığınız yoldan kısaca söz eder misiniz? Türk Hava Yolları'nın büyük bir değişim içinde olduğu, her alanda büyüyen ve geliştiği bir dönemde, bu büyümeye kalıcı etki yaratarak değişime katkı sağlamak en büyük idealimiz oldu. Neredeyse çeyrek asırdır bu işin içinde, mesleğimi sürdürüyorum. Kabin memurluğundan amirliğe, eğitimlikten, Kabin Eğitim Müdürlüğüne birçok pozisyonda yer alma fırsatım oldu. Kabin hizmetlerinin zayıf yönlerini güçlendirmek ve güçlü yönlerini ortaya çıkarmak için ilkelerimize dört elle sarılarak dürüst, adil, şeffaf ve ulaşılabilir olmayı hedefledik ve bu doğrultuda çalıştık. Türk Hava Yolları kabin ekipleri olarak bir marka haline gelmek ve dünyanın en saygın, güvenilir, prestijli ekipleri arasında yer almak istiyoruz. Gayretliyiz, kendimize güveniyoruz artık bu hedefimize çok yaklaştığımızı da söyleyebilirim.

Hayattaki "iyi ki"leriniz neler?

- İyi ki değişimi seviyorum.
- İyi ki cesur bir yapım var.
- İyi ki kabin ekiplerinden biriyim.
- İyi ki Türk Hava Yolları'ndan geçmiş yolum.
- İyi ki Türk Hava Yolları gibi büyük bir ailenin mensubuyum.

Kabin memurluğu mesleğine en çok yakışan ve mesleği en iyi betimleyen metafor hangisidir? Neden? Atom; güçlü, hızlı, farklı enerjileri barındıran, dinamik ve her şeyin özü gibi anlamları çağrıştırdığı için.

Mesleğin gerektirdiği sosyal ve bilişsel beceriler nelerdir?

Kısaca; iyiliksever, dürüst, çalışkan, gelişime ve değişime açık, pratik ve analitik zekaya sahip, estetiğe değer veren, dil zekasını kullanabilen, insan ilişkilerinde başarılı, el becerileri gelişmiş, güçlü fiziksel özellikleri olan dayanıklı, psikolojik olarak sağlam, tutarlı, pozitif... Saymakla bitmedi, yazmakla da bitecek gibi değil.

"Çok şükür bugünü de gördüm, ölsem de gam yemem" dediğiniz bir şey var mı?

Çok şükür mesleki ve ailevi pek çok gerekliliği yerine getirdim, ömrüm el verirse daha gerçekleştirecek hayalim çok. Ama sorunuza cevap olabilirse; şu anda ölsem de gam yemem, çünkü bensiz de her şey yürür, bunun bilincindeyim.

Uzun yıllardır insanların yüzünde tebessüm oluşturabilmek için çalışıyorsunuz. Peki sizi en kolay ne güldürür?

Gülmeyi de güldürmeyi de çok seviyorum. Hayatın anlamı gülebilmek bana göre, gülümsemek sihirli bir değnek gibidir, size bütün kapıları zahmetsizce açar. Hepimiz etrafımızda gülümseyen yüzler görmek isteriz.

En güzel tarafı da belki bedava ve zahmetsizce yapılabilmesidir. ☺

Başkanı olduğunuz ekibin Türk Hava Yolları'nın vizyonu içindeki konumu ve kendi vizyonu nedir? Yani bir başka deyişle kabin memurları Türk Hava Yolları'nın vizyonunu gerçekleştirilmesine nasıl katkı sağlıyor? Aynı zamanda farklı bir yapı olarak kendini nasıl var eder?

Türk Hava Yolları Kabin ekipleri değişen tüm şartlara en çabuk adapte olabilen, her türlü teknolojik gelişmeyi takip edebilen, çok çeşitli coğrafyalarda görev alabilen, farklı kültürler içerisinde uyumu yakalayabilen, kurumsal hedefleri kendi hedefleri haline getiren özverili ve zekidir. Türk Hava Yolları kabin ekiplerinin her biri bütününe faydasına en iyi şekilde hizmet etmeyi bilir. Önce kendilerinden başlayarak her adımda bir başka halkanın faydasına hareket ettiklerinin bilincindedirler. Aile, yaşadıkları çevre, ekip, kurum, ülke ve bayrağımız gibi yapılara olan aidiyetleri ile vefalı kişilerdir. Bu meziyetleri ile mesleki becerilerini birleştirerek mesleklerinde öncü, söz sahibi ve nitelikli olmaları onları seçkin ve vaz geçilmez kılarken çalıştıkları kurumu da aynı şekilde temsil ederler.

Türk Hava Yolları kabin memurlarını diğerlerinden ayıran fark nedir?

Türk Hava Yolları kabin memurunu diğerlerinden ayıran mesleki tatmin ve başarı duygusudur. En iyi okula girmek gibidir. Bu okulda her girdiğiniz sınavdan başarı ile çıkmak ise işin en eğlenceli yanındır. Biz geçirdiğimiz zamanın kalitesine ve kendi yaptığımız iş karşısında duyduğumuz memnuniyete odaklanırsınız.

Ekibiniz ve siz 21. yüzyıla nasıl entegre oluyorsunuz?

21. yüzyılda Türk Hava Yolları kabin ekipleri olarak adımızı tek geçecekler. Bilgi, beceri, donanım, erdemlerin en güzellerini sergileyerek en kalifiye kabin ekipleri olarak dünyada rol model olacağız.



Türk Hava Yolları gibi çok büyük bir ailenin parçası o. Kendi ekibi ile birlikte insanların yüzlerinde tebessüm oluşturmak için gayretle çalıştıkları bir alan daha var, tiyatro! Kendilerinden beklenileni anlamak, yaşadıkları durumları kendi içlerinde canlandırarak farklı bir bakış açısı oluşturmak adına sahnenin tesirine inanıyorlar. Bu alandaki fikirlerini kendisinden dinledik...

Türk Hava Yolları kabin memurları ekibi olarak bu yıl bir ilke daha imza atarak bir tiyatro kurdunuz. Bu süreci bizimle paylaşır mısınız?

Küresel operasyon yapan şirketler arasında büyük bir network ağına sahip Türk Hava Yolları, gerek konukseverliği, gerek sunduğu hizmet ve aldığı tedbirlerle güven veren lider havayolu konumunda. Bu sorumluluk bizleri her gün daha iyi, daha yaratıcı ve vazgeçilmez olmaya zorluyor. Çünkü bizler uçuş operasyonunun merkezinde, kabinin görünen yüzleri olarak, hassas bir noktada olduğumuzun farkındayız. Her şeyin mekanikleştiği ve dijitalleştiği günümüz şartlarında, konuklarımızın yolcu olarak bizlerden, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik beklentilerinin olduğunu biliyoruz.

Tam da bu noktada yolcularımızın beklentilerine ayna tutmak, kendimizi görebilmek, eleştirmek ve objektif olarak kendimizi değerlendirmek için tiyatroyu kullanmak etkili bir yöntem oldu. İletişim kurmaya ve davranışa yönelik tavırların yarattığı sonuçları sadece sınıf ortamında anlatmak yerine, sahnede izleyerek kendimizi görmek ve bundan bir eğitim aracı olarak fayda sağlamak, tiyatroyu kurmadaki öncelikli amacımızdı.

Çünkü; kalıcı davranış değişimine katkı sağlamak için bilinen klasik eğitim yöntemlerini kullanmak yerine,

günümüz eğitim ihtiyacının karşılanmasında farklı iletişim kanalları kullanarak farkındalığı artırmak daha etkili. Nitekim oyunu izleyen arkadaşlarımızdan aldığımız olumlu geri bildirimler de bizlere, doğru bir yolda olduğumuzu gösteriyor. Tiyatronun tesiri büyük, gözlemlenebilir, sorgulamaya yönelik etkisiyle arkadaşlarımız, hemen hemen her gün karşılaştıkları olağan durumları canlandırarak, bizlere mizahi bir dille yaşadıkları anlatıyorlar. Tabi bu durum bizlere de, kendimizi farklı bir bakış açısıyla görmemiz için olanak sağlıyor. Sadece kabin ekiplerimizden oluşan tiyatro grubuyla, böylesine bir projeyi başlatmak büyük mutluluk. Daha nice farklı yeteneklere sahip onlarca arkadaşlarımızın olduğunu biliyoruz. Birbirimizin farklılıklarıyla güçleniyoruz. Umarım ilerleyen dönemde daha farklı projeleri de hayata geçirerek, bu güzellikleri paylaşacağız.

31 Ekim tarihinde dördüncü gösterimini yapacak olan "kabin bir sahnedir" oyunumuzu, bütün arkadaşlarımızın izlemesi en büyük temennimiz. Umarız ilerleyen dönemde tüm kabin ekiplerimiz bize bizi anlatan ve büyük bir emekle sergilenen bu oyunumuzu izleyebilecekler. İzleyen, oynayan, bizlere mesleği öğretmek geride izler bırakan, projeyi hayata geçirmemiz için bizleri destekleyen yöneticilerimize ve emeği geçen herkese gönülden teşekkür ederiz.



“SİZ

DENEMEKTEN

VAZGEÇENE

KADAR,

HIÇBİR ŞEY

BITMİŞ

DEĞİLDİR...

”



Neslihan Doğan
Kişisel Gelişim Uzmanı ve Yazar

DUVARLARI AŞMAK...

Hepinize merhaba, Geçtiğimiz günlerde aynı zamanda kişisel gelişim danışmanı olan bir arkadaşım ile çok güzel bir Türk kahvaltısı için buluştuk. Heyecan verici bazı yeni projelerimiz üzerinde konuşurken Londra’da şahsen gözlemlediğim bir olayı kendisine anlattım. Arkadaşım şahit olduğum bu olayın çok ilginç olduğunu ve mutlaka paylaşmam gerektiğini söylediği için ben de yazmaya karar verdim. Londra’da yaşayanlar bilir. Islington Angel bölgesi ile Regents Kanal birleşme noktasında, kanal suyunun tam üstünde, oval şeklinde hatta gemiye benzeyen, dış cephesi tamamen cam olan modern bir bina vardır. Camlı ön cephe yani oturma odaları tamamen kanala bakar. Evde olduğum zamanlar işte bu oturma odasından dışarıdaki insanları, teknede yaşayanları, yüzden kazları ve bembeyaz kuğuları seyretmeyi çok severim. Televizyon seyretmek yerine karşımdaki gerçek hayatı seyretmek diyorum ben buna. Hepsi film gibi olan o kadar çok olay gördüm ki gerçek hayatta ki bu kanal boyunca.

“Bugün paylaşacağım ise karşımıza çıkan engeller ve farklı insanların bunlara verdikleri tepkiler üzerine.” Geçen yaz bir gün yine oturma odasında, masa üzerindeki dizüstü bilgisayarda bir proje üzerinde çalışıyordum. Her zamanki gibi kanal şeridi boyunca kadın, erkek bir sürü koşan vardı. Bilirsiniz Londra’da neredeyse herkes koşar. Regents kanalı Angel bölgesi çıkışına bağlayan merdiven geçişi onarım çalışması nedeni ile uzaktan pek net anlaşılmayan, metal tel perde gibi bir sistem ile kapatılmıştı. Bu perdenin sağ tarafı su yani kanal, sol tarafı ise haliyle duvar. Gayet odaklı ve tempolu şekilde koşarak gelenler birden karşılına çıkan, önceden fark edemedikleri bu engelden dolayı küt diye durmak zorunda kalıyorlardı. O an “işte hayat” diye düşünmüştüm kendi kendime. Hepimizin karşısına her şey güzel giderken mutlaka bu tarz duvar gibi engeller çıkmıştır. Ve meraklı o gün koşanların verdikleri tepkileri tüm gün gözlemlemiş ve davranışlarına göre iki gruba ayırmıştım.

Aldığım notlara göre:

Birinci grup davranış modeline bakarsak: Bazısı durup, engelin ne olduğunu anladıktan sonra çözüm bulmaya çalışıyor gibiydi. Yüzlerinde hiç bir olumsuzluk ifadesi

yoctu. Tel parmaklık ile duvar arasında çok dar olan bir aralık keşfettiler ve daracık yerden zorlukla geçerek yollarına devam ettiler. Bir kısmı ise, duvarın yanındaki boşluğun varlığını araştırmadı bile. Hiç vakit kaybetmeden, suya düşme riskini göze alıp kenardaki çok çok dar bir yerden tutunarak geçti. Ben bile suya düşecekler diye heyecanlandım. Diğerleri de engele gelince bir an durup, hiç moralini bozmadan gerisin geri dönüp, ivmeyi yitirmeden aynı hızda koşmaya devam etti. Belli ki tek amaçları koşmaktı ve morallerini bozmaya hiç niyetleri yok gibiydi. Bu üç davranışın sahiplerinin çoğu Anglosakson denilen beyaz ırka benziyordu. İkinci grup davranış modeline bakarsak: Engele gelince durup morali bozulan ve hiç çözüm üretmeden, tempolarını düşürerek, geri koşmaya devam edenler oldu. Bazıları ise çok sinirlendi ve söylene söylene geri dönüp, koşmayı bırakarak yürümeye başladı. Bazısı ne sinirlendi, ne çözüm üretti. Hemen oradaki banka oturdu ve koşuyu bırakıp kuğuları seyretmeye başladı. Bu gruptakilerin çoğu ise siyah ırk, Akdeniz ve doğu ırkına benziyordu. Aralarında birkaç uzak doğulu da vardı.

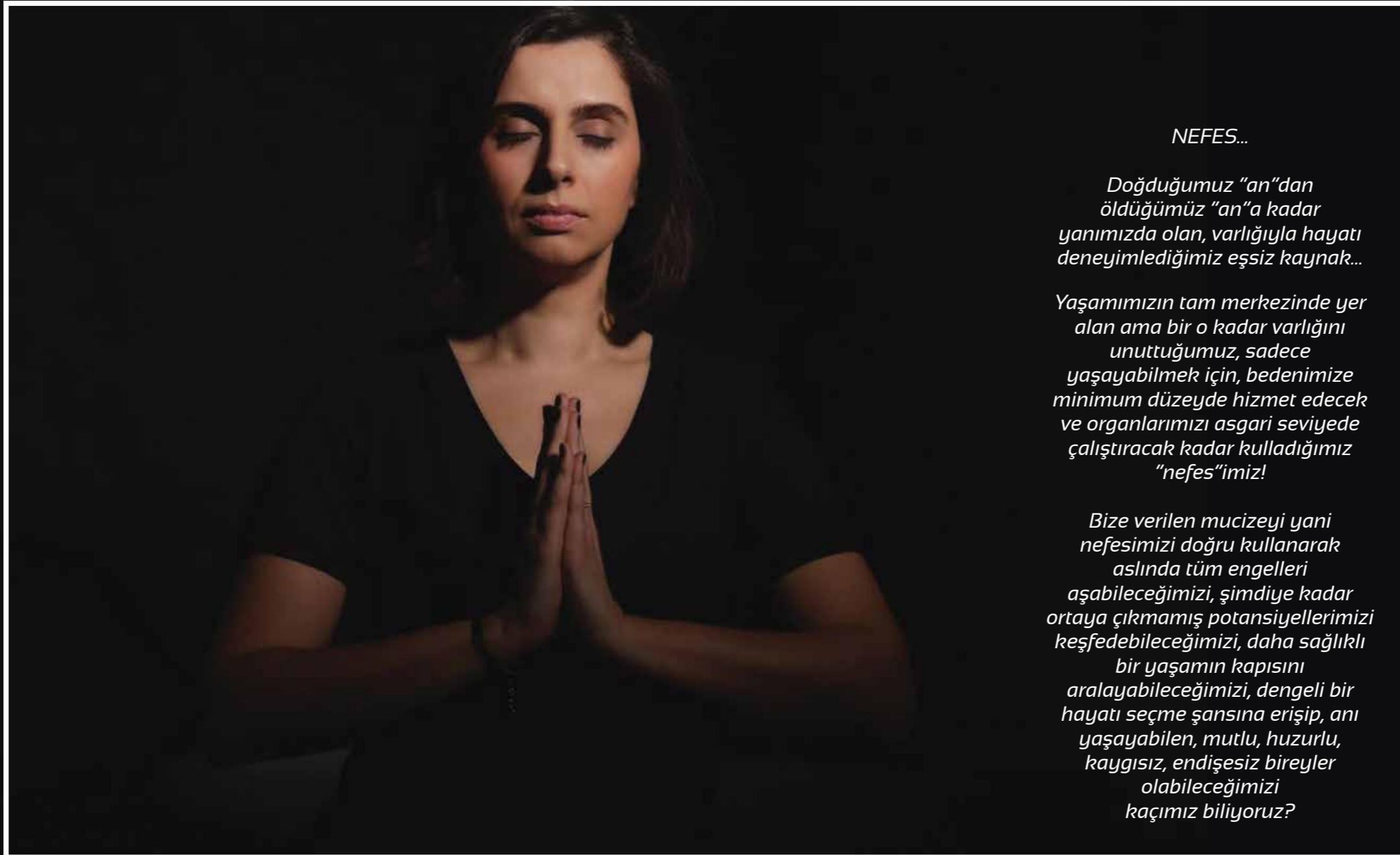
Bana çok ilginç gelen bu olay Mümin Sekman’ın kitabından bir tanımı aklıma getirmişti hatta. “Batı kültürü daha çok performans odaklı, Doğu kültürü ise daha çok kadercidir. Kaderciler toplumlarda başarıyı, “başlarına gelen” bir sonuç olarak kabul ederken; performans odaklı toplumlarda başarıyı, kendi çabalarıyla elde edebileceklerine inanırlar. Ama aslında İslam dininin kader anlayışı ile Doğu kültürünün kadercilik anlayışı

aynı şeyler değildir. Kader inancında kişi elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra sonucu Allah’ın takdirine bırakır.

