

extra TASSA

Yıl: 12 Sayı: 33/2018

Hava Yolları Kabin Memurları Derneği Yayınıdır.
Ücretsiz Dağıtılır.



NOT ALIN, BURASI ÖNEMLİ!

TASSA üyelerine
özel faiz oranlarıyla
avantajlı krediniz hazır!

TEB'DE KREDİN
ÇOOK!

4.000 TL
12 AY
%0 FAİZ

TASSA üyelerine özel, 4.000 TL 12 ay vadeli, sıfır faizli veya farklı tutar ve vade için %1,35'den başlayan oranlarla ihtiyaç kredinizi anında alın.

Findeks Kredi Notu	Kredi Tutarı	Kredi Vadesi (Ay)	Aylık Akdi Faiz Oranı	Aylık Taksit Tutarı	Kredi Tahsis Ücreti (BSMV dahil)	Hayat Sigortası	Efektif Yıllık Faiz Oranı/ Yıllık Maliyet Oranı
1850	10.000 TL	48	%1,35	301,33 TL	52,50 TL	518,72 TL	%21,6272
TASSA	4.000 TL	12	%0	333,33 TL	21 TL	44,39 TL*	%0,9772



TEB

TASSA Üyelerine özel kredi başvurularınızı
Florya Şubesi veya İstanbul Atatürk Havalimanı Şubesi'nden yapabilirsiniz.

İşbu tablo eşit taksitli kredi tutarları için örnek olarak oluşturulmuştur. Sigorta bedeli Uzun Süreli Kredi Koruma Hayat Sigortası primi olup poliçe kredi vadesi boyunca geçerlidir; poliçe primi müşterinin yaşı, kredi taksit tutarı, faiz oranı, kredi vadesine göre değişiklik gösterebilir. Efektif Aylık ve Efektif Yıllık Faiz Oranı / Yıllık Maliyet Oranına kredi tahsis ücreti ve yasal vergiler dahil edilmiştir. Sigorta masrafı yıllık maliyet oranı hesabına dahil edilmemiştir. TEB, kredi başvurularını serbestçe değerlendirme ve uygun görmediği başvuruları onaylamama hakkına sahiptir. TEB kampanya koşullarını değiştirme hakkını saklı tutar. Güncel faiz oranları için www.teb.com.tr adresini ziyaret edebilir veya size en yakın TEB şubelerine başvurabilirsiniz.

* 4.000 TL kredi seçeneğinde sigorta bedeli Ferdi Kaza Sigortası primi olup kredi vadesi boyunca geçerlidir.



SABİT COŞKUN
TASSA YÖNETİM KURULU BAŞKANI

Değerli Üyelerimiz,

Birlikte çalıştığımız bu camianın eşsiz birer üyesi ve bu değerli mesleğin en özverili temsilcilerisiniz. Sizlerin bu alandaki tek temsilcisi olarak hissettiğimiz sorumluluk duygumuzla, gerek sizler gerekse camiamız adına daha iyiye giden bir yolculuğun mimarı olmak için var gücümüzle çalışıyoruz.

Oldukça yoğun ve yıpratıcı süreçlerin içerisindeyiz. Hem bireysel hem de mesleki pek çok sorumluluğu, profesyonellikle ve birbirimizi güçlü ve değerli kılacak uygulamalarla yerine getirmek için yoğun çaba harcıyoruz. Bu ne sadece sizin ne de sadece bizim, bu hepimizin içinde bulunduğu bir süreç ve hepimiz daha iyisini hak ediyoruz.

Gerek birey gerekse toplum olarak daha iyiyi ve daha güçlüyü elde etmenin en temel yolu gelişmektir. Eğitim de gelişim sürecindeki en önemli aracımızdır. Hepinizin bildiği üzere uzun zamandır sizlere daha iyi olanı sunmak için çalışmalar yapmaktayız. Vizyonumuz, gelecek kurgumuz, değerlerimiz, referans noktalarımız da dahil olmak üzere pek çok alanda kendimizi güncelledik. 21 yy. kurgumuzu oluşturduk.

En yalın ifadeyle TASSA olarak "Proaktif" bir yaşam yolculuğunu hedefledik. Bir başka deyişle enerjimizi ve potansiyelimizi, kendi gelişimimizi güçlendirmek için kullanmayı seçtik. Sizler için bu amaçla pek çok fırsatlar hazırladık.

Bunlardan ilki eğitim fırsatı! Sizler için gerek Türkiye'nin gerekse dünyanın en önemli üniversiteleri listesinde yer alan Koç Üniversitesi, Sabancı Üniversitesi ve Okan Üniversitesi "Lisansüstü akademik programlar" ve "Yönetici geliştirme programları" birimleri ile protokol imzaladık. Bu protokoller ile kabul edildiğiniz Yüksek Lisans ve Doktora programlarından indirimli faydalanacaksınız. Ayrıca size özel sertifika programları oluşturulmasını talep edebileceksiniz. Böylelikle hem mevcut mesleki donanımlarınızı uluslararası düzeyde geçerliliği olan

belgeler ile güçlendirme hem de yeni ve farklı konu alanları diplomalarına sahip olma fırsatı yakalayabileceksiniz... Söz konusu eğitim fırsatlarından birinci derece yakınlarınızın da faydalanabilmesi için gerekli detayları oluşturmayı da unutmadık. Çok yakında İstanbul Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi protokollerimizi size ilan edeceğimizin müjdesini de şimdiden veriyoruz. Ayrıca eğitim fırsatları için sizin fikirlerinizi önemsiyoruz. Bu nedenle sizlere sms yoluyla bir anket hazırladık. Bu anketleri doldurarak, ihtiyaç duyduğunuz eğitim fırsatlarını bize ilettiğiniz takdirde, büyük bir hızla sizlerin isteklerini yerine getirmeye çalışacağız.

Tüm bunlara ek olarak TEB-TASSA iş birliği sürecimizi başlattık. Sizler için özel olarak yapılan bu iş birliği protokolü ile sizlere ayrıcalıklı bireysel kredi çekme fırsatı sunduk.

Ayrıca Nef ile iş birliği protokolü imzaladık. Sadece TASSA üyelerimizin faydalanabileceği çok özel fiyat ve seçenek avantajları ile Nef projelerinden ev veya ofis alma şansını sizlere sunuyoruz. Bu konuda sizlerin taleplerini öğrenmek ve çok daha farklı avantaj seçenekleri oluşturabilmek için yine sms yoluyla anket uygulayacağız.

Sizler için hazırladığımız tüm bu fırsatlardan yararlanabilmek için doğrudan bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Sevgili üyelerimiz, gerek birey gerek camiamız gerekse toplum olarak zor zamanlardan geçiyoruz. Oturup dertlenebilir, birlikte söylenebilir ya da hem kendimize hem de çevremize katkı sağlayacak süreçlerin bir parçası olabiliriz. Biz TASSA olarak varlığınız ve desteğinizle daha iyisi için sizler için yol almaya devam edeceğiz çünkü mesleğimizle, sizlerle birlikte çalışıyor olmakla ve sizlerin temsilcisi olmaktan gurur duyuyoruz. Bize duyduğunuz güvenden aldığımız ilham en büyük güç kaynağımız.

Saygılarımla

BU SAYIDA



TASSA HABERLER

- Tohum Otizm Vakfı ziyareti
- THY ziyareti
- Dernek ziyareti
- Futbol turnuvası
- Çorbada Tuzun Olsun Derneği
- TASSA-Türk Ekonomi Bankası (TEB) anlaşması
- Logomuz yenileniyor!

SYF. 6

GEZİ

Machu Picchu
SYF. 14

HUKUK

Son Yasal Değişiklikler Işığında
Müşterek Çocuğun Ortak Velayeti
SYF. 22



SAĞLIK

Obezite Cerrahisi
SYF. 24

KİŞİSEL GELİŞİM

Krizi cevhere dönüştürme sanatı
SYF. 26

PET

Kedi & köpeklerde Zoonoz hastalıklar
SYF. 30

DANS

Uzun yaşamının en eğlenceli yolu
SYF. 32



PSİKIYATR

Takıntıları takmayın
SYF. 36

ÇOCUK

Çocuklarımızı cinsel istismara karşı nasıl güçlendirebiliriz?
SYF. 38

BESLENME

Zayıflamak
SYF. 46

LEZZET

Yöresel lezzetler
SYF. 53



Yönetim Kurulu Başkanı: Sabit Coşkun
İdari Başkan Vekili: Bülent Ersoy
Teknik Başkan Vekili: Bahar Gözükızıl
Genel Sekreter: Çağlar Erakpınar
Genel Sekreter Yardımcısı: Birkan Bayrakdaroğlu
Eğitim ve Teş. Sekreteri: Baran Bozar
Muhasip: Okay Dömeke
Yönetim Kurulu Üyesi: Yakup Karaoğlu
Yönetim Kurulu Üyesi: Deniz Yazıcıoğlu

Denetleme Kurulu Başkanı: Erol Gezer
Denetleme Kurulu Üyesi: Ahmet Çankaya
Denetleme Kurulu Üyesi: Tevfik Can Eskiçirağ
Denetleme Kurulu Üyesi: Ferdi Zeybek
Denetleme Kurulu Üyesi: Uğur Gürgül

TASSA Adına İmtiyaz Sahibi
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Sabit Coşkun

Genel Yayın Yönetmeni
Sabit Coşkun

Halkla İlişkiler
Şeyda Akar

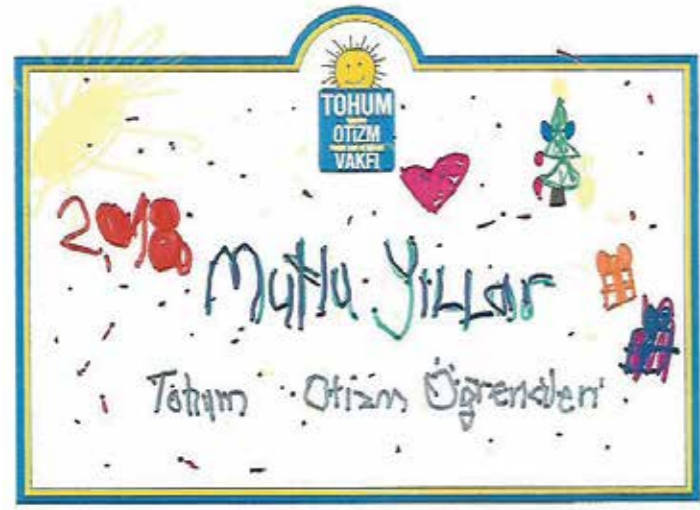
Yayın Kurulu
Sabit Coşkun
Bahar Gözükızıl

Yönetim Yeri
TASSA Hava Yolları Kabin Memurları Derneği
Ata Sitesi 7-8-9-10.Kısım Defne Sokak 1C/7
D: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.



TOHUM OTİZM VAKFI ZİYARETİ

29 Aralık 2017 tarihinde Yönetim Kurulu Başkanımız Sabit Coşkun ve Yönetim Kurulu üyelerimiz sivil toplum kuruluşu Tohum Türkiye Otizm Erken Tanı ve Eğitim Vakfı'nı ziyarette bulunmuştur.

Tohum Otizm Vakfı ile ortak bir çalışma yaptık. Tüm üyelerimiz adına TASSA olarak, otistik çocuklarımızın eğitimi için bağışta bulunduk.



FUTBOL TURNUVASI

12 Mart 2018 tarihinde üyelerimizden oluşan futbol takımımız THY Spor Kulübü'nün düzenlemiş olduğu futbol turnuvasına katıldı.

DERNEK ZİYARETİ

5 Şubat 2018 tarihinde THY Kabin Hizmetleri Başkanı Nevin Çolak, TASSA Yönetim Kurulumuzu ziyaret etti.



ÇORBADA TUZUN OLSUN DERNEĞİ

18 Şubat 2018 TASSA bu ayki sivil toplum katkılarını Çorbada Tuzun Olsun Derneği'ne yaptı.

Taksimde evsizlere masrafını dernek olarak karşıladığımız ve dağıtımını yönetim kurulumuz ve üyelerimizle birlikte gerçekleştirdiğimiz akşam yemeği ile destek verdik.



LOGOMUZ YENİLENİYOR!

1965 yılında kurulmuş, kabin memurlarını temsil eden tek Hava Yolları Kabin Memurları Derneği-TASSA olarak logomuzu yeniliyoruz. Yenilenen kurumsal yapımızı temsil edecek logomuzu oluşturmak için bu bağlamda bir yarışma düzenledik. Yarışmamıza gösterdikleri ilgi ve özverili çalışmalarından dolayı değerli üyelerimize ve katılımcılarımıza çok teşekkür ediyoruz. Yakında yeni logomuzla bizi görebilirsiniz.

TASSA-TÜRK EKONOMİ BANKASI (TEB) ANLAŞMASI

2 Nisan 2018 tarihinden itibaren üyelerimize özel Türk Ekonomi Bankası ile sıfır faizli 4000 TL kredi ve diğer fırsatlar için derneğimizle irtibata geçebilirsiniz.



THY ZİYARETİ

30 Ocak 2018 tarihinde THY Genel Müdürü Sn. Bilal Ekşi'yi TASSA yönetimi ziyaret etti.





Sabancı Üniversitesi Yönetici Geliştirme Birimi (EDU):
Yönetici Geliştirme Eğitimlerinde öncü, yarattığı değerle dikkati çeken bir kurum...

"Birlikte yaratmak ve geliştirmek" felsefesinden yola çıkarak bir dünya üniversitesi olmayı hedefleyen Sabancı Üniversitesi, yönetici eğitiminde pratik ve teorik bilginin, dünyadaki en son gelişmeleri gözetecek, yerel değerlerle birleştirilip uygulanması konusundaki açığı kapatmak üzere 2002 yılında Yönetici Geliştirme Birimi EDU'yu faaliyete geçirdi. 16 yılda alanında Türkiye'nin en yetkin kurumlarından biri olan EDU, kurumlara özel eğitim tasarımları sunarken, bireylere yönelik genel katılıma açık eğitimlerle de gelişimi ajandasından çıkarmayan, kariyerinde ivmelenme yaşamak, bilgisini güncellemek isteyen tüm çalışanlar için güncel teorik bilgileri, iş dünyasından uygulamalarla birleştirip sunan bir 'platform' haline geldi. Yönetici Eğitimleri konusunda sektörünün öncüsü Sabancı Üniversitesi EDU, Türkiye'nin ilk 500 sanayi kuruluşunun 200'ü ile kuruma özel tasarımlar ve farklı konularda verdikleri gelişim destekleri ile iş birliği içinde çalışırken bugün artık farklı farklı konularda ilan ettikleri Genel Katılıma açık eğitimlerde de çok sayıda bireysel başvuru alıyor. Sabancı Üniversitesi Yönetici Geliştirme Birimi EDU'yu diğer eğitim şirketlerinden farklı kılan en

önemli özelliği ise geliştirdiği eğitimlerin içeriğidir. İş dünyasında artan rekabet, her sektörde değişen dinamikler, zorluklar ve yarışta bir adım önde koşabilmek sürekli gelişmeyi gerektirir. Kişinin kendine veya kurumun çalışanlarına gelişim yatırımı yapması uzun vadede ayakta kalmanın, hedeflere ulaşabilmenin ve sürdürülebilir başarının yol anahtarıdır. EDU da hazırladığı çok sayıda eğitim ve sunduğu farklı kurum özelinde özelleştirilebilen programlar ile iş dünyasının gelişiminde öncü rol oynuyor.

Kuruma özel eğitim tasarımlarda öncü ve yenilikçi EDU kurumların farklı ihtiyaçlarına yönelik eğitim tasarımları sunar. Türkiye'de kuruma özel program tasarımında öncü bir kurum olan EDU, yönetsel yetkinliklerin gelişimi üzerine farklı yönetsel veya işlevsel kademeler için de farklı öğrenme araçları kullanarak farklı eğitimler, modüler programlar, kurumsal akademiler tasarlıyor. Minimum 10, maksimum 20 kişilik grupların ihtiyacına uygun eğitimleri, dünyada kullanılan en etkin öğrenme metodları ve en nitelikli eğitmenlerle bir araya getirir. Bunun yanı sıra EDU kuruma özel gelişim ihtiyaç analizleri, değişim ve kurum kültürü danışmanlığı ile pek çok



şirketin hedeflerine ulaşması için ivme kazanmasında önemli bir iş ortağıdır. İş dünyasında pratik bilgi ile teorik bilgi iş sonuçlarına yansıtacak değişimler yaratacak biçimde bir arada kullanılması çok değerlidir. EDU tasarladıkları eğitimler ile bu önemli değeri gözeterek en güncel örnekler ve pratik uygulamalarla birlikte sunar. EDU'nun sektördeki farkı uzun yıllardır pek çok farklı sektörden kurumla yaptığı işbirlikleri ve yönetici eğitimlerinde dünyadaki son modelleri izleyen bilgi birikimi ile tecrübesinde gizlidir. EDU, iş dünyasındaki rekabeti çok iyi takip etmenin, kurumların değişen rekabet koşulları içinde ihtiyaçları olan yetkinlikleri iyi tanımlayıp, en uygun çözümü, en verimli araçlarla kurumlara sunmanın avantajını iş ortaklarına yansıtır. Yönetici eğitimi konusunda dünyadaki en iyi örnek yönetici geliştirme merkezleri ile yarışacak kalitede eğitimler ve çözümleri bünyesinde barındırır. Bir şirkette yönetici kademesinden mavi yakaya kadar her kademe için uygun gelişim çözümleri üreten EDU, her kademe için uygun eğitimler tasarlıyor.

EDU'nun bireysel katılıma açık programları başladı... EDU, kurumsal alandaki bilgi birikimini genele yaymak ve bireysel olarak gelişimi hedefleyen kişiler için de 'genel katılıma açık eğitimler' düzenleniyor. Kendilerini geliştirmek isteyen, kariyerini değiştirmek veya ilerletmek isteyenler, bilgilerini güncellemek isteyen ve kendi alanında sektördeki ve dünyadaki son gelişmeleri izlemek isteyenler EDU'nun düzenlediği Genel Katılıma Açık eğitimlere katılabilirler. Çalışan sayısı göreceli az olduğundan kuruma özel eğitim düzenlemekte kısıtları olan KOBİ'ler de EDU'nun genel katılıma açık eğitimleri ve sertifika programları sayesinde sınırlı sayıdaki kilit çalışanlarına gelişim yatırımı yapabilme fırsatına sahip oluyor. Son yıllarda aile şirketlerine yönelik programlarını da artıran EDU, bu sayede aile şirketlerini kurumsallaşmalarına ve gelişimine de doğrudan destek veriyor. Ankara'da da bir ofisi bulunan EDU, sadece İstanbul'da



yerleşik olan değil, çok sayıda kuruma Türkiye'nin dört bir yanında eğitimler veriyor. Katılımcılar eğitimler sonunda Sabancı Üniversitesi'nden aldıkları sertifikalar ve katılım belgeleriyle kariyerlerine değerli bir yatırım yapmış oluyorlar.



Sabancı Üniversitesi Yönetici Geliştirme Birimi Direktörü
Dr. Cüneyt Evirgen

Sabancı Üniversitesi

E|D|U SABANCI ÜNİVERSİTESİ YÖNETİCİ GELİŞTİRME BİRİMİ

TASSA ile yapılan bu iş birliği üyelerimiz için ne gibi katkılar sağlar?

Biz akademik bilginin iş pratiğine ve hayatın akışına doğru köprülenmesine aracılık yapıyoruz, dolayısıyla gelişim fırsatı olarak arayışta olan tüm TASSA üyeleri çalışanları yöneticileri kariyer hedefleri tercihleri doğrultusunda programlarımızdan faydalanabilirler, mesleki anlamda yöneticilik liderlik gibi kendi entellektüel gelişimlerine katkı sağlayacak farklı alanlarda olabilir.

Biriminizde hangi programlar var?

Bir tarafta liderlik ana başlığı altında çok programlarımız var değişik seviyelerde belli deneyim geçmişlerine bağlı olarak yeni mezunlar veya yeni iş hayatına girenlerin ihtiyaçlarından çok daha konuda deneyimli kişilerin liderlik kariyerlerine katkı yapacak programlar var.

Bir tarafta iletişim zekası, proaktif satış gibi belli bir alana doğru odaklanan kısa programlarımız var. Kurumsal iletişim sertifika programı gibi daha uzun vadeli becerisel bir mesleki anlamda katkı sağlayabilecek programlar var veri analitiği büyük veri teknolojik trendler gibi teknolojik alanlara doğru günümüzdeki gelişmeleri

izleme şansı verip kazanımları elde edebilecek programlar söz konusu. İşletme branşının bilimin değişik branşlarındaki pazarlamadır finansdır tedariktir markadır bütün bunlara dair programlar var oldukça geniş bir ürün portföyü hizmet portföyü söz konusu.

Neden Sabancı Üniversitesi?

Sabancı Üniversitesi yıllardır sanayi teknoloji bakanlığının girişimcilik ve yenilikçilik endeksinde Türkiye'de bir numara girişimci ve yenilikçi bir ruhla hizmetler sunulup aktarılıyor her bir program profesyonelce yürütülüyor. Katılımcı açısından öğrendiği bilginin yeniliği hemde bunu yaşadığı ortamdaki kazanımlar ve networkden edindiği kazanımlarla bütünleşerek farkı yarattığımızı düşünüyoruz.

TASSA ve Sabancı Üniversitesi için neler söylersiniz?

TASSA ve Sabancı Üniversitesi Yönetici Geliştirme birlikteliği bizi çok heyecanlandırdı, çünkü çok geniş bir kitleyle -gelişim arzusunda olan, bu konudaki taleplerini ortaya koyan- buluşmak bize müthiş heyecan kattı. Tüm TASSA üyeleri ile gerek mesleki gerek bireysel olarak omuz omuza olmaya ve onlara gereken tüm desteği vermeye hazırız.

nef | çekmeköy

Sahip olduğumuz en değerli şey; "hayat". Bizce çok iyi tasarlanmalı

Detaylı Bilgi İçin

PS Proje Geliştirme ve Danışmanlık A.Ş.

