

extra TASSA

Yıl: 13 Sayı: 34/2019

Hava Yolları Kabin Memurları Derneği Yayınıdır.
Ücretsiz Dağıtılır.



1965

TASSA

HAVAYOLLARI KABİN MEMURLARI DERNEĞİ

Yenilenen Logomuz ile Birlikteyiz...

Gezi: Çanakale

İçimizden Biri: Sevgi Çıvgın, Gülsevil Tüzün

Röportaj: Astroloji

Hep hayal ettiğiniz yaşam

Koray Bianco'da.

M11 metro
hattına
çok yakın

İstanbul
Havalimanı'na
yakın

Geniş
sosyal
imkânlar

2020'de
anahtar
teslim



Tassa üyelerine
özel fiyatlar ve
ödeme seçenekleri





SABİT COŞKUN
TASSA YÖNETİM KURULU BAŞKANI

Değerli meslektaşlarım, kıymetli okuyucular;

Kuruluşumuzdan bugüne siz değerli üyelerimizin varlığıyla her geçen gün daha da güçleniyor olmanın haklı gururunu yaşıyoruz.

Hiç durmadan gelişen ve büyüyen havacılık sektörü ve yaşanan teknolojik gelişmelere paralel bir ivme ile büyümeye devam ettik.

Yönetim Kurulu olarak yenilikçi düşüncenin ışığında 21. yüzyılın beklenti ve gerekliliklerinin bilincinde bir sivil toplum kuruluşu olarak mesleki bilinirlik ve itibarımızı artırmanın en önemli misyonumuz olduğunun farkındayız. İşte bu nedenle 2018 yılında da sizler için birçok önemli projeye imza attık. Gerçekleştirdiğimiz logo yarışmasıyla yenilenen vizyonumuzu temsil eden bir logoyla sizlerin karşısına çıktık.

Yaptığımız finansal anlaşmalarla bankalardan faizsiz ve düşük oranda faiz fırsatını siz değerli üyelerimize sunduk.

Yürüttüğümüz sosyal yardım faaliyetleriyle yüzlerce çocuğun, yine yüzlerce hayvan dostlarımızın yüzünü güldürdük. Meslektaşlarımızın yaşadığı her zorlukta göreve hazır olduğumuzun bilinciyle yanlarında olduğumuzu gösterdik.

Sağlık alanında yaptığımız anlaşmalarla üyelerimizin menfaatine çalışmalarımızı hızlandırdık ve ayrıcalık gözetmeyen bir dernek olduğumuzun bilinciyle yaptığımız anlaşmaları tüm havacılık camiasının hizmetine sunduk.

TASSA ailesi olarak sizlerle beraber yürümenin ne denli önemli ve değerli olduğunu biliyor ve bu doğrultuda ilerliyoruz. Geçtiğimiz yıllarda olduğu gibi 2019 yılında da projelerimiz hız kesmeden devam edecek.

Tüm dünyayı heyecanlandıran İstanbul Havalimanı yani yeni evimizde bayrağımızı göklerde dalgalandırmaya ve daha yükseğe taşımak için gayret göstermeye devam edeceğiz.

Bu süreçte atacağımız her adımın havacılık sektöründe yaratacağı katma değer bilincindeyiz. İşte bu nedendir ki mesleki itibarımızı ve saygınlığımızı üyelerimizin güven ve desteğiyle çok daha iyi noktaya taşıyacağımızdan eminiz.

Yeni yılda tüm meslektaşlarıma emniyetli ve gülyüzlü uçuşlar diler başarı ve mutluluk temennilerimi sunarım.

BU SAYIDA



**TASSA
HABERLER**
SYF. 6



İK
İş Yaşamında Başarı
SYF. 20

HUKUK
Hakaret Suçu Unsurları ve Yaptırımı
SYF. 24

GEZİ
Çanakkale
SYF. 12

İÇİMİZDEN BİRİ
Avrasya Otomobil Sporları Kulübü
Sponsorlardan Sorumlu YK Üyesi: Sevgi Çıvgın
SYF. 16

TÜKETİCİ HAKLARI
Akıllı Tüketici Olmak
SYF. 26

KİŞİSEL GELİŞİM
Id-Ego-Süper Ego
SYF. 28



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

TASSA Adına İmtiyaz Sahibi
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Sabit Coşkun

Genel Yayın Yönetmeni
Sabit Coşkun

Halkla İlişkiler
Şeyda Akar

Yayın Kurulu
Sabit Coşkun
Çağlar Erakpınar
Bahar Gözükızıl

Denetleme Kurulu
Erol Gezer
Ahmet Çankaya
Tevfik Eskiçirak
Ferdî Zeybek
Uğur Gürgül

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

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

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

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



PET

Kedi ve Köpeklerde Kısırlaştırma
SYF. 32

SAĞLIK

Bel Ağrısı
SYF. 34

ÇOCUK

Çocuklarla İletişimde Ben Dili ve Sen Dili
SYF. 36

ASTROLOJİ

Demet Hoşman
SYF. 38

DARÜLACEZE ZİYARETİ

4 Aralık 2018'de "TASSA ve İyiliğe Uçanlar" sosyal sorumluluk projesinde bulunan kabin memurları Darülaceze'yi ziyaret ettiler.



KISA KISA...

16 Mayıs SHGM'de Ankara'da düzenlenen SHT-FTL Talimatı uygulamalarında yaşanan aksaklıklarla ilgili toplantıya Başkanımız Sabit Coşkun ve İdari Başkan Vekilimiz Bülent Ersoy katıldı.

31 Mayıs 2018'de TASSA'da Yönetim Kurulu Başkanlığı yapmış çok değerli arkadaşımız Berna Tanyolaç ve saygıyla, özlemle andığımız ebediyete intikal etmiş tüm meslektaşlarımız için Ataköy 5. kısım Camii'de Mevlüd-i Şerif okutuldu.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi tarafından Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü ve Türk Hava Yolları A.O. Genel Müdürlüğü katkılarıyla 26-28 Ekim 2018 tarihleri arasında T.C. Üsküdar Belediyesi Bağlarbaşı Kongre ve Kültür Merkezi Üsküdar, İstanbul'da düzenlenen 4'ncü Ulusal Hava ve Uzay Tıbbi Kongresi'ne Başkanımız Sabit Coşkun Başkan Vekilimiz Bülent Ersoy konuşmacı olarak ve Genel Sekreterimiz Çağlar Erakpınar katıldılar.

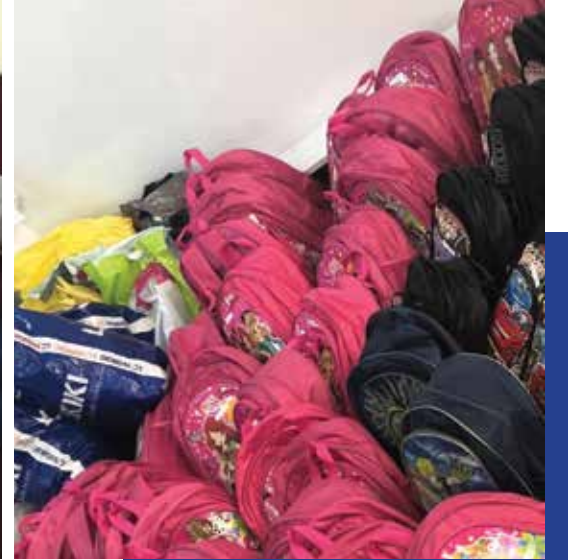
KUTLAMA

15 Eylül 2018 cezaevinde yaşamak zorunda olan çocuklar için Ataköy Galleria AVM'de doğum günü kutlaması yapıldı.



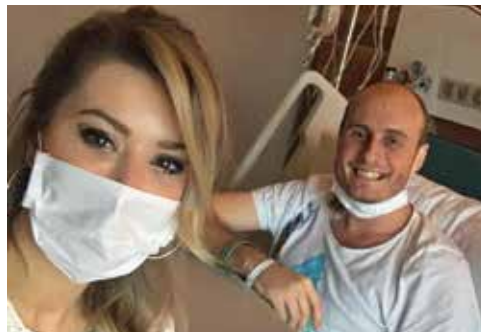
YARDIM

13 Eylül 2018'de "TASSA ve İyiliğe Uçanlar" tarafından İstanbul Esenyurt'ta Nüzhet Usta Bilgican İlköğretim Okulu'nda ihtiyaç sahibi 100 yetim çocuğumuza kırtasiye malzemesi dolu sırt çantası dağıtımı yapıldı.



GEÇMİŞ OLSUN ZİYARETİ

Üyelerimizden kabin memuru arkadaşımız Gökçe Karaca'yı zor gününde yalnız bırakmayıp derneğimiz ve kabin memuru arkadaşlarının katkılarıyla iyiye giden tedavisinde kendisine geçmiş olsun dileklerimizi ve sevgilerimizi sunuyoruz.





SHGM ZİYARETİ

4 Ocak 2019 tarihinde Sivil Havacılık Genel Müdür V. Sayın Bahri Kesici'yi makamında ziyaret ettik. Dernek Başkanımız Sabit Coşkun, Başkan Vekilimiz Bülent Ersoy ve Genel Sekreterimiz Çağlar Erapınar ile bir araya gelen Sayın Kesici, sivil havacılığın gelişmesinde ve ilerlemesinde öncü olabilecek her türlü desteği TASSA'ya vermeye hazırız mesajını verdi.



TASSA VE LIV HOSPITAL'DAN İŞBİRLİĞİ

Sağlık alanında uluslararası arenanın liderlerinden Liv Hospital Ulus ve TASSA Kabin Memurları Derneği önemli bir işbirliğine imza attı. TASSA'nın üyeleri ve çalışanları için sağlayacağı katkılara ve yaratacağı farklara odaklanan işbirliği çerçevesinde, Liv Hospital Ulus'la imzalanan işbirliği anlaşması pek çok avantaj sağlayacak.

TASSA ve Liv Hospital arasında imzalanan sözleşmeye göre; Liv Hospital Ulus'a gelen TASSA üyeleri AGE ölçümü, skolyoz kontrolü, 3D Cilt Analizi, Saç Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği ön görüşmesi, varise ilgili ön görüşme "Kansersiz Yaşam Senin Elinde" kapsamındaki akciğer kanseri sağlık kontrollerinden ücretsiz olarak faydalanabilecek. Ayrıca TASSA üyeleri için hazırlanan diş muayene, panoramik film, alt ve üst çene diş taşı temizliğini kapsayan Diş Paketinden de özel fiyatlarla yararlanabilecek. TASSA ise Liv Hospital Ulus'un özellikli hizmetlerinin, sağlıklı ilgili halka yönelik bilgilendirme mesajlarının olduğu bildirimleri kendi üyelerine ulaştırma konusunda destek verecek.





4 Ekim 2018 Haykonfed'e yapmış olduğumuz bağışla, Hayvanları Koruma haftasında Van, Kütahya Tavşanlı, Sinop Boyabat Ilıca Köyü, Balıkesir, Kapıdağ Yarımadası ve Hakkari Depin bölgelerinde bulunan yardıma muhtaç sokaktaki dostlarımıza mamalar gönderildi.

1 Kap Yemek
1 Sevgi

Tassa Hava Yolları Kabin Memurları Demağı ve Üyeleri'nin,
4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Haftasında "1 Kap Yemek 1 Kalp Sevgi"
Sosyal Sorumluluk Projesine verdiği destek ile Van, Kütahya Tavşanlı, Sinop
Boyabat Ilıca Köyü,
Balıkesir Kapıdağ Yarımadası ve Hakkari Depin Bölgelerine yollanan mamalar,
yardıma muhtaç hayvan dostlarımızı sevindirir.

Tüm hayvanlara konuma sağlayabilmek için çıktığımız bu zorlu
yolculukta,
yaşamal hedeflere ulaşmamızı için sağladığınız destekten dolayı

www.haykonfed.org

8 Ekim 2018 Tekirdağ Melekler Barınağı ziyaret edilerek barınaktaki dostlarımıza mama alındı. TASSA olarak yaşamda iyiyeye ve güzele dair olanı sadece sevmiyoruz paylaşıyoruz koruyoruz sahip çıkıyoruz.

TEŞEKKÜR BELGESİ

Tassa Hava Yolları Kabin Memurları Demağı ve Üyeleri'nin,
4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Haftasında "1 Kap Yemek 1 Kalp Sevgi"
Sosyal Sorumluluk Projesine verdiği destek ile Van, Kütahya Tavşanlı, Sinop Boyabat Ilıca Köyü,
Balıkesir Kapıdağ Yarımadası ve Hakkari Depin Bölgelerine yollanan mamalar,
yardıma muhtaç hayvan dostlarımızı sevindirir.

Tüm hayvanlara konuma sağlayabilmek için çıktığımız bu zorlu yolculukta,
yaşamal hedeflere ulaşmamızı için sağladığınız destekten dolayı **MİNNETLİYİZ**

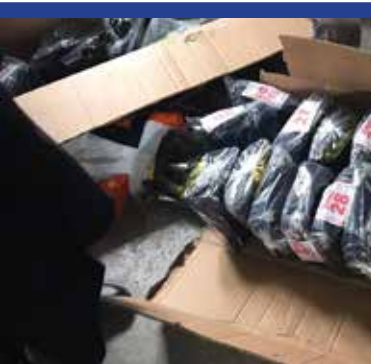
HayKonfed
Hayvanların Yaşam Hakları Koordinesyonu
bilgi@haykonfed.org

1 KAP YEMEK
1 SEVGİ

TASSA İYİLİĞE UÇANLARDAN ANLAMLI YARDIM

TASSA İyiliğe Uçanlar Platformu anlamlı bir yardım organizasyonu gerçekleştirdi. Sosyal sorumluluk platformu sorumlusu Sinem Güldal ve beraberindeki kabin memurları buradan kilometrelerce uzaktaki Kars'a yardım elini uzattı. Kabin memurlarından toplanan yardımlarla ihtiyaç sahibi çocukların olduğu 3 köy okulu belirlendi. İstanbul'dan yola çıkan Sinem Güldal ve beraberindeki yaklaşık 10 kabin memuru, ilk olarak Kars'ın Taşbaşı Köyü'ne ardından da Aydıngün ve Çanakı Köylerine ulaştı. Kışın en çetin geçtiği yerlerden biri olan Taşbaşı Köyü'ndeki o çocukların soğuktan elleri ve ayakları titriyordu. Çünkü üzerlerinde ne bir mont ve ne de bir ayakkabı vardı. İşte böyle bir manzarayla karşılaşan kabin memurları duygu dolu anlar yaşadı. Yüzlerce bot ve okul çantası hummalı bir çalışmayla

kabin memurları tarafından köy okulundaki çocuklara dağıtıldı. Bot ve montlarına kavuşan çocukların mutluluğu gözlerinden okundu. Uzun süredir hayalini kurdukları çantalara kavuşan çocuklar sınıflarında sevinç çığlıkları attı. Beşiktaş Spor Kulübü de bu anlamlı organizasyona gönderdiği forma ve atkılarıyla destek verdi. Formaları giyen çocukların mutluluğu görülmeye değerdi.





LOGOMUZ YENİLENDİ

Yenilenen kurumsal kimliğimizi temsil edecek yeni bir logo arayışı ile açtığımız logo yarışmamızda gösterdiğiniz yoğun ilgiye çok teşekkür ederiz.

Yarışmamızın sonucunda kazanan isim Sezen Gündüzalp oldu. Kendisine dernek merkezimizde yönetim kurulu adına Genel Sekreterimiz Çağlar Erakpınar tarafından ödül taktim edildi. Teşekkür ediyor ve başarılarının devamını diliyoruz.

SHT-FTL EĞİTİMİ

21-22 Kasım 2018 tarihlerinde İstanbul'da Türk Sivil Havacılık Akademisi'nde düzenlenen SHT-FTL Eğitiminde Başkan Vekilimiz Bülent Ersoy, Genel Sekreterimiz Çağlar Erakpınar, Muhasep Okay Dömeke ve değerli üyelerimiz katılım sağladılar.



İFTE 2018 HAVACILIK EĞİTİM FUARI'NA KATILDIK

11-12 Mayıs'ta WOW Convention Center'da gerçekleştirilen İFTE 2018 Havacılık Eğitim Fuarı'na düzenlediğimiz standımız ve etkinliklerimiz ile katılım sağladık. Çin Kültür Derneği, TEB Bankası ve Mepa Otomotiv katılan kurumlarımızdandı.



Beş bin yılın kültürü

ÇANAKKALE



Helenler tarafından kurulan Çanakkale, tüm dünyada mitolojik Troya Savaşları ile tanınıyordu. Sonra modern tarihin bir başka savaşıyla, Çanakkale Deniz Savaşlarıyla ün yaptı. Oysa adı savaşlarla anılsa da kahramanlığın yanı sıra yeşilin ve mavinin de kentidir o...



Yıllar yıllar önce Marmara Denizi ile Ege Denizi, birbirlerine bağlı değilmiş. Deniz Tanrısı Poseidon iki güzide çiçeğinin ayrılığına tahammül etmeyerek iki denizi birleştirmiş. Denizler kavuşmuş kavuşmasına da bu defa iki kara, Trakya ve Anadolu birbirlerinden ayrılmış. Poseidon'un serbest bıraktığı mavi sular ve bugün o suların üzerinde birer kibrit kutusu gibi görünen vapurların birleştirdiği iki yaka anlatmakla tükenmeyecek bir tarihin sahnesi olmuş: Çanakkale.

Gelin Çanakkale gezimize bu renkli tarihle başlayalım. Boğazın güney kısmında kalan Çanakkale, Helenler tarafından kurulmuş. Dardanos adlı kent, adını yine mitolojiden alıyor.

Zeus ile Elektra'nın oğlu Dardanos. Onun torunu Tros ise, oğlu tarafından kurulan Troya kentinin isim babası. M.Ö. 334'te Büyük İskender yine boğazı geçip Pers hükümdarlığına son vermiş. Sırasıyla İskender'den sonra Antiogonos ve Lysimakhos tarafından yönetilmiş. Kent, Seleukoslar, Bergama Krallığı ve Roma İmparatorluğu himayesine geçmiş. Roma ve Bizans döneminde Çanakkale ve Gelibolu, önemli ticaret limanların haline gelmiş. Bizans yönetimi için büyük bir stratejik öneme sahip olan bölge, Emevilerin akınlarına uğramış. Türkler, Trakya'ya ulaşmak için Friglerin rotasının tersini izlemişler. 1354'te Orhan Bey tarafından boğazın Çanakkale kıyıları alınmış, I. Murat ise Çanakkale çevresinin tamamını Osmanlı İmparatorluğu'na katmış.

Osmanlı döneminde kent, yeni yapılan Kale-i Sultaniye'nin adıyla anılmış. Çanakkale, Osmanlı için de çok büyük ticari ve askeri önem taşımış. Birinci Dünya Savaşı'nda yaşanan ve ülkemiz tarihinin en belirleyici olaylarından biri olan Çanakkale Savaşları bu önemin en açık kanıtı olsa gerek. Tarihin en kanlı çatışmalarına sahne olan Çanakkale, bugün sadece savaşa katılan ülkelerin değil, belki de tüm dünyanın gözünde artık bir hoşgörür simgesi haline gelmiş durumda.



Boğazın Işıkları

Çanakkale, doğal güzellikleri, özellikle muazzam boğaz manzarası ile de görülmeye değer. Uzak denizlere açılan su yolunun kıyısında, o uzak denizlere giden gemileri izlemek büyük keyif. Kıyıda yer alan restoranlar, akşamüzerleri dingin anlar için sizi bekliyor. Limanda gördüğünüz çok sayıda küçük tekneyle tutulan taze balıklar, oldukça uygun fiyatlarda. Bölgenin eylül-ekim aylarında tutulan lüferi oldukça meşhur. Yeşillikler ve mavilikler içerisinde naif ve şık bir sahil kenti burası. Nitekim Evliya Çelebi de kenti, "Havası ve suyu çok güzel olduğundan güzelleri boldur. Erkekleri Cezayir Levendi biçiminde olup iridirler. Bağ ve bahçeleri çoktur. Üzümü, tatlı şırası, üzüm turşusu, bulaması, köftesi ve pekmezi meşhurdur" sözleriyle anlatıyor. İmkan bulursanız, Çanakkale'nin ilçeleri de gerçekten görülmeye değer. Örneğin, Ezine'den mutlaka peynir almak gerekir. Gelibolu'nun sardalyesi ve tuzlu balığı tüm ülkede bilinir. Hemen sahildeki Piri Reis Denizcilik Müzesi de oldukça ilginç. Her kasabada zeytin, zeytinyağı ve ürünleri alınabilir. Behramkale ve Assos tarih ve mimarinin içi çe geçtiği bir turizm bölgesi. Ve bir de Bozcaada ile Gökçeada var tabii. Kendilerine has dokuları ve kültürleriyle bu iki ada da bir başka yazının konusu olsa gerek. Tüm bu değerleriyle Çanakkale, Marmara Bölgesi içerisinde ideal bir turistik nokta olma niteliğini koruyor. Özellikle kültür turizmi açısından önemli avantajlara sahip bölgede son yıllarda yapılan yatırımlar, daha fazla insanın dikkatini bu bin yıllık tarih ve kültür mirasına çekiyor.



Gelibolu Yarımadası Tarihi Milli Parkı

Gelibolu Yarımadası Tarihi Milli Parkı, ilin en önemli gezi yerlerinden biri. Park içinde yer alan Seddülbahir Köyü çevresinde Tekke ve Hisarcık Burunları, Ertuğrul, Morto, İkizköyları, Alçıtepe, Kerevizdere, Zığındere ile kuzeydoğuda yer alan Arıburnu, Conkbayırı, Kocaçimen, Kanlısirt, Anafartalar ve Suvla köyları, Çanakkale savaşlarının cereyan ettiği başlıca alanlar.