Bu arada Sosyal Psikolog Geert Hofstede ise “Bir toplumun tarihi, değer yargıları, gelenek ve görenekleri, o toplumun zihniyetine yansır. Aynı zihniyete sahip bireyler, olaylar karşısında benzer tepkiler verir. Bu nedenle her birimiz, kişiliklerimizle birbirimizden farklı olsak da, ortak kültürümüzle birbirimize benzeriz” demiş. Sadece evden dışarı bakarak yaptığım tespitler ile en son yazdığım tanımlar karşısında bakalım siz neler düşüneceksiniz?

Sevgimle kalın...





NEFES...

*Doğduğumuz "an"dan
öldüğümüz "an"a kadar
yanımızda olan, varlığıyla hayatı
deneylimlediğimiz eşsiz kaynak...*

*Yaşamımızın tam merkezinde yer
alan ama bir o kadar varlığını
unuttuğumuz, sadece
yaşayabilmek için, bedenimize
minimum düzeyde hizmet edecek
ve organlarımızı asgari seviyede
çalıştıracak kadar kullandığımız
"nefes"imiz!*

*Bize verilen mucizeyi yani
nefesimizi doğru kullanarak
aslında tüm engelleri
aşabileceğimizi, şimdiye kadar
ortaya çıkmamış potansiyellerimizi
keşfedebileceğimizi, daha sağlıklı
bir yaşamın kapısını
aralayabileceğimizi, dengeli bir
hayatı seçme şansına erişip, anı
yaşayabilen, mutlu, huzurlu,
kaygısız, endişesiz bireyler
olabileceğimizi
kaçımız biliyoruz?*



Bahar Yener-Pınar Öznur
Nefes Koçları
physio@physiosecret.com

NEFES'SİZSİNİZ!

Şüphesiz pek çoğunuz, nefesinizle neleri başarabileceğinizden habersiz hayatınıza devam ediyorsunuz. Stresli günlerin gerginliği içersinde, öfke ve sinirlilik hali ortaya çıkıyor. Bu duyguların yanında korkular, endişeler, geçmişten gelen travmalarla birleşerek hem hayatı yaşanmaz kılıyor hem de bedeninizde ve ruhunuzda büyük tahribatlar oluşturuyor. Vücut sürekli bu frekansta yaşamak zorunda kaldığından, stres hormonları gereğinden çok fazla salgılanıyor ve bu durum artık pek çok kişi için normalleşiyor. Hızlanan ve sığlaşan nefes alışverişleriyle vücut istediği oksijene kavuşamaz hale gelirken, hayattan kopuşlar başlıyor kaygılar ve endişeler artıyor. Yani vücudun dengesi tamamen bozuluyor. Vücutta değişen hormon oranları ile birlikte hem fiziksel hem de psikolojik sağlık durumunuz tehlikeye giriyor. Sonrasında bir dizi sağlık problemi ile birlikte ilaç kullanımları ve tedaviler başlıyor.

DOĞRU NEFES NEDİR?

Peki, en başa yani hayata gözlerimizi açtığımız o ilk ana dönelim. Nefes alışverişimizin başladığı, bu mucizeyle tanıştığımız ama hatırlamadığımız o ilk an! Doğru nefes, otomatik olarak gelişen, daha doğarken kullanmayı bildiğimiz, tüm vücudumuzu, tüm hücrelerimizi dolaşan nefes! Yavaş, derin, akciğerlerin tamamının ve diyaframın kullanıldığı, burundan alınan ve burundan verilen nefes! Bebekken en doğru şekilde kullanmayı başardığımız nefesimiz zaman içinde karşılaşılan toplumsal baskılar, kurallar, öğretiler, okul çağına gelindiğinde ortaya çıkan stres ve kaygılar sebebiyle bozulmaya başlıyor ve sonrasında da bugünlere gelinerek, olası problemlerle karşılaşılıyor.

Aslında bildiğiniz ama zaman içinde unuttuğunuz doğru nefesi tekrar solumaya başlayarak, sayısız faydayı da yaşamınıza çekmiş olacaksınız. Doğru nefes alışverişi ile, dokularınızın oksijenlenmesini artıracak ve daha sağlıklı bir hayata geçiş yapacaksınız. Ayrıca hormonların dengeli ve vücudunuzun ihtiyacı olduğu kadar salgılanmasını sağlayarak, psikolojik düzeyde dengeleneceksiniz. Sadece doğru nefes alarak, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek, kan dolaşımınızı düzenleyecek, sindirim sisteminizi rahatlatarak, kalbinizdeki yükü hafifleteceksiniz. Alerji ve astım problemlerinizin hafiflediğini ve hatta ortadan kalktığını göreceksiniz. Cildiniz gençleşecek, stresiniz azalacak, odaklanmanız ve yaratıcılığınız artacak.

NEFES TEKNİKLERİ VE BİLİNÇALTI ÇALIŞMALARI

Doğru nefes kullanımının yanında farklı nefes teknikleri ile, anlık öfke kontrolünü sağlamak, heyecan, panik atak ve anksiyete gibi durumlarla baş edebilmek de mümkün. Ayrıca nefes, kilo problemine, bağımlılıklara çözüm olacak yöntemlerle aşılması çok kolay olmayan durumlarda da büyük bir destekçidir. Yine farklı nefes teknikleriyle çocuklarda ve yetişkinlerde başarı oranı yükseltilebilir, hafıza güçlendirme çalışmaları yapılabilir. Nefes teknikleri sayesinde sinir sistemi ve hormonlar dengelenir, beynin tüm bölümleri en üst seviyede çalışır. Unutulmamalıdır ki, yeteri kadar oksijenlenen beyin ile birlikte tüm sistemimiz dört dörtlük hale gelir. Patron sağlıklı olursa, zihin, ruh ve beden üçlüsü sağlıklı olur!

Nefes tekniklerinin sağladığı bu faydaların yanında, bilinçaltını açığa çıkaran, oradaki travmaları ve psikolojik problemleri iyileştiren nefes çalışmalarıyla da geçmişle olan tüm bağları koparmak, korkuları, kaygıları ve takıntıları gidermek mümkün. Yani nefes mucizesi ile bütünsel bir iyileşme sağlanırken, yaşamdan zevk alma, hayatı doya doya yaşama da beraberinde gelir.

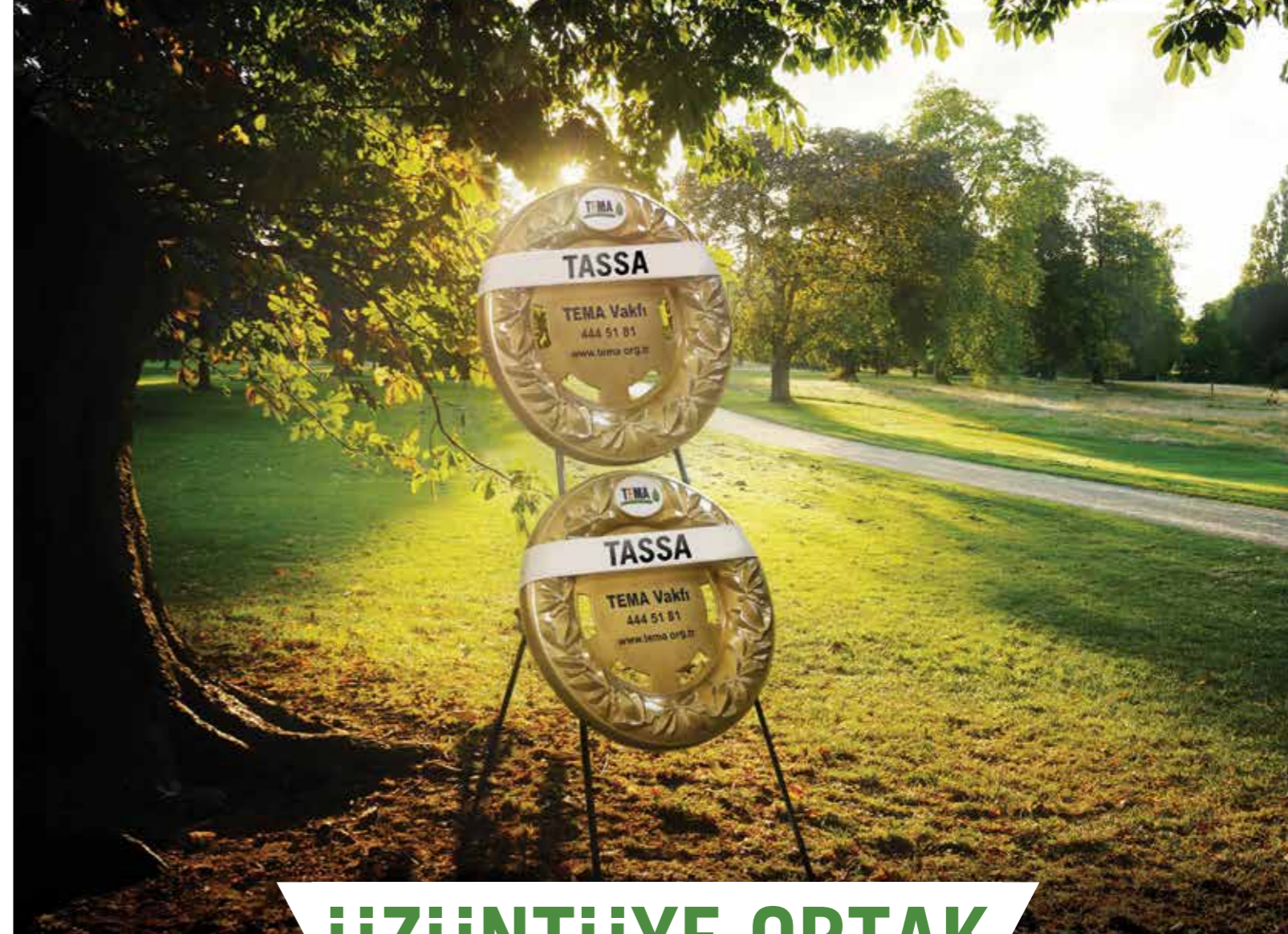
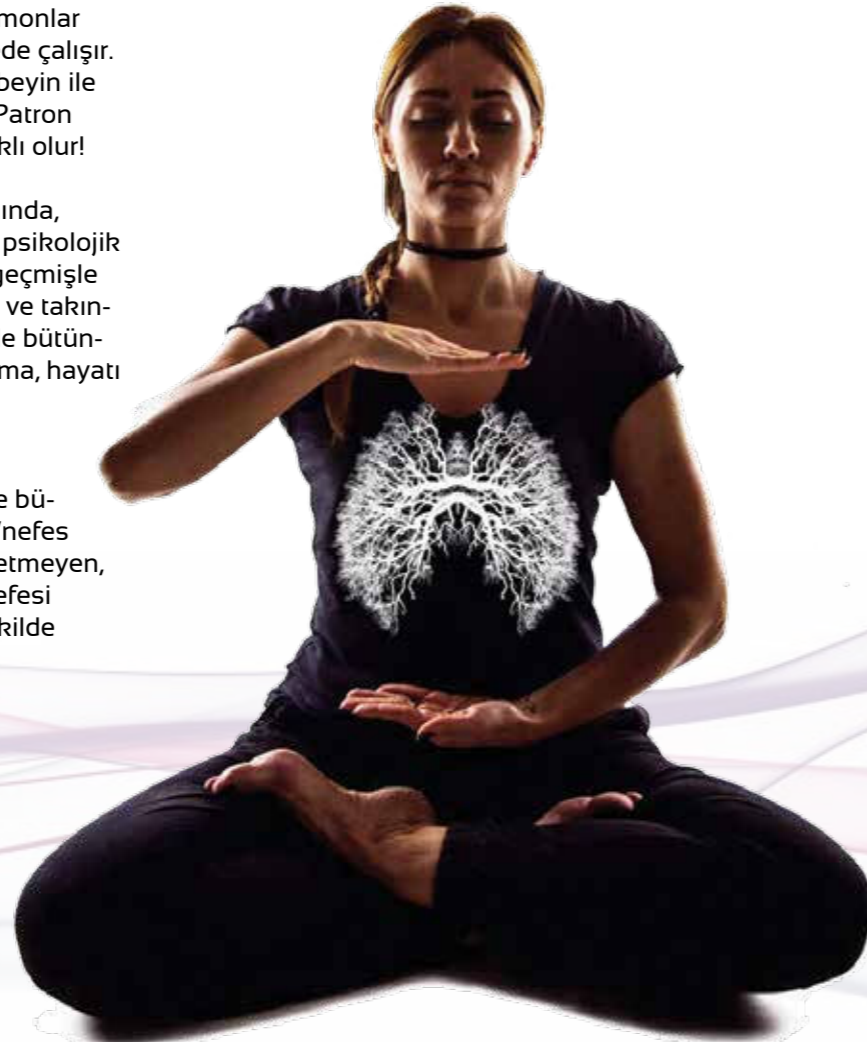
NEFESİNİZİ NE KADAR FARKINDASINIZ?

Nefesin mucizesini anlamak, deneyimlemek ve bütünsel bir iyileşme yaşayabilmek için ilk adım "nefes farkındalığı"ndan geçer. Nefes alışverişini farketmeyen, onun varlığını hissetmeyen hiç kimse, doğru nefesi kullanamaz ve nefes tekniklerini sağlıklı bir şekilde uygulayamaz.

O zaman sizden bir ricamız var! Şimdi, tam şu anda, durmanızı ve derin bir nefes almanızı istiyoruz. Bu nefesi olabildiğince yavaş alın, nefesinizin sesini duymaya çalışın, nefesinizin bedeninizde geçtiği yerleri hissedin! Nefesinizi farketin! Sadece nefesinizi izleyerek, "an"da olduğunuzu, içinize döndüğünüzü ve zihninizde her ne varsa, onu susturduğunuzu farketin!

Nefes farkındalığı yaşadığınız her saniye, "an"ın tadını çıkarabilir, zihninizin gevezeliğine son verebilirsiniz. Nefesiniz sayesinde, gündelik yaşamda en çok ihtiyaç duyulan kısa molaları hem bedeninize hem de ruhunuza en iyi gelecek şekilde değerlendirebilir, yaşam kalitenizi artırabilirsiniz. Sonrasında doğru nefes alışkanlığı ve acil durumlar karşısında kullanacağınız nefes teknikleri ile daha sağlıklı, enerjili, mutlu ve huzurlu bir hayata geçiş yapabilirsiniz.