Sanayi Cad. No:44 Nish İstanbul B Blok
Daire:41 Bahçelievler / İstanbul
Tel: 0212-6036124



KOÇ UNIVERSITY EXECUTIVE

Building Leaders Leading Future



**KOÇ
ÜNİVERSİTESİ**
İŞLETME ENSTİTÜSÜ

Koç Üniversitesi Akademik Programlar Yöneticisi Başak Yalman ve Koç Üniversitesi İşletme Enstitüsü Eğitim Uzmanı Senem Kızıltan ile eğitim programları hakkında yaptığımız söyleşide en çok merak edilen konular hakkında konuştuk.

Bu programa kimler başvurmalı?

Bu programa gerçekten kendini geliştirmek isteyenler başvurmalı. "1-2 sene işletme öğrenmek istiyorum ve ileride kariyerimde farklılık yaratmak istiyorum" diyen kişiler geliyor. Bir yöneticinin bilmesi gereken işletmedeki kompakt konuları öğrenebilmek için bu alanı tercih ediyorlar. Çok değişik bilgiler öğreniyorsunuz. Muhasebe, pazarlama, finans ve operasyon yönetimi var. Bunları nasıl kullanacağınızı da bilmek önemli.

MBA programlarının kapsamını nasıl belirliyorsunuz?

Özel sektörle çok yakın çalışıyoruz. Bizim uluslararası ortak üniversitelerimiz var ve uluslararası networklerin parçasıyız. Biz bu üniversitelerin ne yaptıklarını çok yakından inceliyoruz. Gerçekten neler yapıyor, ne gibi

yenilikler var, onları biz buraya nasıl dahil edebiliriz ona bakıyoruz.

Dünyada bir ilkti kullandığımız MBA programı, bunu da üniversite içinde mühendislik fakültesi ile birlikte geliştirdik. Mühendislik fakültesindeki hocalar, MBA programının içinde ders veriyorlar. Son teknolojiler içerisinde eğitim alan öğrenciler ilerde iş hayatını nasıl etkileyeceğini çalışıyorlar bu gerçekten yenilikçi bir program şimdilerde yavaş yavaş yurt dışında da çıkmaya başladı ama bizim kadar değişik bir tanesi yok

Koç Üniversitesi'nin yarattığı en büyük fark nedir?

Biz Türkiye'deki en global işletmeyiz. Çok uluslararası ortaklıklarımız var ve biz bunlara çok değer veriyoruz. Aynı şekilde akreditasyonlar içinde çok çalışıyoruz. Kendimizi dünyadaki en iyileri ile görmemizi sağlıyor ve bu bize gerçekten gurur veriyor

TASSA-Koç Üniversitesi iş birliği için neler söyleyeceksiniz?

Biz çok sevindik. Programlarımıza TASSA'dan öğrencileri bekliyoruz.



Koç Üniversitesi Geliştirme Programı Eğitim Koordinatörü Zeynep Ergin

Koç Üniversitesi'nin Yönetici Geliştirme Programlarından bahseder misiniz?

Koç Üniversitesi İşletme Enstitüsü adı altında faaliyet gösteren birimimiz çok fazla sektörde çok farklı kıdemlerdeki yöneticilere eğitimler düzenliyoruz. Eğitimler yönetici becerilerini geliştirici eğitimler oluyor. Liderlik finans pazarlama değişim yönetimi gibi başlıklardan oluşuyor. Bunun yanı sıra şirketlerin özel ihtiyaç duyduğu konularda da eğitimler planlayabiliyoruz mühendislere yönelik pazarlamacılar ve finansçılara yönelik eğitimler oluyor.

Sertifika programlarınız öğrencilerinize ne gibi katkı sağlıyor?

Çok değerli bir katkı sağlıyor. Katılanlar tekrar Koç Üniversitesi öğrencisi oluyorlar ama tabii ki biz onların yöneticilik becerilerine yönelik, tamamen iş hayatına yönelik eğitimler veriyoruz. Akademik programlardan ayıran bu özelliştir. Bu sertifikayı kendi iş hayatlarındaki mesleklerini daha ileri götürmek için kullanabilirler veya yeni kariyer fırsatları yeni kapılar açabilir.

Değişim yönetimi sertifika programından bahseder misiniz?

Amerika'nın önde gelen değişim yönetimi eğitimleri veren bir kuruluşu pronsay ile iş birliği halinde bu eğitimi veriyoruz. %100 İngilizce gerektiren, tamamen uygulamaya dönük 3 gün çok yoğun geçen bir eğitim İstinye'deki kampüsümüzde gerçekleştiriyoruz. Katılımcılar burada bir değişimin bir proje olarak nasıl ele alınacağını baştan sona bir değişimin insan boyutu ile nasıl ele alınıp nasıl yönetilmesi gerektiğini öğreniyorlar. Değişim sancılı bir süreç içinde direnç var iletişim zorlukları var kriz var ve bunların her safhada nasıl yönetilmesi gerektiğini ve insani duygularla yönetilmesi gerektiğini anlatmaya çalışıyoruz. Eğitimleriniz çok başarılı geçiyor.



Katılımcılardan ne gibi geri bildirimler alıyoruz?

Daha önce farkına varmadığım pek çok sorunun şu anda daha fazla farkına varıyorum diyenler oluyor dünyadan en güncel örnekleri verdiğimiz için kişiler kendi içinde buldukları sektörü firmayı ve kendi pozisyonlarını dışarı ile kıyaslama ve kendilerine dışardan bakma imkanı buluyorlar bu bizim için çok önemli. Bunun yanı sıra buradaki her eğitim başka bir ilham kaynağı biz burada ön yargıları kırıyoruz buradaki her şey dünyanın şu anda ihtiyaç duyduğu nitelikli insan gücüne hizmet eden başlıklar ve bunları katılımcılardan duymak bizleri mutlu ediyor.

İki günlük bir eğitim bireyde ne gibi fark yaratabilir ki?

Bunun birkaç boyutu var aslında. Öncelikle bizim eğitimlerimizde birkaç aşama oluyor. Eğitime gelmeden önce eğitime hazırlamak için ön okumalar gönderiyoruz. Kitap kaynakları öneriyoruz, çevrimiçi ve basılı kaynaklar onların hayatında sadece bir fitili ateşliyor ve ondan sonrasında kişiler burdan aldıkları ilham la devamını kendileri getiriyorlar. Uzun uzadıya eğitim alacak birçok yöneticinin vakti olmadığı için, aslında tam da tersi insanlar böyle kısa süreli etkili eğitimlere ihtiyaç duyuyorlar. Bizler de bu ihtiyaca yanıt veriyoruz. Bu yüzden zamanı dar, az zamanda çok iş başarmak isteyen kişilere çok yararı olacağını düşünüyorum, geldiklerinde zaten kendileri de etkiyi göreceklerdir.

TASSA üyelerine bir mesajınız var mı?

Olmaz mı :) Her gün bir yerlerden bir yerlere uçuyoruz ve yerden binlerce metre yukarıda bize kendimizi evimizde hissettirmek için olağanüstü çaba sarfeden kabin ekiplerimizi biz ağırlayacağız, bundan çok mutluyuz. İnanıyoruz ki, onlar da stresli ve yoğun olduğunu tahmin ettiğimiz iş hayatlarında bizim eğitimlerimiz sayesinde yeni pencereler açacaklar hayatlarında. Yalnızca iş hayatlarını değil, sosyal hayatlarını da uyarlayacaklar. Bu yüzden biz şimdi sizleri ağırlayacağımız için çok mutluyuz.



Bulutların üstündeki şehir

MACHU PICCHU

Bulutlara yukarıdan bakan bir şehir düşünün; zamanın ötesinde, bilmediğimiz türden bir şehir. Düzeyi artık sadece teknolojiyle ölçülen uygarlığımızın kelepçelerinden kurtulmaya çalışın, güneşin imparatorluğunun gökyüzüyle buluştuğu bu taş kalede varlığınızın anlamını, tüm hücrelerinizde yeniden sorgulayın.

Güney Amerika bölgesinde konuşulan Quechua dilinde Machu Picchu, "yaşlı zirve" ya da "yaşlı dağ" anlamına geliyor.



Kayıp şehir Machu Picchu'ya ulaşmak için kullanılan uzun, dik patika, sadece üstü ot bürümüş basit bir yol değil; boyutlar arasında yolculuk yapmak için kullanılan bir araç sanki. Atılan her adım bilinen dünyanın sınırlarından uzaklaşıp yabancı, esrarengiz bir mabede taşıyor bizleri.

Peru'nun Cucho şehrinin yaklaşık 70 kilometre kuzeybatısındaki Machu Picchu dağının zirvesinde inşa edilmiş bu gizemli şehir, akla hemen hemen her masalda karşımıza çıkan 'Kaf Dağı'nı getiriyor. Yerden görünmesi imkansız taş yapılar, burasının neden yüzyıllar boyunca kimse tarafından bulunamadığının en açık kanıtlarını gösteriyor.

Dağın zirvesine yaptığımız, zorlu ama bir o kadar da keyifli yürüyüşün sonunda gerçekten inanılmaz bir manzara karşılıyor bizleri. Tüm yapılar tabiatla o kadar iç içe ki sanki evren bu şehri kendi kendine inşa etmiş. Bir gökdelen edasıyla göğe tırmanan taraçalar, hiç siva kullanılmadan şaşmaz bir incelikle yapılmış evler, tapınaklar... İmparatorluk mezarlığı bu değişik kültürün ipuçlarını hemen kulağımıza fısıldamaya başlıyor, dikkatle incelendiğinde büyük kayanın üzerine kazınmış figürlerin İnka uygarlığındaki üç aşamalı varoluş sürecini anlattığı anlaşılakta. Yılan sembolü birinci aşama olan yeraltını; yani doğumu ve ölümü simgelemekte. İkinci aşama olan yaşam, jaguar sembolü olarak kazınmış taş duvara. Son ve en yüce aşama olan ruhani hayat, tanrıların katında yeniden varoluş ise, dağların zirvelerinden sonsuza doğru kanat çırpıp akbaba ile tasvir edilmiş. Yerden binlerce metre yüksekte, bulutların arasındayken, hiç tanımadığımız bir uygarlığın bilgeleri, bize bir kere daha düşündürüyor yaşam döngüsünü...



Güneş Tapınağı

İçimizi kaplayan ürperti attığımız her adımla biraz daha artıyor, biz de manyetik açıdan dünyanın köşe taşlarından biri olduğuna inanılan bu bölgenin etkisinde kalıyoruz. Astronomi uzmanı olan İnkalar, takvimlerini inanılmaz bir mimari beceriyle, taş bina ve anıtlardan oluşturmuş. Yılın sadece belirli günlerinde, belirli noktaları aydınlatan pencereler, saatlerdeki akrep ve yelkovanları oluşturuyor aslında. Güney yarıküre için yazın şefkatli günlerinin bitip, kışın zalim soğğunun başlaması anlamına gelen kış dönümü, yani 21 Haziran günü, bilge rahipler, İntiwatana yamacından attıkları bir diskle güneşi saygıyla uğurlar, bir sonraki yaz yeniden gelmesi için dualar okumuş...

Bir merdiven gibi gökyüzüne doğru basamak basamak tırmanan taraçalar, sarp bir dağda tarım yapmak için geliştirilmiş en mükemmel yöntem belki de. Tabiatla beraber yaşamak yerine ona sahip olmak adına güzel dünyamızı nasıl acımasızca katlettiğimizi düşünmeden edemiyoruz, bu basit fakat verimli tekniği görünce. Bu noktada, sadece tabiatı değil, yaşam tarzlarına verilen zararı düşünüyoruz ister istemez. Acımasız İspanyol sömürgecilerin, okyanusun diğer tarafından hiçbir şekilde haberi olmayan bu özgün kültürü, ne kadar bencilce ve vahşice yok ettiklerini bir kez daha hatırlıyoruz.

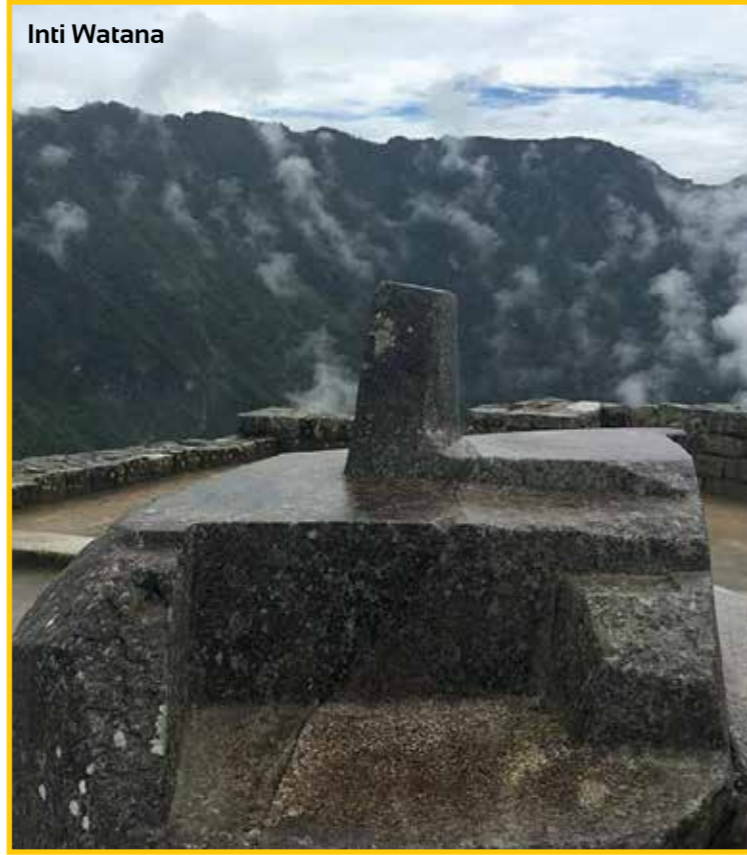
İspanyollardan kaçmak için bu bölgeye gelen İnkalar, aslında daha önce bir başka uygarlığın da yaşam alanı olarak seçtiği bölgenin misafirleri olmuşlar. Machu Picchu'nun ilk sakinlerinin kim olduğu halen bir sır, kökeni binlerce yıl öncesine dayanan çok daha eski bir medeniyet, bu gizemli dağın ilk yerleşimcileri olmuş. Anadolu'da da Çatalhöyük, Alacahöyük gibi bölgelerde gördüğümüz bu çok katmanlı özellik, bölgenin esrarını bir kat daha artırıyor.

Machu Picchu o kadar iyi kamufl edilmiş bir bölge ki sömürgecilerin burayı bulduğuna dair hiç bir kanıt yok. Aslında, 1911 yılında Yale Üniversitesi profesörü Hiram Bingham tarafından keşfedilinceye kadar bir hayalet şehir olarak kalmış burası. Hiram Bingham, yaptığı çalışmalarla bu görkemli dünya mirasını bize ulaştırarak yakaladığı büyük başarıyı, burada bulunduğu paha biçilmez eserleri yanında götürerek lekelemiş ne yazık ki. Bu antik kompleksdeki dikkat çekici başka bir yapı ise bir su kemeriyle birbirine bağlanmış 16 adet törensel banyo. Yerleşim bölgesinin su ihtiyacını karşılamak için kullandıkları bu sistemi tamamlayan en önemli parça ise yağmur sularının içinde biriktiği havuz...

Basit fakat ince bir teknik ve kusursuz bir zeka gerektiren bu çözümler, İnkaların 'dağ başında' tüm gereksinimlerini karşılayabilmelerine olanak sağlamış. Hem gündelik hayatlarını, hem de dini inançlarını tam olarak organize etmiş olan bu insanlar, kendi kendilerine yetebilmeyi ustaca başarmışlar. Ansızın yanımızda beliren bir lama, tüm dikkatleri üstüne çekiyor. Taze otlarla kendine nefis bir ziyafet çeken bu şirin canlıya hem merak hem sevgiyle bakarken, yüzlerce yıl öncesini hayal ediyoruz. Bir lama yavrusuyla neşeye oynayan çocukları, yemyeşil taraçalarda özenle yetiştirdikleri sebzelerini zevkle toplayan genç erkek ve kadınları, ocağın başında akşam için birbirinden lezzetli yemekleri yapan büyük anneleri...

Artık oradan ayrılma vaktinin gelmiş olması, bizi oldukça üzüyor, fakat güneşin batışını bu doğal gökdelenden izlemek tarifsiz bir keyif veriyor hepimize. Bir alev topu gibi yanarak alçalan güneş, dağların arkasında yavaş yavaş kaybolurken, bu görkemli manzarayı belki de bir daha göremeyecek olmanın burukluğunu yaşıyoruz; tüm kalbimizle.

Inti Watana



Merak ve korkuyla tırmandığımız merdivenlerden artık derin bir hayranlık ve sonsuz bir huzurla inmeye başlıyoruz. Ve soruyoruz kendimize, acaba teknoloji sayesinde hayatımızı daha mı kolaylaştırdık, yoksa kendi yaptığımız bir makinenin parçaları olmaya başlayarak özümüzden mi uzaklaştık...



Üç camlı oda

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.cincikultur.com

Türkiye'nin İlk Resmi
Çince Kursudur.



Köpek Yılı

2018

狗

2018 Yılı Çin Takvimine göre Köpek burcu ve Yang Toprak Elementidir...



Ceren Sakin
İç Mimar
Feng Shui ve Çin Astrolojisi
Uzmanı
(Türk Çin Kültür Derneği)

Her yıl başlamadan bir heyecan başlar ve o yılın ne yenilikler getirecek merakla beklemeye başlarız. Yılın son yorgunluğunu atarken yeni yıl ile tahminleri dinlemeye başlarız. Peki 2018 yılı, Çin Takvimine göre Köpek yılı, bize neler vaad ediyor?

Her şey aleni ama asabi bir yıl bizi bekliyor...

2017 yılında olan bir çok olayı ne yazık ki bu sene su yüzüne çıkacak olarak gözükmeyle birlikte kimsenin gizlisi saklısı kalamayacağına benziyor çünkü bu sene Çin metafizik sistemine göre Yang Toprak yılı.

Yang Toprak nedir?

Cisim olarak dağa benzetilir. Dağ gibi ağır, güçlü, sabit ve dünyevidir. İnatçı değildir ama baskı uygulanabilir ve esnekliği azdır. Toprak elementi olması

sebebiyle, kasları ve mideyi temsil eder ve bu konuları gündeme getirtir. Genellikle kilo kontrolü etmesi gereken kişiler için oldukça zorlayıcı bir senedir çünkü iştah açıcı bir yıldır. Tanınmış insanların arasında Hilary Clinton Yang Toprak gününde doğmuş olup bu özellikleri kişilik özellikleri olarak da göstermektedir.

Peki asabiyet nereden gelmektedir? Çin takviminde bir yerde bir de gökte element vardır. Yerdeki burç olarak da biliyoruz ama her bir yerde bulunan burcunda kendine ait elementi bulunmaktadır. Örneğin, 2017 yılında gökte Yin Ateş, yerde ise Yin Metal Horoz bulunmaktaydı ve bu iki element birbiri ile uyum içerisinde değildi. Bu sene ise gökte Yang Toprak, yerde de Yang Toprak Köpek burcu bulunmasından dolayı daha uyumlu bir tablo çizmektedir. Ancak ne yazık ki hem yer hem gök Yang Toprak olduğundan Fai Kong adı verilen bir özelliğe de bürünmektedir bu elementler. Bu da Çin halkı arasında hayaleti bile korkutabilecek kadar güçlü anlamına gelir. Fai Kong günlerinde doğan sporculardan örnek olarak: Maria Sharapova ve Tiger Woods bulunur. Bu kişiler hakkında; kazanmak için ne kadar azimli ve disiplinli olduklarından bahsedilir. Fai Kong insanları başarı üzerine ciddi bir yatırım yaparlar. Yani bu sene

evet dengeli, aleni ama aynı zamanda bir hayaleti bile korkutabilecek kadar güçlü, asabi ve hırslı olarak adlandırıyoruz.

Çin takvimine göre Şubat ayında yeni yılın enerjisine tam olarak girmiş bulunmaktayız ve sizler de gökten gelen bu azim ve asabiyetten şimdiden payınızı almışsınıdır diye düşünüyorum çünkü özellikle Şubat ayı oldukça yıpratıcı ve alevli bir aydır.

Kazalara Dikkat!

Köpek burcunun en büyük sıkıntısı "koruyucu meleği" olmayan burçlardan biridir! Toprak elementini de temsil ettiği için bu sene köpek burcu ile çatışması olan kişiler yani Yang Toprak Ejderha burçları topraktan uzak durmaları tavsiye edilir. Örneğin; dağa çıkmamalı, ekstrem sporlar yapmamalı (hatta araba kullanırken bile dikkatli olmalı) ve olabildiğince diyetine dikkat etmelidir çünkü bu sene çıkan sorunlarda korunma özelliği olmayacağından dolayı yaralanmaların çok ağır olması muhtemeldir. Bunlardan korunmak için çatışması olan kişilerin tavşan sembolünü üzerlerinde taşımalarını tavsiye ederim.

Aynı zamanda bu toprak çatışması yüzünden bu sene doğal afetlerin topraktan gelmesi beklenir. Her sene geldiği bir yön vardır, örneğin 2017 senesinde yangın felaketleri ve bıçaklanmalar beklediğimiz gibi bu sene de toprak felaketleri olan deprem, volkan patlaması, heyelan gibi afetlere maruz kalabiliriz.