Savaşlar sırasında şehit olan birlikler ve şahıslar adına bugün Gelibolu Yarımadası'nda çok sayıda şehitlik var. Her biri ayrı bir kahramanlık örneği olan bu şehitliklerin en önemlisi Morto Koyu'nda, Hisarlık Tepe üzerinde tüm şehitlerimizin anısına dikilen Şehitler Abidesi. Tarihi Milli Park içerisinde muhtelif yerlerde 37 adet Türk anıt, kitabe ve şehitliği, İngiliz, Fransız, Avustralyalı ve Yeni Zelandalılara ait 33 adet anıt ve mezarlık bulunuyor. Bölge, 1973 yılında Milli Park ilan edildi.



Troya Antik Kenti

Troya antik kenti, Çanakkale'nin merkezine 30 km. uzaklıkta. Sitedeki ilk yerleşim, M.Ö. 3000'e ulaşıyor. İki kıta arasındaki bu ticaret merkezi, tarih boyunca deprem ve savaş gibi pek çok yıkımla yüz yüze kalmış. Hisarlık Höyüğü'nde yapılan arkeolojik araştırmalar sonucunda 9 yerleşim evresinin varlığı tespit edildi. Kalıntılar, özellikle yapı tarihi açısından çok sayıda ilkin burada gerçekleştirildiğini kanıtıyor. Antik uygarlıklara dair pek çok bilginin kaynağı olan Troya, Hıristiyanlık tarihi açısından da büyük önem taşıyor. Troya'yı iki kez ziyaret ettiği bilinen Aziz Pavlus, Assos'a yapacağı üçüncü misyonerlik yolculuğuna yine buradan başladı.



AVRASYA OTOMOBİL SPORLARI KULÜBÜ

SPONSORLARDAN SORUMLU YK ÜYESİ

SEVGİ ÇIVGIN

Aslen Sinop Boyabat'lı olan bir ailenin 3 çocuğunun en küçüğü olarak 1971 de İstanbul'da doğdum. Liseyi Özel Ata Koleji'nde bitirdim. Tüm çocukluğum ve gençlik yıllarımda üniformalı bir iş sahibi olmak istedim ve Lisede aldığım eğitimi de göz önüne alarak 1995 senesinde, üyesi olmaktan onur ve gurur duyduğum Türk Hava Yolları Ailesi'ne katıldım.

Kesintisiz 23 senedir uçmaktayım. Tabii ki bu süreç içerisinde, Kabin Memurluğu, Kabin Amirliği ve şu anda bulunduğum pozisyon olan Purser'lık yaptım ve yapmaktayım.

Her uçuşuma giderken sanki ilk kez uçacakmışım gibi heyecanlı ve şevkliyim.

Ortaokul yıllarında, TV'de oynayan Kara Şimşek (Knight

Rider) dizisi ile otomobillere ve otomobil sporlarına merak salmaya başlamış ve fırsat buldukça yarışları takip etmeye çalışıyordum. O yıllardan beri, otomobil sporlarının bir şekilde içinde olmak arzusundaydım.

Liseden arkadaşarımla bir görüşmemiz esnasında, caddelerde umarsızca otomobil kullanan gençlerimizden bahsederken, bu konuyu resmi bir boyuta taşımak ve bu gençlerimizi caddelerden pistlere çekmek gerektiği konusunda hemfikir olduk. Bu bir sosyal sorumluluktan benim için. Sosyal sorumluluk olmasının yanı sıra, çocukluğumdan beri hayalim olan otomobil sporlarının bir şekilde içine girmiş olacaktım. Ayrıca, yarış otomobili hazırlamanın detaylarını öğrenmek için işin mutfağına girme fırsatım olacaktı.



Tüm bunlara ilaveten, otomobil sporları sayesinde genç kitle ile aramızdaki kuşak farkı azalacak ve gençlerimize bilgi ve birikimlerimizi aktarma imkanım olacaktı. Ayrıca, gençlerimizi otomobil sporlarına yönlendirerek, kötü alışkanlık kazanmalarına bir nebze olsun engel olabilecektim.

Bu ana fikirle yola çıkarak 2012 yılında, Kadıköy'de 70 metrekare kömürlükten bozma yarı bodrum bir yerde Avrasya Otomobil Sporları Kulübünü kurduk. Kulüpler dernek statüsünde olduğu için tüm görevler fahridir ve bir gelir elde edilmez. Fakat kulüplerin yaşayabilmesi için finans kaynaklarına ihtiyacı vardır. İşte bu finans kaynağını sağlayabilmek için ben dahil tüm yönetim kurulu üyeleri imece yaparak çalışmalarına başladık. 7 kişi ile çıktığımız bu yolda yönetim kurulu üyeliği yaptığım bu

6 sene içerisinde sosyal medya üzerinde günden güne güçlendik ve an itibari ile 240.000 kişiden fazla bir takipçiye ulaştık. **(Facebook-JDM ISTANBUL)** Bu 6 sene içerisinde bir çok başarılı organizasyona imza attık. Ama en önemlisi, 15 Temmuz 2014 tarihinde Samsun Batıpark'ta gerçekleştirdiğimiz Dünya En Uzun Mesafe Drift Rekoru Denemesi oldu. Hayatımızın belki de en uzun gecesi olan bu organizasyonda 144,13 km NON STOP şekilde drift yapıldı ve Guinness World Records'a Türkiye'mizin ve Samsun'umuzun adını yazdırmayı başardık. Bu organizasyonumuz Gençlik ve Spor Eski Bakanı Sayın Akif Çağatay Kılıç'ın destekleri, Spor Toto ve Toyota Türkiye A.Ş. ana sponsorluğunda gerçekleşti. Bugüne dek yaptığımız tüm organizasyonlarımız TV'lerde ve hatta ana haber bültenlerinde yer buldu.

AVRASYA OTOMOBİL SPORLARI KULÜBÜ'NÜN GERÇEKLEŞTİRDİĞİ ORGANİZASYONLAR

16 Eylül 2012

Türkiye'nin İlk ve En Büyük Motosporları Festivali (İzmit Körfez Pisti)

Giriş Biletlerinin Biletix Kanalı İle satıldığı bu organizasyonumuza 2.980 net Seyirci Katılmış Olup 89 Adet Muhtelif Modifiyeli otomobil ile tören geçişi yapılmış ve daha sonra yarışlar ve Showlar başlamıştır.

Bu organizasyonumuz TV8'de yayımlanan 8 inci Etap Programında 5 dakika 38 saniye yayımlanmıştır.

Video Link : <https://www.youtube.com/watch?v=cZwOQjIUOtS>

16 Aralık 2012

2012'ye Veda Buluşması

Düzenlenen bu organizasyonumuzu gerçekleştirdiğimiz gün hava +5 derece ve yağmurlu idi. Organizasyonumuz açık alanda gerçekleştirilmiş olup 3.500 net seyirci, 1.238 modifiyeli otomobil ile gerçekleştirilmiştir.

Video Link: <https://www.youtube.com/watch?v=oPtCsoDWt50>

31 Mart 2013

Türkiye'nin En Büyük Katılımlı Harlem Shake Çekimi ve Drift Antrenmanı

Bu organizasyonumuz Tuzla/Orhanlı'da bulunan Autodrom yarış pistinde yapılmış ve 2.500 net seyirci katılımı sağlanırken 511 net gönüllü kişi ile Türkiye'nin en çok katılımlı Harlem Shake Çekimi yapılmıştır.

15 Temmuz 2014

Dünya En Uzun Mesafe Drift Rekoru Denemesi

Bu organizasyonumuz T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı destekli, Spor Toto Teşkilat Başkanlığı ve Toyota Türkiye Pazarlama A.Ş. ana sponsorluğunda, Sayın Spor Bakanımızın talimatı ile Samsun'da gerçekleştirilmiştir. Organizasyonumuz hafta içi ve iftar saatinde yapılmış olup toplamda 6 saat sürmüş ve daha önce Amerika'ya ait olan 84.13 Km olan rekor, 144,12 Km ile kırılmış ve Guinness World Records'a Ülkemizin ve Samsun'umuzun adını resmi olarak kaydettirme başarısını göstermiş bulunmaktayız.

Video Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YL-RWILCWPY0>

31 Ağustos 2014

JDM Istanbul Time Trail Race

Bu organizasyonumuz İzmit Körfez Pisti'nde gerçekleştirilmiş olup 3.800 net seyirci katılımı sağlanmıştır. Organizasyonumuzda 44 araç start almış olup bunların 16 tanesi hayatlarında ilk defa piste çıkıp kask takmış pilotlardır.

Bu 16 pilota organizasyon sonunda sorduğumuzda bir daha caddelerde süratli otomobil kullanmayacaklarını ve bu işin ciddiyetini şimdi anladıklarını belirtmişlerdir. Bahse konu organizasyonumuz Show TV Ana Haber Bülteni'nde 2 dakika 38 Saniye gösterilmiş olup PR değerinin 2.500.000 USD (iki milyon beş yüz bin) olduğu PR ajansımızın raporlamasından anlaşılmaktadır.

Video Link : <https://www.youtube.com/watch?v=JY-gleaGq5C8>

Şimdi ise 2020 yılında tüm dünyada ses getirecek ve bugüne dek kimsenin gerçekleştiremediği büyüklükte uluslararası bir organizasyona hazırlık yapıyoruz. Bu organizasyonumuz dünya da ilk kez gerçekleşecek ve Avrupa'dan Asya'ya kadar ve hatta Amerika'da dahi gıpta ile izlenecek.



NASA Ziyareti



Gülsevil Tüzün
THY Kabin Memuru



Houston ziyaretimin belki de en unutulmaz anlarından biriydi NASA'yı ziyaret etmek. Gökyüzünü bu kadar seven yıldızlara aşık ben onlara bir adım uzaklıktaydım sanki uzansam dokunacaktım. Attığım her adım büyüleyiciydi. Ay taşına dokunmak, uzay araştırmalarının yönetildiği odaya girebilmek eşsiz bir tecrübeydi. NASA'ya gidiş için biz Enterprise'dan günlüğü 115 dolara 9 kişilik dev bir araç kiraladık. Kaldığımız otelden yaklaşık kırk dakika süren bir yolculuğun ardından NASA'ya vardık. Otuz dolarlık giriş ücretini ödedikten sonra NASA'nın büyümlü dünyasına adım attık. İçeride gökbilimi ve uzay araştırmaları adına yok yok diyebilirim. Uzay araçlar, astronotların etkileyici kıyafetleri, uzaydan gelen çeşitli taşlar ve nesnelere içeride bunların hepsine dokunabilmek mümkün. NASA çok büyük bir alana kurulduğu için yirmi kişilik gruplar halinde sırayla içeriye alınıyorsunuz. İçerisinden kastım için şov kısmından ayrılıp asıl uzay araştırmalarının yapıldığı ve çalışanların olduğu bölüm. Beni en çok da etkileyen bu bölüm oldu zaten. Uzay araçlarının ve araştırmalarının kontrol edildiği 'Mission Control Center'da dünyanın en zeki insanları çalışıyor. Bu odada birebir uzay araçlarıyla bağlantı kuruluyor. Mission Control Center'da detaylı bilgileri edindikten sonra ikinci durağımız uzay araçlarının test alanı oldu. Burada NASA mühendisleri araçların üzerinde birtakım testler yapıyor ve yerçekimsiz ortama hazır hale getirmeye çalışıyor. Bu hummalı çalışma tüm ziyaretçileri fazlasıyla etkiledi. Üçüncü ve en son durağımız belki de yaşa-

dığım en unutulmaz anlardan biriydi. Neresi mi? dersiniz. Yıllardır fotoğraflardan gördüğümüz, adına yapılmış çeşitli belgesellerden izlediğimi ve haberlerde okuduğumuz koskoca Apollo 11'in yanı başındaydık. Tarihe adını altın harflerle kazımış bir uzay aracı olan Apollo 11'i diğer uzay araçlarından ayıran tabii ki çok önemli bir özelliği vardı. Ay üzerine yapılan ilk insanlı uzay uçuşu bu araçla gerçekleştirildi. Amerika Birleşik Devletleri'nin bu uzay uçuşunda astronotlar Neil Armstrong ve Buzz Aldrin 20 Temmuz 1969 günü saat 20:18'de ay yüzeyine iniş yapan ilk insanlar oldu. Bu konuda çok fazla teori ortaya atılsa da henüz aksi ispatlanmadığı derece insanlık tarihi, havacılık ve uzay bilimi açısından oldukça önemli bir olay olduğunu düşünüyorum. Zaten Apollo 11'i gördüğümde büyüklüğü karşısında dehşete kapıldım üç eşit parçaya bölünmüş olmasına rağmen bir futbol sahası büyüklüğündeki alana anca sığabilmişti. Hemen yanı başında Neil Armstrong ve Buzz Aldrin'in fotoğrafları duruyordu. Açıkçası ben teknolojinin bu denli ileri seviyede olduğu bu komplekste bu iki önemli insanın balmumu heykellerini görmek isterdim. Kim bilir bu aracın içerisinde ne zorluklar yaşadılar diye geçirdim içimden, aynı zamanda ne büyük bir gurur olsa gerek. Kendilerinin fotoğraflarıyla ama Apollo 11'in ta kendisiyle bir fotoğraf çekilerek bu eşsiz ziyaretimi sonlandırdım.

Bu arada NASA çıkışında her yerde olduğu gibi hediyelik eşya satan bir bölüm var uğramanızı tavsiye ederim. Sevgilerimle...



Esra Kemer
Kariyer Gelişim Danışmanı,
İnsan Kaynakları Profesyoneli
esra@cvcheckup.com



İş yaşamında **BAŞARI**

Hangi pozisyonda olursanız olun, ne iş yaparsanız yapın, aşıyla yaparsanız, sonuç mutlaka başarılı olacaktır.

İş yaşamında hepimizin ortak amaçlarından birisi başarılı olabilmek. Hepimizin nasıl kariyer hikayesi farklıysa başarıya dair değer yargıları farklı olabilir. Kimimiz aldığı yüksek ücreti başarı olarak kabul ederken, kimimiz ise gördüğü itibarı başarı olarak kabul edebilir.

TDK'da başarı; kişinin yetenek ve yetismeye bağlı olarak gösterdiği ansal ya da eylemsel etkinliklerinin olumlu ürünü" olarak yer almış. İş hayatında başarının tanımı, kişiden kişiye göre yaşam ve kariyer değerleri doğrultusunda değişkenlik gösterebilir. O zaman etrafımızda iş hayatında başarıya ulaşmış pek çok insan var demektir. İş hayatında başarıya ulaşmış insan, görevlerini kaliteli, düzgün, etik değerler doğrultusunda, beklenen veya üstü performansta gerçekleştiren kişiler için de kullanılıyor. Gerek kendi iş çevremden, gerekse danışanlarımın arasında gözlemlediğim işini severek yapan sadece maddi kazanç hedeflemeyenler, işini severek yapıp, pozitif iletişim kuranlar daha da çok başarılı oluyor.

Bu arada hep zirvede kalamayabiliriz, hayat bu belli olmaz. İş hayatı ise daha da zor olabiliyor bazen. Kendinizi garantiye almalı ve hep daha ilerisini hedeflemelisiniz. Başarılı olmak, hedeflerimizi gerçekleştirmek, daha iyi hayat standartları ve en önemlisi ailemiz için çalışıyoruz.

İş hayatında zirvede uzun süre kalmak için dikkat edilmesi gereken bazı detaylar var.

Hepimizin hikâyesi farklı ve aşağıda ki detayları kendi iş hayatınıza, yaşamınıza ve tarzınıza göre uyarlayabilirsiniz.

"NE YAPARSAN YAP AŞK İLE YAP"

İşinizi sevmeniz iş hayatından keyif almanızı, mutlu olmanızı ve sonuçta verimli, yüksek performanslı çalışmanızı sağlar. Gün içerisinde karşılaştığınız her olayda problem çıkaran taraf değil, **çözüm üreten** taraf olmanızdır. Zaten işinizi severek yaptığınızda iş hayatı daha keyifli olacaktır.

Karşınıza çıkan problemleri, sırayla, rahatça çözer hale gelirsiniz. Sevdiğimiz konularda daha çabuk öğreniyor ve geliyoruz. İşinizi çok sevmeseniz de, **işinizi sevmenizi sağlayacak sebepleri** bulmak sizin elinizde. Polyannacılık oynamak bazen iş hayatınızı daha çekilir hale getirebilir. İşinizi sevmenizi sağlayan sebepleri listeleyebilir ve iletişiminizde pozitif olmaya, pozitif söylemlerde bulunmaya özen gösterebilirsiniz. Belki çalışma ortamı keyifli, belki de iş arkadaşlarınızla çok iyi anlaşılıyorsunuz. Yayın pozitif enerjinizi çevrenize...

İşinizi hobiniz olarak yapmaya gayret gösterirseniz daha keyifli bir çalışma hayatı yaşayabilirsiniz. Mutlaka bir sebep vardır hedefinize ulaşırken işinizi sevmenizi sağlayan. Ayrıca hangi pozisyonda olursanız olun, ne iş yaparsanız yapın, aşıyla yaparsanız, sonuç mutlaka başarılı olacaktır.

KENDİNİ TANI;

BAŞARI HEDEFİNİ BELİRLE, ROTANI ÇİZ

Kendinizi, donanımınızı ve özelliklerinizi çok iyi tanımalısınız. Kendinize ait başarı tanımınız olmalı. Hedefinizi belirlerken öncelikle kendinizi, yumuşak, güçlü gelişime açık yanlarınızı belirlemeniz gerekir. Yapabileceklerinizi, isteklerinizi, hayattan beklentilerinizi, engellerinizi, risklerinizi ve değerlerinizi bilmelisiniz.

Yani kısaca hedefinize yönelik öncelikle "SWOT (Güçlü Yanlar, Gelişmesi gereken yanlar, Fırsatlar ve Tehditler) analizinizi yapabilirsiniz. Bu dört detayı belirledikten sonra durum değerlendirmesi sonrasında **gerçekçi bir hedef** belirleyebilirsiniz. Örneğin "5 yıl sonra daha büyük şirkette, x-y-z (Ücret-sorumluluk, ekip sayısı gibi) detayları olan bir görevde orta düzey yönetici olacağım" hedefiniz olabilir. Gayet güzel, bir hedefiniz var ama bu hedefe kısa vadeli hedeflerle adım adım ulaşmanız kolay olur. Ara zamanlar için ulaşılması daha kolay hedefler belirleyin. Örneğin "İki sene sonra, şef olarak yöneticilik hedefime yaklaşıcağım" Tabii bu hedefleri belirlerken, hedefe ulaşmak için neler yapmanız gerektiği, nasıl kendinizi geliştireceğinizi, hangi kaynakları kullanacağınızı belirleyerek, bir iş planı-yol haritası çizebilirsiniz. Her yakın zaman hedefinize ulaştığınızda, kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın. Kendi motivasyonunuzu en iyi yine kendiniz artırabilirsiniz, unutmayın.

GÜÇ BENDE ARTTIK!

GÜÇLÜ YANLARINIZA ODAKLANIN

Kendinizi keşfederken en önemlisi hedefinize ulaşmak için içsel kaynaklarınızı, gelişim alanlarınızı belirleyerek bu alanları geliştirmeniz için yapacaklarınızı ara hedef olarak belirlemeniz gerekir. Sonuçta hepimizin ayrı özellikleri var. Önemli olan işimize göre gerekli olanları bilip üzerinde odaklanmamız. Güçlü yanlarınızı kullanacağınız projelerde-görevlerde yer almanız hedefinize ulaşmayı hızlandırır. Bu sayede güçlü yanlarınızı korumuş ve hatta geliştirmiş de olursunuz.

Aslında daha çabuk keşfedilmeniz için fırsatlar da çıkabilir. Hedeflediğiniz bir üst konumda gerekli olan kişisel ve teknik becerilerinizi belirler ve bu özellikleri geliştirmek üzerine odaklanırsanız, daha hızlı yol alırsınız. Ayrıca iş hayatında gelişim alanlarınız için de yine aynı şekilde farklı projelere katılabilir, yöneticinizden görev isteyebilirsiniz. Bu sayede yaşayarak öğrenir ve farkına varmadan gelişirsiniz. Gelişiminize odaklanırken, var olan güçlü yanlarınızı da korumalı ve geliştirmelisiniz. Gelişiminiz için çeşitli eğitimlere katılabilir, kitap okuyabilir ve bir koç ile de çalışabilirsiniz. Hangi konuda gelişime yatırım yapacağınızı belirleyin. Kaynaklarınızı doğru kullanmak adına; hedefinize ulaşmanızı sağlayan, gerekli olan etkinlikler üzerine odaklanın.

ENGELLERİNİZİ BELİRLEYİN, ORTADAN KALDIRIN....

"Ben bir işte nasıl başarılı olacağımı düşünmem. O işte neler engel olur diye düşünürüm. Engelleri kaldırdım mı, iş kendi kendine yürür." Mustafa KEMAL ATATÜRK İşyerinde başarıya ulaşmanın bir yolu da engelleri ortadan kaldırmak. Yeter ki engelin ne olduğunu bilin. Katılmadığınız eğitimler, bilmediğiniz teknik konular, eksik olan beceriler veya fiziki şartlar. Her ne olursa olsun ilerlemenizi engelleyen konuları ortadan kaldırırsanız başarıya ulaşmak kaçınılmazdır. Azimle ve severek çalışın, gerisi kendiliğinden geliyor.