Hayattan nefesinizle daha fazlasını alabileceksen, kendinize engel koymayın, olumsuz duyguların bedeninizi ve ruhunuzu ele geçirmesine izin vermeyin! Bilinçli ve bütünsel nefes alışverişleriyle değişiminizin ve dönüşümünüzün anahtarını elinize alın!



ÜZÜNTÜYE ORTAK

TEMA ÇELENK

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



celenk@tema.org.tr
444 51 81

ŞİMDİ 16 İLDE TEMA MUTLU GÜN PANOSU SİPARİŞİ VEREBİLİRSİNİZ
İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin, Adana, Eskişehir, Gaziantep, Antalya
(Bağışçıların taleplerini törenden en az 2 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)
Bursa, Balıkesir, Tekirdağ, İzmit, Konya, Manisa, Aydın, Muğla (Bodrum/Marmaris)
(Bağışçıların taleplerini törenden en az 12 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)

Felsefe: DELPHI TAPINAĞI

Sorgulamalıyız zaman zaman kendimizi...

Kendimizi Tanımak için...

Zaman: İÖ 6. yüzyıl-İS 4. yüzyıl

Mekân: Yunanistan

Kehanet Ocağı Delphi'de olan, Tanrı ne konuşuyor ne de gizliyor, yalnızca bir işaret gönderiyor. HERAKLEİTOS, İÖ 6. YÜZYIL

Eski Yunanlılar, Tanrıların ölümlülerle konuştuklarına ve gelecek konusunda rehberlik edebileceklerine inanırlardı. Tanrılarla iletişim kurmak günlük hayatın bir parçasıydı. Kâhinler kent kent dolaşıp kehanet satarlar, fal bakarlardı. Bir kuşun uçuşu, bir kurbağanın kalıntısı, bir rüyadaki görüntüler, hatta bir hapşırmanın zamanlaması bile, eğer doğru yorumlandığı takdirde, tanrıların iradesini bildirirdi.

Yunanlılar'ın en önemli buldukları ilahi mesajlar Kehanet Tapınakları'nda iletilenlerdi. Bunlar genelde sabit mekânlardı ve tanrılara ve kahramanlara burada doğrudan doğruya danışılabilirdi. En ünlüsü Delphi'deki Apollon Tapınağı'ydı ancak eski literatürde daha pek çok tapınaktan da söz edilmektedir.

Kehanet Tapınakları'nın popülerliği yüzyıllar boyunca yükselip azalmış, yenileri ortaya çıkarken bir kısmı kullanılmaz olmuştur. Yine de 1000 yılı aşkın bir süre, kişiler ve site devletler önemli kararlarda rehberlik etmeleri için buraları ziyaret etmişler ve karşılığında tapınaklara armağanlar ve çoğunlukla da çok değerli hazineler bağışlamışlardır.

Ancak Kehanet Tapınakları'na başvuruların nasıl bir yardım aldıkları bir muammadır. Eski Yunan edebiyatının pek çok tanınmış hikâyesinde bunların mesajları (özellikle de Delphi'ninkiler) hileli ve yanıltıcı ve kehanette bulunulan kişi için felaket getirici olarak tasvir edilmiştir. Yunanlılar'ın önemli kararlarda neden kâhinlere güvenmek istedikleri anlaşılabilir değildir. Bu yerlerde kullanılan kehanet yöntemleri konusunda kesin bir bilgimiz yoktur. Kehanet Tapınakları muamması, bilimadamlarını günümüzde bile kandırmaya -ve

şaşırtmaya- devam etmektedir.

Dodona'daki tapınakta, insanların kâhine sordukları soruların bulunduğu binlerce kurşun levha ortaya çıkarılmıştır. Levhada, Hermon, karısı Kretaia'nın çocuk doğurması için hangi Tanrı'ya dua etmesi gerektiğini soruyor. İÖ 5. yüzyıl sonlarından kalma bir kâsede, Atina Kralı Aigeus Pythia'nın efsanevi selefi Tanrıça Themis'e danışıyor. Aigeus kâhine, çocuk sahibi olmaması konusunu danışmış, daha sonra da kahraman Theseus'un babası olmuştur.

HEZEYAN İÇİNDE KADINLAR VE KOMPLOCU RAHİPLER

Delphi'deki Apollon Kehanet Tapınağı, hem eski literatürde hem de çağdaş bilimadamları arasında en çok dikkati çekendir. Burada "Pythia" adı verilen bir kâhin kadının ilahi vahiy aldığına inanılırdı ve bu vahiy, eskiler arasında en prestijli kehanet yöntemi idi. Bunun nasıl uygulandığı tartışmalıdır.

Söylentilere göre kadın Apollon'un üç ayaklı taburesi üzerinde otururken, oturduğu yerin altından gelen sarhoş edici buharları koklayarak ve defne yaprakları çiğneyerek ilahi bir vecd durumuna geçirdi. Sonra Prophetai denilen tapınak rahipleri, onun anlaşılabilir hezeyanlarını şiirlere çevirirlerdi. Bilimadamları ilk başlarda bunu bir mantık çerçevesine oturtmaya çalışarak kabul ettiler. Bazıları Prophetai'nin yalnızca bir ziyaretçiden aldıkları bilgiyi başkasına ilettiğini ileri sürdüler.

Diğerleri, rahiplerin insanların sırlarını öğrenen ve onlara istedikleri şeyi söyleyen kurnaz psikologlar, hatta durumlarından benimsedikleri davaları desteklemek için yararlanan politik komplocular olduklarına inandılar.



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

KÂHİN Mİ, KÂR PEŞİNDE Mİ?

Ancak bu tür hilekârlığın başarılı olması kuşkuludur. Yunanlılar bu alandaki sahtekârlıkları farkındaydılar: Aristophanes'in popüler komedilerinde karakterler sık sık sahtekâr ve açgözlü kâhinleri eleştirir. Ziyaretçilerden bir tür ücret alındığını bilmemize rağmen Kehanet Tapınakları'na böyle suçlamalar yöneltilmemiştir. Delphi Kâhini'ne rüşvet verilme girişimini anlatan bazı hikâyeler varsa da, bunların sayısı gayet azdır ve kâhinin ahlaksızlığından çok, rüşveti vermeye çalışanın tiksindirici karakterinin çizildiği bellidir.

Yunanlılar, Kehanet Tapınakları'nın sahipliğinin hiçbir kişiye, gruba ya da devlete ait olamayacağını garanti altına aldıkları için buralardan ve hazinelerinden herhangi bir kimsenin bir kâr elde edebileceğini düşünmek güçtür. Zenginlik yalnızca Tanrınındı ve tapınaklarda onu yüceltmek için sergilenirdi. Yalnızca çok nadir anlarda ve çok sıkışık durumlarda bir kimse bunları ödünç almaya cesaret edebilirdi ve bunun da cezası çok ağırdı. Anlayabildiğimiz kadarıyla Delphi ve diğer Kehanet Tapınakları, gerçek kehanet araçları olarak görülüyordu. Kâhinleri gözden düşürme telaşında olan ilk Hıristiyan yazarlar bile onları rüşvet almakla suçlamamışlar, yalnızca kehanetlerini şeytan işi olarak nitelemekle yetinmişlerdir.

Ancak kâhinlerin Yunan toplumunda nasıl bir işlev gördüklerini hâlâ tam olarak bilemiyoruz. Son zamanlarda iki araştırma alanı bu konuya ilginç ama tartışmalı görüşler getirmiştir. Çağdaş kültürlerdeki kâhinlere yönelik antropolojik araştırmaların getirdiği kıyaslamalı malzeme, anlayışımızı genişletmekteyse de, günümüze kalan eski kehanetlerin yakından incelenmesi, geleneksel anlatımın yeniden gözden geçirilmesini gerektirmiştir.

SORULAR VE CEVAPLAR

Kâhinleri kullanan pek çok kültürün insanları gibi Yunanlıların da bunlara gelecek konusundaki merakları için başvurmadıkları anlaşılmaktadır. Yunanlılar kâhinlere hangi hareket yolunu benimseyecekleri konusunda danışmışlar ve genelde zaten verilmiş kararlarının doğrulanmasını beklemişlerdir. Sorular genelde bir "evet" ya da "hayır" cevabı alacak biçimde sorulmuştur. Dodona'da Zeus Tapınağı'ndaki kâhin, bize kişilerin soruları hakkında en çok malzemeyi sağlamıştır. Delphi'de de aynı soruların sorulduğunu biliyoruz. Sorular evlilik, çocuklar, iş ve seyahat dahil olmak üzere günlük hayatın çeşitli alanlarını kapsamaktadır. Devletin soruları arasında siyasal konular ve yerleşim yerlerinin kurulması bulunmaktadır.

Kâhinlerin dini konularda da araçlar olarak görev üstlendikleri görülmüştür ki bu, dini uzmanı olmayan bir toplumda gayet önemliydi. Kişiler sık sık bir projenin başarısını sağlamak için hangi Tanrıya başvurmaları

gerektiğini sorarlarken, devlet başvurularında çoğunlukla dini uygulamada yapılacak düzenlemeler ve yenilikler yer almıştır.

Tarihi cevapların analizi, Kehanet Tapınağı'na başvuruların geleneksel hikâyelerin o karmaşık bilmeceleleriyle pek karşılaşmadıklarını göstermektedir. Bazıları Delphi'deki Pythia'nın cevaplarını ziyaretçilere doğrudan doğruya kendisinin verdiği inandırmaktadırlar. Kadının vecd durumu da tartışmalıdır.

Başka kültürlerde benzer kurumlarla kıyaslamalar, bunun hır "direnç" biçiminde işlemiş olacağını göstermektedir. Yani konuşanda tarafsızlık görünümünü güçlendiren bir mekanizma. Buharlar çıkan yarık ve defne yaprağı çiğneme, kesinlikle daha sonraki yazarların hayalgüçlerinden doğmuş olsa gerektir.

SIRADAN DOĞRULAMA

Bu analizler, Yunanlıların Kehanet Tapınakları'na neden başvurduklarını anlamamızı kolaylaştırırsa da, geleneksel hikâyelerin o karışık mesajları konusunda da düşünmeye zorlamaktadır. Kâhinler gerçekten böyle kehanetlerde bulunmuşlar mıdır?

Eski Yunanlılar buna inanıyor ve bunları sonradan ortadan kalkmış olan eski bir uygulamaya bağlıyorlardı. Bu hâlâ geçerliliğini koruyan açıklamadır. Diğer (Araştırmacılar bu hikâyelerin yalnızca atasözleri, söylentiler ve o zaman çok yaygın olan genel kehanetlerin bir karışımı olduklarını ileri sürmektedirler.) hangi açıklamayı kabul edersek edelim, bu hikâyeler Yunanlıların ölümlü ile ilahi bilgi arasındaki farkı nasıl gördüklerini açıklamaktadır ve bu da bize onların gelecek konusunda rehberlik olarak gördükleri şey için kâhinlere neden başvurduklarını anlamamıza yardımcı olur.

Delphi Tapınak Yazıtları adeta bir esin kaynağı. Yeniden yenicesine öğrenebilmek ve öğretebilmek, her gün bir bilinmeyeni öğrenmeyi becerebilenler, uzun ve sağlıklı yaşarlar.

Yıllar öncesinde bir kitabın sayfaları arasında okuduğum, o güne kadar duymadığım bir tapınağın, Delphi Tapınağı'nın kapısında yazılı olan, Sokrates'in, "Kendini Bil" öz deyişi yaşam felsefem oldu. O günden sonra, çevremdekiler arasında "Kendini bilmezleri, haddini bilmezleri" görüp tanıdıkça sınıksız sarılır oldum bu iki sözcüğe. Ne zaman yeni bir karar almaya kalkışsam, yeni bir adım atmaya düşünsem ciddi anlamda "Sakin olmalı, iyice düşünmelisin, kendini ve gücünü bilmeden hareket etmemelisin" derim kendi kendime. Yaşamımın her anında; "Ani kararlarım ve bu kararlardan kaynaklanabilecek yanlışlarımı, bu iki sözcükte gizli olduğunu düşündüğüm, gerçekleri görmemi sağlayan sihirli bir güç önlüyor" diye düşünür, ona göre de davranırım bir bakıma... Bu nedenle, yaşamımdaki gizemli bir güç olan bu iki sözcüğün nereden geldiğini, yazılı olduğu tapına-

ğın nerede olduğunu öğrenme isteğimi yitirmedim hiçbir zaman. Hekimlik ve eğitimsel çalışmalarımın yoğunluğu biraz azalınca, biraz soluk alınca, İstanbul'un civıtlılı Be-yoğlu ve tarih kokulu Sahafalar semtlerindeki eski kitapçılar sıklıkla uğrak yerlerim oldu. Hemen her gün yeni bir kitapla tanışmak öylesine hoş ve çocukça bir duygu idi ki benim için. Bu duygu anlatılmaz yaşanır kanımca. Öte yandan bilgisayarla dost olmanın ve dünya ile kolayca iletişim kurmanın şansını yakalamamın da keyfi göz ardı edilemez elbette. Delphi Tapınağı'nın nerede olduğu araştırmaya karar verdiğim günlerde, bir sitenin içinde kutsal tapınakların duvarları arasında saklanırken buldum onu. Dünyada çok sayıda kutsal tapınak var kuşkusuz. Yıllar öncesinde katıldığım uluslararası bir kongrenin ardından Bangkok sokaklarında dolaşırken, her evin bahçesinde kuş yuvasına benzeyen minik, tahtadan yapılmış tapınakları gördüğümde hem çok gülmüş hem de "aferin, Buda her an onlarla" diyerek buluşlarına hayran olmuştum. Rengarenk boyanmış bu tapınaklar yetiyordu insanlara ibadet etmeleri için. Önemli olan inançları idi, tanrıları her yerde onlarla beraberdi nasılsa...

Dünyada gerçek anlamda bilinen üç kutsal tapınak vardı. İrkisi Anadolu'da-Türkiye'de, Didim ve İzmir yakınlarında idi. Üçüncüsü de Atina yakınında Delphi Tapınağı idi. Tapınağın giriş kapısının sol tarafına öğretiler yazılmıştı eski yunan alfabesi ile. Bu sözler; o gün olduğu gibi, bu gün de, yeni bir yüzyıl insanı için yol gösterici nitelikte idi. Büyük düşünür Mevlana Celalettin Rumi'nin, her yıl yüz binlerce insanın ziyaret ettiği Konya'daki türbesinden içeri girildiğinde; "Ya olduğun gibi görün, ya görüldüğün gibi ol" yazısındaki yol gösterici sözcükler ziyaretçiler tarafından beğeni ile okunuyordu. Bu veciz sözlerin yıllar önce, Delphi Tapınağı'nın kapısında; "Olduğun gibi görün, görüldüğün gibi ol, sevmiyorsan sever gibi yapma" sözleri ile benzeşmesi Tanrısal bir rastlantı mı idi?

Nasıl düşünülürse düşünülün, bu benzerlik hem şaşırtıcı hem mutlu edici idi. Anadolu topraklarımızdaki düşünürlerin ileri görüşlerini ve çağdaşlığını anlatıyordu bütün bunlar. Tapınağın diğer yazıları da bir birinden değerli ve yol gösterici idi. Çıkmımdaki kutsal sözcükleri her zamanki gibi yazarak paylaşmayı düşündüğümde, kalbimdeki çizgili kaslarımın telaşlı hücreleri teşekkür etti. Beynimdeki dingin hücrelerim de her zamanki gibi alkışlayarak ama ciddi duruşlarla kutladılar.

Gelin birlikte değerlendirelim Delphi Tapınağı'nın kapısında insanlığın iyiliği, mutluluğu ve dingin yaşamı için yazılan aşağıdaki sözleri;

☀ Ne kadar küçük olursa olsun işinle ilgilenmelisin.

İşin yaşam dayanağının önceliği ve temelidir...

☀ Gürültü ve patırtının ortasında sakin olmayı başarabilmelisin...

☀ Sessizliğin, sükunetin içinde dinginlik ve mutluluk

olduğunu unutmamalısın...