Biraz da güzel şeylerden bahsedelim. Mesela 2018'de **Aşk;**

Çiftler veya romantik bir ilişki arayışında olanlar, çocuk sahibi olmak isteyenler, bu sene aşk enerjisi güneyden geliyor. Evinizin bu yönündeki bölümlere aksesuar olarak kırmızı renkte çift objeler koymak ya da Mandarin ördekleri koymak burayı aktive edecektir. Aynı zamanda senenin gök elementi olan Yang Toprak elementi Yin Su günlerinde doğanlar için aşkı ve evliliği müjdeliyor. Yin Su gününde doğan kişiler için bu sene evlilik ihtimaliniz oldukça güçlü gözüküyor. Çiftler için ise keyifli ve uyumlu bir sene olacağını söyleyebiliriz.

2018'de işte başarı gösterecekler

Kişilerin özel haritasında ay hanesinde tavşan burcu olanlar. Bu sene iş yerlerinde yeni fırsatlar çıkacağını ve beklenmedik terfiler alarak güzel bir yıl geçireceklerini söyleyebilirim. Aynı zamanda element döngüsüne göre ağaç elementini temsil eden sektörlerde geçen senenin aksine para kazanacak gibi gözüküyorlar. Kimdir bunlar? Tekstil, yayın kuruluşları, medya, iç mimari, peyzaj ve yiyecek sektörüdür. Metal elementine ait sektörler ise bu sene tarafından çok destekleniyor ama ne yazık ki bu destek iş ve performans anlamında olup, sonuç için biraz beklemleri gerekecek. Evet, çok yoğun çalışacaklar ve desteklenecekler ama paraya dönmesi için biraz vadeye ihtiyaç

duyacaklar. Bu sektörler; mühendislik, bilgisayar, otomotiv ve bankacılık.

Ateş elementine ait sektörler için de aynısını diyebiliriz çünkü ateş elementi de toprak elementini destekler. Dolayısıyla bu sene ile pozitif bir etkileşimleri vardır. Çok çalışacaklarını ve aktif olacaklarını söyleyebiliriz ama aynı metal elementi gibi nakite çevirmeleri bir süreç olacaktır. Bu sektörler, borsa, finans, kimya, eğlence ve enerji sektörleridir.

İki aynı elementin yanyana gelmesi rakip anlamına geleceğinden toprak elementinin sektöründekiler çok rakip ortamına maruz kalacaklardır. Bu sebeple kar bölünecek diyebiliriz. İnşaat, madencilik, otelcilik, gayrimenkul gibi. Geriye kalan sektörler ise ne yazık ki çok desteklenmiyor. Bu sene bazı kayıplar ve zorlanmalar yaşayabilirler.

Feng Shui hime bereket getirecek?

Bu sene bereket kapısı; güneydoğu yönüne bakanlardan yana. Örneğin salonunuz gibi evinizin sık kullanılan bölümleri (giriş kapısı, mutfak) güneydoğu yönündeyse ve önü de açık ise bereket sizinle olacak demektir. Tuvaletlere geliyorsa malesef bu sene bereket sizden yana değil demektir ve bunu önlemek için mutlaka uzman desteği almalısınız.

Ekonomi ve politikada neler olabilir?

Çin Metafiziği 12 burç ve 5 elementten oluşmasından dolayı 60 yıllık döngüler yapar. Dolayısıyla biz de 60 yıl önce ülkemizde ve dünyada neler olmuş bakıp bu senenin kaderi hakkında yorumlar yapabiliriz. 1958 yılında ne yazık ki Türkiye'nin ekonomisi çok iyi durumda değildi ve doların 3 liralardan 9 liralara kadar çıktığına tanıklık edilmişti. Dış ticarete açık vardı ve borçlanmalar artmıştı. Dünya'da ise Vietnam savaşı sürmekteydi.

Dolayısıyla bu sene başlayan doların yükselişinin devam etme olasılığını göz önünde bulundurmakta fayda. Korkularımız biraz ön plana çıkabilir ve esnek davranamayabiliriz. Bir kaç senenin enerjisi bu yönde olsa da unutmayın bu sene her şey aleni gerçekleşecek, sinsi hiç bir şey yok, bu yüzden gördüğünüze ve duyduğunuza inanın ve onun doğrultusunda yön alın derim.

Kişisel haritanızı çıkartmalısınız

Bütün bunların detaylarını ve hayatınızdaki aşk, sağlık, para döngüsünü tam olarak öğrenmek için mutlaka kişisel haritanızın detaylı incelenmesi gerekmektedir. Dilerseniz 0212 291 45 30 numaralı telefondan randevu alabilirsiniz.

Köpek Yılına Kutlu Olsun!



Son Yasal Değişiklikler Işığında



Müşterek Çocuğun Ortak Velayeti



Av. Kağan Yiğit

Velayet Hakkı Nedir?

Velayet yaşı küçüğün medeni yetkilerinin evlilik birliği içerisinde eşler tarafından müşterek olarak kullanılması diyerek tanımlanabilir. Eşlerin müşterek çocuk üzerinde sahip olduğu, eşlerin şahsına sıkı sıkıya bağlı bir mutlak haktır. Velayet sadece bir hak değildir. İçerisinde birden çok yetki ve yükümlülükler barındırmaktadır.

Velayetin Kapsamı Nedir?

"Velayet Hakkı" müşterek çocuğun, bakımı, genel ve mesleki eğitimi, bedensel, zihinsel, ruhsal ve ahlaki gelişimi ile dini eğitimi konularında çocukla ilgili alınacak kararlarda söz sahibi olmayı ayrıca çocuğun yasal temsilcisi olup hukuki işlemlerde çocuğun temsil edilmesi yetkisini de kapsamaktadır.

Velayet Hakkı aynı zamanda yükümlülüklerde barındırır. Ebeveynler velayet hakkının kendilerine sağladığı yetkileri müşterek çocuğun ruhsal, fiziksel, zihinsel gelişimine uygun kullanmalıdırlar. Medeni kanunumuz uyarınca çocuk ergin oluncaya kadar kural olarak ana ve babanın velayeti altında bulunmaktadır.

Velayet müessesesi 4721 sayılı medeni kanunumuzca düzenlenmiş bulunmaktadır. Günümüzde ve giderek artan oranlarda evlilik birlikleri bozulmaktadır.

Taraflar evlenmeye nasıl özgür iradeleriyle karar verdilerse hayatlarını da ayırmaya öyle karar verebilmekte iken müşterek çocuklar için bunu söylemek maalesef mümkün olmamaktadır.

İnsanlığın bu soruna hukuki düzlemde bulabildiği çareler velayet hukuku kurumunu oluşturmaktadır.



Ortak Velayet Nedir?

Medeni kanunumuzda yer alan düzenleneme, evlilik birliğinin ortadan kalkması yani tarafların boşanması halinde velayet hakkının eşlerden sadece birinin kullanılmasına izin verir durumdadır.

Hukuk ve hukuk kuralları toplumların gelişmeleri, değişmeleri veya gerilemeleri ile birlikte düzenlenir. Bir anlamda bireylerin bir arada yaşam şekillerini düzenleyen kurallar toplumu olan hukuk, bireylerin ve toplumun gelişmesine de tepkisiz kalamamaktadır.

Her ne kadar medeni kanun da ortak velayete ilişkin bir düzenleneme bulunmasa da Türkiye Cumhuriyeti'nin taraf olduğu uluslararası sözleşmeler bulunmaktadır. Bu sözleşmeleri en önemli olanı AHİM yani Avrupa insan hakları sözleşmesidir. Anayasamızın 90'ıncı maddesi "Usulüne göre yürürlüğe konulmuş milletlerarası anlaşmalar kanun hükmündedir. Temel Hak ve Özgürlüklere ilişkin konularda anlaşma hükümleriyle kanun maddelerinin farklı hükümler içermesi halinde milletlerarası anlaşma hükümleri esas alınır."

Anayasamızın bu amir hükmü sebebiyle tarafı olduğumuz milletlerarası sözleşmeler kanun sayılmaktadır. Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi Ek 7 numaralı protokolün onaylanmasıyla Türkiye'de de Ortak velayet t yolu açılmış, protokol de yer alan hüküm artık Türkiye de kanun hükmünde olmuştur.

Protokolün 5. maddesine göre

"Eşler evlilik bakımından, evlilik süresince ve evliliğin bitmesi halinde, kendi aralarında ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde, özel hukuk niteliği taşıyan hak ve sorumluluklar açısından eşittir. Bu madde, devletlerin çocuklar yararına gereken tedbirleri almalarına engel değildir." Bu maddeyi de içeren protokol Türkiye Cumhuriyeti Devleti tarafından onaylanmış ve 24.03.2016 tarihinden itibaren yürürlüktedir.

Ülkemizde aile mahkemeleri kararlarının incelendiği Yargıtay 2. Hukuk Dairesinin 20.02.2017 tarih 2017/15771 E sayılı kararında ortak velayetin uygulanmasının gerekliliğine vurgu yaparak emsal bir karar vermiştir.

Sonuç olarak özetle eşlerin eşitliği ilkesi gereğince müşterek çocuğun, bakımı, genel ve mesleki eğitimi, bedensel, zihinsel, ruhsal ve ahlaki gelişimi ile dini eğitimi konularında çocukla ilgili alınacak kararlarda ortak söz sahibi olmayı ayrıca çocuğun yasal temsilcisi olup hukuki işlemlerde çocuğun temsil edilmesi yetkisi birlikte kullanılıyorsa boşanma sonunda da müşterek çocuğun vekaleti her eş tarafından kullanılabilir.

Uygulamada henüz çok yeni bir düzenleme olması sebebiyle henüz olumsuz sonuçlarının neler olabileceği konusunda tam bir açıklık bulunmamakla birlikte kanaatimce çocuğun yüksek menfaati ilkesi gereğince ortak velayet kurumunun bulunması sosyal bir gerekliliktir.



Op. Dr. Mehmet Toprak
Mehmet Toprak Hospital
Yönetim Kurulu Başkanı & Kurucusu

Uygulanan tedavi ve diyet programlarıyla kilo vermeyi başaramayan, Beden Kitle İndeksi (BKİ) 40'dan yüksek ya da BKİ'yi 35'den yüksek ve kronik bazı hastalıkları bulunan ve bu nedenle önemli sağlık sorunları yaşayan kişilere tedavi amaçlı uygulanan cerrahi girişimlere "Bariatrik Cerrahi" ya da "Obezite Cerrahisi" adı verilmektedir. Obezite tedavisinde önemli bir yere sahip olan obezite (bariatrik) ameliyatlar ile hastalar normal kilolarına dönebildiği gibi bu kişilerde obeziteyle ilişkili hastalıkların görülme sıklığı da azalmaktadır. Kapalı cerrahi yöntemiyle (laparoskopik) yapılan obezite ameliyatları sayesinde ise hastaların iyileşme süreci kısalmaktadır. Kilo vermek için obezite (bariatrik) ameliyatı olmuş hastalar arasında yapılan araştırmalar obezite ameliyatı olmuş kişilerin, olmayanlara kıyasla, daha düşük oranda obeziteyle ilişkili kanserlere yakalandığını ortaya koymuştur. Bunun nedeni sadece diyet ve spor ile hedeflenen kilo kaybı girişimleri vücutta %7-10'luk bir kilo kaybıyla sonuçlansa da, obezite (bariatrik) ameliyatlar, gerekli hayat tarzı değişiklikleriyle desteklendiğinde, ilk yılda %80 oranında kilo kaybını sağlamaktadır.

Kimler ameliyat olabilir?

Obezite cerrahisi öncesi hastanın yeme-içme özellikleri, diyabet ve yaşam tarzı, diğer hastalıkların durumu göz önüne alınır. Cerrahi, genellikle 18-60 yaş arasında uygulanabilir. Hastaya cerrahi işlem uygulanabilmesi için bazı şartlar gereklidir.

Bunlar;

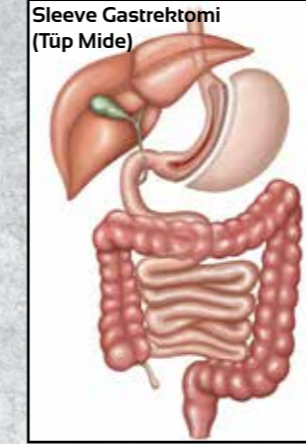
- Vücut kitle indeksinin 40'ın üzerinde veya obeziteden kaynaklanan hastalıkları bulunan 35-40 arası hastalar.
- En az 5 yıldan bu yana tedavi edilemeyen obezite hastalığının bulunması.
- Bir yıllık ilaç ve diyet sonucunda hastalığın seyrinde değişim olmaması.
- Endokrinolojiyi ilgilendiren hastalıkların bulunmaması.
- Aşırı alkol veya uyuşturucu madde bağımlısı olunmaması.
- Hastanın anlama ve uyum kabiliyetinin tam olması ve operasyon sonrası obezite ekibiyle eşgüdümlü olabilmesi.
- Ameliyata engel bir durumunun olmaması.

Obezitenin cerrahi tedavisinde hangi ameliyatlar uygulanmaktadır?

Günümüzde obezite ameliyatları kapalı yöntem ile yapılmakta ve böylelikle hastanın iyileşme süreci kısalmaktadır. Obezite için yapılan ameliyatlarda belli başlı 3 yöntem izlenmektedir:

- Kısıtlayıcı ameliyatlar
 - Besin emilimini bozucu ameliyatlar
 - Kısıtlayıcı ve besin emilimini bozucu ameliyatlar
- Gastrik band uygulaması gibi bazı kısıtlayıcı operasyonlar etkinliğini yitirmiştir. Besin emilimini bozucu operasyonların etkisi yüksek olmakla birlikte yan etkileri çok fazladır. Günümüzde, obezite cerrahisinde en etkin

yöntem, kısıtlayıcı ameliyatlar kapsamında olan laparoskopik (kapalı yöntem) sleeve gastrektomi (tüp mide) denilen operasyonlardır.



Tüp Mide Ameliyatı

Tüp mide ameliyatı midenin yaklaşık %80'lik kısmının cerrahi olarak çıkarılmasıyla gerçekleştirilen bir obezite ameliyatıdır. Birden fazla mekanizmayla hastanın kilo vermesini sağlamaktadır. Öncelikle, yeni oluşturulan mide normal mideye göre belirgin derecede azalmış hacmi nedeniyle daha az gıda ve böylece daha az kalori alınmasına neden olur.

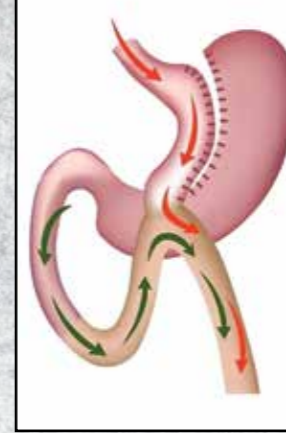
Ancak asıl etkisinin gıda alımını kısıtlamaktan öte mide bağırsak sistemindeki özellikle açlık, tokluk ve kan şekeri kontrolünü sağlayan hormonlar üzerinde meydana getirdiği değişimdir.

Kısa dönem sonuçlarına bakıldığında tüp mide ameliyatı, daha eski olan gastrik bypass kadar hem hastanın kilo vermesi hem de diyabet gibi metabolik bozuklukların tamamen düzeltilmesinde veya iyileşmesinde etkili bir ameliyattır. Ayrıca bu metabolik etkisi aynen bypasstaki gibi hastanın kilo vermesinden bağımsız olarak gerçekleşmektedir. Hasta ameliyattan çok kısa bir süre sonra henüz daha kilo vermeye başlamadan diyabete bağlı yüksek kan şekeri düzeylerinin normale doğru yönelmesi, diyabet için kullanılan ilaçların ve insülinin tamamen veya kısmen bırakılması söz konusudur. Ayrıca tüp mide ameliyatı gastrik bypass ameliyatına göre daha az komplikasyonun görüldüğü bir ameliyattır. Yöntem; kısıtlayıcı bir ameliyat olması, fazla kiloların %50-60'ının kısa sürede kolaylıkla verilmesini sağlama, yabancı bir cismin vücuda adapte edilmek zorunda olunmaması, mide bağırsak sisteminde gıda geçiş güzergahında bir değişiklik gerektirmemesi, hastanede kalış süresinin daha kısa olması, mide bağırsak sistemindeki açlık, tokluk ve kan şekeri düzenleyici hormonlara olumlu yönde etkilerde bulunması bakımından ayrıcalıklıdır.

Gastrik Bypass

Gastrik Bypass diğer obezite cerrahi yöntemlerine göre daha eski bir ameliyat türüdür. Bu nedenle dünyada günümüze kadar en fazla yapılmış obezite cerrahi yöntemi olarak sayılabilir. Birinci aşamada 30 mililitre hacminde küçük bir mide oluşturulur. Bunun için yemek borusu mide bileşkesine yakın mide dokusu kullanılır. Yeni oluşturulan bu küçük mideye ince bağırsaklar belli bir mesafeden bağlanır. İki tür bypass vardır. Bir türünde

Mini Gastrik Bypass



ince bağırsaklar hiç ayrılmadan bir halka şeklinde getirilerek mideye bağlanır. Buna "Mini Gastrik Bypass" denir. Diğer türde ise, ince bağırsak ayrılır ve bir ucu mideye diğer ucu ise yine ince bağırsağa ancak belli bir mesafeden sonra bağlanır. Buna da "Roux en Y Gastrik Bypass" adı verilir. Küçük teknik farklar dışında bu iki yöntem de yakın cerrahi sonuçlar vermektedir. Buradaki mekanizma tüp midede olduğu gibi hem

kısıtlayıcıdır yani hasta daha sınırlı gıda miktarı tüketebilir hem de gıdalar onikiparmak bağırsağına dökülen safra ve pankreas enzimleri ile olması gereken yerden çok daha uzak ince bağırsak bölümlerinde karşılaşır. Böylece gıdaların parçalanması ve emilmesi zorlaşır ve buna bağlı emilimi bozucu bir mekanizma eklenmiş olur. Hasta kısaca az yer ve yediğinden az yararlanır. Burada mide bağırsak sistemi hormonlarındaki değişim tüp mideye oranla daha belirgin olur. Buna bağlı olarak da açlık

hissi azalır, tokluk hissi artar ve kan şekeri daha düzgün seyredir. Avantajları arasında fazla kiloların %60-80'ini hasta verebilir. Gıda alımını kısıtlayıcı bir yöntemdir. Mide bağırsak sistemi hormonları daha belirgin etkiler. Tüp mide ameliyatına göre geri dönüşümlü bir işlemdir.

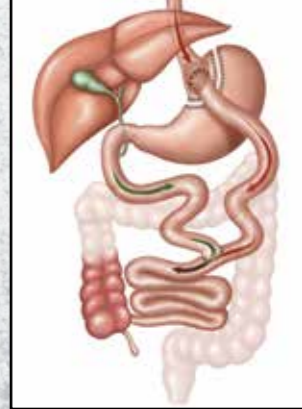
Diğer operasyonlar—duodenal switch- uygulanan grup ve uygulama azlığına bakıldığında çok özel operasyonlar olarak kalmaktadır ve her hasta için merkezlerce değerlendirilmesi uygun olacaktır.

Ameliyat sonrası yaşam

Burada hastaların bilmesi gereken bir diğer önemli nokta ameliyattan sonra kendilerini bambaşka bir hayatın beklediğidir. Beslenme ve diyet uzmanı rehberliğinde düşük karbonhidrat-yüksek proteinli bir diyet uygulanması, ufak porsiyonlarda daha fazla sayıda öğünlerin düzenlenmesi, iyi çiğneme alışkanlığının kazanılması, günlük multivitamin, kalsiyum ve d vitamini takviyesinin yapılması, fizik egzersizlerin buna eklenmesi büyük önem taşımaktadır. Ameliyat sonrası hastalar küçük porsiyonlarla doyabildiği için yeni hayatlarına alışmada sorun yaşamamaktadır.

Sevgi ve saygılarımla, sağlıklı kalın.

Roux en Y Gastrik Bypass



RESILIENCE



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

KRİZİ CEVHERE DÖNÜŞTÜRME SANATI

Resilience, Türkçe karşılığı ile "Psikolojik Dayanıklılık", hayatın stresli ve zorlayıcı deneyimleri karşısında ruh sağlığımızı koruyabilmek anlamına gelir. Sözcüğün Latince kökeni "Esneklik" demektir. Tıpkı büküldüğü zaman esneyen (değişim geçiren) ancak eski formuna geri dönebilen elastik bir materyal gibi, bizler de kriz durumlarında yeni durumun etkilerini yaşarız. Bazılarımız eski formuna geri dönerken bazılarımız kırılır, örselenir. Araştırmalar gösteriyor ki psikolojik dayanıklılık, yeni doğanın annesi ile kurduğu bağlanma ilişkisinden itibaren hayatının her alanında desteklenmesi gereken hayati bir özelliktir. Ancak çocukluk çağında desteklenmeyen rezervler, hayatın her çağında farkındalık çalışmaları ve alıştırmalar aracılığıyla öğrenilebiliyor. Psikolog Emmy Werner, 1955 yılında doğan ve yoksulluk, istismar, travma gibi radikal kriz durumları yaşamış olan 700 Hawai'li bireyi 40 yıl süreyle izlemişti. Bu insanlardan bazıları, psikolojik dayanıklılık açısından diğerlerine göre daha güçlüydü. Bu çarpıcı sonuç, "hangi özellikler bizi dayanıklı kılar?" sorusunu sormaya ve izleyen yüzlerce araştırmacının etkili verileri ortaya koymasına imkan verdi.