Örneğin mükemmeliyetçi kişiliğiniz, hızınızı, harekete geçmenizi engelliyor olabilir, törpüleyin bu yanınızı. İngilizce bilmemeniz terfi almanızı engelliyor mu? Hemen dil eğitiminizi başlatmak üzere harekete geçin. Örnekler artabilir, yeter ki ne olduğunu **belirleyin ve çözüme odaklanın**. Ayrıca gün içerisinde siz veya ekip arkadaşlarınız pek çok farklı olayla karşılaşabilirsiniz. Çözülmesi gereken konularda da ekip arkadaşlarınıza destek olabilir, onların işlerini de kolaylaştırabilirsiniz. Çözülmemiş problemler, birer engeldir ve engeli ortadan kaldırmak için belki yöneticinizden destek isteyebilirsiniz. İşlerinizde karşınıza çıkan engeller için yöneticinizi bilgilendirirken, çözümle giderseniz, işlerinizde daha da hızlı yol alırsınız. Yöneticiniz ve ekip arkadaşlarınızın da işleri karşısında önlerine çıkan engelleri de kaldırmaya odaklanın.

GEÇİP GİDEN ZAMANA YAZIK

Harekete geçmek için bekleme yapmayın, her zaman düşünen değil yapan kazanır. Aklınızdaki fikri hayata geçirmek için neyi bekliyorsunuz, harekete geçin. Kimsenin sizi arkanızdan ittirmesini beklemeyin. En iyi destekçiniz yine kendinizsiniz. Siz yarın yaparım, sonra yaparım dedikçe zaman akıp gider. Arkanızda yapamadığınız işler, birikmiş hayaller kalır. Zaman akıp gidiyor ve zamanı satın alamıyoruz. Zaman, hayal gücü kadar sınırsız değil. Ertelediklerimiz, karşımıza uzun bir yapılacaklar listesi olarak çıkıyor. Sonraya bırakmadan, zamanınızı iyi kullanarak işlerinizi hemen bitirin.

Vakit=Nakit. Gününüzü, haftanızı ve ayınızı planlayın. İşlerinizi aciliyet ve önceliklere göre sınıflandırın. Eğer bu sınıflandırmanızı yapıp, planlı hareket ederseniz, zamanı daha da verimli kullanabilirsiniz. Zaman yönetiminizi yapıp, uymaya gayret gösterirseniz, işlerinizin yoğunluğu da otomatik olarak azalacaktır. Ayrıca hedefinize ulaşmak için, gelişiminiz için vakit ayırmayı ihmal etmeyin. İş odaklı olduğunuzda, sadece işi düşündüğünüzde hedefleriniz için vakit ayırmazsanız bir müddet sonra mutsuz olursunuz. Kendinizi şikâyet ederken bulur ve keşke dersiniz. İş ve özel yaşam dengenizi kurmak adına kendinize de zaman ayırmayı unutmayın...



AĞ DEĞİL BAĞ KURUN

Günümüzde teknolojik gelişmeler ve gündem ile birlikte sosyal medya ve dijital platformlar çok önem kazanıyor. Eskinin kartvizitlikleri artık kendini sosyal ağlardaki bağlantılara bıraktı. Bu dijital platformlardan bir şekilde çalıştığımız veya çalışmak istediğimiz kişilerle iletişime geçiyoruz, geçmeliyiz de.

İletişime geçerken sebebini açıklamalı ve hatta mümkünse, **yüz yüze temas** ile profesyonel hayat bağlantı sebebimizi somut hale dönüştürmeliyiz. Sıcak temasa inananlardanım. Yeni iş bağlantı portföyünüzü geliştirirken eski çalışma arkadaşlarınızı da ihmal etmeyin, bağınızı koparmayın. Toplantılarda, sosyal sorumluluk projelerinde veya katıldığınız derneklerde mutlaka iş çevrenizle tanışmaya gayret edin. Ayrıca tanıştığınız kişilerle kuracağınız pozitif ilişkiler size yine iş hayatında bir şekilde geri dönecektir. Kimi nerede, ne şekilde, hangi konu için karşımıza çıkaracağını bilemeyiz.

İŞ HAYATINDA İMAJ HERŞEYDİR, SUSUZLUK HİÇBİRŞEY

Bireysel markanız çok önemli. Yaptığınız işten, söylemlerinize, iletişim şeklinize, giyiminize kadar bir bütün. Markanızı yapılandırırken çalıştığınız işe, pozisyonunuza, hedefinize, sektörünüze kadar dikkat etmeli, üzerinde çalışmalısınız. Tüm detaylar birbiriyle ilintili. **Tarzınız**, duruşunuz âna göre **tek olmalı** ve etik değerleri dikkate alarak oyunu kuralına göre oynamalısınız. Hangi seviyede çalışan olursanız olun fark etmez. Disiplinli, çalışkan, güvenilir kişiliğinizle sorumluluklarını yerine getiren, dış görünüşüyle bu durumu destekleyen tavrınız, sizi parmakla gösterilen yapar.

ÖNSEZİLERİNİZE GÜVENİN

Tecrübelerle desteklenen önsözler, değerlidir, yol gösterir. Gün içerisinde pek çok konuda karar vermeniz gerekebilir. Deneyimleriniz arttıkça, vereceğiniz kararların nasıl sonuçlanabileceğini bilirsiniz. Takıldığınız noktalarda çevrenizin fikrini sorabilir ve değerlendirebilirsiniz. Sorumluluğunuzdaki kararlar size ve yürüttüğünüz işlerinize aittir. Ani bir durumda, çözüm üretirken, önsözlerinize güvenin. İç sesiniz size yol gösterir, nasıl adım atmanız gerektiğini söyler. İç tecrübelerinize ve yaşamışlıklarınıza göre konuşur. İç sesiniz, aslında sizsiniz ve bu sesi dinlemek; **mantık ve tecrübe süzgecinden** geçirerek değerlendirmek de sizin elinizde. Önsözler, mantık kadar güçlü olmasa da size yol gösterecektir.

GÜVENİLİR OLUN

Danışanlarımdan, çalıştığım firmalardan veya çözüm ortaklarımdan çok duyuyorum. Söz verip tutmayan, vaatlerde bulunup, gerçekleştirilmeyen iş hayatında öne çıkmak adına, gerçek olmayan vaatlerde bulunan çok profesyonel var. Söz verip, yapmadığınızda günü kurtarmış olabilirsiniz ama geleceğiniz için büyük zararı hânenize eklemiş olursunuz. **Yapamadıklarınızla anılmak yerine, güvenilirliğinizle anılmanız daha şık olacaktır.**

Söz verdiniz yapamıyor musunuz? Maalesef bazen planlar tıkrır tıkrır işlemiyor. Söz verdiğiniz ilgili kişilere durumu, sebebiyle beraber ve çözümlerinizi birlikte sunun. Çözüme odaklandığınızı gördükçe, karşı taraf ta iş birliği yapacaktır. Sizinle güven sorunu yaşayanlar ilerleyen dönemde sizinle çalışmak istemezler. Köyün yalancı çobanı olmak, size kaybettirir. Hayır demek belki zor olabilir ama siz kazanırsınız. Karşınızdaki insana neden hayır dediğinizi anlatırsanız, ikna olmaması için bir sebep olmayacaktır. Yaparım deyip, yapmadığınız işler size daha da fazla geri döner. Ayrıca ikili diyaloglarda da güvenilir olmalısınız. İş arkadaşınız, sizi yakın görüp, bir derdini anlatıyorsa, başkaları ile bu konuyu paylaşmayın.

İŞ ve ÖZEL ÇEVRENİZDE SEÇİCİ OLUN

Sizi aşağıya çekecek kimseyi yakınızda bulundurmayın. Her attığınız adımı, durumunuzu eleştiren negatif geri bildirim veren mi var çevrenizde? Doğru dili kullanarak eleştirilerinden rahatsız olduğunuzu belirtin, sizi eleştirecek konuları konuşmayın. Olmuyor mu, koşarak uzaklaşın. Eleştirinin ve eleştirmenin de bir üslubu var sonuçta. Bu arada **"her şikâyet bir armağandır"** inanırım bu eleştirileri de bir şekilde değerlendirmelisiniz.

Sizi tanısın veya tanımasın yersiz eleştiriyi almak, can sıkıcı tahmin ediyorum. Eğer bunlar yapıcı eleştirilerse ne mutlu, bunu gelişiminiz için kullanın. Ayrıca yalan söyleyen, dedikodu yapan ve sırlarınızı başkasına anlatan mı var? Arkanıza bile bakmadan koşar adım uzaklaşın bu tiplerden. Bu tip profiller çevrenizde yanlış tanınmanızı sağlayabilir. Sizden bilgi ve tecrübe açısından daha üst konumda olan, yapıcı, empati kuran kişilerle iletişimde kalın. **Öğreneceğiniz çok şey vardır** mutlaka. Çevrenizdeki insanlar, size değer katacak, sizi yüceltecek ve sizin de onlara değer katabileceğiniz insanlar olsun.

BİRİMİZ HEPİMİZ, HEPİMİZ BİRİMİZ İÇİN

Bir şekilde büyük ve altında barınan küçük ekibin bir parçasıyız. Her işe yetişemeyebilir, her detayı bilemeyebiliriz. Gerekliğinde ekip arkadaşlarınızdan yardım istemeli ve gerektiğinde de bilgimizi ekip arkadaşlarımızla **paylaşmalıyız**. İş bölümü sırasında, ekibinizin yardımına koşmaktan çekinmeyin. Yetiştirmesi gereken işleri arkadaşınızla paylaşmak bile güzeldir. Yöneticilerin de bu kapsamda, yeri geldiğinde ekibin parçası olması, işlere destek olması, ekibin motivasyonunu artırır. **"Takdir ettim, tebrik ederim, teşekkür ederim"** sihirli kelimeler. Kullanmaktan çekinmeyin...

HATALAR, HATALAR, AH O HATALAR...

Hatasız kul olmaz ya, hani iş hayatında da bu böyle.... Kim dört dörtlük, gösterebilir misiniz? Yaptığın hatayı bir daha yapmamanın gerekliliği ve nasıl yol alman gerektiğini ailemizden öğreniriz. İş hayatında da gün içerisinde hatalar yapılabiliyor.

Önemli olan, hatayı nerede yaptığımızı bilmek ve bir daha yapmamak üzerine notlar alıp, uygulamak. Aynı hatayı ikinci ve üçüncü kez yaptığınızda iş arkadaşlarınızın ve yöneticinizin de gözüne batarsınız. Aynı hatayı defalarca yapmanız sizin işinize önem vermediğinizi hissettirebilir. Hatalardan **ders almalı**, minimum zarar alacak şekilde tecrübelerimize yenilerini eklemeliyiz. **Yaşayarak öğrenmenin** en kalıcı yolu...

Hayat kocaman bir ayna. Siz ona gülümseyin, oda size gülümsesin, kahkahalar atsın. Siz hayatınızla ilgili olumlu düşünün, hayat size olumlu dönsün. Hayata bakarken güzellikleri görüp, güzel düşünün. Düşünceleriniz olumlu olursa, önce sözlerinize, inançlarınıza, davranışlarınıza yansır ve doğal olarak davranışlarınız da hayatınızı şekillendirir. Tabi ki hayat güllük gülistanlık değil. Hatalar üzerine odaklanmayın, "Sıradaki" diyerek bir sonraki adımda gelişiminize ve hatalarınızın size kazandırdıkları üzerine odaklanın. Olumlu düşünmek üzere, egzersizler yapabilirsiniz. Olumsuz bir anda, olumsuz söylemler söylemeye başlayacağınızı fark ettiğinizde, hemen olumlu birşeyler düşünün ve sözlerinize dökün. Evrene iyi dilekler gönderin, değiştiremediklerinizin karşısında huzura ulaşırsınız bu inançla...

İşte size başarılı olmanın yolları...

KARİYERİNİZ PARLASIN

Kurumsal ve bireysel danışmanlık talepleriniz için; esra@cvcheckup.com e-posta adresinden iletişime geçebilirsiniz.





HAKARET SUÇU UNSURLARI VE YAPTIRIMI



Av. Kağan Yiğit

Toplumsal yaşamda çoğu kişinin oldukça sık maruz kaldığı hakaret suçu Türk Ceza Kanunu'nun 125-131 maddelerinde düzenlenen şerefe karşı işlenen suçlar başlığı altında düzenlenmiştir.

TCK 125. Madde de hakaret suçu "Bir kimseye onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte somut bir fiil veya olgu isnat eden (...) (1) veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldıran kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis veya adli para cezası ile cezalandırılır." şeklinde düzenlenmiştir.

Kanun maddesinden de anlaşılacağı üzere hakaret suçu iki farklı şekilde oluşur. Bunlardan birincisi belli somut bir durum ve olgunun isnat edilmesi suretiyle kişinin şeref ve saygınlığının zedelenmesi diğeri ise genel ve soyut nitelikteki söz ve davranışlarla kişinin değersizleştirilmesi ve rencide edilmesidir.

1- Hakaret suçunun oluşabilmesi için, kişiye somut bir

fiil veya olgu isnat edilmelidir. Örneğin, Yolcunun seyahat halinde iken kaybolan eşyasının çalındığına yönelik fikri sebebiyle kabin personeline yönelik hırsız vb isnatlar hakaret suçunu oluşturur. Kişiye isnat olunan somut fiilin gerçek olup olmamasının, hakaret suçunun oluşması bakımından bir önemi yoktur. Ancak, iddia olunan hususun gerçek olduğunun ispat edildiği durumlarda, fail cezalandırılmayacaktır.

2- Soyut olarak yakıştırmalarda bulunulması hâlinde de, hakaret suçu oluşur. Kötü bir niteliği veya huyu ifade eden sözler, somut bir fiil veya olguyla bağlantılı olmadıkları hâlde, yine de hakaret suçunu oluştururlar. Örneğin, bir kimseye "haysiyetsiz", "alçak", "hayvan" denmesi hâlinde, somut fiil isnadı söz konusu değildir.

Aynı şekilde kişiye soyut olarak "hırsız", "fahişe" gibi yakıştırmalarda bulunulması hâlinde de hakaret suçu oluşmaktadır. Kişinin bedenî arızasını ifade etmekle veya kişiye bir hastalık izafe etmekle de hakaret suçu işlenmiş olur. Örneğin, kişiye "Şişko", "Kel" veya "Psikopat" gibi ifadelerde hakaret suçunu oluşturmaktadır.

Hakaret fiillerinin cezalandırılmasıyla korunan hukukî değer, kişilerin şeref, haysiyet ve namusu, toplum içindeki itibarı, diğer fertler nezdindeki saygınlığıdır.

Hakaret suçu ile beddua veya ilenme birbirinden farklı kavramlar olup, hakaret suçun oluşabilmesi için gerekli unsur davranışın kişiyi küçük düşürmeye yönelik olmasıdır. Hal böyle olunca Allah senin belanı versin, cehenneme kadar yolun var, lanet olsun sana gibi ifadeler hakaret suçunu oluşturmaz.

Nitekim Ceza Genel Kurulunun 03.07.2001 gün 132-155 ve 16.09.2014 gün 328-386 Sayılı kararlarında da; "Allah belanı versin" sözlerinin beddua niteliğinde, nezaket dışı, kaba ve rahatsız edici bir söz olduğuna işaret edilmiştir.

Hakaret suçu, kişiye karşı direkt olarak işlenebilir. Bu durumda huzurda hakaret söz konusudur. Hakaret suçu, kişinin gıyabında da işlenebilir. Kişiye hazır bulunmadığı bir ortamda veya doğrudan haberdar olamayacağı bir şekilde hakaret edilmesi durumunda, gıyapta - yoklukta hakaret söz konusudur. Ancak, bu tür bir hakaretin cezalandırılabilmesi için kanun koyucu, fiilin mağdurun gıyabında ve fakat en az üç kişinin haberdar edilmesi suretiyle işlenmesi gerekir. Bu kişilerin toplu veya dağınık olmalarının suçun oluşumu üzerinde bir etkisi yoktur. Bir veya iki kişiyle ihtilat ederek de mağdura hakaret edilebilir. Bu gibi durumlarda hakaret suçu oluşmamış olarak kabul görmektedir... Günümüzde iletişim araçlarının çeşitlenmesi ile birlikte hakaret suçu farklı iletişim araçları ile de işlenebilir. Bu nedenle; e-mail, facebook, instagram, messenger, twitter gibi sosyal medya araçları ile doğrudan mağdur hedef alınarak hakaret edilmesi halinde de hakaret suçu oluşur.

HAKSIZ FİİLE NEDENİ İLE VEYA KARŞILIKLI HAKARET SUÇU VE CEZASI

Hakaret suçunun haksız bir fiile tepki olarak işlenmesi halinde, verilecek ceza üçte birine kadar indirilebileceği gibi, ceza vermektense vazgeçilebilir.

Bu suçun, kasten yaralama suçuna tepki olarak işlenmesi halinde, kişiye ceza verilmez.

Hakaret suçunun karşılıklı olarak işlenmesi halinde, olayın mahiyetine göre, taraflardan her ikisi veya biri

hakkında verilecek ceza üçte birine kadar indirilebileceği gibi, ceza vermektense vazgeçilebilir.

KİŞİNİN HATIRASINA HAKARET

Bir kimsenin öldükten sonra hatırasına en az üç kişiyle ihtilat ederek hakaret eden kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis veya adli para cezası ile cezalandırılır. Ceza, hakaretin alenen işlenmesi halinde, altıda biri oranında artırılır.

Bir ölünün kısmen veya tamamen ceset veya kemiklerini alan veya ceset veya kemikler hakkında tahkir edici fiillerde bulunan kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

HAKARET SUÇU ŞİKAYET, ZAMANAŞIMI, UZLAŞTIRMA VE HÜKMÜN AÇIKLANMASININ GERİ BIRAKILMASI

Hakaret suçu basit şekli ile takibi şikayete bağlı suçlar kategorisinde yer almaktadır. Suçun mağduru hakaret eden öğrendiği tarihten itibaren başlamak üzere 6 ay içerisinde şikayet hakkını kullanmak zorundadır. Aksi takdirde şikayet hakkını kaybeder. Nitelikli hakaret suçu ise şikayete tabi değildir. Suçun işlenmesi halinde Cumhuriyet Savcılığı resen soruşturma açar. Takibi ise kamu adına yürütülür.

Basit yargılama suçu uzlaşmaya tabidir. Uzlaşma prosedürü tamamlandıktan sonra gerekli soruşturma yada kovuşturma aşaması uzlaşma sağlanamazsa soruşturmaya yada yargılamaya devam edilir. Hakaret suçları nedeni ile yargılamalar Asliye Ceza Mahkemesi'nde yapılır.



Akıllı **Tüketici** Olmak

Üretim kalıpları değişiyor, tüketim biçimleri değişiyor!

Her gün yenilenen teknoloji ile üretim biçimi/sayısı artıyor, üretim artıçça kar hırsı kabarıyor, kar hırsı kabardıkça “Daha çok Tüket” komutlarıyla insanlar daha çok “Tüketmeye” yönlendiriliyor ve insanlar tükettikçe doğa, çevre, atmosfer ve doğal kaynaklarla birlikte maddi/manevi değerler de bir bir yitip gidiyor.



Engin Başaran
Tüketici Uzmanı,
Tüketiciler Derneği Onursal Başkanı
Engin4basaran@gmail.com

Üretimin canlı yaşamı tehdit eden atıklarıyla, toprağı kirleten kimyasal ilaçlamalarla, gen değişiklikleriyle pompalanan tüketim kültürü; tüm canlı sağlığını da tehdit eder boyutlara ulaşıyor ve bir tüketim çılgınlığıdır gidiyor!

Özellikle ülkemizde üretmeden tüketmeyi öğrendik! Artık eti de bakliyatı da şekeri de unu da dışardan alır olduk. Evlerimizde de öyle; eskiden evde yoğurt, erişte, salça, ekmek kendimiz üretirdik; soğan, maydanoz, nane, biber ekerdik kapı önlerimize.

Annemiz dikerdi bize müsamere elbiselerini, ablaların elbisesini/abilerin küçülen pantolonunu giyerdik. Anneannelerimizin yıllarca giydiğı eskimeyen bir kışlık palto-su/ayakkabısı bir de her yaz giydiğı bir ayakkabısı vardı; elde örülürdü kışlık yün çoraplarımız, kazaklarımız... Bir radyo veya televizyonumuz vardı üstü örtülü, gözümüz gibi baktığımız...

Bir de günümüze bakalım: İki kişinin yaşadığı evlerde bile nerdeyse iki televizyon, iki cep telefonu var; evladiyelik mobilyaları/halıları/perdeleri sık sık değiştiriyoruz, kimse kazağını kendi elleriyle örmüyor artık; yeniden kullanım yerine çöp yapıyoruz/atıyoruz, her yanı çöp yığınlarıyla dolu!

Artan/çeşitlenen üretim; tüketimi pompalamanın da tüm tuzaklarını beraberinde getiriyor, tükettirmenin tüm yolları hazırlanıyor... Yeni ihtiyaçlar ortaya çıkarılıyor; saç şampuanı (Kuru, yağlı, normal vb.) yanına halı yıkama şampuanı, onun da yanına oto şampuanı ekleniyor ve reklamlarla da her yandan “Tüket” komutları verilerek tüketiciler, tüketime/daha çok tüketime yönlendiriliyorlar!

Paranız mı yok! Ceplere -bir değil, iki değil- plastik para (kredi kartı) koyuyorlar... Harcayın, daha çok harcayın diyorlar. Bizler de söz dinleyen tüketicileriz ya! Teknolojiyi çok seven tüketicileriz ya! Konuşmayı da çok severiz ya!...

ABD vatandaşı cep telefonunu 4-5 yılda bir değiştirirken biz 2-2.5 yılda bir değiştirmeye bayılıyoruz. “Borç yığidin kamçısıdır” derler ya... Borçlanmaktan korkmuyoruz; kredi alıyoruz, kredi kartına borç yapıyoruz “Asgari ücretimizle” sünnet de yapıyoruz, düğün de yapıyoruz!