☀ Telaşsız, yavaş ve anlaşılır bir dille konuşmalısın...
☀ Konuşurken başkalarını da dinlemelisin. Akıllı olmasalar, hatta yeterli bilgileri olmasalar bile karşındakileri dinlemelisin. Çünkü; doğru seçtiğin kitaplardan edindiğin bilgilerin yanı sıra, onlardan da çok şey öğrenebilirsin.

☀ Çünkü dünyada herkesin bilinen / bilinmeyen bir öyküsü vardır mutlaka. O öyküler başkalarında olduğu gibi senin için de yol gösterici olabilir...

☀ Yaşamın anlamını bilmeli ve tadını çıkarmaya çalışmalısın. Çünkü geride kalan anlar geri dönüşümsüzdür...

☀ Başka türlü davranmak gerekmedikçe, herkesle dost olmaya çalışmalısın. Fakat kimseye tam olarak güvenmemeli, teslim olmamalısın...

☀ Sevgi ve aşkı değerlendirmeyi bilmelisin... Sevgi ve aşk, kıraç toprakların taze yeşili ve rengarenk çiçekleridir...

☀ Sevgi ve aşk; gerçek ve mutlu yaşamın ta kendisidir...

☀ Yılların akıp gitmesine öfkelenmemelisin. Gülümseyerek hatta kahkahalarla gülebilmelisin geçmişte olup bitenlere. Çünkü her şeyi ile o yılları sen yaşadın, hesabını kimse soramaz / vermeye zorunlu değilsiniz...

☀ Gençliğe yakışan şeyleri gülümseyerek geçmişte bırakmalısın. Şimdiki seni; sana yakışır bir biçimde keyifli ve dertlerin ile çevreni sıkmadan yaşamalısın.

☀ Anıların arasından en güzellerini ve seni mutlu edenlerini seçmeli, diğerlerini fırlatıp erişilmeyen uzaklara atmalısın...

☀ Arada bir isyan etsen bile unutma ki içinde yaşadığın evreni yargılamak olanaksızdır. Öyleyse önce kendini sorgulamalı, doğru olanı bulmalısın...

☀ Hangi konuda olursa olsun kavgalarını sürdürürken bile kendi kendinle barış içinde olmalısın. Görmeye çalış ki her şeye karşın dünya güzeldir. Yaşamak da öyle...

☀ Yaşam için iki şey çok önemlidir. Bunlar, var oluşunun, varlığını sürdürtebilmenin özüdür; kin tutmamalısın ama olanları da asla unutmamalısın...

☀ Son öğüdümüz; herkesi ve her şeyi sevemezsin. Sevmeyi hak edenleri ve hak edileni sevmelisin...

Evrenin neresinde yazılı olursa olsun, doğru ve yol gösterici sözcüklerin kutsal olduğunu kabul etmişimdir her zaman...Yaşam çizgimi çok olumlu etkilemiştir bütün bu sözcükler. Elbette seçmek önemlidir...

Sevgiyle, sevecenlikle kalın...

Emniyetli uçuşlar dileğiyle



Kedi & Köpeklerde sıkça rastlanılan hastalıklar

*Sevgili hayvanseverler;
Dergimizin bu sayısında evimizde baktığımız hayat arkadaşlarımızda görülen belli başlı viral hastalıklar, belirtileri ve bunlara karşı yapılması gerekenlerle ilgili işlemlerden bahsedeceğiz.*



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



KEDİLERDE SIKÇA RASTLANILAN HASTALIKLAR

✓ CALCİVİRÜS ENFEKSİYONU

Kedi gribi olarak bilinen Feline Calcivirüs (FCV) özellikle yavru kediler için çok tehlikeli bir hastalıktır. Hastalık solunum yolları ile başlar ve hızla yayılır. Calcivirüs hastalığı burun akıntısı, dışkı ve idrar yoluyla da yayılan bir hastalıktır.

Belirtileri:

Feline Calcivirüs'ün neden olduğu bu hastalık solunum yolları enfeksiyonunun ilerlemiş şeklidir. Bronşit, bronkopneumöni ve ishal görülebilir. Belirtileri burun akıntısı, iştahsızlık, halsizlik ile seyredir. Hastalığın karakteristik belirtileri arasında ağız çevresinde, dilde, dudaklarda, pati aralarında ülseratif yaralar görülür. İlerleyen dönemlerde pnömoni ile birlikte ishal, kusma ve ölüm görülür.

Tanı:

Hastalığın tanısı koymak için hekiminiz tarafından alınacak doku örneği veya akıntılı bölgeden alınacak swap örneğinin laboratuvar analizi ile yapılır.

Tedavi:

Direk virüse karşı bir tedavisi bulunmamaktadır. Semptomlara yönelik tedavi yoluna gidilir. Bunlar arasında immun sistemi destekleyici ilaçlar, vitaminler ve serum takviyesidir.

Korunma:

En önemli sağaltım yolu yavru kedilerimizin 8 haftalığı doldurduktan sonra karma aşısının ilk dozunu yaptırmak ve bunu takiben 21 gün sonrasında da 2. karma aşısı uygulamasını yapmaktır. Bu hastalığa yakalanmış aşıllı kediniz olsa bile, muhakkak diğer kediniz varsa onlardan da ayrı tutmak gerekmektedir.



✓ KEDİ GENÇLİK HASTALIĞI (PANLEUKOPENİA)

Kedilerde görülen en ölümcül hastalık olan Panleukopenia virüsü kediye bulaştıktan sonra tedavisi oldukça zordur ve genellikle ölümlü sonuçlanır. Aşılı yapılmış yavru kedilerde ve aşısız yaşlı kedilerde görülen bir hastalıktır. Bu virüs sindirim sistemi yoluyla bulaşır ve hızla bölünerek çoğalarak vücuda yayılır.

Semptomları:

En sık görülen semptomları kusma, ishal, dehidrasyon (Sıvı kaybı) ve depresyondur.

Bulaşma yolları:

Virüs enfekte hayvanların vücut salgılarıyla özellikle dışkılarıyla etrafa yayılır. Kedilerde bu tür enfekte dışkı ile direkt (Tükürük salgısı) veya indirekt (Mama kabı, su kabı, kum kabı, yiyecek, ayakkabı, havlu vb...) yollarla bulaşır.

Belirtileri:

İştahsızlık, kilo kaybı, kusma, dehidrasyon, halsizlik, ishal, uyuşukluk, yüksek ateş, karın ağrısı, inkoordinasyon, titrek yürüyüş, titreme görülebilir. Virüs %90 mortalite (Ölüm oranı) veya yeni doğanlarda da kalıcı beyin hasarlarına neden olabilir.

Tedavi:

Yaşlı kedilerde yaşama oranı genç kedilere göre daha fazladır. Semptomatik tedavinin yanı sıra sıvı tedavisi, antibiyotik, vitamin ve immun sistem destekleyiciler uygulanmalıdır. Hayatta kalan fertler de hastalığa karşı yaşam boyu bağışıklık kazanırlar.



✓ KEDİ LEUKEMİA HASTALIĞI (FELV)

Kedilerde görülen bir diğer ölümcül ve bulaşıcı hastalıkta Kedi Leukemia virüsüdür. Hem yavru kedilerde hem de yetişkin kedilerde görülür.

Bulaşma yolları:

Bu virüs salya, burun akıntısı, vücut sıvıları, süt yoluyla bulaştığı gibi mama ve su kapları, birbirlerini yalamaları, kavga sırasında birbirlerini ısırması yoluyla da bulaşır.

Belirtileri:

İştahsızlık, kilo kaybı, tüy kalitesinde bozulma, lenf yumrularında büyüme, yüksek ateş, burun akıntısı, ishal, davranış bozuklukları, sinirsel semptomlar, anemi, üremi bu hastalığın belirtileri arasındadır.

Teşhis:

Elisa testi ile teşhis koyulur.

Tedavi:

Kesin bir tedavi yolu bulunmamaktadır. Bağışıklık sistemini güçlendirmek ve sekonder enfeksiyonlara karşı destek tedavisi esastır. Felv pozitif olan kedilerin stres ortamından uzak, uygun bakım ve beslenme koşulları altında bakımları yapılmalıdır. Sağlıklı olan kedilerinizi de uygun aşılama programıyla birlikte yaklaşık 10 haftalık oldukları zaman ilk aşılama ve bunu takiben 3 hafta sonrasında 2. doz uygulaması yapılarak koruma altına alabilirsiniz. Her yıl aşılama tekrar edilerek kalıcı bağışıklık sağlanmış olur.

✓ FELİNE İNFECTİOUS PERİTONİTİS (FİP)

Kedilerde görülen bir başka ölümcül viral hastalıklardan biri de FİP. Feline Infectious Peritonitis, aslında corona virus'ın mutasyona dönüşmesi sonucu ortaya çıkan bir virüstür.

Bulaşma yolları:

Kediler arası yakın temasla bulaşır. Virüsü kapalı kedi dışkı ile etkeni yayar. Kedilerin yaklaşık %40'ı bu virüsü kapar. Kalabalık ortamlarda yaşayan kediler (Barınak, çok kedili evler...) bu virüsü taşıma oranı %80'lere kadar ulaşır. Corona virus asıl olarak dışkıda bulunur. Sağlıklı kedi corona virus taşıyan dışkıyla bir şekilde kontaminasyon sağlayarak etkeni kapar. Etken vücuda girdikten sonra mutasyona uğrayarak öldürücü bir hastalık olan Feline Infectious Peritonitis etkenine dönüşür.

Belirtileri:

FİP hastalığının gözlemlenen en önemli belirtisi karın bölgesinde meydana gelen şişliktir. Beyaz kan hücrelerine yerleşerek çoğalırlar ve kan yoluyla diğer organlara yayılır ve bağışıklık sistemini çökertirler. Temelde üst solunum yolları, sindirim ve boşaltım sistemi organlarını etkiler. Hastalık temel olarak 2 gruba ayrılır: Kuru FİP ve ıslak FİP.

Islak FİP: Göğüs ve karın bölgesinde sıvı toplanması ile karakterizedir. Virüs kan damarlarına yerleşerek tahribata yol açar ve kan yoluyla taşınan sıvıların karın ve göğüs içine kaçmasına sebep verir. Böylelikle göğüs ve karın bölgesinde sıvı toplanır. Akciğerlerde toplanan sıvı zamanla solunum güçlüğüne sebep olur.

Kuru FİP: ıslak FİP'e göre daha uzun bir seyre sahip olan ve sinsi seyreden türüdür. Kilo kaybı, iştahsızlık, tüylerde kalitesizlik, mukozalarda sarılık.

Tedavi:

Kesin bir tedavi yöntemi yoktur.



KÖPEKLERDE SIKÇA RASTLANILAN HASTALIKLAR

✓ CANİNE PARVA VİRÜS (KANLI İSHAL)

Hastalık etkeni Parvovirüs'tür. Bulaşıcı ve ölümcül bir viral hastalıktır. 6 aylıktan genç köpeklerde ishalin başlıca nedeni bu virüstür. Virüs hızlı üreyen hücreleri hedef aldığından mide-bağırsak çeperindeki hücrelere saldırır.

Bulaşma yolları:

Virüs vücuda ağız yoluyla girer. Köpekler virüse bulaşmış tüyler, kafesler, mama kapları, su kapları, ayakkabılar ve diğer objelerle kontaminasyon yoluyla etkeni alır.

Belirtileri:

Kuluçka dönemi 4-6 gündür. Durgunluk, iştahsızlık, ishal ve kusmadır. Karın ağrısını takiben çok pis kokulu ishal gözlemlenir. İshalli dışkıda mukus ve kan gözlemlenir. Daha sonra dehidrasyon (Su kaybı) vücutta gözlemlenir.

Tedavi:

Parvovirüs'e yukarıdaki semptomlar görüldüğünde maalesef hastalık çoktan yayılmış demektir. Virüsü ortadan kaldıracak bir ilaç yoktur. Diğer viral hastalıklarda olduğu gibi semptomlara yönelik tedavi yapılır. Sıvı ve elektrolit kaybını önlemek için serum tedavisi esastır. İshal ve kusmayı önleyici ilaçlar, ileri vakalarda kan transfüzyonu yapılabilir. Sekonder enfeksiyonları önlemek için antibiyotik uygulaması yapılır. Bağırsak parazitleri varsa uygun antiparaziter ilaç uygulaması yapılır.

✓ CANİNE DİSTEMPER (GENÇLİK HASTALIĞI)

Köpeklerde en sık görülen bulaşıcı hastalıklardan biri Canine Distemper virüsüdür.

Bulaşma yolları:

Köpeklerin yaymış olduğu vücut sıvılarının solunum yoluyla vücuda alınmasıyla bulaşır. Bir başka bulaşma yoluda kontamine olmuş kap ve materyallerdir.

Belirtileri:

Köpek gençlik hastalığı solunum, sindirim ve merkezi sinir sisteminde ve çoğunlukla da birden fazla sistemde görülür. Hastalık etkilediği bölgeye göre solunum formu, sindirim formu, sinirsel form, deri formu ve göz formu olarak çeşitli formları vardır. Hastalığın belirtileri ishal, kusma, vücutta su kaybı, kilo kaybı, öksürük, burun akıntısı, soluk almada güçlük, deride kötü koku, deride irinli iltihaplanmalar, sinirsel formun belirtisi olarak kaslarda tikler (bacak ve yüz kaslarında) ve hareketlerde koordinasyon bozuklukları, körlük, hafif ya da tam felç gibi belirtiler farklı kombinasyonlarda görülebilir.

Tedavi:

Diğer viral enfeksiyonlarda olduğu gibi spesifik bir tedavi yöntemi yoktur. Koruyucu amaçlı hastalığa yakalanmamış köpeklerde aşılama yapılmalıdır. Bu aşılar yılda bir kere tekrar edilmelidir. Aşuları tamamlanmayan yavruların dış ortama çıkarılmaması da önemlidir.





Öğrenmenin kolay yolunu
gelin birlikte keşfedelim!



Dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile
öğrenme güçlüğünde **etkili eğitimler**

NEUROFEEDBACK VE NÖRODİKKAT

*Hem dikkat eksikliği ve hiperaktivite, hem de öğrenme güçlüğünde ilaçsız ve etkili iki yöntem bulunmaktadır. Bunlardan biri **Neurofeedback** diğeri **Nörodikkat** eğitimidir.*

Neurofeedback; beyin daha iyi fonksiyonlara sahip olarak daha iyi performans göstermesini sağlayan ve etkinliğini artırmayı amaçlayan bir eğitim yöntemidir.

Eğitim süresince beyin dalga boyları an be an gözlemlenir ve dalga boylarının seviyelerine göre kişiye geribildirim sağlanır. Bu geribildirim işitsel, görsel ve dokunsal sağlanır. Kesinlikle beyne direk bir müdahale söz konusu değildir. Bu gözlemler beyin dalga aktivitesinin doğru yönde olması halinde öğrenciye bir ödül sinyali ile ulaşır. Beynimiz ödül almaya devam etmek isteyecek ve fonksiyonunu doğru dalgaların üretimi sonucunda gelen ödüller yolu ile geliştirecektir. Bu eylemin doğru sayıda tekrarlanması halinde kalıcı bir öğrenme söz konusu olacaktır. Neurofeedback eğitimi temel olarak beyin dalgalarının optimal seviyeye ulaşmasını amaçlar. Beynin elektrik aktivitesini yeniden düzenlemesini



Pedagog Meltem Güvenç Kaba
*Neurofeedback ve
Nörodikkat Eğitmeni*

sağlayan bu eğitim yöntemi, merkezi sinir sistemini de içine alan tüm sistemin çok daha iyi çalışır duruma gelmesini sağlamaktadır. Neurofeedback eğitimi ile amaçlanan, bireyin sağlıklı uyku durumuna, etkili dikkat ve düzeli çalışma durumuna, en önemlisi de psikolojik denge durumuna geçmesidir. Bireydeki bu gelişmeler ile artık beyin fonksiyonlarının kendi kendini düzenleme ve düzeltme becerisinin Neurofeedback eğitimi ile artırılmış olduğu gözlemlenir.