Psikolojik Dayanıklılığın 7 Anahtarı

- 1 Kabul
- 2 Gerçekçi İyimserlik
- 3 Etki Edebilme İnancı
- 4 Sorumluluk Alma
- 5 Bağlantılardan Yararlanma
- 6 Çözüm Odaklılık
- 7 Gelecek Odaklılık

Bu 7 anahtar beceriye sahip olmak için gerekli olan ön koşullara aslında çocuklukta kavuşuruz (ya da kavuşamayız):

- Yakın duygusal bağlanma (güvenlik ve sevgi veren en az 1 yakın)
- Arkadaş canlısı, iletişime açık olduğumuzda kabul ve saygı görmek
- Destek görmek (yapıp ettiklerimizde bize yardım edenler olması; akranlar, öğretmenler, deneyimli insanlar, komşular vb.)

1 KABUL

• Bir çoğumuzun "keşke" ile başlayan cümleleri olmuştur. Bu cümleler, yanlış kararlar vermiş olduğumuzu, şansımızın yeterince iyi olmadığını vurgular. Ancak geçmiş geri getirilemez. Var olanı kabul etmek, yolumuza devam etmenin anahtarıdır. Değişiklikleri ve krizleri birer imkan olarak değerlendirebilmek önemlidir. Çok fazla güvenlik, bizi değişikliklere karşı katı ve dirençsiz hale getirir. Bu esnekliği kazanırken, geçmişte bizi onarmış olan güçlü yanlarımızdan yararlanmamız gerekir.

• Kendinizi baskı altında hissedince, korkuyu tanımlamaya ve kabul etmeye çalışmak önemlidir. Çoğu gündelik korkumuz gerçekçi değerlendirmelerden çok daha fazlasını içerir. "Worst-Case Senaryo Tekniği"ni kullanarak korktuğunuz durumları yeniden değerlendirmeniz mümkündür. "En kötü olasılıkla ne olabilir?" diye düşünmeye başladığınızda, durumun başa çıkılabilirlik derecesine ilişkin yeni ve daha gerçekçi bir bakış açısı edinirsiniz.

2 İYİMSERLİK

• Pozitif düşünce biçiminin pembe gözlükler kullanmak olmadığını artık biliyoruz. Gerçekçi iyimser düşünce, uzun bir zamandır psikoloji araştırmalarının konusudur; üstelik koruyucu ruh sağlığı tekniklerinin temelini oluşturur. Bardağın yarısının dolu mu yoksa boş mu olduğunu düşünmekten öte, bardağı bir bütün olarak görmekle işe başlamak gerekir. Ardından boş bölümün nasıl doldurulacağını düşünmek ve son olarak her zaman boş kalacak bölümü kabullenebilmek...

• Pozitif düşünme stratejileri, psikolojinin önemli bir bilgisini kullanmaktadır:

"Düşüncelerimiz, duygularımızdan önce gelir." Bunun anlamı, düşünce yapımızdaki bir değişikliğin doğrudan duygularımızı etkileyebilmesidir. Öyleyse bilişsel hatalarımız (Bilişsel Hatalar kavramının temeli ünlü psikolog Beck'in çalışmalarına dayanmaktadır. Örneğin "siyah-beyaz" düşünme hatasında bireyler, ancak kusursuz sonuçların kendilerini mutlu edeceğine inanırlar. "Bu sınavda ya birinci olacağım ya da tamamen çuvalayacağım." gibi. "Kişiselleştirme" hatasında ise bireyler, yeterli kanıt olmamasına rağmen olumsuz durumları üzerlerine alımla eğilimindedirler.) üzerinde yeniden düşünmek gerekecektir.

• En güzel anılarımızı hatırlarken nasıl pek çok duygu tetikleniyorsa, olumsuz düşüncelerde de süreç aynı şekilde ilerler. "Kesin başaramayacağım" düşüncesi zihnimizin başarısızlıkla ilgili tüm bilgi ve deneyimlerini tetikler ve kendimizi çoktan başaramayacak gibi hissediriz.

• **Broaden-and-Build-Theory (Barbara Frederickson):** Pozitif ve negatif duygular beynin farklı bölgelerinde işlenir ve farklı yoğunluklarda tetiklenir. Olumlu duyguların etkisi daha kısa sürerken, olumsuz duygular yoğun yaşanmaya ve kalıcı olmaya daha eğilimlidir. Bu nedenle 1 negatif duyguya karşı 3 pozitif duygu yaşamak araştırmalarla kanıtlanmış bir pozitif etkidir. Günlük hayatınızda karşılaştığınız stresli ya da moral bozucu bir durum olduğunda, aynı günün içinde pozitif deneyimler yaşamaya odaklanmanız ruh sağlığınızı korumada son derece etkili bir yöntemdir.

	+	-
BİREYSEL İYİ OLUŞ	3	1
İLİŞKİDE İYİ OLUŞ	5	1
EKİP İÇİNDE İYİ OLUŞ	6	1

• İyimser insanlar, olumsuzlukları bir epidemi gibi günlük hayatlarına yaymak yerine, durumu lokalize etmeye odaklanırlar. Örneğin iş yerinde yaşadığınız olumsuz bir durumu özel yaşamınıza taşımamak için çabagösterebilirsiniz. Daha da ileri giderek, bir bireyle yaşadığınız moral bozucu bir durumun, işinizden aldığınız keyfi

bozmaması konusunda çalışabilirsiniz.

• İyimserler ayrıca, olumsuz durumları sabit değil, değişecek olan süreçler olarak görürler. Örneğin: "Güne istediğim gibi başlayamadım ama güzel geçmesi için elimden geleni yapacağım."

3 SORUMLULUK

• İnsanın yaşamış olduğu durum için sorumluluk üstlenmesi oldukça güçlendiricidir. Etki edebilme inancıyla (self-efficacy) da bağlantılı olarak, kendi alın yazımızı, önemli ölçüde alın terimizle oluşturabileceğimize dair inancın altını çizmek gerekir.

• Psikoterapist Ben Furmann şöyle demişti: "Mutlu bir çocukluk için hiçbir zaman çok geç değildir." Kuşkusuz çocukluğun oldukça örseleyici deneyimleri söz konusu olabilir. Ancak bu söz, bakışımızın yeniden yapılandırılabilir olduğunu ve geleceğe yönelmemiz gerektiğini vurguluyor.

• Konuyla ilgili olarak Victor Frankl'in İnsanın Anlam Arayışı isimli o harikulade kitabını önermek isterim.

• Farkındalık soruları: Hayatımda şu anda hoşnut olmadığım ne var? Kendimi ya da başkalarını suçluyorum mu? Kim neyi değiştirmeli? Bu durumda nasıl davranıyorum? Çevrem nasıl reaksiyon gösteriyor? Şimdi duruma dışarıdan bakan biri olarak kendimi izliyorum. Hangi bakış açıları keşfedebilirim?

4 BAĞLANTILAR OLUŞTURMAK

• Çocuğunuzun okul ortamında deneyimleyeceği Pozitif akran iletişimi ve dayanışması psikolojik olarak dayanıklılık geliştirmesi açısından vazgeçilmezdir. Yetişkin bireyler olarak siz de ilişkiler ağınıza yeniden gözden geçirerek, uzun zamandır görüşmediğiniz insanlara zaman ayırmayı deneyebilir, ortak yönleriniz olan arkadaşlarınızla farklı etkinlikler düzenleyebilirsiniz.

• Dayanışma içinde bulunmak (yardım almak ve vermek), insanlarla kurduğumuz bağı güçlendirerek hem daha mutlu hissetmemizi sağlar hem de ihtiyacımız olduğu durumlarda aldığımız desteğin sayısını ve kalitesini yükseltir.

5 ÇÖZÜM ODAKLILIK

• Zamanı verimli bir biçimde geçirebilmek ve akıp giden saatler üzerinde etkimiz olduğunu hissetmek, hayatı daha kontrol edilebilir algılamamıza yol açar: Önemli ve acil işlerinizi hemen halledin. Önemli ama acil olmayanları başka bir zamana planlayın. Acil ama önemli olmayanları hızlı ve konsantre olarak yapıp bitiriverin. Ne acil ne de önemli işleri çöp kovasına gönderin.

• Çocukların başarılı oldukları bir noktada övgüyü zeka ve yeteneğe değil çabalarına ve sürece yöneltmek, onla-



rın hayata etki edebilme inançlarını besler. Böylece sabit özelliklerinin etkisine güvenerek pasif kararlar vermek yerine, emek ve çaba yoluyla, etkin bir biçimde hayatlarını yoluna koyabileceklerini bilirler.

• Motivasyon psikoloğu Steve Reiss, hayatta ulaşılacak istenen amaçları araştırmıştır:

- Güç elde etmek (etki etme ve yapılandırma isteği)
- Kendi kararlarını verme (özgür ve bağımsız olma)
- Merak (yeni şeyler araştırmak ve öğrenmek)
- Aidiyet (görülme ve kabul görme)
- Düzen (iyi organize olmak, yapılandırılmış bir gelecek)
- Birikim (rezervler ve birikimler yapmak)
- Prensiplilik
- Adalet (eşitlik ve denge sağlamak)
- İlişkiler (arkadaşlık ve çevre edinme)
- Sevgi (aile, akraba, arkadaş)
- Başarı, kazanmak daha iyi olmak
- Keyif ve hayatın tadı
- Ruhun ve fiziksel aktif bir hayat
- Huzur, gevşeme, erinç vb.

Bunlardan 10 tane seçin. Önem sırasına koyun. İçlerinden 3 tanesini detaylandırarak hayatınıza adım adım nasıl dahil edebileceğinizi planlayın.

6 GELECEĞE ODAKLILIK

• Psikolojik olarak dayanıklı olan insanların önemli bir özelliği de başlarına gelen olay ne kadar üzücü ve örselleyici olursa olsun, ilk travmayı atlattıktan sonra geleceğin daha iyi olacağı yönündeki inançlarını güçlü tutmalarıdır. Bu inanç da "Resilience" alanının altın anahtarı olan "etki edebilme inancı" ile yakından bağlantılıdır.

7 HAYATA ETKİ EDEBİLME İNANCI

(SELF EFFICACY)

- Aşağıdaki düşünce yapısına sahip olan bir bireyin, kendi hayatına etki edebileceğine inandığı söylenebilir:
 - İşler zorlaştığında, mücadele etmek için yollar bulurum.
 - Çaba gösterdiğimde, bir problemin çözümünü bulabilirim.
 - Hedeflerimi gerçekleştirebilirim.

- Beklenmedik durumlarda hangi adımı atmam gerektiğini bilirim.
- Sürprizli durumlarda bile olayın üstesinden gelebileceğime inanırım.

Sosyal ortam için:

- Diğerleriyle aynı fikirde olmasam da fikrimi söylerim.
- Yeni bir ortamda bile kolayca arkadaş edinirim
- Biri bana haksızca davrandığında bile kendimi savunabilirim.

- Biri beni kızdırsa bile, sakin davranabilirim.

• Etki etme inancına sahip kişiler:

- 1- Beceri ve deneyimlerine
- 2- Hedef ve amaçlarına güvenirlere.

• Banduraya göre etki edebilme inancı, bireylerin muhtemel durumlardabaşa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine dair inançtır. Bu nedenle çocukların doğru mentorlarla kendi güç alanlarını keşfetmeleri ve farklı zorluk düzeyi içeren farklı deneyimler yaşamaları çok önemlidir.

• Etki edebilme inancının kaynakları:

- Deneyimler
- Diğer insanların başarı örnekleri
- Çevreden gelen geribildirimler

Sevgiyle, sevecenlikle kalın...

Emniyetli uçuşlar dileğiyle

Kaynakça: Dergipark/Akademik/Nazar Tüysüzoğlu

Nötrino Denizinde Yol Almak



Ceren Üner
IHDS Sertifikalı Rehber

Kaynağını güneş sistemimizdeki yıldızlardan alan trilyonlarca nötrinodan oluşan sıkışık bir nötrino denizinin içinde yaşıyoruz. Tüm varlıklar, bu bütüncül nötrino denizinin bir parçası ve sürekli olarak birbirleriyle ve onları çevreleyen dünya ile etkileşim halindedir. Bu da demek oluyor ki birbirimizden ayrı varlıklar değiliz; tam aksine bir bütüncül parçalarıyız ve bütüne bu küçük parçacıkların tanımladığı elektromanyetik alanlar aracılığıyla bağlıyız. Eğer kendimizi bütünden ayrı bir varlık olarak görürsek, yani diğerleriyle olan etkileşim ve iletişimimizin bizim kontrolümüz altında olduğunu veya bizim irademize göre gerçekleştiğini zannederseniz, aldığımız her kararı çevremizden bağımsız şekilde kendi irademizle aldığımız sanırız. Yaşar ve bunun sonucunda hüsrana, tatsızlığa, öfkeye veya hayal kırıklığına uğrayabiliriz, ki dünyaya baktığımızda bunun yansımalarını görmemek mümkün değil!

Hayatımız, yaptığımız -ve yapmadığımız- seçimler sonucunda önümüzde açılan yörüngedeki yolda yürüdükçe şekilleniyor ama doğru seçimler yapıp yapmadığımızı nasıl bileceğiz? Kedi yavrularıyla büyümüş bir köpek yavrusunun kendisini kedi zannetmesinde olduğu gibi, bize özgü, sabit ve sürekli olan, güvenebileceğimiz özelliklerimizin farkında değilken ve bize ait olana çoğunlukla güvenmemişken, zihnimize ve/veya kendimiz dışındakilere güvenerek yaşam enerjimizi olmadığımız bir şey olmaya çalışarak harcamışsak bunun sonucunda hüsrana uğramamız, içerlememiz, öfkelenmemiz veya hayal kırıklığına uğramamız çok doğal. Burada otoritemizi annemize, babamıza, eşimize, dostumuza, çocuğumuza, patronumuza, topluma kısacası kendimiz dışındaki bir diğerine vermiş olmamız söz konusu. Bizi, olmamız gereken anlarda, olmamız gereken yerlere götürececek, tanışmamız gereken insanlarla yollarımızın kesişmesini sağlayacak, bizim için doğru olanakları bize getirecek kararlar almanın, yani hayatımızı öz benliğimize uygun yaşamamızın ve bu Dünya'ya gerçekleştirmek için gelmiş olduğumuz yaşam amacımızın, en yüksek potansiyelimizin içinde uyanmanın yolunu gösteren bir harita, bir kullanım kılavuzu olduğunu söylesem size? Ra Uru Hu'nun 1987 yılında mistik denebilecek bir karşı-

laşma sonucu çağrı borusu olarak yapılandırıp geliştirdiği bir sistem olan Human Design'in en sevdiğim ve bana en yakın gelen tanımı "KENDİMİZİ DİĞERLERİNDEN AYRIŞTIRMANIN BİLİMİ". Her birimiz bütünün parçalarıyız ama aynı zamanda da her birimiz tek ve eşsiziz. Kendi doğamıza uygun şekilde işlerlik göstermeyi öğrendiğimiz an, hangi ilişkinin, hangi kariyerin veya yaşanacak yerin bizim için doğru olduğunun kararını zihnimize değil kendimizi bedenimizin bilgeliğine bırakarak almayı idrak ettiğimiz andır. Kendimizi olduğumuz halimizle kabul etmeye başladıkça da bize ait olanı, yani kendimizi bir bütün olarak sevmeyi öğreniriz. Nasıl ki çocuklu yolcuların uçaktaki bir acil durum halinde kabin oksijen maskesini önce kendisine sonra çocuğuna takması gerekirse, aynı mantıkla önce kendimizi bilmemiz ve kendimizi sevmemiz sonra bunun için enerjimiz varsa yaşam enerjimizi diğeri için sarf etmemiz esastır. Human Design Sistemi, bu üç boyutlu materyal dünyada yönümüzü nasıl bulacağımıza ilişkin eşsiz derinlikte bir anlayış sunar ve zihnimize bedenimizin sentezini bir ikilik ekseninde anlattığı gibi kendisi de geleneksel yani mistik olanla modern bilimin bir sentezidir. Geleneksel unsurlarını, beden grafiğinin hesaplanmasında kullanılan astroloji, enerjinin akışını anlatması açısından benzerlik gösterdiği için Hindu-Brahmin çakra sistemi, kanal ve kapıların açıklamalarında temel alınan Kabala ve hepsinden önemlisi binlerce yıl önce Çin'de bulunan kadim bir bilgelik metni olan Değişimler Kitabı- I Ching oluşturur. Bilimsel unsurlarını ise kuantum fiziği, biyokimya ve özellikle genetik kodumuzun okunabilmesi açısından modern biyoloji oluşturur.

Ben dilinde anlatmam gerekirse, neyin -hangi korkunun, hangi duygunun, düşüncenin, sorunun, cevabın, sözün, kararın- bana, öz benliğime uygun olduğunu ve nelerin başkalarına ait olduğunu görmeye başladığımda önce çok büyük bir hayret ve sonrasında büyük bir rahatlama hissettiğimi netlikle hatırlıyorum. Sonunda kendim olabilmem ve kendimi farklılıklarımın kabul edip sevmem rahatlığı. Her birimiz birbirimizden farklıyız. Çok şükür! O kadar farklıyız ki, ancak hepimiz bir araya geldiğimizde bir ve bütün olan, bir kişi olmasa eksik kalan bir yapı boz var ortada. Bir gün her birimiz öz benliğimize uygun davranmaya başladığımızda, kendimiz olduğumuzda, bu Dünya'ya gelme amacımızın içinde uyanma potansiyeline sahibiz ve bunun için de hiçbir şeye inanmamız gerekmiyor; kendimiz dışında. Human Design'in benim için en güzel yanlarından biri de burada yatıyor; tecrübe etmek ve işe yarayıp yaramadığını görmek bilimsel bir deney ve tamamen kişinin kendisine bağlı.



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

Kedi & Köpeklerde **ZOONOZ** **HASTALIKLAR**

Mantar Hastalığı Belirtileri & Teşhis & Tedavi Yöntemleri



Kedi ve köpeklerde mantar hastalığı deri, kıl ve tırnak görülen mantar enfeksiyonlarıdır. Kedilerdeki mantar enfeksiyonu *Micosporium Canis* ve *Micosporium Felis*, *Micosporium Canis* ve *Micosporium Gypseum* en sık görülen mantar türleridir.

Uzun tüylü kedilerde mantar enfeksiyonu çok sık görülür. Bağışıklığı zayıf olan kedi ve köpeklerde mantar daha yoğun görülmektedir. Kedilerde derinin yüzeysel kısmında hastalık yapan mantar ve yapmayan mantar etkenlerinin bir kısmı kedinin doğal florasında olan mikroorganizmalardır ve bunların bir zararı yoktur. Diğer bir kısmı da derinin yüzeysel mantar enfeksiyonlarını meydana getirir. Bu mikroorganizmalarda trikofiti olarak ortaya çıkar. Kedi ve köpeklerde bulunan mantar enfeksiyonlarından alınan kazıntı örnekleri alınarak laboratuvar ortamlarında 21 gün içerisinde ekim yapılarak teşhis konulur. Mikroskopik bakı ile de %10 KOH solüsyonuyla bakılarak rahatlıkla mantar sporları görülür.

Kedi ve köpeklerde mantar enfeksiyonları ya direk kontak yoluyla ya da kullanılan malzemelerle kontaminasyon yoluyla bulaşır. Kedilerde en duyarlı ırk İran kedileridir. İran kedileri bu mantar etkenleri için özel bir rezervuar oluştururlar. Kedilerin genel durumlarında bozukluk, bağışıklık sisteminin zayıflamış olması, başka enfeksiyon geçirmiş olmaları, mantar etkeniyle kontamine olmuş mama kabı, kum kabı, oyuncak, tarak, makas ve suluklar vasıtasıyla bulaşır. Bunların yanı sıra hormon tedavileri, stres, zayıflık ve beslenme bozuklukları da etkenler arasındadır. Kedi ve köpeklerde tedavi edilen mantar enfeksiyonları tekrar kısa bir süre sonra nüks etmek ihtimali vardır.

Köpeklerde mantar enfeksiyonu kedilere oranla daha az görülmektedir. Ayırıcı tanıda diğer deri hastalıklarıyla karışabilirler. Pyoderma, bağışıklık sistemi hastalıkları, uyuz, derde kepeklenme, enjeksiyon sonrası bölgesel tüy dökümü, kedilerde psikolojik dermatit, pire ısırığı, yalama dermatitisi, neoplazmalarla karışabilir. Tanı konulmasında Dermatofit testi, kazıntı alınarak kültür analizi, Wood lambasıyla yeşil-sarı flourasan verir. Wood lambasının karanlık bir ortamda 5 dakika boyunca tutulmasıyla pozitif veren kıllar yeşil flourasan renk vermesiyle en hızlı şekilde teşhis konulmuş olunur. Bu yolda veteriner hekim için tedaviye geçişte vakit kazanımına yardımcı olur.

Mantar, kedi ve köpeklerde değişik klinik belirtilerle ortaya çıkar. Belirtiler; baş, boyun, kulak bölgesi, patiler ve vücudun muhtelif bölgelerinde görülebilir. Meydana gelen lezyonlar genelde daire şeklindeki tüy dökümleri şeklinde görülür.

Zamanla tüy dökülme bölgeleri genişler ve birbirleriyle birleşir. Tüy dökümlerinin yanında deride kaşıntı ve kızarıklık gözlemlenir ve hızlı bir şekilde yayılır. Köpeklerde tırnaklarda kuruma ve dökülme, kulak içinde enfeksiyon ve kabuklanma görülür. Köpeklerde nadirde olsa mantar ve uyuz etkeni aynı anda görülür. Bu tür durumlarda da komplike bir tedavi yolu izlenmesi gerekir. Kedi ve köpeklerin kulak kanalında da oldukça sık rastlanan bir lezyondur. Özellikle düşük kulaklı köpek ırklarında (Cocker, K.Charles Cavalier, Beaggle) kulak içi yeterince hava almadığından ve nemli ortam olduğundan dolayı mantarın üremesi için sevdiği koşullar sağlanmış olur. Bu tür durumda da kulaktan pis koku, akıntı, ağrı, kaşıntı ve kafasını o tarafa doğru eğme gibi semptomlarla seyreder.