Geleceğimizi de ipotek altına aldığımızı bilmiyoruz. Ya kampanyalar, indirimler!... Nasıl da tüketim iştahımızı artırıyor, nasıl da hiç ihtiyacımız olmayan şeyleri –ucuzlamış- diye bize satın aldırıyor! Kimi indirimlerin acil nakit ihtiyacı, sezon sonu gibi nedenlerle doğru yapıldığını biliyoruz; ancak son günlerde çok duyulan “Önce bindirim/sonra indirim” gibi tuzakların da var olduğunu öğreniyoruz. Oysa biz tüketiciler sabah erkenden uyanıyoruz; loş, ıslak, soğuk karanlıkta çalışmak üzere yollara koyuluyoruz... Kimimiz otomobil kuyruğunda, kimimiz metro/ otobüs kuyruğunda...

Suratlar asık, omuzlar çökük, eller cepte bekliyoruz. İş bulmak zor, işe gitmek zor, para kazanmak zor; işsizler arasında -ekmek aslanın ağzında- işte kalmak daha zor!

ZOR KAZANIYORUZ AMA ÇOK KOLAY HARCİYORUZ!

Yaşamımız sanki tüketmeye endekslenmiş gibi! Tüketmek için, daha çok tüketebilmek için çırpınıp duruyoruz ve tüketirken de tükeniyoruz!

Öyleyse ne yapalım, nasıl tüketelim, nasıl harcayalım ki kendi bütçemizi, ülkemizin kaynaklarını, çevre/doğayı koruyabilelim ve tüketirken tükenmeyelim.

Bunun için akıllı tüketici olmanın yollarını öğrenmemiz, özellikle küçük yaştaki çocuklarımıza ve gençlerimize de “Tasarruf ve tüketim” bilincini hem evde hem okulda öğretmemiz gerekiyor.

Bu bağlamda her şeyden önce “Bütçe” yapmasını bilmek gerek. Bunun için “Gelir” bir yana, zorunlu giderler (Kira, elektrik, su, doğalgaz, ulaşım, yiyecek, sigorta vb.) bir yana yazılmalıdır. Gelirin gideri karşılanmasına azami dikkat edilmeli; gereğinde elektrik, doğalgaz vb. daha fazla tasarruf edilebilmelidir. (Tasarruflu ampuller, az ışık, dikkatli su kullanımı, düdüklü tencere kullanımı vb.)

Bütçe yapmak yanında “Bilinçli alışveriş kurallarına” uyulmalıdır, bunun için:

Zorunlu ihtiyaçlar belirlenmeli ve çok önemliden az önemliye göre sıralanmalıdır. İhtiyaç olmayan şey alınmamalıdır.

Satın almadan önce fiyat/kalite araştırılması ve karşılaştırılması iyi yapılmalı; neyi/nereden nasıl (peşin, taksit, ön ödemeli) alınacağına önceden karar verilmelidir; sonradan satıcının karar değiştirmesine izin verilmemelidir.

Aç, yorgun, acelesi varken alışveriş yapılmamalıdır.

Mobilya, beyaz eşya alımlarında oda/mutfak alanları iyi ölçülmelidir. (Sonradan büyük geldi, sığmıyor gibi nedenlerle geri verme gibi bir hakkın olmadığı bilinmelidir.)

Elektronik, beyaz eşya, otomobil gibi alımlarda markası hiç bilinmeyen/az bilinen, yaygın satış sonrası hizmetleri olmayan ürünlere rağbet edilmemelidir.

Açıktaki satılan, markası belli olmayan veya satış belgesi vermeyen (fiş/fatura) ürünler risk içerirler, belge olmadığı için tüketici haklarından yararlanılamaz, bu nedenlerle bu ürünler satın alınmamalıdır.

Özellikle çamaşır ve bulaşık makinesi alırken kullanılan program sayısından daha fazla programı olan ürünler tercih edilmemeli ve en pahalı ürünün en kaliteli olmadığı iyi bilinmelidir. Daha sade kullanımı olan daha az karışık teknolojisi olan ürünlerin daha az bozulduğu, daha dayanıklı olduğu unutulmamalıdır!

Ambalajlı ürünlerin ambalajı gözetiminizde açılarak varsa bir sorun mutlaka yazılı kayıt altına alınımalı ve bir nüshası da saklanmalıdır, kurulum ve ilk kullanım mutlaka yetkili servise yaptırılmalıdır.

Hiçbir ürüne - garanti süresi içinde-Yetkili servisten başkasının müdahale etmesine izin verilmemelidir. Yoksa tüm haklardan muaf olunur.

Ayakkabı alırken iyi denenmeli; sıkı/vuran/sonra açılır denilen ayakkabılardan uzak durulmalıdır! Amacına uygun seçilmelidir (Yürüyüş, futbol, basketbol, kar vb.).

Asla kapıdan alışveriş yapılmamalıdır.

İnternet alışverişleri kurumsal olmayan, tanınmayan, emin olmayan sitelerden yapılmamalı; en sağlıklı alışverişin “Görerek, dokunarak, denenerek yapılan alışverişler olduğu” unutulmamalıdır!

Kredi kartı bir kredi türüdür; harcamaların tutarı son ödeme tarihinde ödendiği takdirde çok iyi bir araçtır, ödenmediği/borçlanıldığı takdirde çok pahalı bir kredidir. Bu nedenle büyük çaptaki alışverişler kredi kartı yerine “Tüketici kredisizle” yapılmalıdır.

Bütçe yapan, alışverişlerini bilinçli yapabilen “Akıllı Tüketici” az da olsa mutlaka “Tasarruf” yapan tüketicidir. Akıllı tüketiciler, aynı zamanda “Haklarını, nerede/nasıl arayacağını” bilen tüketicilerdir.

Bu bağlamda Tüketicinin Korunması Yasası’ndan doğan haklarımızı iyi bilmeli ve tüketici örgütlerine mutlaka üye olmalıyız.

Akıllı tüketicilerden oluşan örgütlü bir toplum olmamız dileklerimizle, sağlıklı ve mutlu yıllar...

tükenmek bilmeyen çatışma, geleneksel Yahudi psikolojisindeki düşmüş insanoğlunun bir yansıması olabilir. Buradan hareket edilirse varılan nokta şu olur: sağlıklı bir insandaki bütün zihin yetilerinin ahenkli işleyişini açıklayan bir kuramdan yoksundur.

Freud'un yapısal kuramı

Ego, süper ego ve İd, psikanalitik kuramda insan ruhunun üç parçadan oluşan bölümleridir ve zihinsel faaliyet alanını üç enerjik bileşene ayırma işlemi de şöyledir:

1. İlgüdüsel ihtiyaçlardan ve dürtülerden türetilen psikolojik enerjinin kaynağı olan İd
2. İç özgü kişi ile dış gerçek arasındaki örgütlü bilinçli arabulucu olan ego
3. Kurallar, çatışma, ahlak, suçluluk gibi şeyler tarafından hafifletilmiş bilinçli zihnin içselleşmesi olan Süper ego Sigmund Freud'un kuramında İd bilinçdışına, ego bilince ve süper ego "bilinç öncesi (ön bilinç)"ne karşılık gelir. Bilinçli zihin, bir insanın herhangi bir anda farkında olduğu şeydir (gerçeklik). Bilinç öncesi "kullanılabilir bellek" olarak tanımlanabilir. Bir insanın "şu anda" düşünmediği fakat kolaylıkla hatırlayabildiği şeylerdir. Bununla birlikte Freud'a göre bu ikisi sadece buzdağının tepesiydi: İnsan zihninin en büyük kısmı gizlidir – bilinçsizdir – insanların kolayca farkına varmadığı durumlardır. Bunlar ya bilinçsiz, örneğin dürtüler ve içgüdüler olarak ortaya çıkar, ya da hayatın belli bir noktasında "gizli" olabilirler, çünkü insanlar böylesi travmatik hatıraların farkında olamaya katlanamazlar.

Zihnin üç bileşeninden, gerçeklik, toplum (süper ego tarafından temsil edilir) ve biyoloji (İd tarafından temsil edilir) kavşağında olan ego en zorlu konumdadır. Bu nedenle, bazen ego ya da "ben", bu bölümlerin talepleri tarafından bunalılmış ya da tehdit edilmiş hissedebilir ve onları uzlaştırmaya gücü yetmeyebilir.

ID

Freud, erken psikosomatik tıbbın öncülerinden Georg Groddeck tarafından yazılan "Onun kitabı" eserinden (İng. "The Book of It", Alm. "Das Buch vom Es") "İd" terimini ödünç aldı. İd ("İd" Latince, İngilizcede "It" orijinal Almancada "Es" şeklinde ifade edilir) birincil süreç düşünmeyi – bizim en ilkel dürtülerimizi, ihtiyaç dürtülerimizi temsil eder. Vücutta oluşan cinsellik ve saldırganlığın ilkel dürtüleri çerçevesinde düzenlenir. Bazen Freud'un kullandığı Almanca, triebe kelimesi "içgüdüler" olarak yanlış tercüme edilir, ancak kelimenin tam anlamıyla "dürtüler" anlamına gelir. Bazı durumlarda Freud, bunları "arzular" olarak da isimlendirdi. Dürtüler, temel insan ihtiyaçlarının güdüsel (motive edici) güçlere dönüştürülmüştür.

İd'de, bu dürtüler anında tatmine ya da serbest kalmaya gereksinim duyarlar. Bir araştırmacının ifade ettiği gibi: "aç bir yeni doğan bebeğin, morarana kadar ağladığını net bir şekilde hayal edin. Hiçbir şekilde yetişkin mana-

sında ne istediğini "bilmez"; o sadece istediğini biliyor ve şimdi istiyor. Freud kuramlarına ait görüşe göre yeni doğan bebek saf ya da neredeyse saf İd'den oluşmaktadır.

İd, eğer biyolojinin ruhsal bir temsilcisi değilse hiçbir şeydir. Ancak haz ve anında tatmin ilkesine göre işlev gören arzu, vücudu tek başına tatmin edemez. İhtiyaç hemen tatmin edilemez ise kişinin bilincine zorla girene kadar giderek daha da kuvvetlenecektir. Freud'un teorisinde, yetişkin psikolojik sorunlarının temelini oluşturan, çocukluk çağında ortaya çıkan, bu içgüdüsel dürtüler ya da içtepelerdir. Freud, İd'in dürtüler ve iç güdüler arasında iki ana kuvvetini tanımlamıştır: Yaşam (Eros) ve Ölüm (Thanatos) iç güdüleri. Yaşam içgüdüleri, bireyin hayatını devam ettirir (Hayatta kalmaya bağlı tüm ihtiyaçlar: Gıda, su, barınak vb.) hem de türlerin devamlılığını (cinsiyet) sağlar. Freud insan ruhunu güdüleyen bu eş etkinliği (sinerji) Latince de libido olarak adlandırır. Libido (başka herhangi bir dürtü değil) bilhassa cinsel dürtü anlamında kullanıldı, çünkü Freud cinselliğin insan ruhuna en önemli gereklilikler olduğuna inandığı için ve insanlar sosyal varlıklar olduğu için, o cinselliğin bütün ihtiyaçların en sosyali olduğu kanaatindeydi.

Freud daha sonra hayat boyunca yaşam güdüsünün hemen yanında ölüm dürtüsü olduğunu düşünmeye başladı. Ölüm, barışı, acının, ıstırabın, hayatın olumsuz ve hoş olmayan deneyimlerinin sona ermesini vaat eder. Buradan hareketle ölüm, bütün insan ihtiyaçlarının telafisidir. Freud, "çocuğun ilk adımı ölümün ilk adımıdır" sözüyle aynı görüşü paylaşıyor olabilir. Freud, barış isteğinde ve alkol, uyuşturucu, kitap ve film aracılığı ile gerçeklikten kurtulma girişimlerinde ölüm içgüdüünün kanıtı olduğunu gördü. Tam olarak doğrudan doğruya intihar, dolaylı olarak saldırganlık, zulüm ve yıkıcılık içinde hazır bulunur.

EGO

Ego Latince ben anlamındadır, Freud'un başvurduğu Almanca kelime ise Ich'tir. Freud'un görüşüne göre, ego ilkel dürtülerimizi, manevi idealleri ve tabuları ve gerçeğin sınırlamalarını dengelemek için İd, süper ego ve dış dünya arasında aracılık etmektedir. Tüm birimler arasında başarıyla aracılık etmek ve uyum işlevlerini yerine getirmek için durum (gerçeklik) değişinceye ya da dürtünün tatmininin toplumsal olarak kabul edilebilir bir yolu bulunana kadar, İd'in dürtü ve içtepelerinin tatminini geciktirmeye, zorlanması gerekmektedir.

İd talep karşılamaını "yönlendirir" ve çoğunlukla süper ego için kabul edilemez bir durumda olduğundan, ego kabul edilebilir koşulları belirlemelidir. İd'in içtepelerinden kurtulmak için ego, savunma mekanizmaları geliştirir. Bunlar bastırma, reaksiyon oluşumu, yansıtma, gerileme, inkar, ussallaştırma ve bilinçdışındaki güdüleri

iyiye yönlendirme içerir.

Böylece, büyük ölçüde bilinçli ben, ilkel ihtiyaçlarımızı ve manevi inançlarımızı dengeleyen, İd ve süper ego arasında yer alır. Sağlıklı bir ego gerçekliğe adapte olma ve dış dünyayla etkileşim kurma yeteneği hem İd'i hem de süper egoyu barındıracak şekilde sağlar.

Freud, erken yazdıklarında egoyu benlik algısı ile eşit tutmasına rağmen, daha sonra onu gerçeklik testi, savunma, bilgi sentezi, hafıza vb gibi psikolojik işlevler kümesi olarak betimlemeye başladı.

SÜPER EGO

"Süper ego" (Almanca'da überich), sosyal açıdan uyarılmış vicdanımızı temsil eder ve manevi ve etik düşünceler ile beraber İd'i etkisiz hale getirir. "Süper ego" kelimesi Latince süper (Almanca Über) anlamına gelen "üstte" ya da "üst" ve ego (ya da ich) dan oluşur. Yani gerçekte üst benlik" manevi değerler ve vicdanın bağlı bulunduğu zihnin "yüksek gücü" anlamına gelmektedir. Dindar kişiler onun insanlarda Tanrı'nın ikamet ettiği bir uzuv olduğunu iddia edebilirler. Süper ego İd ile ilgili isteklerin çoğunlukla toplumsal olarak kabul edilemez olan biyolojik isteklerimizin yerine getirilmesine karşı durur. Bir İd içtepisinin kabul edilemez olmasını iki nedeni vardır:

1) Gerçekleştirmenin mümkün olmasını sağlayan gerçek

koşullar elde edilinceye kadar doyumunu erteleme gereği (İhtiyaçları uyumsallaştıracak uygun koşullar için gerçekliği kontrol etme, yukarıda tartışılan ego işlevlerinden biridir)

2) Başka insanlar (özellikle ebeveynler) ve sosyal çevre tarafından yasaklamanın zorla kabul ettirilmesi nedeniyle. Bu normların ve yasakların toplamı, üst bilginin içeriğidir.

Süper egonun iki tarafı vardır: Vicdan ve ego ideali. Bunlar artı ve eksi kutuplar, pozitif ve negatif taraflar gibi işlevlerini yerine getirirler. Vicdan, cezalar ve uyarıları içerir; ego ideali, ödülleri ve olumlu pekiştirmeleri ele alır. Süper ego, dünya görüşünün, normlarının ve çocukların ebeveynlerinden ve etrafındaki çevreden genç yaşta kendine kattıklarının içselleştirilmesinin üzerine kuruludur. Vicdan olarak, doğru ve yanlış duygularımızı içerir; çocuğun ebeveyn kültürünün içselleştirilmesini sürdürücü kendine has tabuları korur. Süper ego'nun gereksinimleri yerine getirilmezse, suçluluk duygusu ve / ya da utanç ortaya çıkabilir. Freud'a göre, süper ego, Oedipal çatışmasının üstesinden gelmek için verilen mücadeleden kaynaklanıyor. Bu görüşe göre, onun gücü içgüdüsel bir dürtüye benzer ve bilinçdışının bir parçasıdır. Böylece, bilinçli bir hata yapılmaksızın suçluluk duygusu ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, süper ego'nun gücü

biyolojik ihtiyaçlarda değil, aksine bireysel deneyimlerdeki sosyal baskılarda yatmaktadır

EGO PSİKOLOJİSİNİN GELİŞİMİ

Freud'un ardından bir dizi psikanalist, onun ego anlayışını detaylı olarak incelemiştir. Egonun çeşitli işlevlerini ve onların psikopatoloji bünyesinde nasıl bozulduklarını detaylandırmak için geniş çaplı gayret sarf edilmiştir. Yaptıkları çalışmaların çoğu, ego'yu güçlendirmeye odaklanmıştır, böylece ego genel olarak İd, süper ego ve gerçeklikten gelen baskılarla daha iyi başa çıkabilecektir. Önde gelen ego işlevlerinin başlangıçta gerçeklik testi, içtepi-kontrolü, yargılama, etki toleransı, savunma ve sentetik işlevden oluştuğu düşünül-mektedir. Heinz Hartmann, sağlıklı egonun zihinsel çatışmadan bağımsız bir özerk ego işlevleri alanı içerdiğini savunarak, Freud'un yapısal teorisinde önemli bir kavramsal revizyon gerçekleştirdi. Hartmann, psikanalizin, ego işlevinin çatışma içermeyen alanını genişletmeyi ve "uyumu" kolaylaştırması, yani ego ve çevrenin daha etkili karşılıklı düzenlenmeyi amaçlaması gerektiğine inanıyordu.

David Rapaport, Freud'un yapısal modeli ve Hartmann'ın revizyonlarını dizgisel hale

getirdi. Rapaport, Freud'un eserlerini açıklığa kavuşturarak, zihni "dürtüler" ve "yapılar" olarak ikiye bölüyordu. Onun modeline göre, dürtüler, isteklerin anında tatmin edilmesi aracılığıyla hızlı tahliye işlemi için zorlayan akışkanların enerjisini içerir. İsteklerin dakikasında tatmin olabilmesi nadiren gerçekleştiğinden, zihin tatminleri erteleme ya da dolambaçlı yoldan giderek başarıma kapasitesini geliştirir.

Sonuç olarak, dürtü enerjisi, ego içeren nispeten kararlı zihinsel yapılar içinde şarta bağlı hale gelir. Ego psikologları yaklaşımı farklı doğrultular dahilinde ele almışlardır. Charles Brenner gibi bazıları yapısal modelin terk edilmesini gerektiğini ve psikanalistlerin sadece zihinsel çatışmayı anlamaya ve tedavi etmeye odaklanması gerektiğini ileri sürdüler. Frederic Busch gibi kişiler, egonun giderek daha incelikli ve sofistike bir kavramı olduğunu savundular. Erich Fromm tarafından savunulan daha ileri bir yaklaşım, bireyin ve toplumun birbirine karşı olmadığını. Bir birey toplumun bir parçası olduğu için, kendi ihtiyaç ve arzularının büyük bir kısmı bu toplum tarafından oluşturulur. Buradan hareketle, İd (içgüdüsel dürtüler ve arzular) ve süper ego (toplumun normları) iki karşıt güç değil, birbirine bağlı olan kuvvetlerdir psikanalizin görevi bir birey ve toplum arasındaki ilişkilerde uyumu bulmaktır.

ELEŞTİRİ

Pek çok psikanalizci, Freud'un üç bölümden oluşan ruh yapısını reddetti. Bu anlamda iki önemli örnek vardır: Carl Jung ve Alfred Adler. Freud'un ilk takipçilerinden biri olan Carl Gustav Jung, en nihayetinde ayrı bir analitik psikoloji okulu kurdu. Freud ile meydan gelen başlıca kırılma noktası, ruhun bilinçdışı kısmının doğasıydı, özellikle de İd'in içeriğiydi. Jung, bilinçdışımızın kişisel bir parçasının var olduğuna inanmanın yanı sıra buna "kolektif bilinçdışı" ismini vermeyi uygun gördü. Jung'a göre bilinçdışı, bastırılması gereken dürtülerden oluşan bütünüyle biyolojik bir yapı değil, daha ziyade insanlık tarihinin spiritüel mirası olan eski bilgeliğin bir nevi deposudur.

Ayrıca, Persona terimini (süper egoya benzer özelliklere sahip-arketip-ilk tip) ortaya çıkarmış ve Freud'un ego ve süper ego arasındaki ayrımını reddetmiştir. Freud'un bir diğer eski öğrencisi olan Alfred Adler de bireysel psikoloji olarak bilinen kendi yaklaşımını geliştirdi. İnsan hayatının güdüleme kuvvetleri olan aşağılık hissine ve anlamlılık çabası arayışına inandı. Böylece, Carl Gustav Jung gibi, Freud'un biyolojik dürtüler, özellikle de cinsel istek üzerine yaptığı vurguyu, güdülenimin ana kaynağı olarak reddetti.

Freud'un üç parçalı teorisinin en büyük sorunu, İd'nin (bilinçdışı) insan ruhunun en önemli parçası olduğu iddiasıdır. Özellikle sorunsal olan şey, onun İd'nin dürtüleri ve içgüdüleri tarafından canlandırılan baskın rol üzerindeki vurgusu ve tüm insan davranışlarının temel dayanağı olarak cinsel dürtülere özgü sabit fikirleridir. Bu, "insanlık görüşünü sadece azaltmıyor aynı zamanda verimsizleştiriyordu". Freud'un insanoğlunu yalnızca mekanik olarak bilinçsiz dürtüler ve içgüdüleri tarafından yönetilen başka bir hayvan türü olarak görmesi, yetersiz bulundu. "Bütün sırları tek bir anahtarla açma" konusundaki çabası, insan doğasını ve davranışını aşırı basitleştirdi.