Bir diğeri de **Nörodikkat Eğitimi;**

Beyninizin gerçek potansiyelini keşfedeceğiniz sıra dışı bir eğitim! Zihin işlevlerinizi aktifleştirerek performansınızı otomatik olarak olağanüstü artırabilirsiniz. Siz de beyninizin öğrenme alt yapısını geliştirerek daha hızlı ve kolay öğrenebilirsiniz. Net, alıcı ve kararlı bir zihin ile hedeflerinize ulaşmak artık daha kolay. Hayatta bir şeyi yapmanın daha kolay bir yolu vardır.

Eğitimimizde sistematik olarak aktifleştirip geliştirilen zihin yapıları açıklamalarıyla birlikte aşağıda paylaşılmıştır.

DİKKAT

Dikkat, bilişsel performansı etkileyen en önemli ölçüttür. Bilgiyi öğrenme sürecinin giriş kapısıdır. Tüm bilişsel işlevler için gereklidir. Dikkat işlevi frontal lob ile özellikle prefrontal korteks ile bağlantılıdır. Dikkat, istenen amaca ulaşmak için bilişsel işlemlerin kullanımını, kararlı olmayı, kendini kontrol edebilme, ihtiyacımız olan bilgiyi seçip, ona belirli bir süre odaklanabilme becerisini ifade eder. Dikkat'in dört genel bileşeni vardır. Eğitimimiz bunları geliştirecek şekilde tasarlanmıştır.

1- UYARILMA

Uyarılma dikkatin ön koşullarındandır. Uyarılma ve uyanık olma bireyin canlı, uyanık, çevreden uyarı almaya hazır ve kendinden haberdar olması halidir.

Öğrenmenin gerçekleşmesi için belli miktarda uyarılma gereklidir. Öğrenmede en optimal durum; gerektiği kadar uyarılmış, sakin, alıcı bir zihin halidir.

2- SÜREKLİ DİKKAT

Öğrenilmek istenen olguya dikkatini verdikten sonra bir süre devam ettirebilmeyi ifade eder. Bu süre zarfında dıştan ve içten konuyla ilgisiz uyarıları engellemek gerekir.

3- SEÇİCİ DİKKAT

Odaklanmış ve bölünmüş dikkat olmak üzere ikiye ayrılır. Odaklanmış dikkat, bireyin tek bir kaynağa veya bilgiye dikkatini vermesi, diğerlerini tamamen dışta bırakması halidir. Bölünmüş dikkat ise, dikkati bir veya daha fazla uyarana veya bilişsel işleme paylaşmaktır. Seçici dikkat daha çok yaşantı içindeki alışkanlıklarla ve eğitimle kazanılan bir beceridir. Gürültülü bir ortamda kitap okumaya çalışmak odaklanmış dikkati gerektirirken, bir odada televizyon izlerken başkalarını dinlemek bölünmüş dikkati gerektirir. Eğitim programımızda Bölünmüş Dikkat'in özel bir yeri vardır. Deneyimlerimize göre bireyin bölünmüş dikkat kalitesi artıkça performansı olağanüstü gelişmektedir.

4- DİKKATİN ESNEKLİĞİ

Bireyin dikkatini bir durumdan diğerine kaydırabilmesini veya bölümlenmesini ifade eder.



ANLIK-ÇOK KISA SÜRELİ HAFIZA

Bu bellek türü 'duyusal kayıt' ismiyle de anılır. Çevremizden gelen uyarıcılar duyu organları vasıtasıyla duyusal kayda gelirler. Duyusal kaydın kapasitesi çok geniş olmasına rağmen, bilginin kalış süresi çok kısadır. Dikkat ve algı süreçleriyle bu bilginin bir kısmı alınır ve kısa süreli belleğe gönderilir. Görsel duylardan gelen bilgiler aynı bir fotoğraf gibi, işitsel duylardan gelen bilgiler aynı ses kalıpları olarak çok kısa süreliğine kodlanır. Bu süre yarım saniye ile dört saniye arasında değişir. Dikkat edilen ve algılanan bilgi çok kısa süreli hafızadan kısa süreli hafızaya geçer. Doğru egzersizlerle dikkat ve algı süreçlerinin kalitesi artırılıp önemli olan bilginin kısa süreli hafızaya geçişi sağlanır.

KISA SÜRELİ HAFIZA

Uyaranların zihinde kısa bir süre durakladığı yere kısa süreli hafıza denir. Kısa süreli hafıza, öğrenilen bilginin giriş noktasıdır. Kısa süreli hafızanın, birbiriyle ilişkili iki temel fonksiyonu vardır. Birinci fonksiyonu, sınırlı miktardaki bilgiyi sınırlı bir zaman süresi içinde geçici olarak depolamasıdır. Kısa süreli hafızanın ikinci önemli fonksiyonu ise, zihinsel işlemleri yapmaktır. Bu nedenle kısa süreli hafıza işleyen bellek veya çalışan bellek olarak da adlandırılır. İnsanın öğrenme kapasitesini ve temel uyanıklık halini belirler. Eğitimimizde bilginin bu geçici kalış zamanında hem kalitesi hem de bant genişliği artırılır.

ÇALIŞAN BELLEK

Çalışan bellek, insan beyninin en önemli fonksiyonlarından bir tanesidir. Çalışma belleği kısa süreli bellekten bağımsız işlem gören kavrama, öğrenme ve akıl yürütme gibi bilişsel görevler sırasında bilginin kısa süre tutulduğu, işlendiği, değişime uğratıldığı bir sistemdir. Çalışma belleği aynı zamanda problem çözme, hesaplama ve kavramadan sorumludur. Görsel, işitsel ve anlık bellek aracılığıyla kaydettiğimiz eski ve yeni verilerin sentezini yapmamızı sağlayarak bunu beynin her tarafına gönderir. Ve sonra gerek duyduğumuzda (öğrenciler için sınav zamanları vs..) doğru bilgiyi çekip çıkarmamızı sağlar. Çalışma belleğini okuma örneğiyle açıklayacak olursak; öğrenci sayfanın sonundaki satırları okurken ilk satırların hatırlanmasını sağlayan sistemdir. Çalışma belleği, belleğin farklı noktalarını geçici olarak birbirine bağlar. Çalışma belleği, kısa süreli belleğin ve uzun süreli belleğin bir arada çalıştığı yerdir. Bir öğretmen bir öğrenciye bir şey sorarsa, bu soru kısa süreli bellek aracılığıyla çalışma belleğine girer. Öğrencinin bir yanıt bulmak için bilgiyi uzun süreli belleğinden alıp akıl yürütürken, soruyu çalışma belleğinde tutması gerekir. Dikkat ve konsantrasyonu, sorun çözme becerilerini, planlamayı, bilginin akılda tutulmasını ve kaydedilmesini, -dolayısıyla çalışan belleğin bütün fonksiyonlarını- sağlayan bölgeler frontal (ön alın) loblardır. Dikkatin kalitesi ile çalışma belleğinin işlevselliği arasında doğrudan ilişki vardır. Dikkat ne kadar kaliteli ise, çalışma belleği o kadar geniş ve işlevsel olur. Eğitimimizde bilgisayar yazılımlarımız aracılığı ile gerçekleştirdiğimiz egzersizlerle çalışan belleğin performansı geliştirilir.

Eğitimimizde yukarıdaki alanlar bir araç olarak sistematik şekilde uyarılıp aktive edildiğinde beyin öğrenme yazılımını güncelleyebiliyor. Birey daha hızlı algılayıp kavrayabiliyor. Öğrenme kaliteli olduğundan dolayı hatırlama mekanizması da o oranda işlevsel oluyor. Net bir zihne sahip birey daha akıllıca hedefler belirleyip, hedef yolundaki engelleri çoklu bakış açısı ve analitik değerlendirme becerisiyle kolaylıkla aşabiliyor.

Mecidiyeköy Dikkat Merkezi
www.mecidiyekoydikkatmerkezi.com
www.neurofeedbackmecidiyekoy.com
Mecidiyeköy Mah. Eski Osmanlı Sok. No:40/2
Şişli/ İstanbul
0212 211 29 99/0532 638 97 19

Mutlu bir hamilelik için öneriler

Gebelikte klasik müzik dinlenmesi anneye huzur verirken, bebeğin ruh sağlığına olumlu etki yapar.



Nurper Alemdar
Jinekolog Operatör

Gebelik fizyolojik bir olaydır. Bir kadının en güzel ve en önemli dönemidir. Kadının bedeninin içinde bir can oluşuyor düşününce müthiş bir şeydir. Anne adayının sağlıklı bir gebelik için bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı olması esastır. Gebe kalmadan önce mutlaka dahili ve jinekolojik muayene olması gerekir.

Planlanan gebelikten 3 ay öncesinde folik asit alınması gerekir. Folik asit nöral tüp defektlerini önler, günlük 400 mg. alınması gerekir. Gebeler yeterli ve dengeli beslenmelidir. Az az sık sık yemek gebelikte en sağlıklı olanıdır. Midenin tıka basa doldurulmaması gerekir. Günde en az 1,5 ve 2 litre su içilmelidir. Aşırı tuzlu gıdalardan uzak durulmalıdır.

Gebeler rahat sıkı olmayan elbiseler, topuklu olmayan dümdüz de olmayan 2-3 cm. yüksekliğinde ortopedik ayakkabılar tercih edilmelidir. Özellikle sıcak havalarda sentetik giysiler mantar için zemin hazırlar. Giysiler pamuk keten veya yün olmalıdır. Yürüyüş şarttır. Gebeler yorucu olmayan egzersiz yapabilirler. Doktorlarına danışarak yüzebilirler. Hamilelik boyunca 12 kg. almak idealdir. 4. aydan itibaren haftada 2-3 defa 20 dakikayı geçmemek üzere ve yorucu olmamak kaydı ile gebelik jimnastiği yapılmalıdır. Gebelik egzersizleri doğumu daha kolay ve rahat olmasına yardımcı olur. Bel ve sırt ağrılarını giderir uyku düzenini sağlar. Gebelikte klasik müzik dinlenmesi anneye huzur

verirken, bebeğin ruh sağlığına olumlu etki yapar. Cinsel ilişki gebelikte dikkat edilmesi gereken bir konudur. İlk üç ayda düşük risklerin daha çok olduğu için ilişki idrar kesesi dolu iken olursa bebek üzerine daha az basınç yapar. Cinsel ilişki 32. haftaya kadar kurulabilir. 32. haftadan sonrasında erken doğumu tetikleyebilir.

Gebelikte Omega 3'ün Önemi

Alınması çok önemlidir. Balıkta, tahıllarda, ceviz ve fıstıkta bulunur. Günlük gereksinim 300 mg'dır. Omega 3 bebeğin daha zeki olmasına katkı sağlar ve bebeğin dikkat eksikliğini azaltır. Erken doğum ve düşmeyi engeller. Annenin doğum yaptıktan sonra gebelik psikozuna girmesini engeller. İnsülin direncini azaltır, gebelik diyabetini azaltır. Tansiyon yükselmesini engeller. Preeklamsi engeller.

B grubu Vitaminlerin Önemi

Bulantı ve kusmayı engeller. Sinir sistemi için gereklidir. Vitamin D normal düzeylerde olmalıdır. Gebelikte eksiği varsa yerine koyulmalıdır. Kalsiyum gereksinimi için günde 2 bardak süt önerilir. Ayrıca iyot selenyum bakır demir magnezyum çinko manganez önemi vardır. Gebelikte çiğ et yenilmemelidir. Yeşillikler ise 15 dakika sirkeli suda bekletilip öyle yenilmelidir. 20. haftada tetanoz aşısı Sağlık Bakanlığı'nca uygulanmalıdır. Sancı, kanama ve su gelmesi durumunda gebenin acilen jinekolojik muayene olması gerekmektedir.

OKULA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUKLAR ve Aileleri

Bebeklik döneminden çocukluk dönemine geçişteki en önemli aşama okula başlamadır. Çocuklar 3-6 dönemine geldiklerinde, doğduklarında andan itibaren kendilerini en güvende hissettikleri anne babalarının yanından yani ev ortamından farklı bir yerde bulurlar. Çünkü onlar için artık ev ortamı gelişimlerinin desteklenmesi ve farklı etkileşim ihtiyaçlarının karşılanması için yetersiz bir hale gelmiştir. Okul öncesi eğitim insan gelişiminde son derece önemli bir dönemi ifade etmektedir. Ancak çocuğun okulla tanışacağı bu süreçte bazı önemli noktalara dikkat etmek gerekmektedir.

Öncelikle çocukların okul öncesi eğitimin başladığı ilk haftada okullarda verilen uyum eğitime katılmaları son derece önemlidir. Bu aşamada ailelerin de süreçte yer alması önemli olduğundan, uyum haftasında onların da okulda hazır bulunmaları, zamanında tatilden dönmeleri, kendilerini ve çocuklarını okulun başlayacağı fikrine alıştırmaları gerekmektedir. Özellikle uyum haftasında mümkün olduğunca çocuğu okul çıkışında anne veya babasının alması çocuğun güven duygusunun pekişmesinde yarar sağlayabilir.

Okula ilk kez başlayan çocuklarda sabahları karın ağrısı, kusma ve kendini kötü hissettiğini söyleme gibi bazı sorunlar yaşanabilir. Bu şikayetlerde bulunan çocuklara karşı anne babaların sabırlı olması, çocuklarına kızmamaları bağırp azarlamamaları sorunun büyümesini önleyecektir. Anne babalar, çocuklarının bu yeni gidecekleri farklı ortamla ilgili kaygılarını anladıklarını çocuklarına belirtmeleri, onlarla konuşmaları duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat vermeleri önemlidir.



Doç. Dr. Arzu Yükselen
İstanbul Medipol Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Çocuk Gelişimi Bölümü



Okul öncesi eğitimden yararlanan çocuklarla bu eğitimden yararlanmayan çocukların okul eğitimden yarar sağlama düzeyleri akademik başarıları farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar okul öncesi eğitimden yararlanan çocukların ilköğretim programına uyum sağlamada daha başarılı olduklarını ve genel akademik performanslarının okul öncesi eğitimden yararlanmayan diğer çocuklara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çocukların okullar açılmadan önce ihtiyaç duydukları eğitimle ilgili araç gereçleri okullar açılmadan önce anne babalarıyla birlikte satın alması, eğer yoksa çocuğun odasına bir çalışma masası ve kütüphane yerleştirilmesi gereklidir. Ancak bunların belirlenmesinde çocukların da tercihlerinin alınması onların okula yönelik motivasyonları için önemlidir. Çocuklara okulda verilen ödevlerin ona ait koyulan masada yapmasının sağlanması, ödev yapmanın çocuğun sorumluluğu olduğu bilincinin kazandırılması ailenin temel görevleri arasında yer alır.

Okul seçimi elbette anne babaların sorumluluğundadır. Anne baba çocuğu için en uygun okulu belirledikten sonra mutlaka çocuğu okula götürmeleri, gezdirmeleri yani farkındalık yaratmaları yararlı olacaktır. Hatta mümkünse çocuklarının öğretmenleriyle tanışmaları ve çocuklarının da tanışmalarını sağlamak çocuğun okul ve öğretmene yönelik aidiyet oluşturmada önemlidir.

Okullar eğitim öğretim dönemine uzun bir tatil dönemi sonrasında başlarlar. Tatil süresince çocuklar istedikleri saatte yatıp istedikleri saatte kalkarlar. Bu nedenle uyku düzenleri tatil döneminde farklıdır. Ancak okullar açıldığında farklı bir uyku düzeni içine girmeleri gerekmektedir. Bu aşamada çocukların okullar açılmadan önce (yaklaşık olarak bir ay kadar) yavaş yavaş uyku düzenlerinin yeniden yapılandırılmaya çalışılmasında yarar vardır.

Şehir veya ev değişikliği gibi sebeplerle aileler çocuklarının okullarını değiştirmek zorunda kalabilirler. Bu gibi ani yaşam olayları da çocuğun okul uyumu ve başarısı üzerinde etki yaratabilir. Çocuklara bu aşamada destek olmak çocuklara yeni okulunda da daha önceden yaptığı birçok şeyi yapabileceği düşüncesini kazandırmak, yeni arkadaşlar edinebileceğini belirtmek gibi destekler vermek yararlı olabilir.