TEDAVİ

Kedi ve köpeklerde mantarın tedavisi oldukça zordur. Komplike bir tedavi yolu için ilk yapılacak işlem bulunduğu ortamın dezanfeksiyonunun yapılmasıdır. Bunun yanı sıra gerek görüldüğü takdirde traş ve ilaçlı banyo yapılabilir. İlaçlı banyo uygun mantar şampuanıyla hafta bir veya iki kere yıkanabilir. Mantarlı bölgenin yerine göre yakalık takılarak yalaması engellenir. Veteriner hekim tarafından öngörülen pomad ve spreyle uygulanabilir. Generalize durumlarda 15'er gün arayla 3 kez Biocan M enjeksiyonu yapılabilir.

Bütün bunların yanı sıra bazı mantar şusları insanlara da bulaşabilir. Bunun içinde gerekli dezanfeksiyonun yapılması gerekmektedir. İnsanlarda da sağlıklı ciltlere bulaşma ihtimali oldukça zordur.



Dans

Uzun yaşamının en eğlenceli yolu



Melike Günel Özış
Etiler Sanat Merkezi Kurucusu
RAD RTS Bale ve Pilates Öğretmeni
info@baleokulu.com

Kendine zaman yarat,
kendini yücelt, sev, iyi bak, mutlu et
çünkü başka bir hayat daha
yaşayacak mısın bilmiyoruz!

Bütün canlılar yaşamak için kendilerine faydalı ve gerekli bir takım eylemleri doğal olarak uygulama yetisi ile doğmuşlardır. "İçgüdü" adını verdiğimiz bu duygu, bizim sadece yaşamamızı sürdüren değil doğru ve sağlıklı kullanılırsa daha kaliteli ve hatta uzun yaşamamızı sağlayan bir davranış biçimidir. Dans işte böyle birşeydir; bir içgüdüdür. Dünyaya geldiğimiz anda, müziğe verdiğimiz en doğal tepkidir. İnsanoğlunun doğuştan sahip olduğu, yaratıp, geliştirip, mükemmel formlara ulaştırdığı en eski sanattır. Bu yetenek ile doğduğumuzu düşünürsek eğer; varlığımızı huzurlu, mutlu ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmemize yardımcı en önemli ihtiyaçlardan biridir.

Dans; beden, zihin ve ritimin senkronize çalıştığı ciddi bir faaliyettir. Ona spor demek, onu spordan ayıran sayısız artılarını gözardı etmek olur. Hele ki bir dans türüne gönül verdiğinizde, benliğinizin onu öğrenmek için gösterdiği üstün fiziksel ve zihinsel faaliyete şaşılabilir ve ona hayran kalabilirsiniz. Vücudunuzun gösterdiği bu çaba ve başarı, kendinize olan öz saygı ve güvenin çemberini müthiş genişletecektir. Dans ve spor ile nefesimizi gerçekten hisseder, kalbimiz çok daha güçlü atar, bedenimiz oksijenle dolar, çalışmış ve esnemiş olan bütün kaslarımız, konsantre ve farkındalığa ulaşmış zihnimiz ile günün kazananı oluruz. Kaydolduğunuz birçok kursta amatör dansçı kabul edilirsiniz ve her dansçı gibi vücudunuz ısınma, hızlanma ve yavaşlama hareketleri ile bir motor gibi çalıştırılır.

O gün kendinize vakit ayırdığınız, keyifli bir derse imza attığınız ve varlığınızı yücelttiğiniz için huzurlu ve hak edilmiş bir şekilde yatağa uzanabilirsiniz. Yüksek oranda salgıladığınız serotonin hormonu ile uzandığınızda hissettiğiniz o tatlı yorgunluk herhangi bir günlük yorgunluktan biraz farklı değil mi? Esneyen bağlarınızı, daha önce hissetmediğiniz ve uzayan kaslarınız, yürürken, otururken ve kalkarken sizi güldüren ağrılarınız ve dövülmüş bir et gibi gevşemiş bütün vücudunuz ile dans ve sporun size yarattığı ikinci keyif aşamasına geçmiş olursunuz.

Dans; iletişimin dinlenesi ve seyri en güzel hallerinden biridir. Sosyalleşirsiniz, cümlelere ihtiyaç duymadan anlatabilir ve bütün dünyanın kullandığı evrensel bir dili öğrenirsiniz. Depresyondan uzak kalır ve sizin gibi hisseden ve aynı salonu paylaşan insanlarla ve hatta sonrasında duygularını yüzlerce insana ifade edebilecek platformu size yaratır.

Dans; günlük hayatın yıpratıcı bütün etkilerine keyifli ve faydalı bir bariyer. Yoğun geçen gününüzün, iş stresinizin, yollarda ve masa başında geçen hayatları-

mızın en güzel finali; keyif veren, sizler için ve yaptığınız dans için seçilmiş özel ritimler ve müzikler eşliğinde tam bir deşarj olmadır. İleri, geri, çapraz adımlar, dönüşler, akışlar, kapanmalar, açılmalar, zıplamalar, durmalar ve bir anda hızlanmalar, yükselmeler ve alnımızda oluşan damlacıklar. İnsanoğlunun kendi bedeniyle üretebileceği en somut enerjidir ve günün negatif ve pozitif enerjisini vücudumuzdan dışarıya akışıdır.

Dans ederken bedeninizin sınırlarını keşfeder, ruhunuzun özünü inersiniz. Dans salonun ışıklarına, eğitmeninize, beraber dans ettiğiniz ve sizi izleyen herkese rağmen, kişinin aslında kendisiyle baş başa kaldığı, daimi iç sesini dinlediği, duyduğu muhteşem müzikler ve öğrendiği harika figürler ile bütün duygularını dışa vurduğu ve en temelinde karşı koyamadığı bir davranış biçimi yani hepimize iyi gelecek olan faydalı ve takip etmemiz gereken bir içgüdü diyebiliriz.

Spor dallarında olduğu gibi kendiniz için en doğru dansı bulduğunuzda vücudunuz hakimiyeti size geçer, kuvvetlenir, savaşmayı ve iyileşmeyi öğrenirken ruhunuz doyar, beslenir ve kendinizi ve başkalarını daha bir başka sevmeye ve takdir etmeye başlarsınız. Kendi bedeniniz, iç dünyanız ve çevrenizle olan bu huzur ve barış ortamı hayatın tadını daha bir keyifle sürmenize sebep olacaktır. Doğal bir ilaç olan bu güdü, varlığımızda mutluluk ve sağlık yaratır ve en güzeli bir salgın gibi sizden başkalarına yayılır.

BÜYÜKLERİN BALESİ

Kökleri çok eskilere dayanan bale sanatı, sınırlarını çoktan genişletti ve günümüzün en popüler sporlarından biri oldu. Amerika ve Avrupa'yı çoktan ele geçirmiş olan yetişkin balesi, artık Türkiye'de de spor yapmaya alternatif arayan birçok bireye ulaşmış durumda. Günümüzde bale stüdyolarının çoğunda taze bir program olarak yerini alan hobi bale, diğer spor dallarından daha çok fonksiyona sahip olması sebebiyle çok talep almakta ve rakipsiz bir program olma yolunda hızla ilerlemektedir.





ve Bale...

O izlemekten çok zevk aldığınız
büyülü dünya
artık sizin de yaşamınızda!



Ülkemizde henüz sadece kadınların rağbet gösterdiği büyüklerin balesi, diğer ülkelerde çoktan erkeklerin favorisi olmuştur. Ülkeler arasındaki kültürel farklılıklar, bakış açıları ve gelenekler, erkek adam bale yapar mı? diyen insanımızın hobi baleye yani yetişkinlerin balesine bakış açısını şimdilik belirlemiş durumda. Halbuki Amerika ve Avrupa'ya baktığımızda bu sporun yetişkinlerin arasına yayılması, birçok erkeğin de içinde olan bale tutkusunu ve bale tekniği ile spor yapma anlayışına güçlü bir şekilde inanmış olduklarını gösteriyor.

Her zaman çok değerli sayılan, hazine değerinde ki erkek dansçıların bu derslerde yer alması, dersin motivasyonunu, hareketlerin gücünün artmasını, zıplamaların daha sınırları zorlayan ve dönüşlerin daha fazlaşmasını ve en önemlisi "pas de deux" yani kadının ve erkeğin beraber dans ederek çarpıcı liftlerin ve görkemli pozların verildiği çalışmaların yapılabilir hale gelmesini sağlıyor.

PEKİ BÜYÜKLER BALESİ KİMLER İÇİN UYGUN?

"Benden artık geçti, bu yaştan sonra bale mi olur canım, küçükken hep hayalimdi ama gidemedim, çok eskiden biraz yapmıştım ama sonra bıraktım ve keşke hiç bırakmasaydım" diyenler.. Hobi bale bütün hayal kırıklıklarınıza, pişmanlıklarınıza, iç çekmelerinize ve sorularınıza son noktayı koyuyor. Kızınıza o şahane işlemeli, nefis renklerdeki göz alıcı tütüleri giydirirken, özendiğimiz o sıkı balerin topuzlarını yaparken ve saçlarına bir çiçek veya taç taktığımızda hissettiğimiz her duyguyu bizim de tatmamız için var.

VAKİT AYIRIN!

Artık ertelemek için bahanemiz kalmadı! Kendimize bir hoşluk yapmanın, sıkı bir vücuda yatırım yapmanın, kişisel bakımımızın, ruhumuzu beslememizin, kısacası fiziksel ve zihinsel terapinin en anlamlı metodu için vakit ayırın.

Tekniğin detaylarına bakınca bale, en ağır sporlardan biri. Görüldüğü gibi feminen, pembe ve yapması kolay, uçuşan, yumuşacık bir dünya olmamakla beraber

ciddi bir kas kuvveti, esnekliği, bütün vücudun koordinasyonu, ritm duygusu, kombinasyon hafızası, artistik değer ve daha neler neler gerektirir. "Yeterince esnek olmadığım için bale yapmıyorum" asla bir sebep olamaz çünkü büyükler balesinin amacı yapamadığınız her şeyi ve yukarıda belirttiğimiz bunca beceriyi belirli bir yaştan sonra yapmanızı sağlamaktır.

GÖZÜNÜZ HİÇ KORKMASIN...

Hobi bale aslında vücudunuzdan olabileceğiniz en iyi sizi çıkarır. Mükemmel balerin vücuduna sahip olamazsak bile mükemmel yakın vücudun sırrını çözmüş ve bu yolda sağlam ve etkili bir adım atmış oluyoruz. Birçok bireysel girişimlerde olduğu gibi kendinizle yüzleşmek kolay ve hızlı bir süreç değil. Böylesine geniş bir bilgi ve beceri vaadeden bu spora, kaosa yakın yaşanan hayatlarımızda ayırabildiğimiz az bir zaman, bizim günümüzü, zihnimizi aydınlatmaya yetecek ve kendimiz için muhteşem müziklerle donatılmış keyifli bir hobi edinmenin huzurunu yaşarız.

2006 yılında Türkiye'de ilk tohumlarını attığımız hobi bale (Büyüklerin Balesi), şu anda birçok kursun programına dahil edildi. Baleyı en doğru şekilde öğrenmek, olası sakatlıkları en aza düşürmek için doğru adresleri bulmaya çalışın ve hemen şimdi şu anda, kilonuz, boyunuz ne olursa olsun giyin mayolarınızı, taytınızı ve patiğinizi çünkü müzik başlıyor!

Dans keyiftir, tanışın...



TAKINTILARI Takmayın



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

Bazen kendimizi bir takım davranışları tekrarlarken buluruz. Ellerimizin yeterince temiz olmadığını düşünür, sık sık ellerimizi yıkarız. Çocuklarımızı merak eder, başlarına bir şey gelmesin diye arka arkaya ararız. Simetriyi sever, her şeyimizin düzenli olmasını isteriz. Bir yere girdiğimizde eğri duran bir tablo varsa içimizden düzeltme isteği gelir. Kimseye belli etmeden düzeltiriz. Bütün bunlar belirli bir seviyeyi aşmadığı sürece gayet normal davranışlardır. Hatta olmamasını garip karşılarız.

Takıntılar kimi zaman kişilik özelliği olabildiği gibi kimi zamanda bir hastalığın, saplantı zorlantı bozukluğu denen hastalığın belirtisi olabilir. Takıntılı kişilik yapısında olan kişiler bir takım takıntıları olan ama bunların yaşamını çok zorlaştırmadığı kişilerdir. Temiz ve tertipli kişiler olup, mükemmeliyetçilerdir. Kontrol etmeyi severler. Kafalarına takılan konuları sık sık teyit edebilirler. Sık sık başkalarına giydiklerinin yakışıp yakışmadığını sorabilirler. Çalışkandır. Verilen görevleri eksiksiz yapma gayreti içindedirler. Eksik yapmaktan korkarlar. Ancak erteleme huyları fenadır. Sürekli erteleme davranışlarını gösterebilirler. Yapabildikleri son güne kadar ertelediklerini görebiliriz.

Son güne bıraktıkları için sıkıntı yaşarlar. Karar veremeleri zordur. Bir türlü karar veremezler. Sürekli olarak kararsızlık çekerler. Bunların dışında ketum insanlardır. Dedikodu yapmazlar. Çok konuşmazlar. Bilerek kimseleleri incitmezler. Bir insanı üzdülerse kendileri içlerine dert ederler. Kavgaya atılmaktan kaçınırlar. Yüzlerinden duygularını okumak zordur. O yüzden duygusuz olmakla suçlanabilirler. Başkalarının kendileri ile paylaştıkları sırlarını tutarlar. Kimseye anlatmazlar. Güvenilir insanlardır. Yalan söylemekten kaçınırlar. Toplumda sevilen, çalışkan, başarılı insanlardır. Ancak bu kişilik özelliğinde ki insanların zaman zaman takıntıları artabilir. Bir konuya üzdüklerinde yada stres altında bazen de hiç bir şey olmadan takıntılar başlayabilmekte ve kişinin yaşamını zorlaştırabilmektedir.

Takıntı bozukluğunun iki yönü vardır bir tanesi düşünce düzeyinde yaşanan takıntılar, ikincisi ise bu takıntıların sonucunda yaşananlardır. Düşünce olarak takıntılar çok fazla çeşitte olabilir. Başkalarından mikrop kapma takıntısı, istemeden başkalarına zarar verme takıntısı, erkeklerde özellikle ergenlik yaşlarında yaşanan acaba homoseksüel miyim takıntıları, banyo yaparken temizlenmedim takıntıları, yeni doğum yapan annenin ya istemeden çocuklarıma zarar verirsem takıntıları sık gördüğümüz takıntılardır. Bunların dışında en sık rastladıklarımızdan bir tanesi de aklımı oynatıp deli olur muyum takıntısıdır. Bana başvuran danışanlarımın arasında temizlik takıntısından sonra nerede ise en çok görüleni bu aklımı oynatır mıyım takıntısıdır.

Türkçeye saplantı zorlantı bozukluğu olarak çevrilen obsessive compulsive bozuklukta takıntılar bir takım nötralize edici davranışlara dönüşebilir. Kirlilik takıntılı varsa sürekli olarak ellerini yıkayabilir, çocuklarına zarar vermektan korkuyorsa çocuklarından uzak durabilir, homoseksüel denecek diye korkuyorsa aşırı maskülin tavırlar besleyip kendisini aşırı erkeksi gösterebilir. Başkalarına zarar vermektan korkuyorsa kendisini sürekli denetim altında tutmaya çalışır. Bütün bunlar kişinin yaşamını zorlaştıran davranışlardır. Hele hele kimi zaman ufak bir şakanın bile insan hayatını zora soktuğunu düşünürsek gerçekten çok acı verir. Alkol aldığı bir gece arkadaşlarının sana kötülük ettik dedikleri bir genç erkek o günden sonra artık tüm ömrünü, bana kötülük ettiler de ben fark etmedim mi, artık homoseksüel mi oldum, korkuları ile geçirmeye başlamakta, sürekli olarak yaptığı her hareketi ben farkında mıyım değil miyim, farkındaysam bunu da fark ederdim, değilsem bunu da fark etmezdim diyerek her bir yaptığı hareketi saniyesi saniyesine hatırlamaya çalışmaktadır. Mikrop kapar mıyım takıntısı olan bir kişi çöp bidonlarının yanından geçerken mikrop kapıp hasta olur muyum diyerek tedirgin olmakta, hatta çöp bidonunun yanından geçtim oradan mikrop bulaşmıştır diyerek saatlerce evde yıkanabilmektedir. El yıkama ve yıkanma temizlik takıntısı olan kişilerde çok ileri boyutlara varabilmektedir. Saatlerce ellerini yıkamakta, yıkanmakta, tam artık yeter deyip çıkarken üstüne bir damla su sıçrasa tekrar girip yıkanabilmektedirler. Çocuklarda görürüz çizgilere basmaktan kaçınabilirler, bu aslında çocukluk çağlarında da görülebilen takıntılı bir yapının habercisi olabilir. Çizgilere basarsam annem ölecek korkusu yaşayıp, yolda giderken çizgilere basmamaya çalışan çocuklar haline gelebilirler. Takıntılar bu şekilde nötralize edici davranışlar ile ortadan kaldırılmaya çalışıldığında daha da çok eziyet verici hale gelebilirler.

Takıntılarda başlıca 4 özellik vardır. Kontrol etme, şüphelilik, temizlik, yavaşlık temel özellikleridir. Sürekli kontrol edebilirler. Yapı olarak kontrolcü insanlar oldukları gibi hastalık nedeniyle de sürekli kontrol ederler. Evden çıkmadan havagazını, elektrikleri, muslukları kontrol edebilir. Kapıyı kapadıktan sonra, itip çekip kontrol edebilir. Hatta açıp, kapayıp, tekrar açıp kapayarak, kapatıp

kapamadıklarını kontrol edebilirler. Şüphelilikte fazladır. Bu şüphelilik bazen paranoya derecelerine varabilir. Yakınlarından şüphelenebilirler. Doğru söylemediklerini düşünebilirler. Özellikle bu durum aşırı kıskançlığa varabilecek şekilde sevdiği insanın tüm yaşamını kontrol etme durumuna dönebilir. Kiminle konuştu, nereye gitti. Kaçta gitti, ben yokken kiminle yazıştı. Sevgililerinin, eşlerinin, telefonlarını karıştırır, en ufak bir şüphe duyduklarında artık defalarca sorar, sorar sorarlar. Niye yazdın, o kimdi, niye seni aradı. Bu durum ayrılıklara kadar gidebilir. Temizlik takıntısı da her şeylerinin temiz olması, bedenleri, eşyaları, odaları, evleri her şeyin temiz olmasını isterler. Bazen çok aşırı gidip diş temizliğinde dişleri yara oluncaya kadar dişlerini fırçalayabilirler. Takıntılı kişilerin yavaşlıkları da çok dikkat çekicidir. Acele etmeden davranırlar. Karar almaları, uygulamaları, hareket etmeleri yavaştır. Çevrelerinde ki insanlar onları ağır kanlı bulabilirler.

Saplantı zorlantı bozukluğu zor bir hastalıktır. İnsanın yaşamını kbusa çevirebilir. Dışardan bakan bir insan için son derece anlamsız gelecek davranışlar onun gününün tamamını işgal edebilir. Bu davranışlarını terk etmiyor diye tepkiler alabilir. Aslında kendi de çok saçma olduğunu biliyordur ama bir türlü yapmaktan vazgeçemiyordur. Örneğin elleri yara olduğu halde belki ellinci kere elini sabunluyordur. Ellerinin kıpkırmızı olduğundan onların ellerini çok yıkadıklarını anlayabilirsiniz. Yapmadıklarında sıkıntı yaşadıklarını söylerler, sırf bu sıkıntıdan dolayı tekrar tekrar yıkarlar. Yepyeni aldıkları kıyafetleri kirlendi diye çöpe atabilirler. dışarı çok çıkmak istemezler. Yaşantılarını kısıtlayarak bu davranışlarını azaltabileceklerini düşünürler. başlangıçta işe yarar ama uzun vadede sıkıntıları arttırır. Onları yalnızlığa sürükler.

Takıntılı insanlar aslında zeka düzeyi yüksek insanlardır. Bu hastalık onların yaşantısını zorlaştırmasına rağmen tedavi edilebilir bir hastalıktır. Ancak tedavinin sadece ilaçla olduğu durumlarda takıntılar geçebilir ama bir süre sonra tekrar başka takıntılar ile gene ortaya çıkabilir. Bu yüzden tedavide psikoterapilerin büyük önemi vardır. Özellikle bilişsel terapiler takıntıların tedavisinde yüksek başarı sağlayan terapilerdir. Tedavide ilaçlar %60 etkiliyken, terapiler %40 etkilidir. Bu yüzden ilaç ve terapiler ile en yüksek başarı elde edilmektedir.

Unutmayın takıntıları takmayın...





Uzm. Dr. R. Hülya Bingöl Çağlayan
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi ve Psikoterapisti
Cerrahpaşa Tıp. Fak. Çocuk ve Ergen Ruh
Sağlığı ve Hastalıkları A. D.