Sigmund Freud'un kuramının bu yönü, uygun olmayan bulgular ile bilindi ve popülerleşti. Çok küçük bir çocuğun bile olsa, onların cinsel dürtü ve içtepileri olduğu fikri (bu kavramları anlamıyor olsa bile) çocuk tacizcileri ve suiistimalcileri tarafından bir bahane olarak kullanılmıştır.

Spektrumun zıt tarafında, tüm psikolojik sorunlarımızın bastırılmış cinsel arzulara atfedilmesi, psikanaliz geçirirken hastalara, fiili olarak hiçbir zaman olmadığı halde cinsel istismarları "hatırlamak" ve hatta insanları bu tür davranışlar ile suçlamak ile sonuçlanabilir. Freud'un İd'nin güçlü cinsel dürtülerine gömülmüş ve süper egonun toplumsal kısıtlamaların içselleştirilmesi ile hayal kırıklığı yaratan insani kişilik görüşü, kendini savunmak için açık bir yol bulamayan egoyu, kendi savunma mekanizmalarında tutuklu bırakır.

Freud'un bilinçdışı, insan hayatının manevi bileşenini onaylamaksızın, biyolojik ihtiyaçlara hizmet eden ilkel içgüdülerle sınırlıdır ve genellikle "Tanrı'nın sesi" olarak görülen vicdan bile, sosyal olarak dayatılan kısıtlamalara indirgenir. Toplumsal olarak kabul edilmez olana ilişkin biyolojik ihtiyaçlar, daima kısıtlayıcı olan ve bu nedenle bireysel arzuların karşısında olana ilişkin sosyal standartlar, insanlığa yönelik çok kötümser bir manzaradır. Bireyler potansiyellerini yerine getirirken, toplumun yapı taşı oluşturulan üyelerinin daha iyi gözetilebildiği durumda, tüm toplumun menfaatine daha fazla katkıda bulunurlar. Dolayısıyla, Erich Fromm'ın belirttiği gibi, İd ve süper ego, karşıt güçler olmaktan ziyade, birinin arzularının yerine getirilmesinin diğerinin ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı olması nedeniyle, birbirine bağlanmış iki güçtür.

Bununla birlikte, yazılıp çizilen bütün eleştirilere rağmen, Freud'un zihninin tek boyutlu ya da homojen olmadığı konusundaki temel fikri, psikoloji alanında büyük gelişmelere yol açtı ve ayrıca, insan doğasına dair anlayışımızda muazzam bir etkiye sahip olmaya hala da devam ediyor.

Sevgiyle, sevecenlikle kalın... Emniyetli uçuşlar dileğiyle.



Kedi ve Köpeklerde

KISIRLAŞTIRMA



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

DİŞİ KEDİLERDE KISIRLAŞTIRMA

Ergenliğe gelmiş olan her kedi kısırlaştırma operasyonu için uygundur. Genital organlar gelişimini tamamlamış ve bundan sonra dönemde dilediği zaman kısırlaştırılabilirler.

Ergenliğe gelmiş ve kızgınlık belirtisi gösteren kedilerde genellikle yüksek tonla miyavlayarak gezme, kuyruğu yukarı kaldırma, yerlerde yuvarlanma ve sevecen tavırlarla sürtünme gibi belirtiler gözlemlenir. Bu tür kızgınlık durumlarında sahipleri tarafından kısırlaştırmak istenilmeyen kedilerin hormon takviyesi talepleri olmasına rağmen bu uygulamalar hekimler tarafından pek tavsiye edilmez. Bu tür uygulamalar hem geçici bir çözümdür hem de birçok yan etkiyi beraberinde getirir. Kısırlaştırma operasyonu için en uygun zaman kızgınlık döneminin olmadığı süreçtir. Kızgınlık döneminde yapı-

lan operasyonlarda kanama riski oldukça fazladır ve de hormonal düzenin bozulmasına sebebiyet verdiği için tavsiye edilmez. Bunun için östrus döneminin bitmesi beklenmesi en uygun zamandır. Bunun yanısıra doğum sonrası emzirme döneminde olan kediler, yalancı gebelik döneminde ve sağlık sorunu olan kedilerde kısırlaştırma operasyonu yapılmamalıdır.

Dışi kısırlaştırma operasyonunun faydası öncelikle ileriki yaşlarda meydana gelebilecek meme tümörü, kanser ve rahim yollarında iltihaplanma gibi meydana gelebilecek olumsuz sağlık faktörlerini ortadan kaldırmaktır. Bunun yanısıra ömür boyunca östrus dönemi ortadan kalkar, bu dönemlerde görülen sinirlilik hali ve davranış bozukluklarının da önüne geçilmiş olur.

Sağlıklı bir şekilde yapılmış olan kısırlaştırma operasyonu sonucunda o kedi için sağlık açısından hormon üre-

timi azalacağından dolayı kilo almasının dışında hiçbir sakıncası yoktur. Bunu da uygun diet mamalarla beslenme yoluna giderek kontrol altına almak mümkündür. Ameliyat sonrası antibiyotik uygulamasının yanısıra dikişler alınana kadar yakalılık uygulaması yapılır. Bu süre yaklaşık 1 haftadır. Bu süre sonunda dikişlerin alınımına takiben yakalılıkta çıkarılır.

ERKEK KEDİLERDE KISIRLAŞTIRMA

Ergenliğe gelmiş olan her kedi kısırlaştırma operasyonu için uygundur. Ameliyat için herhangi bir sağlık problemi olmayan ergenliğe gelen kedi operasyon öncesinde hekimin yapacağı muayene sonrasında testisler keseğe inmiş ve ameliyat için uygunsa operasyon yapılabilir. Bazı istinai durumlarda testislerden biri veya ikisi keseğe inmez ve vücut içinde kalabilir. Bu duruma Kriptorşit denir. Bu tür durumlarda hekiminizin yönlendirmesiyle farklı operasyon teknikleri uygulanabilir. Ergenliğe ulaşan erkek kedilerde davranış bozuklukları, kokulu idrar yapma, rahatsız edici bağırmalar, evden kaçma ve stres faktörleri görülebilir. Sağlıklı bir şekilde yapılan kısırlaştırma operasyonu sonrasında kilo alma dışında herhangi bir olumsuzluk gözlemlenmez. Bu da yine uygun diet mamalarla beslenme yoluna gidilerek kontrol altına alınabilir. Ameliyat sonrası antibiyotik uygulaması yapılarak verilen kedinin post operatif bakımında da herhangi bir zorluk yoktur.

DİŞİ KÖPEKLERDE KISIRLAŞTIRMA

Kısırlaştırma operasyonu için ergenliğe gelmiş olması ve genital organları gelişimini tamamlamış olması yeterlidir. Hekimler tarafından ön görülen en uygun zaman ilk kızgınlıktan önce yapılmasıdır. Böylelikle ileride görülebilecek meme tümörü riski azaltılmış olur ve ameliyat sürecinde oluşacak komplikasyon riskini azaltır. Kızgınlık sürecinde talep edilen hormon ilaçları ile kızgınlığı baskılama yöntemleri hekimler tarafından uygun görülmemektedir.

Operasyon için en uygun zaman kızgınlık sürecinin olmadığı dönemdir. Kızgınlık döneminde yapılan operasyonlarda kanama riski fazla olur, hormonal açıdanda düzensizliklere sebep olur. Bunun yanısıra sağlık açısından sorunlu görüldüğü durumlarda, doğum sonrası emzirme sürecinde, yalancı gebelik durumunda kısırlaştırma operasyonunun yapılması uygun değildir.

Kısırlaştırma operasyonunun faydalarına gelince ömrü boyunca östrus siklusuna girmez, bir daha kızgınlığa girmemesi, çiftleşme isteğinin olmaması, çiftleşme isteğine bağlı davranış bozukluklarının ortadan kalması, meme tümörü riskinin azalması gibi yararlarının yanısıra yumurtalık ve rahim alındığından bunlara ait kist, kanser ve iltihaplanma gibi olası riskler ortadan kalkacaktır.

Özellikle ileri yaşta kısırlaştırılmamış dişi köpeklerde yumurtalık kanseri, rahim iltihapları tehlikeli ve sık karşılaşılan problemlerdir.

Ameliyat sonrası antibiyotik uygulamasının yanısıra dikişler alınana kadar antibiyotik uygulamasına devam edilir ve yakalılık takılır. Bu süre yaklaşık 1 haftadır. Bu süre sonunda dikişlerin alınımına takiben yakalılıkta çıkarılır.

ERKEK KÖPEKLERDE KISIRLAŞTIRMA

Ergenliğe gelmiş olan her köpek kısırlaştırma operasyonu için uygundur. Ameliyat için herhangi bir sağlık problemi olmayan ergenliğe gelen kedi operasyon öncesinde hekimin yapacağı muayene sonrasında testisler keseğe inmiş ve ameliyat için uygunsa operasyon yapılabilir. Kısırlaştırma operasyonun faydaları davranış bozuklukları, sinirlilik, ısırma, rahatsız edici inlemeler ve ulumalar, evden kaçmalar ve söz dinlememeler gibi strese neden olan bütün problemler ortadan kalkması, seksüel isteğe bağlı olarak görülebilen hoş olmayan cinsel hareketler, her yere idrar yapma gibi problemler bitecektir. Diğer erkek köpeklerle yaşanan kavgalar azalacaktır. Kısırlaştırılmış köpeklerin eğitimi ve uyumluluğu, kısırlaştırılmayanlara göre çok daha iyi ve kolay olmaktadır. Sağlık açısından kontrol dışı çiftleşmelerinde önüne geçileceğinden olası bulaşıcı hastalıklardan da korunmuş olacaktır.

Sağlıklı bir şekilde yapılan kısırlaştırma operasyonu sonrasında kilo alma dışında herhangi bir olumsuzluk gözlemlenmez. Bu da yine uygun diet mamalarla beslenme yoluna gidilerek kontrol altına alınabilir. Ameliyat sonrası erkek kedi operasyonlarından farklı olarak erkek köpeklerde de yakalılık takılır, dikişler alınana kadar antibiyotik uygulamasına devam edilir ve dikişlerin alınmasına müteakip yakalılık çıkarılır.





Prof. Dr. Çağatay Öztürk
Liv Hospital Ulus
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Herkes yaşamında en az bir kere bel ağrısı çekmiştir. Bel ağrısının sebebi kas ve bağ dokusundaki zorlanmalara bağlı gerilmeler olabileceği gibi bu yapıların oluşturduğu zincirdeki bozukluk da yaşam kalitesinde düşüşe neden olabilir. Liv Hospital İstanbul Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Çağatay Öztürk gerekli önlem alındığı takdirde basit bel ağrılarının kolayca tedavi edildiği üzerinde durdu. Prof. Dr. Çağatay Öztürk "Bel ağrısında ilaç kullanımı ve egzersiz işe yaramadığında, devreye cerrahi tedavi girer. Özellikle mikro cerrahi yöntemler ile yapılan tedavinin sonuçları oldukça başarılı yanıtlar veriyor. Daha karmaşık durumlarda da açık mikroskopik veya enstrümanlı cerrahi devreye giriyor. Önemli olan uygun hastaya uygun tedaviyi uygulamak" diyor.

Bel fıtığı nedir?

Bel fıtığı, insan omurgasını oluşturan kemiklerin arasını dolduran ve vücut yükünün dengeli olarak dağılmasını sağlayan disklerin yırtılıp ile omurilik kanalına

taşması ve sinirleri baskı yapması durumunda oluşan bir hastalıktır. Bel ağrısı ve bel fıtığı toplumun büyük bölümünü etkileyen yaygın bir sağlık sorunudur.

Kimlerde görülür?

Toplumun yüzde 85'i hayatının belli bir döneminde bel ağrısı yaşayabilir. Bel fıtığı, genelde 30- 60 yaş arasındaki kişilerde sık görülmesine rağmen, hemen her yaşta ortaya çıkabilir. Bel fıtığının görülme durumu kişilerin risk faktörlerine göre değişiklik gösterir. Bel fıtığına yakalanma oranı bazı meslek gruplarında daha fazla görülür. Özellikle inşaat işleri gibi ağır yük taşıma gerektiren işlerde, uzun süre otomobil kullanma ve masa başında sürekli oturma gerektiren mesleklerde bel fıtığı oranı oldukça yüksektir.

Erkek-kadın arasında hastalığa yakalanma oranında fark yok. Fakat hamilelikte, özellikle aşırı kilo alınması sonucu bel omurlarındaki basınç artarak, bel fıtığına yakalanma riski yükseliyor.

Omurga yapısı nedeniyle uzun boyluların bel fıtığına

yakalanma riskleri daha fazladır. Devamlı öne eğilme, eğilerek dönme gerektiren meslekler, futbol, halter, kürek ve güreş sporlarıyla uğraşan kişilerde bel ağrısı ve bel fıtığı sıklığı artar. Ev hanımları, şoförler, sürekli ayakta duran öğretmen, eczacı, garson gibi meslek sahipleri, yoğun stres altındaki yöneticiler bel fıtığına yakalanma olasılığı en fazla olan kesimdir.

Obezite, hareketsiz yaşam ve sigara içimi de önemli risk faktörleri arasındadır. Bazen ani bir zorlama, ağır bir şey kaldırma, ters bir hareket bile bel fıtığına neden olabilir. Stresli ve huzursuz bir yaşamı olanların da bel fıtığına yakalanması muhtemeldir. Bu risklere ne kadar çok maruz kalıyorsanız bel fıtığı olma ihtimaliniz de o kadar fazladır.

Belirtileri nelerdir?

En yaygın belirtisi bel ağrısı ve özellikle bacaklara vuran ağrıdır. Bunun yanı sıra daha uzun vadede özellikle bacaklarda ayakta uyuşma, yanma, güçsüzlük, yürüme ve oturmada güçlük bel fıtığının belirtileridir. Bel fıtığı ilerlerse iktidarsızlık, çabuk yorulma, idrarını tutamama, yürüyememe gibi belirtiler de eklenebilir.

Korunmak için nelere dikkat etmek gerekir?

Bel fıtığına yakalanmamak için öncelikle kilo almamak gerekir. Çünkü aşırı kilo, bel omurlarına basıncı artırarak bel fıtığı riskini büyük ölçüde yükseltiyor. Diğer bir sebep de hareketsiz yaşam. Düzenli egzersiz yapmama da, özellikle bel ve karın kasları gelişmiş kişilerde bel fıtığı hastalığına daha az rastlar. Çünkü vücudumuzun yükünü sadece omurga taşımaz. Karın kasları ile tüm sırt ve belde omurga boyunca uzanan kasların fonksiyonu da büyük önem taşır. Düzenli egzersiz yapmama gibi durumlarda kaslar yeterince güçlenmediği için, kasların taşıması gereken vücut ağırlığı da omurga üzerine dolaşısıyla disklerin üzerine binerek, fıtıklaşmalarına neden olur.

Bel fıtığından korunmak için günlük yaşamda omurga fizyolojisine uygun olarak hareket etmek gerekir. Yerden bir yük kaldırılırken mutlaka dizler kırılarak, çökmeli yük öyle kaldırılmalıdır. Bel fıtığına yol açan benzer risk faktörlerini ortadan tamamen kaldırmak için çocukluk çağından itibaren, yük nasıl kaldırılır, yerden bir şey nasıl alınır, yataktan nasıl kalkılır şeklinde eğitimler verilmesi gerekir.

Hastalığın tanısı nasıl konulur?

Hastalığın tanısında; klinik muayene bulgularının yanı sıra, röntgen, MRI (Manyetik Rezonans), CT (Bilgisayarlı Tomografi) sıklıkla kullanılır. EMG dediğimiz sinirlerin elektro fizyolojik tetkiki gerekebilir. Tüm tetkik ve bulgular sonucunda ortaya çıkan tablo kişinin bel fıtığı hastası olup olmadığını ortaya koymaya yardımcı olur.

Her bel fıtığı hastası ameliyat edilmeli midir?

Bel fıtığı hastalarının büyük çoğunluğu koruyucu teda-

viler (ilaç, istirahat, fizik tedavi vs.) ile tedavi edilebilir. Hastalığın tedavisinde fıtığın derecesine göre aşamalar vardır. Ameliyat tüm fıtık hastalarının yüzde 5 ile 10'una gereklidir. Ameliyatın gerekliliği uzman doktor tarafından belirlenmelidir. Eğer fıtığın yol açtığı bası sonrası sinirde hasar yok ise ağrıya yönelik olarak öncelikle 15-20 günlük tedavi uygulanır. Tedaviden yanıt alınamıyorsa ya da cevap alınmasına rağmen bu sorun sık sık nüksediyorsa, kişinin yaşam kalitesini bozuyor ve kişi bu ağrıdan kurtulmak istiyorsa, ameliyat kararı verilir. Bel fıtığı sinirde hasara yol açmışsa, ameliyatın gecikmeden yapılması gerekiyor. Çok daha nadir olarak güç kaybının her iki bacağı da etkilediği durumlarda, olaya idrar ve gaita kontrolsüzlüğü de eklenirse tek çare acil ameliyat oluyor.

Bel fıtığının cerrahi tedavisi nedir?

Bel fıtığı cerrahisinde, hastaya uygun ameliyat tekniğine karar verilmelidir. Her teknik, her hasta için aynı sonucu vermeyebilir. Fıtığa eşlik eden dar kanal, kayma, eğrilik gibi omurgaya ait diğer problemlerde ameliyat türü değişecektir.

En sık kullanılan cerrahi tedavi yöntemleri nelerdir?

Mikrodiskektomi: Mikroskop altında, daha küçük bir cerrahi kesit açılarak yapılır.

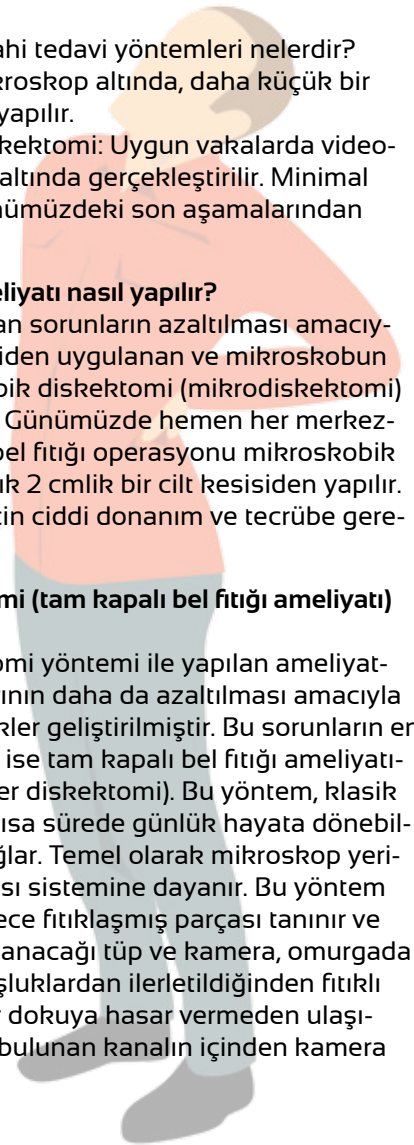
Endoskopik Mikrodiskektomi: Uygun vakalarda video-endoskop yardımıyla altında gerçekleştirilir. Minimal invaziv cerrahinin günümüzdeki son aşamalarından birisidir.

Mikrodiskektomi ameliyatı nasıl yapılır?

Açık cerrahide yaşanan sorunların azaltılması amacıyla daha küçük bir kesiden uygulanan ve mikroskobun kullanıldığı mikroskobik diskektomi (mikrodiskektomi) tekniği geliştirilmiştir. Günümüzde hemen her merkezde uygulanan en sık bel fıtığı operasyonu mikroskobik diskektomidir. Yaklaşık 2 cm'lik bir cilt kesiden yapılır. Mikrocerrahi teknik için ciddi donanım ve tecrübe gerekir.

Endoskopik diskektomi (tam kapalı bel fıtığı ameliyatı) nedir?

Mikroskobik diskektomi yöntemi ile yapılan ameliyatların komplikasyonlarının daha da azaltılması amacıyla minimal invaziv teknikler geliştirilmiştir. Bu sorunların en aza indirildiği yöntem ise tam kapalı bel fıtığı ameliyatıdır (endoskopik lomber diskektomi). Bu yöntem, klasik cerrahiye göre daha kısa sürede günlük hayata dönebilme ve bel konforu sağlar. Temel olarak mikroskop yerine kamera kullanılması sistemine dayanır. Bu yöntem sayesinde diskin sadece fıtıklaşmış parçası tanınır ve çıkarılır. İşlemin uygulanacağı tüp ve kamera, omurgada var olan anatomik boşluklardan ilerletildiğinden fıtıklı bölgeye sağlıklı hiçbir dokuya hasar vermeden ulaşırlar. İşlem endoskopta bulunan kanalın içinden kamera kontrolü ile yapılır.



ÇOCUKLARLA İLETİŞİMDE BEN DİLİ ve SEN DİLİ



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

Gündelik yaşantımızda iletişim kurarken, hissettiklerimizi, düşündüklerimizi paylaşırken kimi zaman doğru ifade edemiyoruz. Sağlıklı iletişim kurmak için dilin önemi çok büyük ve kendimizi ifade ederken kullandığımız "sen dili" ve "ben dili"nden bahsetmek gerekir. Çocukla etkileşim içerisinde olan kişilerin sahip olması gereken en önemli şey çocuğun ihtiyaçlarını izlemek ve ona hitap eden iletişim becerisine sahip olmak çocuğu keşfetmektir.