Çocukların yeni durumlarla karşılaştıklarında öncelikle anne babalarını tepkilerine odaklanıp onları modellerler. Bu bağlamda gerek okula başlama gerek ödev yapma, gerekse okul ya da öğretmen değişikliği gibi durumlarda anne baba olarak tepkilerimizi davranışlarımızı gözden geçirmeyi unutmamamız gerekiyor.





Dr. Sabri Yurdakul
Psikiyatrist-Psikoterapist
syurdakul@psikiyatri.com

PANİK BOZUKLUK MUYUM?

“Psikiyatrist olarak en çok duyduğum sorulardan biri bu desem herhalde yanlış bilgi vermemiş olurum. Gerek toplumumuzda en sık görülen ruhsal sorunlardan bir tanesi olması, gerekse artık halk arasında bilinmesi nedeniyle bu atağı geçiren kişiler daha sık olarak psikiyatriste başvuruyor. Tabii ki bize gelmeden önce en az bir kez acile başvurmuş oluyorlar. Bunun dışında da neredeyse tüm tahlillerini, tüm tetkiklerini yaptırıp hiç bir şey bulunmadığında bu yaşadığım panik mi diyerek gelebiliyorlar.”

Panik bozukluk ismini tabiat tanrısı Pan'dan alan bir hastalık. Yarı keçi yarı insan olan Pan'ın elindeki flüt ile birdenbire ortaya çıkıp hayvanları korkuttuğunda bu yaşanan duruma panik adı verilmiş. Panik bozukluk birdenbire ortaya çıkan bir durum olup kişi çok büyük bir korkuya kapılmaktadır. Bu korkuyu yaşamakta da haklıdır çünkü ani başlayan kalp çarpıntısı, bayılma hissi, elinde ayağında

uyuşma, nefes darlığı, boğulma hissini yaşayıp korkmamak elde değildir. Aslında kişiyi korkutan bu şikayetlerin bir kalp hastalığının belirtisi olduğunu ve ölüp kalacağını düşünmesidir. Tedavi olup bu belirtilerin ölümcül olmadığını gören hastalar artık korkmamakta ve bunlar geçecek bir sorun olmayacak diyerek kendilerini rahat tutmaktadırlar.

Gerçekten de panik atak en fazla 10-15 dakika da kaybolup gitmekte ve o şikayetlerden eser kalmamaktadır. Bu yaşadıklarının önemli bir hastalığın belirtisi olduğunu kalp krizi geçirdiğini ya da aklını kaybedeceğini düşünen hastalar atak geçtiğinde kurtulduklarına sevinememekte, bir daha ne zaman nerde gelecek diye korkuyla beklemeye başlamaktadırlar. İlk şikayetleri yolda geldiyse evden dışarı adım atmamakta, arabada geldiyse arabaya binmemekte, metro da olduyse bir daha metroya adım atamamaktadırlar. Bu nedenle yaşantıları kısıtlanmakta, hiçbir yere gidemez olmaktadır. Bir yere gitseler bile bu sefer de birşey olursa faydası olur diyerek yanlarında su taşımakta, tek başlarına sokağa çıkmamakta mutlaka birilerini yanında bulundurmakta, evde yalnız kalmamaktadırlar. Özellikle büyük hastanenin olmadığı yerlere seyahat etmekten kaçınmakta, doktorunun telefonunu yanında taşımaktadırlar.

Gerçekten insanın yaşamını kısıtlayan ve moral bozukluğu yaratan bir hastalık olduğu için sonuçta depresyona kadar varabilmektedir. Panik bozukluğun bu kadar kaygı yaratmasının en büyük nedenlerinden biri de kişinin hiç hastalığı yokken aniden ortaya çıkması ve yapılan tahlillerde hiçbir şey bulunmamasıdır. “Doktorlar benim hastalığımı bulamıyorlar, hastalığımı

bulamazlarsa nasıl tedavi olacağım” kaygısı büyük bir kaygıdır. Muayene için gittiği doktorlar da “senin durumun psikolojik hiç birşeyin yok” dediklerinde ise, bu kaygı daha da fazlalaşmakta, “hiç birşeyin yok diyorlar ama ya birşey olursa” düşüncesi ile bir başka doktora gitmektedirler. Halbu ki doktorların anlatmak istediği bu fiziksel bir hastalık değil, psikolojik nedenlerle ortaya çıkan bir hastalık olduğu ve öldürmeyeceğidir. Aynı şekilde tedavisinin de psikolojik olduğudur.

Panik bozukluk iyi bir psikiyatrik ve psikolojik tedavi ile çok kısa sürede düzelen bir ruhsal hastalıktır. Bilinmesi gereken en önemli şey ise, tedavinin sadece ilaç ile olmaması ve mutlaka psikoterapi ile desteklenmesidir. Bunun nedeni ilaç kullanıp düzelen hastaların kafasında ilaç kestiğim zaman gene başa döneceğim kaygısının olmasıdır. Halbu ki psikoterapiler hastalığın ne olduğunu, niçin ortaya çıktığını, yaşantıyı kısıtlamanın yanlış olduğunu göstererek kişinin kendisinin de başatma becerilerini kazanmasını sağlamaktadır. Bu nedenle kısa vadede ilaç, biraz daha uzun vadede psikoterapi ile gidildiğinde panik bozukluk artık kaygı verici bir hastalıktan çıkmaktadır. Sonuç olarak panik miyim diye düşünüyorsanız önce bir genel tıbbi muayeneden geçin ve doktorlar birşey bulamıyorlarsa o zaman bir psikiyatriste başvurun.



Ecz. Aslı Yazıcıoğlu
Liv Hospital
Klinik Aromaterapi Bölümü

BİLİNÇ DIŞI KİMYASAL ETKİLEŞİM

Filmler önce görsellik diyor...

Filmlerin nefes kesen sahnelerinden bir tanesi esas kadın ile esas erkeğin karşılaştığı ilk anlardır. Baba (The Godfather) filmindeki Al Pacino'nun canlandığı koskoca Michael Corleone, tüm karizmasına rağmen Sicilyalı afet Appolonia'yı görünce ona öyle bir vurulur ki, dünyası o an durur ve korumalarının kendi arasındaki kıkırdamasını bile fark etmez. Durum Appolonia için de farklı değildir. O da kendisini erkeğine teslim etmeye hazırdır.

Bütün görsel kaynaklı bombardımanlar bize ilk görüşte aşk diyor. Ancak birçok araştırma, karşı cinsin aslında dış görüntüsüne değil de, kokusuna vurduğumuzu anlatıyor.

FEROMONLAR BİLİNÇDİŞİ KİMYASAL ETKİLEŞİM

Feromon latince "hormon taşıyan" anlamına gelen ve aynı türler arasında çalışan kimyasal mesajılara deniyor. Bu kimyasal postacılar, hemcinsler arasında özel davranış ve tepkileri tetikliyorlar. Hayvanların salgıladıkları feromonlar, onların aralarındaki iletişimi, sosyal statüyü, hiyerarşiyi belirliyor. Böcekler de kendi aralarında feromonlar ile iletişiyorlar. Aynı zamanda

birçok bilgi de topluyorlar. Kokladıkları hemcinsi mutlu mu mutsuz mu, sağlıklı mı hasta mı veya dost mu düşman mı gibi. Alman bir doktor ve hijyenist olan Gustav Jäger (1832-1917), insan feromonları fikrini ortaya atan ilk bilim adamı olarak biliniyor. Ona katılanlar da var katılmayanlar da. Ya da abartıp hayalindeki erkeği veya kadını bulmaya yarayan cazibe artırıcı feromonlu parfüm üretimi yapanlar da! Her ne kadar feromonları algılayan VNO'muz evrim geçirip eskisi gibi fonksiyonel olmasa da, burnumuz ilgili bağlantıları yapmak üzere sapasağlam yerinde duruyor. Ve yapılan birçok araştırmaya göre, insanoğlu da bu kimyasal iletişimden epeyce faydalanıyor. Öyle

ki kadınlar erkeklerin kokusunu, daha 3 metre öteden alabiliyorlar. Ve aldıkları koku aslında onların bağışıklık sistemi. Yani MHC devreye giriyor. MHC (Major Histocompatibility Complex), altıncı kromozomun bir bölgesinde yer alan ve bağışıklık sistemi için vazgeçilmez bir gen grubu. Türkçe "Temel doku uygunluğu bileşeni" olarak kullanılıyor. 224 tanımlanmış genden oluşan MHC'nin fenotipi yani dışsal vuruşu ise vücut kokumuz!

İşte kokuyu böyle analiz ediyoruz. Kadın ya da erkek kendisiyle hem uyumlu hem de farklı yapıdaki bağışıklık sistemini arıyor. Böylece uygun partneri bulmuş oluyor ki, soyunu sağlıklı bir şekilde devam ettirebilsin.

TİŞÖRT ARAŞTIRMALARI

Bu arada feromonlar, insanlarda ise en çok ter bezlerinde salgılanıyorlar. Kokuyu algılamamız saniyenin binde birinde sonuçlanırken biz bu süreçte üst bilincimizde ne olup bittiğinin farkında bile değiliz! Konu



Al Pacino'nun oynadığı
"Kadın Kokusu" filminden

sıcak olunca da farklı birçok alanın ilgisini çekiyor tabii. Örneğin online bir arkadaşlık sitesi olan eHarmony, 1995'de bir çalışma yapıyor. Birçok erkeğe 2 gün boyunca aynı tişörtü giydiriyor. Daha sonra bir grup kadına koklatılan bu tişörtlerden içinde kadınlar tatlı aromalı ve DNA'ları en az kendilerine benzeyen erkeklerin kullandığı tişörtler seçiliyor. Bir diğer tişört araştırması da kadınlar için. Psychological Science dergisinde yayınlanan bir çalışmada, adetlerinin farklı dönemlerindeki kadınların tişörtleri giydiriliyor. Yumurtlama dönemine yakın dönemdeki kadınların tişörtleri, yumurtlama döneminden uzakta olan kadınların tişörtlerine göre açık arayla erkeklerde daha yüksek testosteron salgılatıyor. Doğum kontrol ilacı veya hormon tedavisi gören kadınlar bu kategorinin dışında tabii. Öte yandan, koku ilişkilerin belirlenmesinde insanoğlunun geçmişinde önemli bir rol oynasa da bugün hala aynı konumda mı?

En başa dönelim, ilk görüşte aşk. Değil partnerimizin, kendi ten kokumuzu hissettiğimiz zamanlar bile sayılı. Bugün neredeyse her gün parfüm sürerek sokağa çıkan kadın ve erkek birbirinin kokusunu nasıl alacak? Parfüm kullanmasa bile her yer kokulu! E bu durumda mahrem sayılabilecek bir yakınlığa gelmeden o ten kokusu buruna ulaşmıyor. Ama şu şüphesiz ki, uyumlu ve farklı gen kombinasyonunun yarattığı kokuyu almadan ilişkiler başlasa da burnumuza kötü koku geldiğinde birliktelik mümkün görünmüyor.

DERİNE DAHA DERİNE... JÜPİTER AKREP'TE



Çağla Akgün
Astrolog
ncagla.akgun@gmail.com
Blog: www.gokyuzderki.com
Instagram: ncaglaakgun
Facebook: gökyüzü der ki

Gezegen bilimci George Wetherill'in "how special Jupiter is" isimli makalesinde kaleme aldığı yazının bir bölümünde der ki;

"Jüpiter'in bulunduğu yerde eğer bu büyüklükte bir gezegen var olmasaydı, Dünya gezegenler arası boşlukta gezinen meteorlara ve kuyruklu yıldızlara yaklaşık bin kat daha fazla hedef olurdu. Eğer Jüpiter olduğu yerde olmasaydı, şu anda biz de Güneş Sistemi'nin kökenini araştırmak için var olamazdık." Yani Jüpiter bizim Dünya'mızın koruyucu gücüdür. Astrolojide Jüpiter gezegeni içimize su serpecek bir tanımlamaya sahiptir: "BÜYÜK İYİCİL". Haritalarımızda konumlandığı yerde mutlaka bizi büyüten ve genişleten etkiye sahiptir. Şans ve fırsatların nerelerden geleceğini, hangi konularda büyüyeceğimizi gösteren en ÖNEMLİ işaretidir. Bir burçta ortalama bir yıl kalır ve o burçta gezegenleri olanlara büyük farkındalıklar sunar. Bu hesaba göre Jüpiter ortalama 12 yılda bir aynı burca uğrayacak ve o burcun özelliklerini büyütecektir.

10 Ekim 2017'de Jüpiter akrep burcuna geçiyor!

Akrep'e göz atacak olursak; su grubunun sabiti bu burcun bizi en derinimizden etkilemek üzere var olduğunu biliriz biz astrologlar. Herhangi bir konuya eğilip durumu tam olarak kavramamız için, o konunun atom parçalarına inmeniz gerekir. Tıpkı akrebin toprağın altında yaşaması gibi biz de bir bakmışız, araştırırken soluğu toprağın altında bulmuşuz. En başında neydi, nasıl oluştu, neden var, nasıl bir etkiye sahip gibi soruların cevabı için AKREP'in şüphesinden faydalanırız. Olayın psikolojik alt yapısından, bilinmeyen gizli etkilerine kadar inmemiz icap edebilir ve gerekirse ölürüz, hatta öldürürüz ve yeniden doğarız. Bambaşka bir bakış açısı katılacaksa bedene ve ruha, AKREP'in soğuk gerçekleriyle yüzleşip ölmek gerekir ve yeni halimizle hayatı yeniden deneyimlemek üzere başka bir biçimde doğduğumuzu fark ederiz.

JÜPİTER AKREP Burcu'ndayken neler olur konusuna geçmeden önce, 2005 sonu-2006 yılına giderek o yıllarda yaşadıklarımızı hatırlamak bize referans olabilir. Benzer etkilere maruz kalabiliriz. Yine 1958, 1970, 1982, 1994 ve 2006 yılı doğumluların JÜPİTER döngüsü yaşayacaklarının da altını çizelim; buna göre şans ve fırsatların kapılarında onları beklediğini, kendilerini geliştirmek üzere yeni adımlar atmak için hiç beklememeleri gerektiğini hatırlatalım.

Doğada akrep sık sık kabuk değiştirmesi ile ünlüdür. Jüpiter Akrep'teyken biz de kabuk değiştirecek, yaşamımızdaki birçok alanda YENİLENEREK, olumlu gelişmeleri içselleştirip yolumuza devam edeceğiz. Ego tuzaklarına düşmeden, ARINARAK ve daha derin manalara odaklanarak hem ruhsal hem de fiziksel yepyeni bir vücuda kavuşmak olmalıdır amaç. ŞİFA derinden gelecektir. Akrep'in olduğu yerde KRİZ olduğunu unutmayalım. Jüpiter'in o krizleri büyüteceğinin farkında olalım. Her şey bir yana JÜPİTER'in ADALETİ'nden sual olunmayacağını bilerek, krizleri kökten çözebileceğimiz yolları bize sunacağını, bizi koruyacağını aklımızdan zinhar çıkarmayalım. İNANMAK en temel güdümüz olsun dilerim. Jüpiter'in su grubu burçlarında çok verimli etkiler verdiğini biliyoruz. Balık'ı yönetiyor, Yengeç'te yüceliyor. Yine Akrep konumu birçoğumuza büyük şans kapıları açacaktır. Bilhassa öz burcu, yükselen burcu ve ay burcu YENGEÇ, AKREP ve BALIK olanların genelde rahat edebilecekleri bir yılda olacaklarını, Jüpiter'in kalkanının üzerlerinde olacağını söyleyebiliriz. Yine Jüpiter yönetimindeki burçlar, yani Yay ve Balık'ların büyük farkındalıklara gebe olduğu bir yıl olacak. Psikolojik açılımlar, derini görmeler, en temel güdüleri bizzat deneyimleyerek hayatlarında büyük açılımlara hazır olmaları gerektiğini söyleyebilirim.