Çocuk istismarı, insanlık tarihi boyunca her kültürde ve ülkede var olagelmış, çocuğun büyüme ve gelişimini olumsuz etkileyen fiziksel cinsel duygusal her türlü davranış olarak tanımlanmaktadır. Çocuk cinsel istismarı dünyanın her yerinde görülebilmekte ve konu açığa çıktıkça sıklığının oldukça fazla olduğu anlaşılmaktadır. Çoğunlukla gizli kalan cinsel istismar eylemi çocukta kısa ve uzun dönemde bedensel psikolojik yönden önemli hasarlara neden olabilmektedir. Çocuğun cinsel istismar konusunda ebeveynlerin bilgi sahibi olması ve çocuklarını doğru bilgilendirmeyi yapabilmeleri gerekmektedir. Bu anlamda en önemli adım çocuklarımızı cinsel istismara karşı bilgilendirerek güçlenmelerini desteklemek-

tir. Bilindiği üzere cinsel istismar uygulayan kişilerin sadece %10'u çocuğa yabancı kişilerdir, geri kalan oranda ise, çocuğun tanıdığı, etrafında her gün gördüğü kişilerden birisidir. Tabii ki çocuklarımızı eve kapatarak, arkadaşlarından izole ederek dış dünyadan ayırarak cinsel istismara karşı koruyamayız. Fakat onları kurban olmaktan koruyacak bazı bilgilerle donatabiliriz ve güçlendirebiliriz. Ebeveynler çocuklarıyla beden güvenliği konusunda fazla konuşmazlar. Çocuklarının bunu konuşmak için çok ufak olduğunu düşünürler. Aşağıda sıralayacağımız 10 madde ile çocuklarımıza cinsel istismara karşı güçlendirebiliriz ve onları bu tehlikeye karşı koruyabiliriz.

● **Çocuklarımızın beden bölgelerini mümkün olduğunca erken dönemde isimlendirilmeli ve onlarla bedenimiz üzerine mutlaka konuşalım.** Bu beden bölümlerini isimlendirirken uygun kelimeleri seçelim. Bu kelimelerin düzenli kullanılması çocukları rahatlatır ve uygunsuz bir durum olduğunda bu konu hakkında sizinle rahatça konuşmanın yollarını açar.

● **Çocuklara bazı beden bölgelerinin özel olduğunu mutlaka öğretin.** Özel beden bölgeleri herkese gösterilemeyeceği için özeldir. Çocuklarınıza anne ve babanın onları çıplak görebileceklerini ama ev dışındaki kişilerin onları sadece giysileri ile görebileceklerini anlatın.

● **Çocuklarınıza bedenlerinin sınırlarını öğretin.** Çocuğunuza kimsenin onların özel bölgelerine dokunamayacaklarını anlatın. Aynı zamanda diğer insanların özel bölgelerinin de dokunulmaz olduğunu bildirin. Unutmayalım ki cinsel istismar çoğu zaman başka birisine dokunmaya zorlamakla başlıyor.

● **Çocuğunuz da bedenle ilgili sınırlarının normal olmadığını öğretin.**

Çoğu istismarcı istismarın gizli kalması için çocuğu zorlar. Bunu sevecen bir şekilde yaparlar örneğin; "seninle oynamaktan çok hoşlanıyorum ama bunu başka birisine anlatırsan benim seninle oynamama izin vermez" gibi veya tehditkar olabilirler; "bu bizim sırrımız, eğer birisine anlatırsan ben de onlara bu oyunun senin fikrin olduğunu söyleyim ve sonra sana kızarlar" gibi. Çocuklarınıza ne olursa olsun beden sınırlarının doğru olmadığını ve birisi çocuğunuzun buna zorlarsa hemen anne ve babasına haber vermesi gerektiğini anlatın.

● **Çocuğunuz da özel bölgelerinin hiçbir şekilde fotoğrafını çekilmemesi gerektiğini söyleyin.** Sosyal medyada maalesef çocukların resimlerini çeken ve bunları ticari amaçla yaymaya çalışan pedofillerin de bulunduğunu unutmamak gerekir. Bu çok yaygın bir sorundur ve sizin çocuğunuz da belki risk altında olabilir. Çocuklarımıza hiçbir zaman özel bölgelerinin resimlerini çekirtmemelerini ve bunu sosyal medyaya koymamalarını tembihleyin.

● **Çocuğunuza uygunsuz veya korku dolu durumlardan nasıl kurtulacağını öğretin.** Bazı çocuklar erişkinlerde veya kendisinden

büyük çocuklara hayır demekten çekinirler. Onlara büyüklerine **HAYIR** diyebileceklerini, uygunsuz, hoşlarına gitmeyen bir durum sezdiklerinde hayır diyebileceklerini anlatın.

● **Çocuklarınıza uygunsuz bir durumda kullanabilecekleri bir anahtar kelime belirleyin.** Çocuklar biraz daha büyüdüklerinde kullanabilecekleri bir anahtar kelime belirleyin ve evde, yabancıların yanında kendilerini güvende hissetmedikleri anda size durumu haber vermek üzere kullanmalarını isteyin.

● **Çocuklarınıza bedenleri ile ilgili bir sır verdiklerinde bunun cezalandırıcı bir durum olmadığını söyleyin.** Çoğu zaman çocuklar, zor durumda kalmamak için kimseye birşey anlatamadıklarını söylerler. Çoğu zaman istismarcı bu korkuyu kullanır. Çocuklara bedenleri ile ilgili bir sır verdiklerinde başlarının hiçbir şekilde belaya girmeyeceklerini anlatın.

● **Fiziksel dokunmanın-gıdıklanmanın bazen hoşlarına gidebileceğini söyleyin.** Burada anlatılanın gizli dokunmalar olduğunu özellikle belirtin.

● **Tüm bedene dokunma kurallarının tanıdık kişiler için de geçerli olduğunu bildirin.** Annen ve baban olarak biz senin özel bölgelerine temizlik amacı ile dokunabiliriz fakat bizim dışımızda kimse dokunamaz.

✓ **Bilgi güçlendirir; tabii ki yukarıda anlattığımız 10 nokta ile cinsel istismar önlenemez ama en azından çocuklar ile bu noktalar etrafında konuşulabilir. Özellikle yatak saatlerinde veya banyo saatlerinde bu konu konuşularak çocuklarımızı duyarlı hale getirebiliriz.**

RETRO MESELESİ



Çağla Akgün
Astrolog
ncagla.akgun@gmail.com
Blog: www.gokyuzuderki.com
Instagram: [ncaglaakgun](https://www.instagram.com/ncaglaakgun)
Facebook: [gokyüzü der ki](https://www.facebook.com/gokyuzu.derki)

ceğine işaret eder. Dışa dönük etkilerden maruz kalınır ve yeryüzündeki canlıların da enerjilerini içe döndürür. Yakın zaman aralığında üç önemli gezegen retrosu yaşayacağız. Merkür Koç burcunda 23 Mart 2018-14 Nisan 2018 arası, Jüpiter Akrep burcunda 9 Mart 2018-12 Temmuz 2018 arası, Satürn ise Oğlak burcunda 18 Nisan 2018-8 Eylül 2018 arası geri hareketinde olacak. Yani retro tarihleri aralığında Merkür, Jüpiter ve Satürn kendi olması gereken enerjilerini gösteremeyecek ve bizim içselleştirmemiz gereken konuların altını çizerek. Bahsi geçen gezegenlerin ifade ettiği alanlara dikkat kesilmemiz gerekecek.

MERKÜR NELERİ İFADE EDER?

Haber tanrısı Hermes, astrolojide Merkür'dür. İletişimden sorumlu gezegen. Akıl, zihin onun işlevindedir. Yunanlılar, gökyüzünde Merkür'ü sabah yıldızı olarak gördüğünde Hermes, akşam yıldızı olarak gördüğünde ise Apollon olarak tanımlamışlar. Güneş ego, Merkür

ise iletişimdir. Birbirlerinden en fazla uzaklıkları yirmi sekiz derecedir. Bu yüzdendir ki; ego ile zihin her daim beraber çalışırlar. Zihin daima egoyu etkileyecek. Bu sebeple, Merkür'ün hareketleri bizim aldığımız aksiyonlara her zaman hizmet edecek. Merkür kendi hızında gittiğinde, bulunduğu burcun özelliklerine göre Güneş'e aksiyon aldırır. Önce fikir akla gelir, sonra zikrederiz. Fikir ne ise zikir o dur hesabından, birbirleriyle olan iletişimleri sayesinde akar gideriz. Ve fakat, ne zaman ki; gökyüzünün yaramaz çocuğunun dinlenesi gelir, hızını yavaşlatır işte o zaman ego alıştığı hızdan yoksun olacağından sıkıntılar başlar. Retro demek, bizim aldığımız aksiyonlarda hata yapma olasılığımızın tam da bu yüzden artması demek. Astrologlar Merkür Retro zamanlarını önemserler, uyarıda bulunurlar. Durum, hayatın durması gerek anlamı asla taşımaz. Sadece dünya hızında dönmeye devam ederken ve Merkür'ün hızıyla da aralarında senkronize bir iletişim varken, Merkür'ün yavaşlaması dünyanın da elini ayağını karıştırabilir.

MERKÜR RETRO'YKEN NELER OLUR?

Fikir ile beden senkronizasyonu bozulacağı için, hızlı almamız gereken kararları alamayabiliriz. Ya da alırız fakat hata yapabiliriz. Merkür her türlü iletişim aracını temsil ettiğinden, telefon, internet, teknik araçlar, arabalar, elektronik ev aletleri gibi eşyalardan verim alamayabiliriz. Bozulan aletler, tamir edilmesi gereken eşyalar önümüze gelir. Retro geçmişle ilintili bir kavramdır ve geçmişte aslında çözülmemiş, eksik kalmış konuları fark edebilir, tekrar ele alabiliriz. Merkür gençliktir ve geçmiş zaman odur ki neleri yapabildik, neleri yapamadık konuları zihne düşer ve zararın neresinden dönersek kardır hesabıyla bu durumu pozitifçe çevirebiliriz. Sözlü ve yazılı her türlü iletişimimizden sorumlu Merkür, imzaları, anlaşmaları da anlatır. Retro zamanlarında almamız gereken kararlara ekstra dikkat etmemiz gerekir, zira dünya hızında ilerlerken Merkür yavaştır, gözümüzden kaçan detaylar olabilir, hatalı işlere imza atabiliriz. İşler ağır ilerler ve bu yavaşlık bizi gerebilir. Devam edememek hissiyatıyla negatif enerjide oluruz ve başımıza olmaz işler gelebilir. Merkür zihindirdi dedik ve dolayısıyla sinir sistemimiz de onunla birliktedir. Kendisi habercidir, mitolojide yeraltından da haberleri getiren Tanrı'dır ve dolayısıyla bilinçaltımızdan haberleri yukarı taşıyandır. Bu sebeple birçokumuz, kendi üzerinde bilinçaltı çalışmaları yapabiliriz, bunun için Merkür Retro zamanları fevkaladedir. Merkür kardeşleri, yakın akraba ve okul arkadaşlarını da anlatır. Bu kişilerle bu dönemde aranızda bazı anlaşmazlıklar olabilir. Bu gerginlikten doğan duygusal durumunuz size yanlış kararlar aldırabilir, sakın olun. Merkür

Retro'ya bağlayın. Merkür 23 Mart-14 Nisan arası Koç burcunda retro harekette olacağı için doğum anı haritalarımızın Koç ile ilgili yerinde bazı aksamalar görülebilecektir. Koç burcu oldukça güdüsel ve aklına geldiği gibi hareket etmek isteyen bir yapıya sahiptir. Siz içinizden hemen aksiyon almak isteyebilirsiniz, risk almaya da gönüllü olabilirsiniz ancak Merkür'ün geri harekette olması sizi engelleyecektir. Her şeye rağmen yine de ısrarla ve inatla alacağınız aksiyonlar da olabilir fakat sonradan bu aksiyonlarda bazı hatalar yaptığınızı gözlemleyebilirsiniz. Bu sebeple, özellikle Merkür'ün anlattığı konularda gezegenin düz harekete dönmesini beklemek doğru olacaktır.

JÜPİTER NELERİ İFADE EDER?

Mitolojide Tanrıların Tanrısı Zeus unvanını almıştır Jüpiter. Astrolojide büyük iyicil olarak anılır ve şans, fırsatlar, bolluk-bereket, adalet gibi konularda gelişme potansiyeli vaat eder. Gökyüzündeki en büyük gezegendir. Doğum anı haritalarımızda bulunduğu yeri genişletir, hem fiziksel hem de ruhsal olarak birçok fırsatla karşılaşmamıza sebep olur. İyi konumda insanlara neşe, etik değerler, yüksek idealler, iyicil özellikler katacaktır. Diğer yandan abartılara da açık hale getirebilir, riskli kararlar/adımlar atmamıza sebebiyet verebilir, her şeyi büyütebilir, fanatikleştirebilir. Jüpiter'in bir burçtaki seyahati yaklaşık olarak 1 yıldır ve bulunduğu burcun konularında hepimize büyüme/gelişme/zenginlik katar. Jüpiter Kasım 2017'den beri Akrep seyahatinde ve Kasım 2018'e kadar da bu seyri devam edecek. Doğum haritalarımızda bulunduğu ev konularına göre bize görünenin arkasını araştırma merakı verecektir. Tutkulu bir arayışla, derinlere indirecektir. Farkında kişilerin bu pozisyonu kendilerine yeni hayat felsefesi katarak, bilgeleşerek, yeni prensipler edinerek büyümeleri mümkün olabilecektir. Jüpiter Retrosu yaklaşık olarak 4 ay sürer. Bu dönem genellikle kendimize olan inancımızı sorgulamakla geçer. Negatif düşünme eğilimimiz neşemizi kısıtlayabilir. Maddi ve manevi fırsatlar pek görünür olmaz. Kısıtlayıcı, geciktirici etkiler söz konusu olabilir.

JÜPİTER RETRO'YKEN NELER OLABİLİR?

Jüpiter inanma ihtiyacıdadır ve bu inanç olmadığında kendi özgürlüğümüzle sınılanabiliriz. Retro dönemlerinde inancımızı kaybettiğimiz konuların altını deşmemiz gerekebilir, nedenlerini sorgulamak için iyi bir dönemdir. Maddi konularda bir daralma yaşamamız söz konusu olabilir. Alacaklarımız gecikebilir, evdeki hesap çarşıya uymayabilir. Jüpiter sosyal bir gezegendir ve bu dönemde içgüdüsel olarak kalabalıklardan kaçmak, yalnız kalıp kendimizi değerlendirmek isteyebiliriz.

Kendimize yeni bir yaşam felsefesi katabilir, ilgilendiğimiz konuları derinlemesine araştırabilir, psikolojik olarak içsel büyümemize daha fazla önem verebiliriz. Kendimizi şanssız hissedebiliriz, bu sebeple de fırsatları kaçırabiliriz. Ancak geçmişte kaçırdığımız fırsatların da yeniden önümüze düşmesi muhtemeldir. Her durumda yeniden değerlendirmek doğru olacaktır. İyimserliğimizi kaybedebiliriz bu sebeple bize de iyimser yaklaşımdayabilir.

Yatırımlarımızı, yeni başlangıçlarımızı retro dönemde yapmak, hak edilen karşılığı alamayacağımızı ya da bunun gecikmesi neticelerini doğurabilir. Özellikle yabancılarla, yurt dışı-uluslararası işlerle ilgili konularda sıkıntılar baş gösterebilir, işler tahmin edilenden çok daha yavaş ilerleyebilir. Dini temalar aşırılaştırılabilir, inanç sistemleri sorgulanabilir.

Jüpiter, 9 Mart-12 Temmuz arası Akrep burcunda retro yapacağı için, doğum anı haritalarımızın AKREP alanı konularında mutlaka bir içe dönüş yaşanacaktır, büyüme içten gerçekleşecektir. Akrep'in dönüşüm temalarını derinden hissedebileceğimiz bir dönemden geçiyor olacağız. Kilo almalar görülebilir. Fiziksel olarak, uykusuz kalma ya da çok fazla uyuma, aşırı rüya görmeler olabilir. Bu dönemi herkesin kendi içinde ruhsal çalışmalar yaparak, sakin ve kendi içsel büyümesini dinleyerek, kendisini gözlemleyerek geçirmesi doğru olacaktır.

SATÜRN NELERİ İFADE EDER?

Mitolojide Zaman Tanrısı Kronos olarak anılan Satürn, astrolojide büyük kötücül olarak bilinir. Temel prensibi; sınırlandırmak, kısıtlamak, sınavlardan geçirmek, ders vermek, sabır testlerine maruz bırakmak, yapılandırmak ve sorumluluk aldırma. Doğum anı haritalarımızda bulunduğu alandaki konularla ilgili kısıtlayıcı bir enerji vermesinin yanı sıra, bu alanda zamanla, gecikmeler/engeller olsa da güçlenebileceğimizi de ifade edecektir. Satürn'ün bir burçta ortalama kalma süresi 2,5 yıldır. Ağır ilerlemesi, yaşadığımız problemleri ciddiye almamızı ifade eder. Çoğunlukla depresif etkiler yaratır. Güneş'e en uzak gezegen olduğundan enerjimizi limitleyebilir, ışığımızı söndürebilir. Büyük öğretmen olması, bize büyük dersler vereceği anlamını taşır. 2017 Aralık ayından beri güçlü yerleşimde olduğu Oğlak burcunda seyahat ediyor ve kişisel haritalarımızın Oğlak alanında bize sorumluluk katma görevi görüyor.

Satürn Retrosu yaklaşık olarak 5 ay sürer. Her gezegen retrosunda olduğu gibi, enerjisini içe döndürür ve bu dönemde korkularımızla mücadele etmek durumunda kalırız. Her türlü direnç bize negatif etki eder. İçinde bulunduğumuz durumu kabul etmemiz zaman alabilir ve ruhsal sıkışıklık söz konusu olabilir. Herhangi bir şeyi

yapılandırırken verdiğimiz emeklerin karşılığını alamadığımızı görebilir, hayatın çok zevksiz ve keyifsiz olduğunu düşünebiliriz. Retro döneminde kendi yeterliliğimizi geliştirmek adına güzel bir dönemde olduğumuz inancını benimsemeli, sabretmeliyiz. Sabrın sonu selamettir bilinciyle hareket etmek, büyük güç olacaktır.

SATÜRN RETRO'YKEN NELER OLABİLİR?

Korkularımızla yüzleşmek zorunda kalabiliriz. Bunu yaparken yalnızlaşmak mümkündür. İçimizden izole bir hayata çekilmek gelebilir. Sorumluluklarımız fazlaca boğucu gelmeye başlayabilir. Baş etmesi zorlaşabilir ve bizi hayatın güzel taraflarından mahrum bırakabilir. Olumsuz düşüncelerden kendimizi alamayabiliriz, neticesinde psikolojik problemler baş gösterebilir. Çevremizdeki otoritelerle anlaşmazlıklar yaşayabilir. Destek göremeyebilir, kendi işimizi kendimizin yapması, her zamankinden fazla emek vermemiz gerekebilir. Kişisel olarak değişime hazır olmamak, olanı korumak, büyümeyi reddetmek gibi dirençler sebebiyle yorgunluk/bitkinlik ve depresyona eğilim hissedilebilir. Kendimizi savunamayacak kadar enerjimiz düşük olabilir. İsteksizlik baş gösterebilir. Kendimize güvenimizi yitirdiğimiz düşüncesinden kendimizi alamayabiliriz, acımasızca eleştirebilir, hatalarımıza gereğinden fazla anlam yükleyebiliriz. Yeni bir yapı inşa etmeden önce geçilmesi gereken bir dönemdir, tüm detayları çok sıkı kontrol edebilir, kendi üzerimizde çalışmalar yapabiliriz.

Satürn 18 Nisan-8 Eylül arası Oğlak burcunda retro yapıyor olacak ve hepimizin korkularıyla yüzleşme dönemi olacaktır. Göğüs kafesinizden içeri sızan korkularımızı sakinlikle karşılamamız gerekecek. İçimizdeki enerjinin çekildiğini gözlemleyebiliriz. Bu dönemleri korkularını dönüştürmek için fırsat olarak görenler elbette bir adım önde olacaklardır. Güvenli bölgeyi korumak adına vereceğiniz mücadelenizde çokça engellerle karşılaşılabilir. Yılmadan, cesaretle ve gölgelerimizle barış içinde ilerlemeliyiz.

Herhangi bir gezegenin retro seyirde olması aslında korkutucu gibi gözükse de kendi içsel gücümüzü geliştirmemiz için fırsat olarak görebiliriz. Özellikle ruhsal gelişimimiz için oldukça önemlidir. Bilinçaltı korkularımızı yüzeye çıkarmak için fevkalade zamanlardır. Zaman zaman durmak, içinde bulunduğumuz konular üzerinde daha derin araştırmalara girmek kuşkusuz bize iyi gelir. Psikolojik etkiler değerlidir ve bu etkilerin ortaya çıkardığı sonuçlarla ne isteyip ne istemediğimizi de netleştirebiliriz. Unutmayalım, olan her şey daima doğru zamanda gerçekleşir.



SEVİNCE ORTAK

TEMA MUTLU GÜN PANOSU

Nikah, açılış, düğün gibi mutlu günlerde TEMA Vakfı'na bağış yaparak hem dostlarınızın sevincine ortak olabilir, hem de göndereceğiniz mutlu gün panosu ile çalışmalarımıza destek verebilirsiniz.

celenk@tema.org.tr
444 51 81

ŞİMDİ 17 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), Yalova
(Bağışçıların taleplerini törenden en az 12 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)

BUGÜN KENDİN
İÇİN NE YAPTIN?

KENDİNE VAKİT AYIR!