Anne babaların zaman zaman istemsizce kuramadıkları köprü çocukla doğru iletişimdir. Davranışçı kurama dayalı çalışanlar 'ben dilini' savunurken bilişsel kuramı benimseyenler ise 'ben dilini' reddederler. Çocuk 'ben dili' kullanılır.

diğında acaba benim duygum değersiz mi diye bir düşünce geliştiriyor.

Örneğin;

Baba diyor ki "Ödevini yap. Bak kızacağıım"
Anne diyor ki "Yarın okulun gezisine git. Öğretmenin mutlu olsun"

Çocuk da bu durum benimle ilgili değil annem ve babamla ilgili benim duygularım önemli değil mesajını almış oluyor. Ben dili çocuklarda empatinin gelişmesine de engel olur. Aile kendi duygu çemberi içerisinde çocuk yetiştiriyor. Ve çocuklar immatür kalıyor. Zamanla çocuklar kendini değersiz hissetmeye başlıyor ve kendisi için değil ebeveynleri için yaşamaya başlıyorlar. Onları kızdırmamak, öfrelendirmemek için içindeki bireyselliği bastırıyor. Çocuk sahte bir kendilik geliştiriyor ve sıklıkla bu sahte kendilik(kimlik) ergenlik döneminde ileri yaşlarda ortaya çıkan depresyon, anoreksiya, öfke ve agresyonların ortaya çıkmasına neden olur. Bu iletişim biçiminin de çocuğun duygusal gelişimine olumsuz yönde etkisi olduğu aşıkardır.

Ben dili kullanılmaktansa çocuğun sorularına yavaş yanıt vermek, çocuğun duygularını tasvir etmek çok daha anlamlı olur.

"Annemi mi düşünüyorsun?"

"Annemi mi özledin?"

"Biran önce annenin işten gelmesini mi istiyorsun?" gibi.

Çocuk kendini anlamaya çalışan birini karşısında bulması, onun duygularını sözcüklere döken, kapsayan, onun penceresinden onu anlamaya çalışan birinin olması ne kadar kıymetlidir. Ben dilin de ise duygunun bir başkasına bağlı olduğunu ve duygularının sorumluluğunun kendisine ait olmadığını düşüncesine kapılıyor. Bu durumda yaşadığı her olumsuz duyguda bir suçlu-kurban ilişkisi oluşturuyor. Halbuki benim duygum bana ait ve her duygu kişinin kendi davranışına bağlıdır. Sen-dili ile yapılan aşağılayıcı kişiliğe yönelik küçük düşürücü ifadeler "gerizekalı, aptal ve tembel" gibi lakaplar çocuklar tarafından dikkate alınabilir, çocuk kabul edilmediğini, sevilmediğini, yetersiz olduğunu düşünebilir. Bu durum karşısında sürekli direnmeye ve karşılık vermeye yönelecektir. Ailede dinamikler değişmeye başlayacak ve çatışma ortamı büyüyecektir. Ufak tefek gözükken bu konuşma kalıpları tekrarının da gerçekleşmesiyle davranış bozukluklarına yol açar. Ben dili kullanılan çocuklar diğerlerinin gözlemcisi, kendi duygularının yabancıları

olurlar. Sen dili kullanılan çocuklar ise zayıf bir benliğe ve suçluluğu üstelenen çocuklar olarak büyürler. Ben dili yetişkinler arasında da sık kullanılan bir dildir. Nezaket ve kendini ifade etmek için kullanılır. Çocuk yanlış bir şey yaptığında "**Ben bu hareketlerinden rahatsız oluyorum**" demek çocuğa kendisiyle ilgili yetersizlik duygusu verir. **(BEN DİLİ)** "**Sen ne laf anlamaz çocuksun**" demek çocuğa suçluluk hissi verir. **(SEN DİLİ)**

Sen dili ile gönderilen kızgınlık ve öfke ifadeleri, davranışa değil direk kişiliğe saldırıdır. Ve çocuk zamanla iletişimi kesebilir. Kesinlik içeren yargılamalar karşısında çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler.

Kendimizi doğru ifade edebilmek istiyorsak kendimize dair farkındalığımızı da yükseltmemiz gerekir. Ben ne düşünüyorum, ne hissediyorum ve bunu karşımdaki kişiye en uygun nasıl ifade edebilirim?

Ebeveynler çocuğa hem düşünmeyi hem de duygusunu ifade etmeyi öğretmeli. Anne de çocuğun duygusunu önemsizleştirmeden, ona "seni önemsiyorum" mesajını vermeli.

Sorgulamak, nedenini araştırmak, çocuğun kendi yapılanmasına destek olmak, davranışı tanıttırmak, mizacına göre tepki vermek pedagojik açıdan da sağlıklı olacaktır. Çocuk hem düşünmeyi, hem sorumluluk almayı hem de duygusunu ifade etmeyi öğrenir.





Demet Hoşman

Günümüzde nerdeyse herkes astrolojiyi merak ediyor. Ucu bucağı olmayan bir konu ve sizler için ünlü astrolog Demet Hoşman ile astroloji üzerine kısa ama keyifli bir röportaj yaptım...



Çağlayan Tabak
THY Kabin Amiri

Astroloji nedir? Kısaca bahseder misiniz?

Astroloji binlerce yıllık bir ilim. Dinlerden önce de vardı. İlk çağlardan beri insanlar güneş tutulmalarına, Ay'ın hareketlerine bakarak yaşamlarına yol çizmeye çalışıyorlardı. Daha sonra bilim adamları uğraşmaya başlamış. Eski astrologların çoğunu aynı zamanda tıpın içinde de görüyoruz. Günümüzde tıp ta yine kullanıyoruz. Osmanlı'da da çok ileri astroloji, 'müneccim' diyorlardı o zamanlar. Sarayda Padişahların ve doğan şehzadelerin haritalarına bakıp savaş zamanlarını planlamaya başlamışlar. Öküzü doğru müneccimler, Saray Hatunları'nın

etkisinde kalarak onların çocuklarını ön plana çıkarmaya başlamışlar ve saraydan da tarafsız hizmet sunamadıkları için çıkarılmışlar. Sonrasında astroloji de bir gerileme görülmüş fakat günümüzde son on yıldır astrolojiye ilgide çok artış var. Kısacası astroloji bir yol haritası, hava raporu gibi; yağmur yağacak! Fırtına olacak! Biz önceden yağmurun yağacağını, fırtınanın çıkacağını bilirsek, ona göre önlem alıyoruz giyimimize, kuşamımıza, dışarı çıkarken botlarımızın sağlam olmasına, şemsiye almaya dikkat ediyoruz. Ama günlük güneşlik bir havada hiç hazırlıksız fırtınaya tutulduğumuzda daha fazla zarar görüyoruz. İşte astroloji bize kendimize ait bir yol haritası çizmemizde öngörülerıyla önceden yardımcı olan bir ilim.

Önlem alıyoruz dedik! O zaman yaşayacaklarımızı değiştirebiliyor muyuz? Ya da neleri değiştiremeyiz? İnsanların hayatlarını yönlendirirken yaşam koçluğu yapıyoruz aynı zamanda, bu yüzden danışmanları

olumsuza sevk etmeden, çok kötü bir olayı aynı kötü- lükte kişiye aktarmadan yönlendirilmeliler. Değiştire- lebilir şeyler var astrolojide para evimizdeki olumsuz gezegenlere rağmen çalışırız, devam ederiz. İş kuracak kişi diyelim para evi ve meslek evi kötü açılarda, yaparsa zarara uğrayacak, biz kişiye uygun zaman aramalarını belirleyerek biraz beklemesini söyleyebiliyoruz. Nele- ri değiştiremeyiz? Doğacak çocukları değiştiremeyiz, doğması gerekiyordur çünkü. Ya da ölüm. Evlilikte öyle, evleneceğimiz kadın veya erkeği ne yaparsak yapalım o kişi Dünya'nın öbür ucunda da olsa gelir ve siz evlenir- siniz. Haritasında evlilik evi çok kötüyse o zaman kişiyi kendisiyle yüzleştirebilir evliliğin devamını daha iyi yap- masını sağlayabiliriz. Ben öyle yapıyorum en azından. Nasıl biri? Kendini gösteriyoruz, zaafları, güçlü yönleri. Onları tanımayan kişilerden gelen yorumları da kabul etmeleri daha kolay oluyor.

Herkes kendi haritasını yorumlayabilir mi?

Herkes isterse kendi başına da astroloji öğrenebilir. Tabi çok uzun bir yol, sonu da yok, yaklaşık yirmi iki yıldır uğraşıyorum ve hala uğraşıyorum, hala kendimi yenile- meye, öğrenmeye çalışıyorum, dipsiz bir kuyu ve isteyen tek başına, araştırarak, uğraşarak astrolojiyi öğrenebilir.

Doğum tarihini ve saatini bilmeyen biri için nasıl yardımcı oluyorsunuz?

O kişinin hayatındaki önemli olayların tarihlerini, varsa çocuğunun doğum tarihini alarak doğum tarihini ve saatini oluşturuyoruz. Dakikasına kadar buluyoruz ama tercih etmek istemediğim bir sistem, çok fazla uğraş- mak gerekiyor. Bir harita üç saatte hazırlanıyorsa bu sistemle birkaç saat daha fazla çalışmak gerektiriyor. Bazen evlat edinilmiş kişiler oluyor danışman ve gerçek anne babasını merak ediyor. Nasıl insanlardı? Ya da bir gün karşılaşabilir miyim? Diye soruyor ama eline bir nü- fus cüzdanı verilmiş, gerçek doğum tarihini bilmiyor bu gibi durumda olan kişilere bu sistemle hesap yaparak yardımcı oluyorum.

İsteyen astroloji eğitimini alıp bunu meslek edinebilir mi?

Tabii ki, isteyenler astrolojiyi iyi öğrenerek bunu meslek olarak da yapabilirler. Hatta tabii içimin yarası, bunu iyi öğrenmeden, açılı öğrenmeden danışmanlık verme- ye çalışan, insanların paralarıyla, umutlarıyla oynayan insanlar da var. İşini iyi öğrensin ve meslek olarak da yapsın hiçbir sakıncası yok.

Ciddi bir rekabet ortamı oluşmaz mı?

Kurtlar sofrasına dönüşse de rekabet iyi gelir, kaliteyi artırır. Bazı kişiler para kazanmak için bir başkasının sırtına basıyor, ruhunu kirletmekten çekinmiyor. Bu camiada çok zarar gördüm. Yardım edip evimi, kalbimi açtıklarım da, hiç tanımadıklarım da üstüme basarak

yükselmekten çekinmediler. Ama ben her kötülükten bir ders çıkarıyorum. Ben yaptığım işime bakıyorum. İnsan olmayı hedefliyorum.

Gezegenlerin üzerimizdeki etkisini nasıl kontrol edebil- riz? Satürn ve Plüton gezegeni herkesi korkutur, gerçek- ten korkmalı mıyız?

Gezegenlerin üzerimizdeki etkilerini dua ederek, sadaka vererek azaltabiliriz. Tabii her gezegenin bir niteliği ve bize verdiği dersler var, dersimizi alabilirsek, o korkutan Satürn, Neptün, Uranüs, Plüton gibi zorlu gezegenler bile kendi niteliklerindeki iyi taraflarını, ödülleri de vere- ceklerdir. Önemli olan gezegenlerin hayatımıza çıkarttığı sonuçlardan ders alabilmek, ders alamazsak aynı olayı tekrar tekrar yaşam boyu yaşayabiliyoruz.

2019'da burçları kısaca neler bekliyor?

Koç: Koç'lar için bu yıl sınavlar yılı çünkü Satürn geze- geni kare açı yapıyor, aynı zamanda Plüton'da kare açı yapıyor. Yıl sonuna doğru Satürn ve Plüton birbirlerine biraz daha yaklaşacaklar ve Koç 'ların öncelikle sağlıklar- ı bir hayli zorlu açılar altında olacak. Mart, Nisan, Mayıs ve Ekim, Kasım arası özellikle sağlıklarına dikkat etmek zorundalar. Aile ve sağlık konularında daha dikkatli olmak zorundalar. Özellikle kronik sağlık sorunları varsa şikayetleri olmasa bile mutlaka doktor kontrolünden geçmeleri gerekiyor ki, yılı biraz daha kolay atlatsınlar. Jüpiter Gezegeni Yay'dan destek verecek 2018'in Kasım ayından 2019'un Ekim ayına kadar birçok uzun yolcu- luk çıkaracak önlerine, yurt dışı bağlantılar gündeme getirecek, kendilerini daha iyi ifade edecekler. Bayan Koç'lar için hayırlı beraberlikler, evlilik adımları gündeme gelebilir. Maddi anlamda bol bereketli, mevki anlamında yükselme yılı, ilişkiler, aşk, evlilik adımlarının atılacağı güzel beraberliklerin olacağı bir yıl olacak.

Boğa: Uranüs enerjisiyle tanışacaklar. 2018'te tanıştılar ama tam etkiler 2019'da başlıyor. Yedi yıllık bir enerji bu. Uranüs Boğa'ları sabit kişiliklerinden sıyrarak daha dışa dönük yapabilir. Hayatlarında ani olayların gerçekleş- mesi başlayacak. Ani aşk , ani evlilik, ani para gelişi gibi. Boğalar "Ben buna neden katlanıyorum" cümlesini artık sıkça söyleyecekler. Katlanmakta zorluk çektikleri, aile ilişkileri, kardeş, arkadaş ne varsa veya eşleriyle olan ilişkilerde arkalarında bırakma kararı alacaklar, bundan da pişman olmayacaklar. Oğlak'taki Satürn ve Plüton da 2019 boyunca boğalara şans verecek. Bugüne kadar emeklerinin karşılığını alamayan Boğalar sabırları ve sağduyuları sayesinde emeklerinin karşılığını almaya başlayacaklar. En yoğun ani evlilikler Boğa'lar da görü- lecek, yine de tabii Uranüs enerjisiyle oluşacak evlilikler olacağı için dikkat de etmeleri gerekiyor, aniden başla- yan ilişkiler, aniden de bitebilir, sağduyuyu elden bırak- mamaları gerekir.

İkizler: Jüpiter transiti yay burcundan zıt açığı yapacak, Neptün de kare açılımlarına devam edecek, fakat bir gezegen başka bir gezegenle açığı yapmadığında çok aktif hale gelmiyor. Ama bu yıl Jüpiter ve Neptün aktif hale gelecek o nedenle maddi kayıplara dikkat etmek zorunda. Kimseye borç vermemeliler, kimseye kefil olmamalıdır. Başkalarına ait borçları ödemek zorunda kalabilirler. Karşılıklarına geçiş gözyaşları döken kişilere hibe edecekleri paralar varsa ancak o şekilde yardım etmemeliler. Aksi durumda zararlı olabilirler. Açığı 2018 Kasım'dan bu yana başladı, bütün bir yıl 2019'da da aktif olacak. Aşk konusunda geçmiş aşklar gündemde olacak, bir karar verip seçim yapacaklar. 2019'da en çok evlilik yapacak olan İkizler burcu aşkı kazanacaklar, bebek sahibi olacaklar. O nedenle duygusal anlamda beslenecekleri bir yıl olacak.

Yengeç: 2017 ve 2018 yengeç burcu için bir hayli sıkıntılı geçti. 2019'da da sıkıntılarının devam ettiğini görüyoruz. Oğlak burcunda Satürn ve Plüton'un kavuşumu mart ayından itibaren başlıyor. Bir hayli etkileyecek yengeç burçlarını. İlişkileri sağlam olmayan yengeçlerin, ilişkileri bitiş noktasına gelecek. Hayatlarında önemli olan erkeklerin zalimliklerini deneyimleyecekler. Bunlar en yakınları da olabilir. Sevdiğim dediği erkeklerin kabuk değiştirerek oldukça zalim davranışlar içinde olmaları yengeç burçlarını bir hayli üzecek. Ayrıca dişler ve kemikler de hassas olacak. Bazı sağlık sorunları yıl boyunca zorlayacak. Sağlıkla ilgili geçer diye düşünmeyip önlem almalı. Evlilik kötü olmasına rağmen 2018'de aşk hayatları bir hayli renkliydi. Birçok kişiyle tanışma fırsatı buldular. Bekâr yengeçler de yeni tanışmalar yaşadı. Bazı yengeçler için evlilik olası ama evlilik içinde özellikle 2019 için tozpembe hayaller kurmamalı sabır ve sükûnetle davranmalılar eşlerine. 2019'da Yengeçlere verilebilecek müjde, bazı uzun yol fırsatları önlerinde olacak. İş hayatı daha iyi gidecek, daha çok para kazanacaklar.

Aslan: Aslanlar 2018'i sıkıntılı olarak geçirdiler. Çünkü Kova burcu etkinliği çok uzun sürdü, Mars retrosu orda başladı. Jüpiter akrepteydi ve Mars Jüpiter karesi aslanları bir hayli zorladı. Maddi manevi üzüldü aslanlar. Üzüldükçe de bunu daha çok yakınlarından çıkarmaya başladılar. 2019 daha iyi olacak, Jüpiter desteği var, sağlıkları güçlenecek. Birçok Aslan burcu aşkı deneyimleyecek. Hayatlarına giren kişinin yurt dışı bağları olabilir. Orda yaşamış, orda doğmuş, yaptığı iş yurt dışıyla alakalı olabilir. Adeta 2018'in intikamını alırcasına bol gezecekler, bol eğlenecekler, aşka adım atacaklar. Evlilik çok fazla yok ama aşk var. Onlar daha dikkatli daha temkinli. Birçok şeyden emin olmadan evlilik adımları atmayacaklar. Şubat ve Mart ayları biraz sıkıntılı Aslanlar için çünkü Mars Boğa'da, iki aylık sürecek bir açığı var. O süreçte biraz zorlanabilirler. Özellikle mesleki

anlamda kendilerinden üstte olan kişilerle bazı sorunlar yaşanabilir ama bunlarda geçici olacak.

Başak: Jüpiter Yay burcunda, Neptün Balık burcunda etkileşime geçecek 2019'da kare yapacaklar. Dolayısıyla da Başakları bir hayli zorlayacaklar. Öncelikle maddi konularda zorlanacaklar. Kimseye borç vermemeleri gerekiyor. Kefil olmamaları gerekiyor. Kandırılmalara yatkınlar. Bu kandırılmalar da daha çok parasal konularda olacağı benziyor. Ebeveynlerden birinin hastalığı sorun çıkarabilir. Başaklar zamanlarının büyük bir bölümünü buna harcayabilirler. Kendi sağlıkları da biraz yıpranmış olacak. Kilo almaya da yakınlar. Normalde Başaklar incedir, sağlıklı beslenirler dikkat ederler ama 2019'da kilo eğilimi fazla gözüküyor. Evli olan Başaklar eşlerinin onlarda gizlediği bazı şeyleri öğrenerek hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bunu illa başka kişiyle ilişki anlamında değerlendiremeyiz. Eşleri belki birilerine maddi anlamda yardım eder, destek verir, sonra belki parayı alamaz ve sonra maddi sıkıntılar doğal olarak eve de yansır. Birazcık ipin ucunda iki cambaz gibi gelişecek evlilik ilişkileri. Maddi anlamda kazanç var, azalma görülüyor başaklara fakat maddi anlamda kandırılmamaya, kazançlıklarını korumaya dikkat etmemeliler.

Terazi: Teraziler Oğlaktaki Satürn ve Plüton kavuşumundan 2019'da olumsuz olarak etkilenecekler. Dişler, kemikler onlarda da sorun yaratacak. Bel ve böbrek bölgesi hassas olacak. Daha sık hastalanacaklar, doktor yolunu daha sık tutacaklar. Anneleri hastalanabilir ve bununla uğraşmak zorunda kalabilirler. Evlilik ilişkileri geçmiş yıllara oranla daha iyi olacak. Bu yıl eşlerinin parasından faydalanabilirler. Eşlerinin maaşlarında artış olabilir. Miras, sigorta, resmi kurumlardan para alabilirler. Maddi anlamda olumlu bir yıl. Kendilerini o anlamda iyi hissedecekler. Birçok Terazi araba alma fırsatı yakalayacak.

Akrep: 2018 yılında Jüpiter Akrep burcundaydı. Akreple bolluk, bereket geleceği söylendi. Fakat Mars Retroları hiç hesaba katılmadı. Mars iki kez kovadan geçiş yaptı. Bu da doğal olarak çok etkiledi Akrepleri. Özellikle maddi anlamda verimli bir yıl olmadı. Kendilerini oldukça sınırlı hissettikleri anlar oldu. Bir yandan iyimser olmaya gayret ettiler fakat o iyimserliklerini çok da fazla kullanamadılar. Özellikle de yakınlarına karşı anlayışsız sınırlı oldukları anlar oldu. Jüpiter desteğini belli konularda yaşamış olmalarına rağmen sıkıntılarla geçen bir yıl oldu. 2019'da daha rahat olacaklar, fakat Uranüs etkisiyle yedi yıl boyunca yaşamaya başlayacaklar. Bu da biraz onları değiştirecek. Eskiden katlandıkları birçok şeye katlanamayacaklar. Ani evlilikler var. Üstünde fazla düşünmeden evlenecekler. Yine de evlilikte dikkatli ve temkinli olmaları gerekiyor, çünkü eş onlar kadar sorumlu

davranmayabilir, vurdumduymaz davranabilir. Bu da her konuda dikkatli davranan akrepleri biraz sinirlendirebilir. Maddi anlamda oldukça şanslı bir yıl olacak. Hiç düşünmedikleri gelirler olacak, ek gelir kazanacakları ek işler gündeme gelecek. Bir hayli rahat geçirecekler 2019'u, daha rahat para harcayabilecekler.