Jüpiter'in 8 Kasım 2018'e kadar Akrep konumuyla hepimiz içsel genişleme, ruhsal ve fiziksel şifalanma, psikolojik çözümlenme, derin duygulara yönelme, güçlü sezgiler edinme, azimli ve kararlı olma, inançlarımıza sıkı sıkı tutunma, tutkuları ön plana çıkarma, cinsel anlamda büyük tatmin elde etme gibi konulara eğilim gösterebiliriz. Genel olarak; hisseli paylaşımlar, yeraltı kaynakları, ameliyatlar, operasyonlar, ödemeler, borçlar, krediler, sigortalar, vergiler, miraslar, cinsellik, ölüm ve yeniden doğum gibi konularda büyük dönüşümlere adım atacağımız bir yıl olacak önümüzde. Gökyüzü, Jüpiter'in iyicil etkilerinden faydalanmak üzere hepimize, haritalarımızda bulunduğu konuma göre iyicil etkiler getirecektir. Fırsatları görmek üzere, hislerimizin bize yol göstereceğinin altını çizelim.

Not edilmesi gereken bazı tarihlere göz atalım:

26 Şubat 2018 haftası

Venüs'ün Balık konumu Jüpiter'e üçgen açıyla destek veriyor olacak. Aşk ve ilişkilerde duygusal tatmin elde edebileceğimiz bir dönemde olacağız. Bu iki iyicil gezegenin el ele, kol kola üzerinde durduğumuz konular üzerinde büyük desteği olacak. Maddi ve manevi değerlerimiz, aşk/ ilişki/evlilik ve ortaklık alanlarındaki taleplerimiz, inançlarımız ve yeteneklerimizi ortaya çıkarırken attığımız adımlara çok pozitif karşılıklar alacağız.

12 Mart 2018 haftası

Güneş ve Jüpiter'in birbirleri arasında yine çok akıcı bir ilişkisi olacak. Neredeyse 2018'in en şanslı günlerinde olabiliriz. Bir çok fırsat kapımıza gelebilir. Elimizi attığımız her şeyde bir bereket olabilir. Kendimizi ve inançlarımızı geliştirmek üzere bir çok aksiyon alabiliriz. Harika haberler duyabilir, enerjimizi yükselterek başta kendimiz olmak üzere bir çok kişiye faydamız dokunabilir.

9 Mart-12 Temmuz 2018 arasında

Jüpiter Retrosu yaşayacağız. Her retro döneminde olduğu gibi gezegenin enerjilerini içselleştireceğimiz bir döngüden geçiyor olacağız. Bu dönem tam bir hazırlık dönemi olacaktır. Jüpiter'in bir uyku dönemine gireceğini düşünürsek, elini omzumuzdan kısmen çekecek olmasından muzdarip olabiliriz. Bilhassa su gruplarının (Yengeç, Akrep, Balık) hayatında ters giden şeyleri gözlemlemeleri mümkün. Kendi iç hesaplaşmalarımızı çözmemiz adına tanıyacağı zamana işaret edecektir. Bunların analizini yaptıktan sonra düz hareketiyle şansımız yeniden açılacaktır.

YÜKSELEN BURÇLARA GÖRE

JÜPİTER AKREP SEYAHATİNİN ETKİLERİ

Yükselen Koç'lar; Krediler, borçlar, ödemeler, sigortalar, vergi ve miras konularında gelişmelere açık bir yıl olacak. İşinizi büyütmek için para desteği arayışına girebilirsiniz. Yeteneklerinizle maddi çözümlere ulaşabilirsiniz. Eşinizin kaynaklarında büyüme görülebilir. Özel ilişkilerde tutkulu bir yıl olacaktır.

Yükselen Boğa'lar; Hayat arkadaşınızla karşılaşacağınız bir yıl olabilir. Nişanlanabilir, evlenebilirsiniz. İkili ilişkilerde pozitif gelişmelere açıksınız. Ortaklık kurmak için adımlar atabilirsiniz. Eşinizin hayatında büyük ve güzel gelişmeler olabilir ve dolayısıyla siz de bundan pozitif etki alabilirsiniz.

Yükselen İkizler; İş ve mesleğinizde çok yoğun olacağınız bir yıl geçirebilirsiniz. İş arayışı olan İkizler şimdiki kadarından daha büyük fırsatlarla karşılaşabilir. Size hizmet edenlerden destek görebilirsiniz. Sağlık konularına mutlaka önem verin, Jüpiter var olan aksaklıkları büyütebilir, dikkat.

Yükselen Yengeç'ler; Yılın şanslı burçlarındansınız. Aşk hayatınızda mutluluk yakalayabileceğiniz bir yıl geçireceksiniz. Çocuk düşünen yükselen Yengeç'leri destekleyici bir görünüm olacak. Şans oyunları oynamanızı tavsiye ederim.

Sanatsal yaratıcılığınız artacak, ünlenebilirsiniz.

Yükselen Aslan'lar; Aile desteğini arkanıza alacağınız bir yıl olacaktır. Ev, yuva yerleşim konularında fırsatlar yakalanabilir. Daha büyük bir eve taşınabilirsiniz. Ev, arsa, gayrimenkul sahibi olabilirsiniz. Yuva kurabilir, evlenebilirsiniz. Kariyer hayatınızda yükselişe geçebilirsiniz.

Yükselen Başak'lar; Eğitim hayatınızda güzel gelişmeler olabilir. Bolca seyahat edeceğiniz bir yılda olacaksınız. Kardeşler, yakın arkadaşlar, yakın akrabalarından müjdeli haberler gelebilir. Satış, pazarlama, medya, internet, yazmak, duyurmak konularında şans sizden yana olacak. Her türlü iletişim alanında fırsatlar yakalanabilir. Yükselen Teraziler; Maddi kaynaklarınızı arttırabileceğiniz fırsatlar yakalayabilirsiniz. Para bakımından çok şanslı bir yılda olacaksınız. Yatırım yapabileceğiniz, maddi değerlerinizi, kazançlarınızı yükseltebileceğiniz bir yıldasınız. Yeteneklerinizle maddi gelir elde etmek için harika bir yıl olacaktır. Kazanç dolu bir yıl sizin için.

Yükselen Akrep'ler; Bu yıl tam manasıyla size çalışacak. Her türlü bolluk ve bereketin kapınıza geleceği bir dönemden geçeceksiniz. Evlilik potansiyeli çok yüksek. İş olanaklarınızı olumlu anlamda geliştirebileceksiniz. Ortaklık konularında şans yakalanabilir. Hayata bakış açınız çok olumlu bir ilerleme kaydedecek. Göz önünde olacağınız kadersel gelişmelere açık bir yıl.

Yükselen Yay'lar; Manevi olarak inanılmaz gelişeceğiniz bir yıldasınız. Bu dönemi mutlaka kişisel gelişiminiz için, kendinize dönük kullanın. Hayata çok derin bir bakış atabilecek, bilinçaltınızı açığa çıkartabilecek bir dönemden geçiyor olacaksınız. Psikolojik sağlığınıza önem verin, gerekirse destek almaktan çekinmeyin. Rüyalarınızı not edin, çok mesaj içerecektir.

Yükselen Oğlak'lar; Sosyal çevrenizin genişleyeceği bir yıldasınız. Etrafınızda derin ve gizemli insanlar çoğalabilir. Bu kişilerden destek görebilirsiniz. Kulüp ya da dernek üyeliklerine kayıt olabilirsiniz. Yardım kuruluşlarına destek olabilirsiniz. Aşk hayatınızda güzel gelişmelere gebesiniz. Çocuk sahibi olabilirsiniz.

Yükselen Kova'lar; Kariyer hayatınızda mutlak bir büyüme gözleyebilirsiniz. Üstlerinizden çok destek göreceğiniz bir zaman diliminde olacaksınız. Statü değişiklikleri görülebilir. Oldukça göz önünde olacağınız bir yıl. Evlilik yapabilirsiniz. Taşınabilirsiniz. Büyük projelerle ilgilenebilir, çok başarılı olabilirsiniz.

Yükselen Balık'lar; Tam bir eğitim yılı sizin için. Din, felsefe, psikolojik alanlara ilginiz artabilir. Kendinizde manevi bir büyüme gözlemleyebilirsiniz. Çok seyahat edeceğiniz bir yıl olacak. Uluslararası işler, yurt dışı kaynaklı olumlu gelişmeler, davalar olabilir. Kardeş ve yakın çevreden güzel haberler gelebilir. Medya ve yayın ile ilgili her türlü girişim pozitif sonuç olacaktır. Jüpiter'in bolluğu ve bereketi hepimizin üzerinde olsun dilerim.

Ahh bir emekli olsam!

Nedir bu emeklilik, neden insanlar emekli olmak ister, ülkemizde emeklilik yaşı kaçtır, ne zaman emekli olunur...



Hüseyin İpek
Serbest Muhasebeci
Mali Müşavir
ipekmuhasebe@gmail.com

Ahh bir emekli olursam, hayali tüm çalışanların olmazsa olmazıdır. Makaleme başlarken nedir bu emekliliğin sözlük anlamı aktarmak istedim. "Bir kimsenin belirli bir yaşa kadar prim veya kesenek ödeyerek çalışması ve genellikle ihtiyarlaması, bu yüzden fikri ve bedeni gücünü kısmen kaybetmesi sebebiyle bu husustaki kanuni şartlara haiz olduğu takdirde eski maaşının bir kısmına herhangi bir hizmet karşılığı olmaksızın hak kazanması halidir. Dünyadaki tüm insanlar çalışma hayatlarına başlayınca yaşadıkları ülkenin ekonomik koşullarına göre kendilerince bir takım birikim yaparak

yaşlılıklarını ve geleceklerini garanti altına almak isterler. Sosyal meselelerin en önemlilerinden biri de ihtiyarlıktır. Yaşayan her insan ihtiyarlamaktan, yani çalışma gücünü yavaş yavaş kaybetmekten kurtulamaz. Yaşlanmış kimselere bir iş karşılığı olmaksızın sağlanan ihtiyarlık aylığı veya ödeneği, bir yandan bu kimsenin çalıştıkları sırada topluma sağladıkları menfaat ve ödedikleri primlerin karşılığını teşkil etmektedir. Çalışma kabiliyetini kaybetmiş insanların topluma yük olur durumuna düşmemesini sağlamaktadır. Genellikle yaşlılara emeklilik gelirleri bir dayanak ve bir teminat olmaktadır.

Yaşlılık ve emeklilikle ilgili sosyal sigortalar ve emekli sandıkları daha ziyade işçi ve memur gibi başkasına tabi olarak emeğini arz eden kimseleri korumayı hedef tutmaktadır. Gerçekten geniş manada işçi sayılan bu zümrenin ferdi tasarruf yolu ile geleceklerini garanti altına almaları, iktisadi durumları sebebiyle imkansız olmaktadır. Durum böyleyken sosyal güvenlik sisteminin yaygın bir hal aldığı gelişmiş ülkelerde emeklilik hakkı, sadece işçi ve memurlara değil bütün vatandaşlara tanınmıştır. Ayrıca bunun yanı sıra buldukları ülke devletleri sosyal devlet ilkesi gereği çıkardıkları kanunlarla çalışanlardan zorunlu olarak İŞ KAZASI, SAĞLIK VE YAŞLILIK prim kesintisi adı altında prim alırlar. Almış oldukları primlerle çalışanların sağlık, analık, iş kazası giderlerini ve uzun yıllar çalışmanın sonucu kanunlarda belirtilen şartların sağlanması halinde emekli olanlara halk arasında emekli maaşı denilen haklarını karşılarlar. Bu durum emeklinin ölümüne kadar devam eder, ölümünden sonra ise geride kalan eşe, kız çocuklarına ve 18 yaşından küçük erkek çocuklarına (İlgili kanunun belirlemiş olduğu şartlarda) DUL VE YETİM aylığı adı altında devam eder.

İnsanların uzun yıllar çalışması sonrası tanımında geçen FIKRİNİ ve GÜCÜNÜ kaybeder. Artık çalışamaz hale gelir ama bir taraftan da yaşam devam eder. Çalışmış olduğu süreç içerisinde yapmış olduğu birikimler yeterli gelmeyebilir. Özellikle insanın yaşlanması ile birlikte meydana gelen rahatsızlıkların tedavisi oldukça pahalı bir maliyettir. İşte tüm bunları dikkate alırsak yaşlandıktan sonra huzurlu ve sağlıklı bir hayat sürebilmek için EMEKLİLİK şarttır.

Ülkemizde emekliliğin geçmişi, Osmanlı devletinin ilk zamanlarına kadar uzanır. İlk zamanlarda VARİDATIN TAHSİL USULÜ uygulanırken, daha sonraları HİZMET AYLIĞINA GÖRE EMEKLİ AYLIĞI VERİLMESİ sistemi uygulandı. Emeklilik cumhuriyet devrinde 1930'da yürürlüğe giren 1683 sayılı kanunla ele alınmış, ancak 1934'ten sonra uygulamaya konulabilmiştir. Diğer toplumların milli gelirlerine, gelişmişliğine göre, yaş haddi ve emeklilikte aldıkları maaşlar değişmektedir. Türkiye Cumhuriyeti kanunlarında, emekliliğe hak kazananlar arasında, çalıştıkları iş kollarına ve kurumlara göre farklılıklar içermektedir... Bunun yanı sıra ülkemizde çalışanlarla ilgili üç ayrı kurum vardır.

Bunlar sırasıyla: BAĞ-KUR 4-B

1972 de 1479 sayılı Kanun ile kuruldu. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'na bağlıdır. Kendi hesabına çalışan işverenlere, malullük, yaşlılık ve ölüm sigortası hizmetleri sunar. 17.10.1983 tarih ve 2926 sayılı yasa ile kendi adına ve hesabına çalışanlar Bağkur kapsamına alınmışlardır.

Esnaf ve sanatkarlarla diğer bağımsız çalışanları kapsamına alan bir sosyal güvenlik kuruluşudur. Emekli Sandığı ve Sosyal Sigortalar Kanunları dışında kalan ve



herhangi bir işverene hizmet akdi ile bağlı olmaksızın çalışanlar Bağkur'a isteğe bağlı olarak tabi olabilirler.

EMEKLİ SANDIĞI 4-C/D

Emekli Sandığı: 2006 tarihinden önce Maliye Bakanlığı'na bağlı olan bir kurum olarak emekli olan devlet memurlarının sosyal güvencesini sağlıyordu. 16 Mayıs 2006 tarihinde yürürlüğe giren 5502 sayılı Sosyal Güvenlik Kurumu Kanunu ile Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'na bağlı bulunan T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu'na devir edilmiştir.

BİR İŞVERENE BAĞLI OLARAK ÇALIŞANLAR 4A

Eski sistemde SSK'ya prim ödeyenler, yani herhangi bir iş yerinde sözleşmeli işçi olarak çalışanlardır. 4/A kavramı 5510 sayılı yeni yasa ile SGK kapsamında yani yeni yapıda SGK kapsamında olanlara 4A'lı denmektedir. Sonuç olarak yukarıda kısaca emeklilikten, dünya ve ülkemizdeki emeklilik haklarından bahsettim. Yukarıda da anlattığım üzere insanın, yaşlandıktan, çalışma hayatını tamamladıktan sonra emekli olması devletin yaşamı boyu kendisine destek sağlaması anlamına geliyor. Bu da sosyal devletin bir ilkesidir. Kurumlara göre emeklilik süreleri ve emeklilik şartları ilgili kanunlarla belirlenmiştir.

Emeklilik Kademeli Geçiş Süreleri ve Emeklilik Şartları 5510 sayılı kanun ile belirlenmiştir. Kademeli emeklilik geçiş sistemine ilişkin www.sgk.gov.tr adresinde tablolar oluşturulmuş kurumlara göre emeklilik süreleri ayrıntılı olarak belirtilmiştir.

Yaşlanmak, engelli olmak, malul olmak biz insanlar içindir. Her birey potansiyel bir engellidir. Yaşadığımız süreç içerisinde sağlığınıza, çalışmış olduğumuz iş yerinde iş güvenli kurallarına ve diğer sağlığımızı sıkıntıya sokacak olumsuzluklara öncelikle bizim dikkat etmemiz gerektiğini asla aklımızdan çıkarmamamız gerekir.

Sağlıklı ve engelsiz bir emeklilik hayatı yaşamamız dileğimle hoşça kalın...