Esra Kemer
İnsan Kaynakları Danışmanı
esra@cvcheckup.com

On bin metrede tüm misafirleriniz huzurla ve mutlulukla hatırladığı bir yolculuk en büyük amacınız. Her an onlarla olduğunuzu hissettirmeniz, evinizdeki misafir gibi ağırlamanız ve diğer yandan uçuş sırasında yapmanız gereken diğer işleriniz var. Her uçuşa büyük özenle, sıkı bir şekilde hazırlanmanız, misafirlerinizin korkularını yenerken yanında olmanız, ikramlarını sevgiyle yapmanız, zamanla yarışmanız gerekli değil mi? İşinizi tüm profesyonelliğinizle yaparken, yaşadığınız sıkıntıları aklınız hasta çocuğunuzda olsa da hissettirmeden sürekli gülümseyerek her koşulda iletişim kurmalısınız. Belki de aklınız bir sonraki konaklamalı uçuş hazırlıklarında, takip etmeniz gereken bir iş programınız ve tabii bir de özel hayatınız var. Uçağın ve kendinizin hijyenine, düzenine, hazırlıklara odaklanmalı, kabin görevlisi olarak ayrıca kendinize de özen göstermelisiniz. Evinizden sevdiklerinizden ayrıldığı uzun uçuşlarda özleminizi bastırmalı, özel ilişkilerinizi yürütmeniz için çaba harca-

malı ve tabii ki, uykusuzluk ve jet-lagla da baş etmelisiniz. İş hayatınız yoğun, gecesi gündüzü yok ve çok yorucu ama eminim hepiniz severek yapıyorsunuz işinizi. Kadın kabin memurlarının işi erkeklere göre biraz daha zor. Çalışma saatleri değişken ve bu düzensizlik içinde sürekli planlı olmak zorundasınız. Her uçuş sonrası kısa sürede yapmanız gerekenleri öncesinde planlayıp, bir sonraki uçuş içinde hazır olmanız gerekiyor. Sabahın erken saatlerinde eve dönüş yolunda evdeki gereklilikleri düşünüyorsunuz; yemek, çocukların okulu, temizlik, ütü vb. Bu işlerin yanında sosyal çevrenize, akrabalarınıza da zaman ayırmanız gerekiyor. Kendine zaman ayırmak büyük lüks haline geliyor. Zaman o kadar kıymetli hale geliyor ki, parayla satılsa alır mıydık veya satın almaya gücümüz yeter miydi acaba? Arkadaşlarınız işe giderken siz eve daha yeni geliyorsunuz. İş ve özel yaşam dengelemeye çalışırken çok daha fazla enerji harcıyorsunuz. Özel yaşamında mutlu olan,

iş hayatında da mutlu oluyor bu bir gerçek. Çalışan kadınlar olarak hem iş hayatında başarılı olmak hem de iyi bir anne-şekil olmak için çaba harcıyoruz. İş-özel yaşam dengesini kurabilmek iş yerindeki performansı etkilediği gibi özel yaşamda da mutluluğu getiriyor. Danışanlarıma şunu hep sorarım "Bugün kendiniz için ne yaptınız?" Bu kadar kısıtlı ve değerli zaman arasında kadınlar olarak hiç kendinize zaman ayırıp ayırmadığınızı düşündünüz mü? Neye ne kadar zaman ayırıyorsunuz? İşleriniz doğru bir şekilde önceliklendirip yapacaklarınıza dair listenizi kısaltabiliyor musunuz?

✓ Öncelikle işten çıkıp eve geldiğinizde iş hayatınıza dair şapkanızı evin dışında bırakın, evde işinizi düşünmeyin. Anne-eş-birey ve kendinize ait şapkanızı takın. Evde işi düşünürseniz bu sizi yorar ve yıpratır. Biliyorum teknoloji ve kurum kültürleri buna izin vermese de bunu minimize etmek sizin elinizde. Telefonlar, e-postalar, acil ve öncelikli işlerinizi takip edebilirsiniz örneğin.

✓ Yapmak zorunda olduklarınızı, keyif aldığınız veya alabileceğiniz aktiviteleri belirleyin. Aile ziyaretleri, sosyal ziyaretleri vb. Hepimizin yapması gerekli özel hayatımızda da işler var. Hafta için tek boş gününüz ve o gün çıkarışan programlarınız var. Aynı anda hem çocuğunuz için doktora, diğer ilerinizi için ise bankada veya markette olamazsınız. Gerektiğinde destek almaktan çekinmeyin. Belki aileniz, belki eşiniz belki de bir yardımcı. Yardıma ihtiyacınız olduğunu söylemezseniz bu gerçek bilinmez, yine siz yorulursunuz.

✓ Gününüzü mutlaka planlayın, yapacaklarınızı listele-yin. Hangi işi yapmak için ne kadar zamana ihtiyacınız var, belirleyin. Keyif aldıklarınızı da sakın atlamayın. Ev işleri, çocukların ödevleri, yemek yapmak bunların yanı-na bir hobi ve sosyal çevrenizle yapacağınız aktiviteleri de eklemelisiniz. Kendinize ayırdığınız vakti periyodik olarak bu listeye eklemeyi unutmayın. Zaman kısıtlı olsa da en azından bir yarım saati mutlaka kendinizi ayırabil-rirsiniz. Belki sevdiğiniz bir yazarın kitabını okuyabilir, bir film seyredebilir veya gidip bir kafede kahve içebilirsiniz sevdiğiniz bir yerde.

✓ En önemliden en önemsiz bu listeyi önceliklendirin ve kendinize haksızlık etmeden zamana yayın bazı işle-ri. En önemliler ilk sıraları alırken aciliyeti olmayan işleri, arka plana atarak gerektiğinde kendinizi rahatlatın.

✓ Neye ne kadar vakit ayırmanız gerektiğini biliyorusu-nuz değil mi? Yapmanız gereken işleri takvimlendirin. Takviminize işleyin, bir not kağıdına yazarak sürekli gö-receğiniz bir yere asın. Örneğin buzdolabı kapağı veya makyaj masası aynası olabilir. Profesyonel hayatta nasıl iş planınız ile zamanınızı planlıyorsanız, özel hayatınıza

ait niye bir iş planı olmasın? Aklınızda yeteri kadar yük varken bir de bu listeyi zihninizde saklamaya çalışma-yın, bir müddet sonra yorucu olmaya başlar. Telefonları-nızdaki takviminizi etkin kullanabilirsiniz, hayat kurtarı-yorlar. Zaten hep yanımızdalar.

✓ Bu planlara uymaya çalışın ki kendinize de daha çok vakit ayırın. İşlerinizi delege edin, teknolojiyi kullanın.

✓ Kendinize saygı duyun, duyulmasını sağlayın, talep edin. Bazen istemeden de olsa sevdiklerinize hayır demek, evet demekten daha hayırlı olabilir. Siz tek gününüzde zamanla yarışırken kırmak istemeyebilirsiniz ama sonra getireceği yük sizi daha çok yorabilir, strese sokabilir.

✓ En önemlisi yetişmeyecek endişesinden kurtulun. "hurry sickness" acelecilik hastalığı diye her işi hızlıca çözmek, fazla iş edinmek ve sonrasında nasıl üstesin-den geleceğini bilmemek durumuna düşebilirsiniz. Bu durumda yine siz stres yüzünden gerginleşirsiniz. Bunlar bir örnek. Dünya bir tiyatro sahnesi ve hepimizin rolü ayrı. Bu örnekleri kendi hayatınıza göre uyarlayabi-lirsiniz. Ama lütfen her gün kendinize "Bugün kendim için ne yapsam?" sorusunu cevaplayın. Çıkmış arkadaşlarınızla birkaç saatliğine dışarı ve kahve-nizi keyifli bir ortamda dostlarınızla geçirin, sevdiğiniz kitabı okuyun veya kişisel gelişiminiz için eğitimlere katılın. Evde kadınların sorumlulukları daha fazla. Hem çalışıp eve maddi katkı sağlarken, hem de düzeninden sorumlular. Beylerin eşlerini mutlu etmesi çok önemli, mutlu anne - mutlu eş, mutlu bir aile - mutlu bir yuva anlamına geliyor. Erkekler eşlerini mutlu ettiklerinde aslında geleceğine ve kendi özel yaşamlarına da yatırım yapmış oluyorlar, bu maddi kazançtan daha da önemli bence.

Haftanızı planlarken kendinize vakit ayırmayı unutma-yın. Yaşadığınız her andan keyif alıp, iş hayatına taptaze devam etmeniz dileğiyle...
Kariyeriniz Parlansın



Moda ve sağlık sektörü başta olmak üzere pek çok uyararı tarafından maruz kaldığımız durum:

Zayıflamak!



Ece Benligiray
Gıda Mühendisi / Bütünsel Beslenme Koçu
www.beslenmekocu.com.tr

Fazla kiloları bedende taşımak elbette sağlıklı, yük çünkü. Bedeni her anlamda yoruyor! Eksik kiloyla yaşamak da sağlıklı, o da bir yerlerde dengeyi bozulduğunun göstergesi. İdeal olanı bedeninin ihtiyacı kadarı... Hala incecik bedenlerde manken gibi olma hayali kuran ya da kaslı vücutlarla kadınları daha fazla etkileyeceğine inanan erkekler çoksa da yavaş yavaş insanlar sağlıklı bir yaşam için "ideal kilo" gerçeğine doğru yol alıyorlar.. Güzelliğe dair en önemli kriter; bedeninin nasıl görüldüğü değil, gözlerin nasıl ışıldadığı. Sanal güzellikler var etme çabası bir süreden sonra hem yorucu hem tat vermiyor. Birkaç günlüğüne büyük aşklar, sonra hep hüsrana... Gülerken gözlerinin içi gülen güzelden ise vaz geçilemiyor...

Zayıflamak, bedende fazla kilolar varsa önemli... Ay-nada gördüğümüzün bize iyi hissettirmesi ise paha biçilemez. Ömrümüzün sonuna kadar bizimle beraber olacak tek şey bedenimiz. O nedenle de harika görünüş istiyoruz. Bu harika gerekçemizle de daha harika bir bedene giden yollar arıyoruz. Nereye gidileceği belli ama yol belirsiz işte bazen. Normal. Öğrenilenler var, alışkanlıklar var, doğru bilinen yanlışlar var, etrafta çok

bilgi var. Karışıyor insan. Ne yesem? Ne zaman yesem? Ne kadar yesem? Neden yesem? Hiç mi yemesem? Sorular türlü türlü...

Hepsine de cevap veriyor uzmanlar, bilim istatistiklerle çalışıyor ve sizi de o istatistiklerin içinde bir yerlerde değerlendiriyor. Ortalama bir aralık tespit edip, bu aralığın için de bulunmanız ihtimalinden yola çıkarak size önerilerde bulunuyorlar. Peki ya nedir istatistik? Verileri toplama, analiz etme ve çıkarımlarından öngörümde bulunma bilimi. Çok değerli.. İlk defa Hitler tarafından bilim olarak değerlendirildiği söyleniyor. Bir başka bakış açısı da "Rakamlarla yalan söyleme sanatı diyor" ya da "Rakamlar yalan söylemez, yalancılar rakam söyler"... Esprili bir yorum da "Bikini kadını" benzetilmesi, yani asıl görülmesi isteneni saklayıp, diğer her şeyi açıklıkla her şeyi göz önüne sermesi.. Neden bu yorumlar? Çünkü "güven aralığı" ve "hata payı" var. Verileriniz; aldığınız öneri için güven aralığındaysanız mesele yok, ama ya hata payına düşüyorsanız...

Bir örnekten yola çıkalım; Soğan. A, B, C vitaminleri, fosfor, iyot, potasyum, kükürt gibi mineralleri içerir. Yetiştirme koşullarına göre kompozisyonu farklılık gösterebilir. aynı

zamanda içerdiği polifenollerin antioksidan gibi davranmasıyla serbest radikallere karşı vücudu korur. Antibiyotik niyetine soğan önerenler çoktur.

İstatistik verilerine göre soğan sağlık açısından oldukça yararlı bir gıdadır. Eğer "güven aralığı" içinde yer alıyorsanız. Ya değilseniz?...

Daha da ileri gidip Su'yu ele alalım. Yaşamsal en önemli ihtiyaçlardan biri olduğu kesin, anne sütünün bile yaklaşık %90'ı su. İstatistiklere göre yetişkin bir insanın ihtiyacı günde ortalama iki litre. Güven aralığı içinde yer alıyorsanız tamam. Ama ya değilseniz??

Ben adına "Bütünsel Beslenme" diyorum ya da "Beslenme Bilgeliği" ikisi de aynı kapıya çıkıyor.. Bedenin bilgeliğinin, ikinci beynimiz bağırsakların, doğru beslenmedeki önemini farkına varmış durumda olan bilim, henüz bir isim koymadı. Ve tartışıyoruz hala... Aslında tartışılacak bir durum yok da, bize empoze edilenin dışında bilgiler bunlar.

Çünkü çocukken; "bitmeyen yemeğin arkamızdan ağladığına", "tam oyunun en heyecanlı yerinde acıktığımızı", "kokusundan nefret ettiğimiz o yemeğin sağlıklı olduğuna", "uykumuz gelmediği halde uyumamız gerektiğine", "tuvalet ihtiyacımızı her zaman gideremeyeceğimize", "canımız her istediğinde ortalık yerde koşamayacağımıza" bizi ikna ettiler...

Bedenimiz bebeklikten başlayarak tüm ihtiyaçlarını fark edebilecek ve giderilmesini talep edecek zekaya ve donanıma sahipti aslında.. O kadar da akıllı olmadığına inandırıldık.. Bir nevi kandırıldık diyelim. Doğruyu yapmak adına yapılan hatalar..

Bilgi baştan beri bedende değil de zihinde olsa ne olurdu? Bir bebeği düşünelim, somut düşünceye geçene kadar acıktığını, uyuması gerektiğini bilemezdi. Ama öyle mi? Doğduğu ilk andan itibaren ne istediği konusunda son derece bilinçli ve ifadeci. Hayatta kalması birincil zorunluluk çünkü. Ve hayatta kalma denkleminin içinde, her biri eşit önem derecesinde beslenmek, hareket etmek, uyumak ve güvende hissetmek var. Hepsi de bebek için ulaşılabilir.

Bir yetişkin olduğumuzda da hayatta kalma denklemi değişmiyor aslında, denklemlere verdiğimiz önem oranları değişiyor. Beslenmeye, harekete uyuma ya daha rahatlıkla ulaşılabilirdi için önemini yitirirken, güvende olmak giderek ulaşılmaz hale geliyor ve önemi artıyor. Güvende olma ihtiyacı; sevilme, değer görmek, saygı duyulmak, takdir edilmek, kaygısız olmak vs gibi pek çok ihtiyacın harmanı haline geliyor büyüdükçe de.

İhtiyaçların çoğunun başkaları tarafından karşılandığını öğrendiğimiz (doğal süreç) için de sürekli arayışta ve gizli gizli ya da alenen talep eder durumda oluyoruz. (Özgüven, özdeğer, kendini koşulsuz sevme hikayelerinde anlatılan, bu ihtiyacı öz kaynaklarımızdan giderebilme becerisi bir taraftan bakınca.) Hayatta kalmanın denklemi belli demiştik, beslenme, uyku, hareket, güven. Güven'e ulaşamadığımız (sevilmediğimiz, takdir görmediğimiz, kaygılandığımız, strese girdiğimiz) durumlarda elimizin altındaki diğer kalemlere bakıyor ve en kolay ulaşabildiğimizle eksik olanı tamamlıyoruz. Bu gıda da olabilir, uyku da... Hareket, genellikle ikincil derecede tercih ettiğimiz. Bilinçli seçimlerde hareket birincil tercih oluyor.

Neticede; bedeninin bilgeliğinin yerini zihnin bilgeliği alıyor. Gerçek ihtiyacı tamamlamaktan yoksun kalan zihin, alternatif yollarla bedeni hayatta tutma çabasına giriyor. O zamana kadar yapılan hatalı seçimlerle beden de bilgeliğini bazen gerçekten kaybediyor (şeker hastalığı, uyku problemleri vs örnek).

Biyojik döngüye baktığımızda her şey denge üzerine kurulu. Beden; ihtiyacı kadar yememizi sağlayacak kolleştokinin, glukagon like peptid-1 (GLP-1) ve peptid YY (PPY) gibi hormonlarla ihtiyacını söylüyor bize, ihtiyaç karşılandığında ise grehelin salgılayarak "yemeyi bırak" diyor. Susuz kaldığında böbreklere gönderdiği antiüretik hormon-ADH, böbreklerin idrardaki suyu geri çekmesini sağlayarak ani susuzluktan ölmemizi engelliyor, aynı hormon tükürük bezlerimizi de durdurarak ağızımızın kurumasında rol oynuyor. Tüm sistem müthiş bir zeka ile yönetiliyor özette.

Ama modern Dünya'da bizler bu müthiş zekayı görmezden geliyor, istatistiklerin önümüze serdiği veriler üzerinden bedenimizi şekillendirmeye, ihtiyaçlarını karşılamaya ve mutlu/sağlıklı olmaya çalışıyoruz.

Sonuç; Elde edilen, ama bir süre sonra kaybedilen zayıflama hikayeleri, "bir yerlerde bir şey eksik ama ne?" duygusu, "diyette yaşamaktan artık çok yoruldu" ifadeleri.. Doğal olmayan yollardan giderek alınan doğal sonuçlar... Tüm bunların ışığında en umut verici olanı sona sakladım. Bilgeliği görmezden gelinmiş olsa da bir vakte kadar, kaybedilen yeteneğimize yeniden kavuşmak mümkün. Harika bir bedende, bilgece beslenerek yaşamak mümkün.. Önce bilgiyi almak, sonra bilinçli uygulamak ve son olarak da yaşayarak deneyimlemek formül. Sonrası ise tek kelimeyle harika...

Beslenme Bilgeliğine giden yolda, öncelikle bilinçli seçimlerde buluşalım...

Hadi o zaman :)

Ayak Sağlığı



Pod. Uzm. Banu Eren
Mehmet Toprak Hastanesi

Doğduğumuz günden itibaren bütün yükümüzü çeken ayaklarımız, bir ömür boyunca gerek dış nedenlere gerekse iç nedenlere bağlı olarak hayatımızın izlerini taşır. Eski bir deyişe göre "Ayaklar sağlığın aynasıdır". Şeker hastalığı, dolaşım bozuklukları, bazı kan hastalıkları, nörolojik ve romatizmal hastalıklar gibi sistemik bazı hastalıklara ait ilk bulgular ayakta ortaya çıkar. Vücudumuzdaki kemiklerin dörtte birinin bulunduğu ayaklarımızda 26 kemik, 33 eklem, 107 ligament ve 19 kas var. İki ayağımızda birden toplam 250.000 terbezi olup, günde çeyrek litre kadar ter üretirler.

Hayatımızı sürekli bir koşuşturmaya içinde sürdürürken, ayaklarımıza önemli bir yük düşer. Bir gün aniden ayaklarımızdaki değişiklikleri farkederiz. Ama birçok ayak

problemi bir gecede ortaya çıkmaz, yıllar içinde yavaş yavaş birikerek oluşurlar.

Bazı nadir hastalıklar dışında, hemen hemen tüm bebeklerin bir ayak problemi yoktur. Doğumda sağlıklı, yumuşak, pembe renkli, kokmayan ayaklar yürümeye başlayınca değişmeye başlar. Bir insanın günde ortalamaya 8000-10000 adım attığı göz önüne alınırsa, bir ömür boyu 115.000 mil ya da dünyanın çevresini 4 kez dönecek kadar yürüdüğünü gösterir. Ayrıca, yaşımızla beraber değişen beslenme ve sağlık durumumuz da tüm dokularımızı etkilediği gibi bütün yükümüzü taşıyan ve yorulan ayaklarımızı da elbette etkiler. Bunun sonucu olarak ayaklarımızın sağlığı bizim sağlığımızın da bir göstergesi haline gelir.

"Ayaklar sağlığın aynasıdır"

Eski bir deyişe göre "Ayaklar sağlığın aynasıdır". Şeker hastalığı, dolaşım bozuklukları, bazı kan hastalıkları, nörolojik ve romatizmal hastalıklar gibi sistemik bazı hastalıklara ait ilk bulgular ayakta ortaya çıkabilir. Bunlar deri kuruluğu, tırnak renk ve yapı değişiklikleri, yanma-karıncalanma, soğukluk, keçeleşme, deride renk ve doku değişiklikleri ile kaşıntı şeklinde olabilir.

Ayrıca yaşla beraber olan kilo değişimleri de kemik ve bağlarda yapısal değişikliklere yol açarak ayak yapısında deformasyon yapabilir. Yine kemik erimesi, kronik ödem gibi nedenlere bağlı olarak anatomik ilişkilerin değişimi ile de ayakkabı numarası değişimleri olabilir. Ayrıca, bu anatomik ilişkilerin değişmesine bağlı olarak yürüyüş değişmesi de ayakta travmaya neden olan faktörlerdir.

Kalp yetmezliği, omurga ve eklem rahatsızlıkları ile obezite de kimi zaman kişilerin eğilmelerine ve ayaklarına uzanmalarına engel olur. Bunun sonucunda, hatalar kendi ayak bakımlarını düzenli ve uygun bir şekilde yapamayabilirler.

Tüm bu nedenlere bağlı olarak "yaşlı ayaklarımızda" nasırlar, mantar ve benzeri bakteriyel enfeksiyonlar, tırnak mantarları, koku, kaşıntı, ağrı ve yaralar ortaya çıkabilmektedir.

Kaliteli ve bağımsız bir hayat için ayak sağlığı

Yaşamımızın artmasına ve birtakım sağlık sorunları ortaya çıkabilmesine rağmen, tatminkar ve kaliteli bir yaşam için hareket edebilmek çok önemlidir. Birçok hastalıkta egzersizin önemi vurgulanmakta ve en çok yürüyüş önerilmektedir. Bizlere hareket imkânı sağlayan ayaklarımız ve bacaklarımızın sağlığı da bu yüzden ayrıca önem taşımaktadır.

Ayak sağlığını korumak, yaşla beraber ortaya çıkabilecek çeşitli sistemik hastalıklardan korunmak, ağrısız ve bağımsız olarak değişen şartları ile günlük hayata daha güzel ve kaliteli olarak uyum sağlamayı getirecektir.