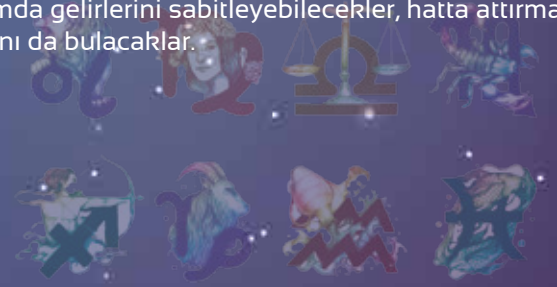
Yay: Jüpiter bu yıl Yay burcuna geçiş yapıyor. Öncelikle Yaylar daha iyimser olacaklar. Sınırli yapıları azalacak, hayata bakışları farklılaşacak. Felsefe, din, astroloji bu tip konulara ilgi duyacaklar, daha iyimser, daha iyi kalpli, daha yardıma muhtaç olanı düşünerek yardım etmeye çalışacaklar. Bu da verdikçe çoğalmaya sebep olacak yaylar için. Fakat kazançlarında artış olsa bile özellikle hayatlarındaki yakın erkeklerin verdiği bazı maddi zararlar yüzünden çok da para harcayamayacaklar. Aşk ilişkileri daha iyi olacak. Aniden başlayan, aniden biten ilişkilerden uzaklaşarak daha kalıcı ilişkilere yönelecekler. Bahar aylarından itibaren birçok yay için evlilik adımları görülüyor. Fakat burçlarındaki Jüpiter'in Neptün Gezegeniyle olumsuz açı içinde olması maddi anlamda dikkat etmeleri, borç ve kefil gibi durumlardan uzak kalmaları gerektiği konusunda uyarıyor. İyimserlikleri arttığı için herkese yardım ederken aşırıya kaçabilir, verdikleri paraları alamayabilirler. Ailedeki yakınlarının hassas psikolojileriyle de uğraşacak Yaylar. Çabuk alınan, her şeye kızan, onlara sürekli sorun çıkaran bir yakınla kısa süreliğine de olsa bazı dargınlıklar baş gösterebilir.

Oğlak: 2017 ve 2018 sıkıntılı geçmişti. Satürn, Plüton, Retro Mars'ı ağırladılar. Mars iki kez geçiş yaptı burçlarından. Bu da evlilikte, ilişkilerde sorun çıkardı. Hayattan keyif alamaz hale geldiler. Sağlıkları bozuldu. 2019'da da Satürn ve Plüton'u kavuşumda yaparak ağırlamaya devam edecekler. Oldukça zorlayacak Oğlakları. Eskiye oranla biraz daha gaddar olacaklar. Aslında olgunlaşmanın başındalar fakat hayatlarındaki güzel gelişmeleri çok fark edemedikleri bir yıl, sorumlulukları ve gelirleri artacak ve bu çok fazla sorumluluklar yüzünden başarının da keyfini çıkaramayacaklar. Bazı günler enerjilerinin boşaldığını, kendilerini hasta hissettikleri zaman dilimleri olacak. Hayatın tüm gerçekleri oğlakların önlerinde olacak, tüm insanları çözecekler aslında, bu güne kadar yaşamlarında biriktirdikleri, onlara hiçbir faydası olmayan insanları da fark ederek, elekten geçirerek geride bırakmak zorunda kalacaklar. Bazı yakınlarla sorunlar olabilir. Hayatın gerçeklerini iki tarafta birbirlerine kırıcı sözlerle söylediği için ve yılların yüzleşmesi gerçekleşeceği için bazı kırgınlıklar ve dargınlıklar da olası. Dişleri kemikler, romatizma sorunları biraz zorlayabilir. Üreme organlarına da yıl boyunca dikkat emeliler. Evlilik konularında kendilerinden kaynaklanan bazı sorunlar yaşayabilirler. Öncelikle kendileriyle yüzleşmeleri gerekiyor ki! İlişkilerle ilgili sorunların nedeni ortaya çıksın. Bu

arada kiloyla uğraşan birçok Oğlak 2019'da daha kolay zayıflayacak. Sağlıkla alakalı daha olumlu kullanılmaları bu yılı. Daha cesurlar, her şeyin üzerine daha büyük bir cesaretle gidecekler, karamsarlık zaman zaman önlerinde engel olacak.

Kova: Kovalar 2018'de bir hayli zor zamanlar yaşadılar. Burçlarından iki kez geçiş yapan Mars onları asabi yaptı. Kendi kişiliklerinden çıktılar adeta, şekil değiştirdiler, fikir değiştirdiler, sesleri daha yüksek çıktı, daha kırıcı oldular. Jüpiter'de Akrep burcundan kare açtığı için maddi anlamda da bir hayli zorlandılar. 2019'da maddi anlamda güçlenecek kovalar. Ek gelir fırsatları bulabilirler. İşsiz kovalar daha kolaylıkla iş bulacaktır. Manevi anlamda da böylelikle güçlenecekleri bir yıl olacak. Aşk da var Kovalara, hatta evlilik adımları birçok kovayı da bekliyor olacak. Normalde evliliğe çok yatkın olmayan Kovalar 2019'da evlilikle alakalı daha yatkın ve adımlar atmaktan korkmayan durumda olacaklar. Gerçek dostluklar, dostlardan yardımlar da Kovaların hayatında olacak.

Balık: Balıklar uzun zamandır burçlarında bulunan Neptün ile Jüpiter'in kare açıda harekete geçmesi ile diğer ikizler, başak, yayları uyardığımız gibi onları da maddi anlamda uyarıyoruz. Karşılıklarına gözyaşıyla geçen kişilere karşı dikkatli olmalı. Verdikleri paraları bu yıl almakta güçlük çekerler. Maddi anlamda kendilerini korumaya alırlarsa aslında sabırlarının karşılığını alacakları olumlu durumlarda yaşayabilirler. Oğlak'taki Satürn ve Plüton'dan da destek alıyorlar. Daha güçlüler. Daha sabırlılar. Karşılaştıkları sıkıntılar karşısında gerçek kabul ediyorlar ve hedefe varmak için sebat eder durumdadır. Yaz aylarında aşk da var balıklar için. Tanıştıkları kişilerle hızlı bir kararla bekar balıklar evlenme yolunda adımlar atabilirler. Evliliğe zaten meraklı bir burçtur, özellikle de aşık karşı tarafın davranışlarını ve kendisini de çözmeye uğraşmadan her şeyin evlilikle çözüleceğine inanabilir. Yine aynı inanişte partneri çok fazla tanımadan evlilik adımı atmaya kalkabilirler. Evlilikle alakalı olumsuz durum yaşama olasılıkları yok. Aşk ve sevgi anlamında kendilerini onaracakları aşka teslim olacakları bir yıl olacak. Parasal konularda sürekli gelgitler yaşıyorlardı yıllardır. Şimdi gelgitler azalacak, maddi anlamda gelirlerini sabitleyebilecekler, hatta attırma imkanı da bulacaklar.



DIĞDEM DAĞALAN AKADEMİ & ESTETİK & DETOKS

PROFESYONEL BİR BAKIMA DAİR HERŞEY!

TÜRKİYE VE DÜNYADA GÜZELLİK EĞİTİM GIDA ve ÜRETİM SEKTÖRLERİNİN BİRLEŞTİĞİ TEK NOKTA!!!

Diğdem Dağalan kimdir?

Diğdem Dağalan; 20 yıl gibi uzun bir süre boyunca güzellik bakım eğitim gıda ve üretim sektörlerinde profesyonel anlamda varlığını sürdürmüş bir estetsiyen eğitmeni, İstanbul Aydın Üniversitesi Gıda Bölümü Mezunu bir gıdacı, gıda ve kozmetik üretim firmaları baş denetçisi, İSO 22000:2005 Gıda Kalite Yönetim Sistemleri Uygulamacısı, zayıflama terapisti, yaşam koçu, Makyaj Sanatları Eğitmeni, Kalıcı Makyaj Eğitmeni olmakla birlikte daha birçok sığata sahip olup aynı zamanda Diğdem Dağalan Üretim Tesisi'yle doğal ürünler üreticisi olup patentini aldığı Diğdem Dağalan Akademi Estetik ve Diğdem Dağalan Mihrinaz Sirkelerinin sahibesidir.

Sizi farklı kılan nedir?

20 Yıllık profesyonellik ile Türkiye ve Dünyada bakım güzellik eğitim gıda üretim sektörlerini birleştirerek aynı zamanda kişiye özel V.I.P hizmet verebilen ilk ve tek işletme olmasidir.

Diğdem Dağalan Akademi Estetik Detoks'ta bu sektörler nasıl birleşti?

Diğdem Dağalan Akademisi'nde; kendi üretim tesislerinde ürettiği doğal ürün ve sirkelerini detoks programlarına sağlıklı yaşam programlarına dahil ederek danışanlarına detoks anlamında ürünleriyle de extra faydalar sağlamaktadır. Aynı zamanda eğitmen olmakla Akademisinde vermiş olduğu sertifikalı eğitimleri ve güzellik sektöründeki uygulamasını akademisinde yaptığı saymakla bitmeyen birçok güzellik uygulamalarıyla V.I.P Profesyonel kişiye özel uygulamalar anlayışı ve işleyişiyile de bu birçok sektörü bünyesinde birleştirmekte ve uygulamaktadır!

Uygulamalarının nelerdir?

Profesyonel Cilt Bakımları ve Tedavileri, Leke Tedavileri, Selülit Tedavileri, Bomb Weakening Bölgesel Şok Zayıflama, Tek Senasta Bir Beden İncelme, Kişiyeye Özel Pilates Dersleri, Kişiyeye Özel Detoks Programları, Sağlıklı Beslenme Terapileri, Kalıcı Makyaj 9d Kaş Dudak ve Eye Liner Dıp Liner, Baby Face Gençlik İksiri, Bitiş Garantili Lazer Epilasyon, Kaş Vitamini, Kalıcı Yüz Renklendirme Bb Skin Dd, Kişiyeye Özel Altın Oran Kaş Tasarımı, Kalıcı Oje, Protez Tırnak, Profesyonel Medikal El ve Ayak Bakımı, Vizon/İpek Kirpik Uygulamaları, Kirpik Liftingi, Kirpik Botoxu, Somon Dna ve daha birçok

profesyonel uygulama ile birlikte tüm bu uygulamaların sertifikalı eğitimleri Diğdem Dağalan Akademi Estetik'te verilmektedir.

Kendi tesislerinizde ürettiğiniz Diğdem Dağalan Mihrinaz Sirkeleri aynı zamanda kabin uçuş memuru çalışanlarımızın sağlık sorunları düşünülerek tarafınızdan üretilmiş bu konuya değinir misiniz?

Evet. Eski bir THY çalışanı olarak uçuş kabin bölümü çalışanlarımızdaki sürekli uçuşların sağlık üzerindeki deformasyonunu yakinen gözlemlemiş olduğumdan kabin memurlarımızın vücudundaki bu negatif deformasyonu ortadan kaldırabilecek aynı zamanda aldıkları radyasyonun etkilerini ortadan kaldırabilecek bağışıklık sistemlerini kuvvetlendirip bağırsak sistemlerini tamamen temizleyecek kullanımı kolay hiçbir katkı ve kimyasal madde içermeyen doğal fermantasyon ile 2 yılda oluşan bu mucizevi ürünü Diğdem Dağalan Mihrinaz Elma ve Alıç Sirkelerini üretmemde etkisi olduğu doğrudur. Bu mucizevi doğal ürün Diğdem Dağalan Mihrinaz Sirkeleri ile uçuş kabin memurlarımızın sağlık deformasyonunu sonlandırıyoruz diyebiliriz.

Kişiyeye özel pilatesten bahsettik nasıl yapıyor?

Kişiyeye özel pilates bölümümüzde yine eski bir havayolları kabin amiri olarak 20 yıl görev yapmış olan ve sonrasında profesyonel anlamda Newyork'ta Long Island ve Syatiset bölgelerinde Goco's Gym de pilates, hamile pilatesi ve fitness eğitmenliği yapmış olan Gözde Sanyürek şu anda Diğdem Dağalan Akademi Estetik personeli olarak pilates eğitmeni yaşam koçu ve sağlık antrenörü olarak görevini icra etmektedir.

Kişiyeye özel pilates ve kişiyeye özel detoks programlarımızda danışanlarımızın vücut kitle indeksleri alınarak kendilerine özgü uygulamalar tarafımızdan belirlenerek kendilerine özel saatler ayarlanarak bire bir profesyonel pilates ve detoks programlarımız uygulanmakta Personel Trainer hizmeti verilmektedir.

Kişiyeye özel pilates detoks programlarımızla sırt ağrıları, kalp damar sağlığı rahatsızlıklarına çözüm olmakla kalmayıp, zamanla yitirilen vücut esnekliğinde geri kazandırmaktayız. Ayrıca kişiyeye özel pilates seanslarımız uçuşu personel odaklı olarakta icra edilmektedir. Tüm vücut bölümlerinde profesyonel uygulamalar yapıp sizleri daha sağlıklı ve daha zinde uçuşlara hazırlamaktayız yanısıra rutin ölçümlerle formunuzu koruyup kilo almanızı engellemekte yapmış olduğumuz kişiyeye özel uygulamamız arasındadır.



DİĞDEM DAĞALAN

AKADEMİ & ESTETİK

Profosyonel Bakım İçin Herşey...!



- 👑 LAZER EPİLASYON
- 👑 KALICI KAŞ RENKLENDİRME
- 👑 KALICI DUDAK RENKLENDİRME
- 👑 PROTEZ TIRNAK
- 👑 KALICI OJE
- 👑 KALICI FONDOTEN BB SKİN DD
- 👑 VİZON VE İPEK KİRPİK
- 👑 BABY FACE (BEBEK DNA)
- 👑 TEK SEANSDA TEK BEDEN ŞOK İNCELME
- 👑 PROFOSYONEL KABİN CİLT BAKIMI
- 👑 KAŞ SİLME BAY-BAYAN

**HAYA YOLLARI PERSONELİNE
ÖZEL NET %50 İNDİRİM**

0212 560 88 01 • 0554 930 24 71

 / digdemdagalan.akedemi.estetik

www.digdemdagalan.com.tr

Atakoy 7.8.9.10. Kısım, Açıkdeniz Sk, Barış Sitesi
C1D Blok Kat: 2Y D: 29/2 Atakoy / İstanbul
(Ataköy Cumhuriyet Anadolu Lisesi Karşısı, Barış Eczanesi Üzeri)



Beslenme hayatın bir parçasıdır ve bütünseldir



*Ceylan Bakkalbaşıoğlu Şensin
Psikolog / Beslenme ve Yeme
Bozuklukları Uzmanı*

Sağlıklı yaşam adı altında hemen hemen hergün aklımızdan geçen cümlelere biraz örnek vermek istedim. Sorular bitmek tükenmez bir listeye devam edebilir. İnsan kendi bedenini dinlemek, ihtiyaçlarını belirlemek yerine, kendini diyet kültürünün bize dayattığı soruların içinde boğulmuş olarak bulabilir.

Beslenme, temelleri çocukluğumuzdan atılmış bir alışkanlıktır, içinde zevk, tat, ritüeller ve anıları içerir. Fiziksel ihtiyaçlarımız yanında ruhsal bütünlük ister. Zaten bizler neden yemek yemek isteriz ki? Cevabı sadece karnımızı doyurmak olamaz. Yemek yeme güdümüzü

besleyen, vücudumuzda iki sistem vardır. Bunlardan biri 'Homeostatik Sistem' diğeri de 'Hedonik Sistem'dir.

Homeostatik Sistem; fiziksel açlık nedeniyle yemeği sağlar. Hani şu karnım zil çalıyor, diye adlandırdığımız gerçekten acıktığımızda yediğimiz yemektir.

Hedonik Sistem ise; haz üzerine kuruludur. İnsan beyni; yüksek şekerli, yağlı gıdaları zevk ve ödül gibi algılayarak, hazsal tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Bazı gıdaları düşünmek, görmek, kokusunu duymak bile ona karşı önüne geçilemez bir istek oluşturabilmektedir. Çocukluğunuzda, annenizin yaptığı kekin kokusu unutulur mu? Her kek gördüğümüzde beyninizde o anlar ve tatlar canlanmaz mı?

Tabii ki canlanır ama bir farkla... Hep bahsedilen diyet

kültürünün, sağlıklı beslenme adı altında sunulan tarifler aklımıza düşer. Buğday unu yerine badem unuyla yapılan kekler, şeker yerine hurma şurubu konularak pişirilen kurabiyeler... Peki bu içeriği değiştirilmiş besinleri yediğinizde o aklınızdaki açlık doyurulur mu? Tabii ki hayır. O annenizin yaptığı veya pastaneden aldığınız kekten bir dilim yiyip, doycakken, içeriği değiştirilmiş kekle 2-3 dilim yemenize rağmen o haz duygusunu yakalayamazsınız. İşte en çok da bu yüzden her iki sisteminde birbiriyle dengede olması çok önemlidir. Fizyolojik açlığınızla haz veren yiyecekleri bütüncül bir yaklaşımla tüketmek gerekmektedir.

Genelde yapılan diyetleri ele almak gerekirse (ketojenik, düşük karbonhidratlı, kalori sayarak) adı ne olursa olsun, sizi birçok gıdadan yoksun bırakmaya yönelik dizayn edilmiştir. En çok da bu yüzden yapılan diyetleri bıraktığınızda olduğunuzdan daha çok kilo alırsınız. Yiyecekleri sağlıklı, sağlıksız diye gruplandırmak ne yazık ki üzerinizde baskı yaratmaktan öteye geçemez. Kötü, sağlıksız bir gıda tükettiğinizde kendinizi suçlu ya da pişman hissediyorsanız, çok da iyi bir yolda olmadığını söyleyebilirim. Yiyeceklere bu tip olumsuz duyguları yüklemek ileride ortoreksiya veya başka anormal yeme davranışlarına dönüşebilir. Tabii ki beslenmenizin çoğu sebze, meyve, iyi yağlar ve proteinden oluşsun ama arada bir yediğiniz atıştırmalıklar yüzünden de kendinizi kötü hissetmeyin. Özellikle sosyal medya sayesinde sağlıklı beslenme akımı bazen çok yanlış yerlere gidebiliyor. Yeme bozukluklarıyla ilgili yapılan birçok çalışmada sosyal medyanın kişilerin normallik algısını zedelediği gözlemlenmiştir. Örneğin instagram'da çoğunlukla sağlıklı beslenme hakkında post koyan blogger'ları takip

eden kişinin bir süre sonra gerçeklik algısı değişebiliyor ve kişi tek doğru buymuş gibi algılayabiliyor. Çoğu birey ayrıntılarda kaybolabiliyor, en doğru öğün sayısı kaçtır, en doğru akşam yemeği saati nedir, en doğru ara öğün saati nasıl olmalıdır, en sağlıklı besin grubu nelerdir... gibi soruların içinde boğuluyor ve zamanla bilinçaltının da yardımıyla kendisinin bu şekilde beslenmediğinde, kendini başkalarıyla kıyaslamaya, herkes ne kadar doğal besleniyor ben niye yapamıyorumlara, mutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duygulara yelken açabiliyor.

Aslında çoğu instagram kullanıcısının yaptığı şey Nutritionism denilen bir akım. Beslenmenin en basite indirgenmiş hali, beslenmeyi sadece sağlık için yapılan bir aktive olarak ele alması ve gıdaları sadece vitamin, mineral gibi değerlerine bakarak tanımlamaları. Örnek vermek gerekirse; chia tohumu. Chia tohumu bitkisel omega 3 kaynağı, anti-enflamatuvar etkisi var. Antioksidan bakımından zengin bir besindir. Herkes mutlaka chia tohumu tüketmelidir gibi söylemler nutritionisme örnektir.

Halbuki beslenme en temel ihtiyacımızdır. Sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitemizi yükseltmek için ihtiyacımız olan besin öğelerini, yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun aralıklarda tüketmektir. Bunun yanında beslenmek sosyal hayatımızın büyük bir parçasıdır. Beslenme bir diyet listesi değildir. İyi-kötü, sağlıklı-sağlıksız yiyecekler diyerek katogorilere ayrılmaz. Beslenme hayatın bir parçasıdır ve bütünseldir.

Yemeklerle olan ilişkinizi daha iyi tanımlayacağınız günlerin gelmesi dileğiyle...



WORLD OF LANGUAGE ACADEMY - DLA HAZIRLIK PROGRAMIMIZ;

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

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

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

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

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

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

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

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



DLA SINAVI



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

İŞİTSEL ALGININ ÖNEMİ VE BERARD AIT İŞİTSEL ALGI PROGRAMI



Görmek ile duymak nasıl farklıysa, dinlemek ile işitmek arasındaki farkta aynıdır. Bakarız ama görmeyiz, işitiriz ama duymayız...



Gül Tulun
Öğretmen
Berard Ait Destek Program
Uygulayıcısı
Jetoku Hızlı Okuma ve Anlama
Türkiye Eğitimci

Pek bilinmeyen ve önem vermediğimiz, birçoğumuzun dikkat sorunlarıyla karıştırdığı İşitsel Algı sorunu ve bunun üzerine çalışmalar yapan Berard Ait İşitsel Algı Programı nedir?