Kaynak:
1-5510 sayılı kanun
2-4857 sayılı iş kanunu



GÜZELLİK SANATI VE MAKYAJ

Güzellik, kadınların en değer verdiği hazinelerden biri...
Elbette bakımlı ve güzel görünmenin birçok yolu olduğunu söyleyebiliriz.
Bununla birlikte güzellik sanatının en önemli parçası makyajdır desek yanılmış olmayız.
Doğru bir makyaj, çok daha genç ve çekici görünmenizi sağlayabilir.
O halde gelin, hemen hemen her kadının hayatında çok özel bir yeri olan
makyaj kavramına biraz daha yakından bakalım.



Buket Kömür Kılıç
Make Up Artist
Salon Therapia

MAKYAJ NEDİR?

Makyaj tam olarak; yüz şekline göre gözleri, kirpikleri, kaşları, dudakları özel maddelerle değiştirme işlemidir. Teorik olarak makyajı bir sihir ya da bir dokunuş olarak tanımlayabiliriz. Bir dokunuşla ruhunuzu, zihninizi, bedeninizi iyi hissetmenizi sağlayan bir sihirdir. Güzel bakarsanız güzel görürsünüz. Çünkü en doğru makyaj, size özel ve güzel hissettirendir. Kimi kadın 2 saatte, kimisi 10 dakikada güne hazırlanır. Artık her yerde makyaj ipuçları, trendleri, videoları, teknikleri ile ilgili öneri ve bilgiler karşımıza çıkıyor. O kadar uzun bir serüvene dönüştü ki, gecesi, gündüzü, gelini, daveti, yalını, frapanı, simlisi, flusu, matı, parlağı, ıslağı, kurusu, doğal... Makyaj, güzellik kadar sonsuz bir kavram artık... Ancak, ihtiyacınız olan şey kesinlikle doğru makyaj... Örneğin; bir davete katılacaksınız, davet eden kişiye yakınlık dereceniz nedir, ne giyeceksiniz ve daha da önemlisi kendinizi nasıl hissetmek istiyorsunuz? Gittiğiniz düğünlerde gözlem yaparsanız, davetlilerin %80'inin gelinin kız kardeşi olduğu sonucuna varabilirsiniz. İşte bu sonuç, doğru makyajın hangisi olduğunu sorgulamamaktan kaynaklanıyor. Kimi zaman yerinde kullanılsa da çoğu zaman abartılıyor makyaj...

NEDEN MAKYAJ YAPIYORUZ?

Kadınların çoğu kendini iyi hissetmek için ve "En güzel ben olmalıyım." düşüncesi ile makyajı tercih ediyor. Bazı kadınlarsa iş yerinde zorunlu olduğu için makyaj yapıyor. Doğru makyaj için siz hangisisiniz? Önce buna karar verelim.

DOĞRU MAKYAJ

Doğru makyajı uygulayabilmek için önce cildinizi tanımalısınız. Yağlı, kuru, karma; hangisi sizin cildiniz? Çünkü kuru ise hangi fondöteni kullanırsanız kullanın pullama yapacaktır. Eğer yağlı ise nem dengesini düzeltmeden kullanırsanız bu sefer de kuma sorunu ortaya çıkar. Yani yağ bazı düşükse, nemlendirici ya da mutlaka transparan pudrayla fazla yağı almalısınız ki makyaj gün boyu sizi kurtarsın. Fondöteni uygularken en önemlisi kapatmak istediğiniz yerlere koyu sürülmeli, ortaya çıkmasını istediğiniz yerlere de açık kontürleme yapılmalı. Bizim Salon Therapia'da çok önem verdiğimiz bir konu bu...

Ne demişler "Kaş göz, gerisi önemli değil!"

Kaşlarınız formsuzsa bakışlarınız hep eksiktir. Kaşlar mutlaka alınmalı ve yüz şeklinize uygun olan şekil verilmelidir. Alım yeterli kalmıyorsa mutlaka kalıcı makyaj uygulanmalıdır. Bu konu o kadar gelişti ki eskisi gibi siyah, kızıla dönen kaşlar yerini sistemsel güzeleğe bıraktı. Dolgu sistemi, kıl tekniği ve 3D mikroblading gibi yöntemlerle hem doğal görünümü hem de formda kaşları yaratmak çok daha kolay. En önemli fark; dolgu sisteminin tükenmez kalem tekniği ve mikroblading'in kurşun kalemlerle yapılması... Biri net diğeri daha çabuk, uçucu ve doğal sonuç veriyor. Bu konuda makyaj uzmanınız, size en uygun tekniği önerecektir.

GÖZLER

Makyajın en önemlisi vurgusu gözlerdir. Doğru makyajla büyüleyici bakışlara sahip olabilirsiniz. Ancak gözlerinizin şekline göre hangi makyajı yapmanız gerektiğini bilmelisiniz.

Yuvarlak Gözler:

Her zaman farda göz pınarından açıkla başlayarak koyuya doğru gitmelisiniz. Son vurguyu biraz koyultup, yuvarlak uçlu bir fırça yardımıyla dışa doğru gölge yaparak hem gözünüzün alanını büyütebilir hem de ideal olan badem göz görüntüsüne yaklaşabilirsiniz.

Düşük Gözler:

Gözleriniz düşükse, çok fazla far kullanmaktan kaçınmalısınız. Açık kahve ve soft tonları tercih edip ince bir deepliner sürerek, kaş kemiğini aydınlatmalı ve pınarlara aydınlık sürmelisiniz. Rimeli uygularken dipten ve olabildiğince dışa kıvrımalısınız. Bu yöntem gözlerinizin daha kalkık görünmesini sağlayacaktır.

Küçük Gözler:

Gözleriniz küçük ve biraz da kısıkça içine keskinlikle kalem sürmemelisiniz. Göz çevresi ve üst kapak mutlaka aydınlık olmalı. Simli ve sedefli renklerden uzak durmalısınız. Göz ortasıyla kaş kemiğinin orta yerinden dışa doğru hafif bir gölge size daha iyi hissettirecektir.

Büyük Gözler:

Eğer gözleriniz büyük ve biraz da dışa çıkıksa, bu görünümü engellemek için göz pınarından dışa doğru farın rengini koyultmalısınız. Göz kapağından dışa doğru bu efekt hafiflemeli. Böylece hem geçiş sağlanmış hem de göz dengelenmiş olur.

Düşük Göz Kapağı:

Bazen gözler büyük olsa da göz kapakları düşük olduğu için ortaya çıkarmak daha zordur. Üst kirpik dibinin dış köşesine koyu far veya eyeliner uygulanıp iç kısma açık far sürersek bu problemi de çözmüş oluruz.

Çekik Göz:

Genelde makyajda kendini gösteren bir göz şeklidir. Gözlerimizin dış köşesine hafif toprak tonları uygulayarak bol rimelle mükemmel bakışları yakalayabiliriz. Kalıcı makyaj ve deepliner uygulamak daima gözlerinizin güzelliğini ortaya çıkarır. Her zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve makyajınıza pratiklik kazandırır.

Pratik Makyaj

Pratik makyaj yapabilmek için önce yüzünüzü tanımalısınız. Yüz şeklinizi, gözlerinizi, kaşınızı, dudagınızı tanırsanız hem daha pratik hem de vurgulu ve güzel bir makyaj çıkartabilirsiniz.

**Örnek 1:**

Cilt tipinize göre uygun fondöteni uygulayın. Gözlerinize bej toprak tonlarında bir far sürün, fırçanın ucu ile ıslak ve koyu farı sadece diplerine uygulayın ve bol rimel sürün. 1 dakika sonra bir kat daha rimel geçin. Elmacık kemiklerinize ve yanak çukur boşluğunuza yüz şeklinize göre allık uygulayın. Dudaklarınızı mat ve soft bir renkle vurgulayıp makyajınızı bitirin.

**Örnek 2:**

Cilt tipinize göre uygun fondöteni uygulayın. Siyah eyeliner sürün. Eğer uçları eşitleyemiyorsanız dış göz çevresi ve kaş orantılayın, bant yapıştırın. Bandı çıkarttığınızda daha net bir liner çekmiş olacaksınız. Rimelimizi içten dışa doğru vurgularla derinleştirin. Allığınızı bronz renkten yana kullanın. Burun ucu ve göz dış kenarlarına doğru aydınlatıcıyı uygulayın. Rujda net renkler kullanın (radife kırmızı, diva bordo vb.).

**SONBAHAR TRENDLERİ**

En çok merak ettiğimiz şey, bu yıl kırmızı halı esintisinin bizlere neler getireceği. Yaz mevsimi henüz arkamızda kalmışken, 2017-2018 dönemi kendini tamamen yeniliğe bırakıyor. Gözlerde daha anlamlı bakışlar devam ediyorken net ve keskin bakışlar da yerini alıyor. Cilt natürel etkisini kaybetmiyor. Dudaklarda ise cesur tonlar hakim olacak. Bu sezonun kilit rengi ise keskinlikler "mavi"!

Eyeliner yeni nesle dönüşüp farklı şekillerde karşımıza çıkacak. Gözlerde kırmızı ve kızıl da kendini gösterecek. Dudaktan sonra gözlerde de kırmızıya alışmalısınız. Kirpiklerde ise bu yıl tek tek ayrılmış değil, iç içe girmiş örümcek görünümü moda. Kaşlarda bu yıl ekstra doğal trendi yaşanıyor, hatta içleri boş olsa bile...

Bitkeli Çayları



Soğuk kış günlerinde içimizi ısıtan, mis gibi kokusuyla evin havasını değiştiren, hastalık, sağlık, rahatlama, zayıflama gibi birçok derde deva olan bitki çaylarını evlerimizde kolayca hazırlayabiliyoruz. Peki hangi çay neye iyi geliyor **biliyor muyuz?**



Çok eski tarihlerden beri kullanılan bitki çaylarının bilinen bir çok faydası var. Bitki çaylarının genellikle kaynamış suda bir kaç dakika demlemeye bırakılarak içilmesi önerilir. Bir çok hastalığın tedavisinde yardımcı olarak kullanılan bitkiler kesinlikle bir uzmana danışılarak tüketilmelidir. Şifa deposu olan bitkiler eğer bilinçsizce kullanılırsa zararlı da olabilir.

YEŞİL ÇAY

- ✓ Kanseri önlemeye yardımcı olur.
- ✓ Toksinlerden arınmamızı sağlar.
- ✓ Sindirim açısından faydalıdır.
- ✓ Metabolizmayı hızlandırarak kilo vermemizi sağlar.
- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ✓ Yemeklerden sonra bir fincan içilmesi tavsiye edilir.

Hazırlanışı

Porselen ya da cam demlikte kaynatmış taze suya bir kaç tutam yeşil çay ekleyerek kısa süre demlenir, süzildikten sonra tüketilir.

- ✓ Limon ve bal ile tatlandırabilirsiniz.

IHLAMUR

- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ✓ Grip ve soğuk algınlığına iyi gelir.
- ✓ Terlemeyi teşvik eder.
- ✓ Üst solunum yolları için şifalıdır.
- ✓ Öksürüğe iyi gelir, ateş düşürür.
- ✓ Rahatlatıcı etkisi vardır.

Hazırlanışı

Porselen ya da cam demlikte kaynatmış taze suya bir kaç tutam ihlamur ekleyerek kısa süre demlenir, süzildikten sonra tüketilir.

- ✓ Limon ve bal ile tatlandırabileceğiniz gibi içine tarçın çubuğu, karanfil, elma ve portakal kabuğu ekleyerek lezzetini arttırabilir, daha şifalı hale getirebilirsiniz...

ADAÇAYI

- ✓ Zararlı toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar.
- ✓ Karaciğeri temizler.
- ✓ Aşırı terlemeyi azaltır.
- ✓ Saçların beyazlamasını yavaşlatır.
- ✓ Safra kesesini çalıştırır.
- ✓ Menopoz sonrası belirtileri hafifletir.
- ✓ Kan şekerini düşürür.
- ✓ Rahatlatır.

Hazırlanışı

Porselen ya da cam demlikte kaynatmış taze su bir bardağa alınır, içine ufak bir tutam ilave edilen adaçayı 3-4 dk sonrasında içime hazırdır. Süzülerek tüketilmesi tavsiye edilir.

- ✓ Limon, bal ve zencefil ile tatlandırabilirsiniz.

REZENE ÇAYI

- ✓ Bebeklere verilebilecek kadar hafiftir.
- ✓ Kalınbağırsak sancularına iyi gelir.
- ✓ Rahatlatıcı ve yatıştırıcı etkisi vardır.
- ✓ Anne sütünü artırır.
- ✓ Mide ve gaz sancularına iyi gelir.
- ✓ Uyku yapar.
- ✓ Diş ağrılarını hafifletir.
- ✓ Sindirimi düzenler.

Hazırlanışı

Rezene çayını demlemek için bir büyük fincan taze kaynamış suya 1 kaşık rezene tohumu eklemek yeterlidir. 10 dk demlendikten sonra süzerek tüketilebilir.

- ✓ Tatlandırmak için limon ve bal ekleyebilirsiniz.

**KUŞBURNU ÇAYI**

- ✓ Gül meyvesi olarak ta bilinir.
- ✓ C vitamini deposudur.
- ✓ Kan basıncını düşürür.
- ✓ Kötü kolesterolü düzenler.
- ✓ Doğal bir antioksidandır
- ✓ İdrar söktürür.
- ✓ Soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır.
- ✓ Romatizma ağrılarını hafifletir.

Hazırlanışı

En kolay hazırlama şekli taze kaynayan suya bir tutam kurutulmuş kuşburnu meyvesi ilave edip ateşin üzerinde 10 dk demlendikten sonra tüketilmesidir.

- ✓ Tatlandırmak nane yaprağı kullanabilirsiniz.



SAYGIYLA ANIYORUZ..



Gürcan Mantı

Sedat Şekerçi



1974'ten beri eğitimin aydınlık yüzü

*Tassa üyelerine ve yakınlarına
özel indirimlerimiz için
sizleri bekliyoruz.*



www.kavramflorya.com

FLORYA ANAOKULU 0(212) 663 50 30 - 0(505)120 39 80
Şenlikköy Mah. Çatal Sok. No:5 (Flyinn Avm Arkası) Florya /İstanbul

KAVRAM KOLEJİ
0(212) 423 88 00
0 (850) 450 46 46
Peyami Safa Cad.No:7
(Shell Yanı) Esenyurt
Avcılar/İstanbul

BAHÇEŞEHİR ANAOKULU
0(212) 405 08 18
Bahçeşehir 1. Kısım
Aşık Mahsuni Cad.
Çınar 10 Villaları Villa 3 No:7
Bahçeşehir / istanbul

ACIBADEM ANAOKULU
0(216) 325 41 07
Acıbadem Cad.No:5
Kadıköy / istanbul

LANSMAN ÖNCESİ SİZE ÖZEL FIRSATLAR 'IŞIĞINIZI YÜKSELTİN'

**%15+5
İNDİRİM**

**%1
PEŞİNAT**

**48 AYA
VARAN
TAKSİT İMKANI**

Düşlediğiniz gerçek yaşam,
aradığınızdan
çok daha fazlası...

İnsan her şeyin en iyisine layıktır... **Lüksten prestije, konfordan huzura, kaliteden kazanca, kolaylıktan güvene...**

Şimdilerde İstanbul'un gözde lokasyonları arasında yer alan Basın Ekspres'te insanı layık olduğu ayrıcalıklarla buluşturacak sıra dışı bir yaşam konsepti yükseliyor. **S Life Ekspres...**

Rezidans konseptiyle lüks ve prestiji bir yaşam standardı haline getirecek bu sıra dışı projede lobby, resepsiyon, housekeeping, oda servisi, kuru temizleme, vale ve ev rahatlığını otel konforunda yaşatacak concierge hizmetleri gibi birçok ayrıcalık var.

SIYAPI | SAK GROUP

SIYAPI SAK GRUP İŞ ORTAKLIĞI
Yeni Bosna Merkez Mah. Çınar Cad.
No: 15/A1 Bahçelievler - İstanbul
T. (212)653 49 49 (212)552 46 69
slifeekspres.com



S|Life
ekspres