Ayaklarda önlenilebilir sorunlar

Düzenli olarak ayak muayenesi ve ayak bakımı ile birçok sorun daha ortaya çıkmadan çözülebilir. Şeker hastalığı ve dolaşım bozukluğu olan kişilerde deri beslenmesinin bozulması nedeniyle travma ile kolay yara açılacağı ve yara iyileşmesinin gecikebileceği gözönüne alınarak, bu kişilere travmadan korunmaları konusunda eğitim verilmektedir. Ayrıca yaş ilerledikçe ayak numarasındaki değişimler unutulmamalı, ayakkabı numarası sık sık ölçülerek uygun ayakkabılar giyilmelidir.



Ayak sağlığı için ipuçları

- Her gün ayaklarınızı kontrol edin. En ufak şüpheli bir değişiklikte ayak sağlığı uzmanına başvurun.
- Her zaman rahat ayakkabı giyin. Ayakkabınızın sıkı-maması ve vurmaması gereklidir.
- Yaş ile beraber ayakkabı numaranızın değişebileceğini unutmayın. Yılda bir kez ayakkabı numaranızı kontrol edin.
- Ayağın kendisinde oluşabilecek deformasyonlar nedeni ile özel ayakkabılar gerekebilir. Bunun için bir ortopediste danışmak uygun olacaktır.
- Pamuklu çorapları tercih edin. Sıkı lastikleri olan sentetik çoraplardan sakının.
- Tırnaklarınızı düzenli olarak kısa ve küt kesin. Sertleşen tırnaklarınız için bir ayak sağlığı uzmanına danışın.
- Deniz kenarı ve bahçe gibi yerlerde asla çıplak ayakla dolaşmayın, ayaklarınızı travmalardan koruyun.
- Ayaklarınız ısıtmak için ısı kaynaklarını (sıcak su, soba, kalorifer gibi) kullanmayın. Masaj ile kan dolaşımını hızlandırmak ve kalın çoraplar giymek, ayaklarınızı ısıtmak için en uygun yoldur.
- Ayaklarınızda sertleşmiş dokular, nasırlar veya tırnak batmanız varsa bunları kendiniz kesmeye, kazımaya çalışmayın; zarar verebilirsiniz. Ne yapmanız gerektiğini bir ayak sağlığına danışın.
- Yürüyüş yapın ve bunun için uygun ayakkabılar giyin.
- Ayak sağlığınızın sizin sağlığınızın bir aynası olduğunu unutmayın.

Sağlıklı günler diliyorum.

YOGA



Oktay Derici
THY Sorumlu Kabin Amiri

Yoga kelimesi dünyanın en eski ve en güzel dillerinden birisi olarak kabul edilen Sanskritçe'den gelmektedir. Kelime kökeni Bir'den gelmekte olup; bir olmak, birleştirmek demektir. Evrende bulunan canlı ve cansız tüm varlıkların tek olması ve bir diğer anlamı ile de bütünleşmesini içerir. Yoga spiritüel bir felsefedir. Amacı zihin ve beden uyumunu kontrol etmektir. Daha çok iyi bir insan olma yolunda seçilen, erdemli ilkeleri içselleştiren yaşam şeklidir. Yoga öğretisi kökeni M.Ö. 5000 yıllarına dayanır. Tarihi sürecinde uzunca bir süre kulaktan kulağa öğretilen bilgiler bizlerin bildiği genel şeklini Patanjali'nin 196 sutrayı içeren 8 aşamalı olarak anlatmasıyla metne dökülerek son halini almıştır. Hemen hemen karşımıza çıkan her kaynakta Yoga, sanılan aksine Asana (duruş) tarif ve içeriğinden çok, bilinç yapısını ve yüksek bir bilince ulaşma sürecini işlemektedir.

Yoga türleri

- 1- Felsefe ve bilgelik
 - 2-Karşılıksız sevgi
 - 3-Zihin ve Fiziksel kontrol
 - 4-Karşılık beklemeden yapılan eylem
- Altında dört ana grupta toplanır.

Yoga kendi içerisinde 8 basamağı içeren bir yol izler. Kişinin bu yolu takip etmesi;

- 1-Onun dış dünya ile olan eylemlerini
- 2-Kendisi ile olan içsel eylemlerini
- 3-Bedensel duruş tekniklerini
- 4-Solunum ve enerji çalışmalarını
- 5-Duyularının kontrolünü
- 6-konsantrasyon ve odaklanma tekniklerini
- 7-Meditasyon (zihinsel derinlik kazanma)***
- 8-Evrenle bütün olma basamaklarını oluşturmaktadır.

Kişiler Yoga'da negatif olandan pozitif olana yönelmeyi; evrende üst bir gelişim ve değişim için evrimleşmeyi amaç edinerek; düşüncelerinde, sözlerinde ve eylemlerinde bir arınma halini seçerler. Yoga duruşlarında ise amaç zıtlıkları birleştirmek ve dengede kalmaktır. Bedenin kontrolü zihin ile uyumlu olarak hareket etmesi yogada ilerlemenin en temel uygulamalarından birisi olduğu için genel olarak oturuş ya da çeşitli duruşlar insanların özdeşlik kurdukları kavramlarda ilk sırada yer alır. Bu duruşların çeşitlilikleri ; türlü pratiklerle kişilerde üzerinde etkili sonuçlar oluşturur.

Bunların bazılarının:

- Ayakta yapılan duruşların bedeni canlandırdığı , aktiflik güç ve enerjinin artmasını sağladığı
- Oturularak yapılan duruşların insanları sakinleştirdiği
- Dönüşlerin , eğilmelerin insanları arındırdığı ve rahatlatıldığı
- Bedenin sırtüstü duruşlarda enerjisini atarak dinlendiği
- Yüzüstü duruşlarda ise enerji toplayarak canlandığı
- Ters duruşların zihin gücünü artırdığı
- Denge duruşlarında bedenin ağırlığından arınarak hafiflemesi sağlandığı
- Geriye doğru yapılanların ise zindelik ve güç kazandırmasıdır.

Nefes, en önemli dinamiklerden birisidir. Yoga'da doğru nefes almak ve vermek ve bunun kontrolü altında tutmak için yapılan çalışmalar bütünü zihninde karmaşıklığı almak için ve de sağlıklı bir hayat için son derece önemlidir.

Yoga uygulamalarından biri de meditasyondur. Meditasyonda asıl şart ise o an içerisinde kalmaktır. Zihinde bir derinlik ve odaklılık bütün bir farkındalık ile süreklilik kazanır. Zihnin rahatlaması ve bedenin gevşemesi huzur mutluluk gibi birçok olumlu hissi ve beraberinde getirir.



Merhaba, ben Oktay Derici. 1980 yılı doğumluyum. İlkokul orta ve lise eğitimimi Karadeniz Ereğli'de, Üniversite ve yüksek lisans eğitimlerim birçok hayalimi gerçekleştiren İstanbul'da tamamladım. Okulumun ilk senesinde part-time olarak 1999 yılında başladığım kabin memuru görevine halen Sorumlu Kabin Amiri olarak devam etmekteyim. 2005'den beri amatör olarak sporun birçok dalı ile ilgilendim. Yoga o zamanlar hep ilgimi çekse de deneyimim spor salonlarındaki grup dersinden ibaretti. Her zaman yurtdışında birbirinden değişik ilgi alanları olan arkadaşlarımla görev yaptım. Fotoğrafçılık, dans, spor gibi birçok alanda derinleşen kişilerin mesleğimizde de daha verimli olduklarını gözlemledim. Her zaman diyet spor ile kontrol altında tutmaya çalıştığım kilo düzenimi bir hayat şekli haline getirmeye karar verdiğimde benim için kapılar açıldı. Yürüyüş koşu yüzme fitness derken spor merakım günden güne şekillendi. Fakat bu da beraberinde çeşitli sakatlıklar, ağrılar ve zorlanmaları beraberinde getirdi. O zaman şu an ki bilincime tam erişemesem de birşeylerin ters gittiği hissine kapılmam beni bir yeniliğe daha doğrusu yapılandırma-ya yönlendirdi.

Gitgide yaş aldıkça da yapabileceğim ve hiç bir harici eşyaya ihtiyaç duymayacağım bir spor arayışı başladı. Yoganın şu an da en sevdiğim yanları sadeliği ve o sadelik içinde ki çeşitliliği ve yoğunluğu sanırım. Yaklaşık 1 saatinizi kendime ayırdığım günün o dilimi benim için hemen hemen geri kalanı ile karşılaştırılmaz anlamlar barındırıyor. Son iki yıldır yoga grup derslerine katılıyorum. Daha ilk defa bir stüdyo ortamında ders aldığımda spor salonlarında yapılan ders ile arasındaki farklar beni çok etkiledi.

Uçuş personelinin en önemli konusunu oluşturan "zaman" dinamiği yogaya devam etmem için en belirleyici faktörü oluşturdu. Boş vakitlerimiz çoğu zaman dinlenerek ya da kişisel ihtiyaçlarımız için değerlendirilerek geçer. Hafta içi normal mesai saatlerinde çalışan insanlar için düzenlenen kurs eğitim ve devam gerektiren birçok aktivite bize uymaz. Yoga stüdyolarında ise genel olarak sabahtan akşama kadar belirli seviyelerde dersler mevcut. Ders programları haftalık aylık ve yıllık olarak sabit. Küçük değişiklik ve düzenlemeler internet ortamı üzerinden yapıldığından kolaylıkla takip edilebiliyor. Bir dersin başlangıç ve bitiş saati kesin olarak belli ki bu bizler gibi dakikaları önem taşıyan uçuş personeli için en tercih edilir yanı. Uçuş öncesi ve sonrasında dersin ne zaman başlayacağını ne zaman biteceğini bilmek ve stüdyoda kullanacağınız malzemelerin temin edilebilmesi bizim gibi mobil ve pratik bir meslek grubu için çok avantajlı. Yıllarca spor salonlarına uçuk ücretler ödeyip yıllık aboneliklerle aylık haftalık sonrasında günlük performanslara düşen zaman kaybindansa aylık serbest bir seçim şansı yaratan bir yoga üyeliği benim için çok daha disiplinli ve sistemli oldu.

Okuduğum okullardan çalıştığımız kuruma kadar hep aidiyet aile olma bir parçası gibi hissetme konularına karşı bağlılığım beni yogada da yine beraber olduğum birbirinden tatlı pozitif ve güzel insanlarla birlikte yol almaya yönlendirdi. Hem kendim hem de çevrem için daha bilinçli hareket edebilmek adına 2016 yılında eğitimlik programına dahil oldum. Benim 9 haftalık bu eğitimi tamamlamış olmam benden sonra da ilgi duyan birçok arkadaşımı bu anlamda yönlendirdi. Halen eğitimlerime de devam ediyorum.

Temel eğitimin yanı sıra hamak eğitimliği diğer mat yogası modülleri, beslenmeye dair workshoplar, anatomi destekli programlara katılarak, çeşitli sertifikalarla kendimi geliştirmeye ve aktif tutmaya davet ediyorum. 2017 den beri aldığım eğitimler doğrultusunda özel ve grup derslerim devam ediyor. Çok mutluyum... Hep hayal ettiğim ilgi alanlarımı birleştirebildiğim kendimi tamam hissettiğim bir yerdeyim. Hep hareketli sosyal ve enerjik oldum. Çevremde maymun iştahlı tabir edilebilecek kadar bir çok konu ile ilgilendim. Kafam hep meşgul işlerim hep yarım bilgim hep eksikti.

Şimdi bu yoğunluğuma insanlar şaşırsalar da aslında eskisine göre hayatım hafifledi ve rahatladı. Gereksiz olanlar gitti kalabalıklar azaldı fazlalıklar eksildi herşeyin yerini güzel ve asil olanlar aldı. Ve sanırım bu sadelik ve sakinlikte işlerim kolaylaştı. Bana sorulduğunda en sevdiğim his "durmak" yogada matınıza geçtiğinizde o zamanın size ait olması ve o dinginliğin hazzını tarif edemem ama her uçuş personeline bu fikrin nasıl cazip gelebileceğini rahatlıkla tahmin edebilirim.

Bazen dinlenmek için bile derse gittiğim ya da enerji depolamak için pratik yaptığım oluyor. Evimin kullanmadığım bir odasını sadece kendim için düzenledim ve yoga çalışmalarına ayırdım. Kalan her vaktimi de buna ayırarak çalışıyorum. Sağlıkla ilgili kısmı en önemli bölümü tabii ki. Düzgün nefes almak ve vermek daha ilk aşamada şifalanmak demek.

Sürekli yatak yastık değiştirmemiz, ağır malzemeler taşımamız, kaldırmamız uçuş çantamıza ilave basınç ile biz uçucuların omurga baş, boyun, ayak, varis, kalp, migren gibi rahatsızlıkları hiç bitmez. Ama yoga sizi nötral duruşlara yönlendirmesi hizalaması esneklik ve güç kazandırması ile benim için reçete gibi oldu. Ağrılarım geçti enerjimi gücümü ve bedenimi doğru kullanmamla birlikte iş verimim arttı.

En büyük faydası da zihnimin rahatlaması ve odaklanmamdaki artış. Sanki herşey kolaylaştı ve rahatladı. Sistemli gitmek, tek tek hareket etmek, zihnimi kontrol altında tutarak yavaşlatmak ve hareketlerimle düşünce-lerim arasında uyum yakalamak beni de kontrol altında tutuyor. Hep duyduğumuz, anda kalmak - kendine değer vermek- olumlu düşünmek -gibi tabanında birçok pozitif yönlendirmeyi içinde barındırıyor. Sizi her an iyi bir insan olmaya doğru teşvik ediyor. Sanılanın aksine de bunu son derece canlı enerjik ve çok yönlü bir şekilde yapıyor.

Uçuş personeli olmak bizlere hep değişik soruları da beraberinde getirir. Normalden farklı bir iş yapıyor olduğunuzun düşüncesi insanları merak, ilgi ve heyecanla çeşitli sorulara yönlendiriyor. Bizler bunlara gülerek ve aramızda da şakalaşarak yaklaşıyoruz. Yoga ile ilgilenmek benim bu anlamda ikinci sınavım oldu. Yine normal spor ya da öğretilerden farklı görülmesi vejeteryanlıktan bir matın üzerinde bağdaşta oturup kalmaya farklı görüşlerin olduğu yogaya dair sorular da yoga konusu açıldığında hemen peşi sıra geliyor.

Ego hırs öfke gibi negatif konulardan uzaklaşabilmek bedenimi sağlıklı tutmak en iyisini hedeflemek ama en iyi olmayı kötü bir hale dönüştürmemek özünde saflığa sadeliğe yönlendiren bu yolda sadece bende adım adım yürüyorum.

Üyesi olduğum derneğinizde ve keyifle takip ettiğim derginizde böyle bir bölüm ayrılmasına çok teşekkür ederim. Emek verdiğim mesleğim ve uğraşımın burada birleşmesi benim için de çok kıymetli.

Herkesemniyetli uçuşlar ve güzel enerjiler dilerim :)

Namaste



Hamak Yogası (Aerial Yoga)

Bu uygulama geleneksel yoga ile akrobatik aerial sanatının birleşmesinden oluşmuş özel bir türdür. Tavana asılan hamağın kumaşı hem dayanıklı hem de yumuşaktır. Gerek yerde gerekse havada yapılan akrobatik hareketlerin sayesinde önemli ve temel yoga duruşlarında gelişme sağlanır. Yeni başlayanlardan ileri seviye yoga yapanlara kadar yavaş dinlendirici çalışmalardan güçlü ve tempolu derslere kadar geniş bir yelpazesi vardır. Hamaktaki ilerlemenin en büyük etkisi kişilerde duygusal anlamda gelişme özgüvenin artması güçlenme ve bırakma duygusunun öğrenilmesidir. Çalışmalar huzur duygusunu pekiştirir. Aynı zamanda çocuklar gibi neşeli hissettiren mutlu bir uygulamadır.

Derslerde motivasyon amaçlı olarak müzik kullanılır. Enerjik bir çalışmadır. Kıyafetlere özen gösterilir vücudu saran koruyan uzun kollu ve tayt gibi ya da kapalı paçalı eşofmanlar tercih edilir. Yedek kıyafet muhakkak getirilmelidir. Makyaj hamağa zarar vereceğinden yapılmaz. Takı ve aksesuar hamağa ve kişinin kendine zarar verebileceğinden alyans dahil kabul edilmez.



Menü

Yöresel ve eşsiz lezzetler

Çorbadan, ara sığağa, ana yemekten, pilava... Soframızı renklendiren, yemesi ayrı keyifli, izlemesi apayrı zevkli yemeklerimiz... Türkiye'nin dört bir yanından lezzetlerle derlenmiş bu eşsiz menünün yapması kolay, tadı nefis. Unutmayın, mutfakta şef sizsiniz!



Karalahana Çorbası

MALZEMELER

1 demet karalahana
200 gr haşlanmış kurufasulye
2 soğan
4 su bardağı su
1 su bardağı tane mısır
1 su bardağı yarma
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı mısır unu
1 yemek kaşığı salça

Karalahanalari iyice yıkayın ve sularını süzdürün. Ardından ince ince doğrayın. Doğradığınız karalahanalari bir müddet suyun içinde bekletin ve sularını iyice süzdürün. Soğanların kabuklarını soyun. Minik küpler halinde yemeklik olarak doğrayın. Tencerenizin içine tereyağı, sıvı yağ, doğranmış soğanları ve salçayı ekleyerek kavurun. Kavrulmuş soğanların üzerine yarmaları ve karalahanalari ilave edin, birkaç defa daha kavur-

duktan sonra suyunu ilave edin. Yarmalar ve karalahanalari yumuşamaya başladığında haşlanmış kuru fasulyeleri ilave edin. Ardından baharat ve tuzunu ilave ederek pişmeye bırakın. Çorbanın suyundan bir miktar alarak mısır unuyla ayrı bir yerde karıştırın ardından azar azar içerisine ilave edin. Tüm malzemeler piştiğinde ve çorba kıvam aldığı anda ocaktan alın ve servis edin. Üzerini 1-2 adet kırmızı acı biberle süsleyin.



Fellah Köftesi

MALZEMELER

300 gr. köftelik ince bulgur
250 ml. sıcak su
100 gr. tam buğday unu
2 silme çay kaşığı kimyon
1 silme çay k. karabiber, tuz

HAŞLAMAK İÇİN

2,5 litre su
1 çay kaşığı tuz

SOSU İÇİN

4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
1 yemek k. domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
3 diş rendelenmiş sarımsak
1/2 su bardağı sıcak su

Haşlama suyunu tuzla birlikte tencerede kaynatın. Köfteleri kaynayan suya koyarak yumuşayana kadar 20-25 dakika civarında pişirin. Köfteler yumuşayınca tencerenin altını kapatın ve bir süzgeç yardımıyla köfteleri alın. Bir sos tenceresinde zeytinyağı ve zerdeçalı ısıtın. Salçaları ve sarımsağı ekleyip karıştırarak kavurun. Salça kavulduktan sonra sıcak suyu ekleyin, sosu köftelerle karıştırın ve ocağı kapatın.

Bulguru bir tencereye koyun, üzerine sıcak suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp 20 dakika bulgurun suyunu çekmesini bekleyin. Diğer köfte malzemelerini tencereye ekleyerek iyice yoğurun. Hamurdan fındıktan biraz büyük parçalar kopararak yuvarlayın. Yuvarladıktan sonra bir tarafına baş parmağınızla bastırarak bir çukur açın. Şekillendirdiğiniz köfteleri üst üste gelmeyecek şekilde bir tepsiye dizin.

Berna Tanyolaç



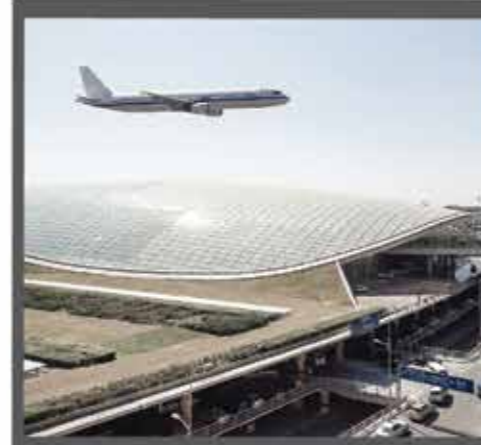
Saygı ve özlemle anıyoruz...



TEB

TEB YILDIZ
MEMBER OF
BNP PARIBAS
PRIORITY

TASSA üyelerine özel ilk işleme
145TL'ye varan Bonus ve
daha birçok ayrıcalık
TEB'de.



Havalimanı otoparklarında
%50 indirim



Restoran harcamalarında
%10 ekstra bonus



Ücretsiz Motovale hizmeti



Ücretsiz transfer hizmeti



Ücretsiz kuru temizleme



Ücretsiz shuttle hizmeti

PEUGEOT SUV 3008

HİÇBİR SUV BU KADAR İLERİ GİTMEDİ

38 uluslararası ödülün sahibi,
Auto Motor Sport Türkiye okuyucularının oylarıyla
'Best Car 2018' yarışmasında kompakt SUV
kategorisinde **Yılın En İyi Otomobili!**



YENİ NESİL PEUGEOT i-COCKPIT®

FULL DİJİTAL GÖSTERGE PANELİ

PANORAMİK SUNROOF

İLERİ SÜRÜŞ GÜVENLİK SİSTEMLERİ

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

Peugeot SUV 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO₂ emisyon değeri 108g/km'dir. İlanda kullanılan görsel, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

PEUGEOT TAVSİYE EDER: **TOTAL** [instagram.com/peugeotturkiye](https://www.instagram.com/peugeotturkiye) twitter.com/PeugeotTurkiye [facebook.com/peugeotturkiye](https://www.facebook.com/peugeotturkiye)

MEPA

İkitelli Plaza Tel: (0212) 698 44 44

444 6372

Halkalı Hasar Servis Tel: (0212) 698 22 22

www.mepaotomotiv.com

www.facebook.com/PeugeotMepa

www.twitter.com/PeugeotMepa