Çocuk-Ergen ve Yetişkinler için İşitsel Algı Gelişiminin ne denli önemli olduğunun pek farkında değiliz. Fransız Kulak-Burun-Boğaz doktoru olan Guy Berard, ritimli müziği kendi yarattığı bir cihaz vasıtasıyla işleyerek öğrenme ve algı sorunlarına çözüm aradı. Daha o yıllarda Berard, öğrenme ve alginın ağır olmasını sol kulak ağırlıklı işitmeye bağlıyordu ve bu nedenle de sağ kulak ağırlıklı

çalışmaları uygulamaya başlamıştı. Uygulama sırasında Mozart Etkisi'ni yaratan müziği dinleyerek öğrenmenin kolaylaşmasının yanı sıra başka olumlu sonuçlar da aldığını gören Berard, bunların en başında geleninin odaklanma olduğunu söylemiştir. Berard Uygulaması, alginın bütünlüğüne işitsel olarak yönelir. Suya atılan bir taşın etrafında oluşturduğu halkalar gibi diğer algılarımız da devreye girer ve gelişir. Var olan ve kullanılmayan yetilerin devreye girmesi ve kapasitenin en yüksek oranda kullanılması ile hem işitsel hem görsel hem de bedensel alan büyük verim alınır. Berard'ın amacı çapraz işlevi bilgi götüreceği olan sağ kulağı geliştirerek direkt yoldan bilgiyi oluşturmaktır. Halk arasında söylenen 'jetonun geç düşmesi' deyişi bu alginın uzun yoldan kullanılmasıyla alakalıdır, zekayla ilgili bir durum değildir. Berard algıyı açarak sol zihinde atıl kalmış noktaların uyarılmasını sağlar, aynı zamanda hücre içi geçişi artırarak o noktada tekrar hücrelerin titreşim kazanmasını sağlar.

Bein potansiyellerini maksimum seviyeye çıkararak,

bilginin işlenmesini ve kullanılmasını hızlandırmak gerekmektedir. Öğrenme sağ kulak ile gerçekleşir, bilgi işlem merkezimiz de çapraz işlevden dolayı sol beyindir. Yapılan araştırmalarda dikkat sorunları, aşırı hareketlilik, sınav endişesi, öğrenme sorunları, dil konuşma bozukluğu olan insanların sol kulak ağırlıklı duyduğu tespit edilmiştir.

Sağ ve sol zihnimizde birer işitme merkezimiz olmasına karşın algı ve yorum merkezimiz sadece sol zihnimizde bulunur. İşitmenin olduğu anda algılama olabilmesi için iki zihin yarım küremizi birleştiren çizginin sadece bir kere geçilmesi gerekir. İşitsel Algıda iyi işitiyor olmanın bir fonksiyonu yoktur. İyi işiten bir kişinin de işitsel algısı düşük olabilir. Sol zihindeki işitme merkezine ulaşan ses, zaman kaybı olmadan anında algılanır. Bu nedenle Berard, İŞİTME=DAVRANIŞ demiştir. Davranışlar hangi kulak ağırlıklı işitsel algıya bağlı olarak, olumlu ya da olumsuz davranışlar olarak sergilenebiliyor. Sol kulak baskın işitsel algı varsa, çocuğun davranışları da olumsuz oluyor çünkü kelimelerin içeriğini anlamada zorlanıyor. Sağ ve sol kulak algılaması eşitse veya sağ kulak baskın algılama varsa çocuk hemen algıladığı için anne-baba ve öğretmene itaat etmesi kolaylaşıyor, davranışlar istenen davranış oluyor.

Sağ ve sol zihnimizin dengeli ve işbirlikçi olması; öğrenme, öğrendiğini saklama ve yeri gelince bu bilgileri kullanabilme açısından çok büyük önem taşıyor. Matematik problemlerini çözerken sol zihnimizdeki sayılara ihtiyaç duyarken aynı zamanda sağ zihnimizin yaratıcılığının işbirliğine ihtiyacımız vardır. Aynı şekilde konuşurken kelimeleri ve anlamlarını sol zihnimizden alırken, kelimelere vereceğimiz ritim, vurgulama ve duygusallık da sağ zihnimizden geliyor. Okula başlayana kadar her şeyi sağ zihnimizle öğrendiğimiz, okulla beraber artık sol zihinle daha çok öğrenmek mecburiyetinde olduğumuz için bu geçiş döneminde, çocuk ders esnasında, sıralar arasında geziyor ve öğretmenin konuşmalarını alışık olduğu tarzda yani sağ zihniyle algılamaya devam ediyor. Bunun sonucunda algılama ağır ve yavaş oluyor ki öğretmenin ve anne-babanın istediği davranışlar alınamıyor. Sağ zihnin alışkanlığı devam ettiği için evde ödev yapmak bir işkence haline geliyor. Sağ/sol kulak işitsel algısının dengelenmesi gerçekleşince bu sorun büyük oranda ortadan kalkıyor.

Dünya'da 1960'dan bu yana, Türkiye'de ise son birkaç yıldır kullanılan Berard Ait İşitsel Algı Destek Programı sayesinde özellikle çocuk ve ergenlerde büyük gelişim sağlanmaktadır.

Kimler faydalanabilir?

Berard Ait uygulaması için 3 yaşını doldurmuş olmak

gerekir. Üst yaş sınırı ise yoktur. Guy Berard kendine Berard programını uygulayarak isim ve yüz hafızasını ve zihnini zinde tutmuş ve 98 yaşına kadar sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmiştir. Özel eğitim alan bir çocuğun davranış sorunlarına çözüm getirebileceği gibi, ilkökula yeni başlayan çocukların sınıfa uyum sağlamasına yardımcı olur. Öğrenme zorluğu çeken, algısı yavaş olan öğrencilere yardımcı olduğu gibi, yüksek lisans yapan bir kişiye ya da kariyerini yükseltmek isteyen kişilere de yardımcı olduğu görülmüştür. Maria Callas, Pavorotti sesini en iyi şekilde kullanmak ve işitsel algısını en yüksek oranda kullanmak için yaptırmış olup, Gerard Depardeu çocukluğunda kekemeliğini kontrol altına almak için ve yetişkin yaşlarında ise İngilizceyi öğrenebilmek ve daha iyi telaffuz edebilmek için tekrarlamıştır. Sözel ve yazınsal ifadeyi geliştirdiğinden birçok yazar, sanatçı ve seminer veren kişiler yararlanmaktadır. İş adamları, hekimler Berard Ait olarak kişisel gelişimlerini tamamlamayı, hafızalarını kuvvetlendirmeyi, öfke sorunlarını, motivasyon artışını ve iş stresinden uzaklaşmayı sağlıyorlar. Zihnindeki ajandayı düzenlemek isteyen herkes bu destek programdan yararlanabilir. Motor hareketlerin gelişimine yardımcı olduğundan spor alanında da Berard Ait çalışması önemli bir yer tutmaktadır.

Digem Koçluk Merkezi, bireylerle yaptığımız yol arkadaşlığı boyunca kişinin kendi içsel gücünü kullanması, potansiyelinin farkına varması, performansını geliştirmesi, istediği yönde değişmesi ve gelişmesi için yargısız ve sınırsız bir ortam yaratır. Bunun için merkezimizde; öğrenme modeli, çoklu zeka teorisine göre güçlü olan zeka alanı belirleme, Temsil Sistemini Saptama, Hedef Belirleme, Berard Ait İşitsel Algı uygulaması, Doğru okuma ve doğru Anlama gibi destek programlar ile bireye destek olunmaktadır.

Berard Ait İşitsel Algı Uygulaması ve diğer programlar, bir tedavi yöntemi, bir terapi, bir eğitim ya da müzik terapisi değildir. Tamamen bir destek programdır.



ÇALIŞANLARIN İZİN SÜRELERİ



Hüseyin İpek
Serbest Muhasebeci
Mali Müşavir

1-Ücretsiz İzin

İş Kanununda ücretsiz izinle ilgili olarak herhangi bir düzenleme yer almamaktadır. Ancak işçi – işveren arasında yapılmış yazılı bir iş sözleşmesi veya işyeriyle ilgili olarak yapılmış bir toplu iş sözleşmesi varsa ve bu sözleşmelerde ücretsiz izinle ilgili hükümler yer almışsa uygulamada bu hükümlere riayet edilmesi gerekir. Eğer böyle bir durum söz konusu değilse, işçinin mazereti halinde ücretsiz izin kullanabilmesi taraflar (işçi – işveren) arasındaki anlaşmaya bağlıdır. Diğer taraftan işçinin talebi olmadığı halde eğer işveren işçiyi ücretsiz izne ayırmak istiyorsa işçinin onayını alması gerekir. İşveren işçinin onayı olmadığı halde onu ücretsiz izne ayırmak isterse işçi bu durumu hizmet akdinin feshi olarak kabul edip kıdem tazminatı, ihbar tazminatı gibi haklarını işverenden talep edebilecektir.

Ücretsiz izin halinde hizmet akdi sona ermeyip devam etmektedir.

2-Ücretli Yıllık İzin Kullanımı Sırasında Yol İzni

Yıllık ücretli izinlerini işyerinin kurulu bulunduğu yerden başka bir yerde geçirecek olanlara, talepte bulunmaları ve bu hususu belgelemeleri koşulu ile, gidiş ve dönüşlerinde yolda geçecek süreleri karşılamak üzere işveren toplam dört güne kadar ücretsiz izin vermek zorundadır.

3-Analık (Doğum) Halinde İzin:

Kadın işçilerin doğumdan önce 8 ve doğumdan sonra 8 hafta olmak üzere toplam 16 haftalık süre için çalıştırılmamaları esastır. Çoğul gebelik halinde doğumdan önce çalıştırılmayacak 8 haftalık süreye 2 hafta süre eklenir. Ancak, sağlık durumu uygun olduğu takdirde, doktorun onayı ile kadın işçi isterse doğumdan önceki üç haftaya kadar işyerinde çalışabilir. Bu durumda, kadın işçinin çalıştığı süreler doğum sonrası sürelerle eklenir.

Yukarıda öngörülen süreler işçinin sağlık durumuna ve işin özelliğine göre doğumdan önce ve sonra gerekirse artırılabilir. Bu süreler hekim raporu ile belirtilir. Kadın işçinin erken doğum yapması halinde ise doğumdan önce kullanamadığı çalıştırılmayacak süreler, doğum sonrası sürelerle eklenmek suretiyle kullanılır. Gebelik süresince kadın işçiye periyodik kontroller için ücretli izin verilir.

İsteği halinde kadın işçiye, 16 haftalık sürenin tamamlanmasından veya çoğul gebelik halinde 18 haftalık süreden sonra altı aya kadar ücretsiz izin verilir. Bu süre, yıllık ücretli izin hakkının hesabında dikkate alınmaz. Kadın işçilere bir yaşından küçük çocuklarını emzirmeleri için günde toplam birbuçuk saat süt izni verilir. Bu sürenin hangi saatler arasında ve kaç bölünerek kullanılacağını işçi kendisi belirler. Bu süre günlük çalışma süresinden sayılır.

Yukarıda belirtilen doğumdan önceki 8 haftalık (çoğul gebelik halinde 10 haftalık) ve doğumdan sonraki 8 haftalık izin sürelerinde işverenin işçiye ücret ödeme zorunluluğu bulunmamaktadır, işveren isterse öder. Ancak gerekli şartlar oluşmuşsa SGK tarafından sigortalıya iş göremezlik ödeneği ve emzirme ödeneği verilir.

4-Hafta Tatili İzni

4857 sayılı İş Kanunu kapsamına giren işyerlerinde, işçilere tatil gününden önce 63 üncü maddeye göre belirlenen iş günlerinde çalışmış olmaları koşulu ile yedi günlük bir zaman dilimi içinde kesintisiz en az yirmidört saat dinlenme (hafta tatili) verilir.

5-Yeni İş Arama İzni

Süresi belirsiz iş sözleşmesinin feshi halinde, ihbar süreleri içerisinde işveren, işçiye yeni bir iş bulması için gerekli olan iş arama iznini iş saatleri içinde ve ücret

kesintisi yapmadan vermeye mecburdur. İş arama izninin süresi günde iki saatten az olamaz ve işçi isterse iş arama izin saatlerini birleştirerek toplu kullanabilir. Ancak iş arama iznini toplu kullanmak isteyen işçi, bunu işten ayrılacağı günden evvelki günlere rastlatmak ve bu durumu işverene bildirmek zorundadır. İşveren yeni iş arama iznini vermez veya eksik kullanırsa o süreye ilişkin ücreti işçiye öder. İşveren, iş arama izni esnasında işçiyi çalıştırırsa, işçinin izin kullanarak bir çalışma karşılığı olmaksızın alacağı ücrete ilaveten, çalıştırdığı sürenin ücretini yüzde yüz zamlı öder.

6-Evlenme ve Ölüm İzinleri

İşçilere evlenmelerde, ana veya babanın, eşin, kardeş veya çocukların ölümünde üç güne kadar izin verilir.

7-Hastalık İzni

Hastalık nedeniyle istirahatlı olan işçi istirahat süresince izinli sayılır. Çalışabilir durumda olduğuna dair doktor raporu olmaksızın istirahatlı işçinin çalıştırılması halinde aynı hastalığı sebebiyle yapılması gereken tedavi masrafları SSK tarafından işverenden alınır.

8-Ulusal Bayram ve Genel Tatillerde İzin

Ulusal bayram ve genel tatil günlerinde işyerlerinde çalışılıp çalışılmayacağı toplu iş sözleşmesi veya iş sözleşmeleri ile kararlaştırılır. Sözleşmelerde hüküm bulunmaması halinde söz konusu günlerde çalışılması için işçinin onayı gereklidir.

17.03.1981 tarihli ve 2429 sayılı Ulusal Bayram ve Genel Tatiller Hakkında Kanuna göre Ulusal Bayram ve Genel Tatil Günleri şunlardır;

Ulusal Bayram:

• 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı (28 Ekim saat 13:00'ten itibaren 1,5 gün)

Genel Tatil Günleri:

• 23 Nisan günü Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

• 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı

• 30 Ağustos Zafer Bayramı

• Ramazan Bayramı (Arefe günü saat 13.00'ten itibaren 3,5 gün)

• Kurban Bayramı (Arefe günü saat 13.00'ten itibaren 4,5 gün)

• 1 Ocak yılbaşı tatili

• 1 Mayıs Emek ve Dayanışma Günü tatili (22/4/2009 tarih-5892 sayılı Kanunla eklenmiştir)

• 15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü

9-Yıllık Ücretli İzin

İşyerinde işe başladığı günden itibaren, deneme süresi de içinde olmak üzere, en az bir yıl çalışmış olan işçilere yıllık ücretli izin verilir. Yıllık ücretli izin hakkından vazgeçilemez. Niteliklerinden ötürü bir yıldan az süren mevsimlik veya kampanya işlerinde çalışanlara İş Kanu-

nunun yıllık ücretli izinlere ilişkin hükümleri uygulanmaz. İşveren tarafından yıl içinde verilmiş bulunan diğer ücretli ve ücretsiz izinler veya dinlenme ve hastalık izinleri yıllık izne mahsup edilemez. Yıllık ücretli izine hak kazanmak için gerekli sürenin hesabında işçilerin, aynı işverenin bir veya çeşitli işyerlerinde çalıştıkları süreler birleştirilerek göz önüne alınır. Bir işverenin, İş Kanunu kapsamına giren işyerinde çalışmakta olan işçilerin aynı işverenin işyerlerinde İş Kanunu kapsamına girmeksizin geçirmiş buldukları süreler de hesaba katılır.

Yıllık ücretli izinle ilgili ayrıntılı düzenleme 4857 sayılı İş Kanununun 53 ila 61 arası maddelerinde ve 03.03.2004 tarih ve 25391 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Yıllık Ücretli İzin Yönetmeliği'nde yer almaktadır.

9.1-Asgari Yıllık Ücretli İzin Süreleri

İşçilere verilecek yıllık ücretli izin süresi, hizmet süresi;

• Bir yıldan beş yıla kadar (beş yıl dahil) olanlara on dört günden,

• Beş yıldan fazla onbeş yıldan az olanlara yirmi günden,

• Onbeş yıl (dahil) ve daha fazla olanlara yirmialtı günden, az olamaz.

Yer altı işlerinde çalışan işçilerin yıllık ücretli izin süreleri dörder gün artırılarak uygulanır, yani yukarıdaki süreler dörder gün eklenir. Ancak onsekiz ve daha küçük yaştaki işçilerle, elli ve daha yukarı yaştaki işçilere verilecek yıllık ücretli izin süresi yirmi günden az olamaz.

Belirtilen yıllık izin süreleri asgari olup, iş sözleşmeleri ve toplu iş sözleşmeleri ile artırılabilir. Yıllık ücretli izin işveren tarafından bölünemez. Yıllık iznin yukarıda belirtilen süreler içinde işveren tarafından kesintisiz bir şekilde verilmesi zorunludur. Ancak söz konusu izin süreleri, tarafların anlaşması ile bir bölümü on günden aşağı olmamak üzere en çok üçe bölünebilir.

İşveren tarafından yıl içinde işçiye verilmiş olan diğer (hafta tatili, genel tatil gibi) ücretli ve ücretsiz izinler, dinlenme ve hastalık izinleri yıllık izne mahsup edilemez, yani işçiye verilecek yıllık ücretli izin sürelerinden düşülmez. Ayrıca yıllık ücretli izin günlerinin hesabında izin süresine rastlayan ulusal bayram, hafta tatili ve genel tatil günleri izin süresinden sayılmaz. Yıllık izin süresi iş günü olarak hesap edilir.

9.2-Yıllık İzin Bakımından Çalışılmış Gibi Sayılan Haller

İş Kanununun 55 ve 66. maddeleri gereği, aşağıdaki süreler yıllık ücretli izin hakkının hesabında çalışılmış gibi sayılır:

- İşçinin uğradığı kaza veya tutulduğu hastalıktan ötürü işine gidemediği günler. (4857 sayılı İş Kanununun 25 inci maddesinin I numaralı bendinin b alt bendinde öngörülen süreden fazlası sayılmaz)
- Kadın işçilerin 4857 sayılı İş Kanununun 74 üncü maddesi gereğince doğumdan önce ve sonra çalıştırılmadıkları günler.
- İşçinin muvazzaf askerlik hizmeti dışında manevra veya herhangi bir kanundan dolayı ödevlendirilmesi sırasında işine gidemediği günler. (Bu sürenin yılda 90 günden fazlası sayılmaz)
- Çalışmakta olduğu işyerinde zorlayıcı sebepler yüzünden işin aralıksız bir haftadan çok tatil edilmesi sonucu olarak işçinin çalışmadan geçirdiği zamanın onbeş günü. (İşçinin yeniden işe başlaması şartıyla)
- Kadın işçilerin 4857 sayılı İş Kanununun 66 inci maddesinde sözü geçen günlük çalışma süresinden sayılan zamanlar.
- Hafta tatili, ulusal bayram, genel tatil günleri.
- 3153 sayılı Radyoloji, Radyom ve Elektrikle Tedavi Ve Diğer Fizyoterapi Müesseseleri Hakkında Kanuna dayanılarak çıkarılan tüzüğe göre röntgen muayenelerinde çalışanlara pazardan başka verilmesi gereken yarım günlük izinler.
- İşçilerin arabuluculuk toplantılarına katılmaları, hakem kurullarında bulunmaları, bu kurullarda işçi temsilciliği görevlerini yapmaları, çalışma hayatı ile ilgili mevzuata göre kurulan meclis, kurul, komisyon ve toplantılara ya da işçilik konuları ile ilgili uluslararası kuruluşların konferans, kongre veya kurullarına işçi veya sendika temsilcisi olarak katılması sebebiyle işlerine devam edemedikleri günler.
- İşçilerin evlenmelerinde üç güne kadar, ana veya babalarının, eşlerinin, kardeş veya çocuklarının ölümünde üç güne kadar verilecek izinler.
- İşveren tarafından verilen diğer izinler ile 4857 sayılı İş Kanununun 65 inci maddesindeki kısa çalışma süreleri.
- 4857 sayılı İş Kanununun uygulanması sonucu olarak işçiye verilmiş bulunan yıllık ücretli izin süresi.

9.3-Yıllık İzin Ücretinin Ödenmesi

İşveren, yıllık ücretli iznini kullanan her işçiye, yıllık izin dönemine ilişkin verilen izin gün sayısına göre işçinin normal günlük ücreti üzerinden hesaplanacak ücretini ilgili işçinin izine başlamasından önce peşin olarak ödemek veya avans olarak vermek zorundadır. Bu şekilde ödenecek ücretin hesabında 50 nci madde hükmü uygulanır. Yani işçiye ödenen fazla çalışma (fazla mesai) ücretleri, primler, işyerinin temelli işçisi olarak normal çalışma saatleri dışında hazırlama, tamamlama, temizleme işlerinde çalıştığı için işçiye ödenen ücretler ve sosyal yardımlar hesaba katılmaz. Çünkü yıllık izin

ücreti de işçiye herhangi bir çalışma karşılığı olmaksızın ödendiğinden, sadece normal günlük ücreti üzerinden hesaplama yapılır. Günlük, haftalık veya aylık olarak ücret karşılığı çalışmayıp, akort, komisyon ücreti, kâra katılma ve yüzde usulü ücret gibi belirli olmayan süre ve tutar üzerinden ücret alan işçinin izin süresi için verilecek ücret ise, son bir yıllık süre içinde kazandığı ücretin fiili olarak çalıştığı günlere bölünmesi suretiyle bulunacak ortalama üzerinden hesaplanır. Son bir yıl içinde işçi ücretine zam yapıldığı takdirde, izin ücreti işçinin izine çıktığı ayın başı ile zammın yapıldığı tarih arasında alınan ücretin aynı süre içinde çalışılan günlere bölünmesi suretiyle hesaplanır. Yüzde usulünün uygulandığı yerlerde izin ücreti, yüzdelerden toplanan para dışında işveren tarafından ödenir. Yıllık ücretli izin süresine rastlayan hafta tatili, ulusal bayram ve genel tatil günleri yıllık ücretli izne dahil olmadığından bunların ücretleri de işçiye ayrıca ödenir.

9.4-İzinde Çalışma Yasağı

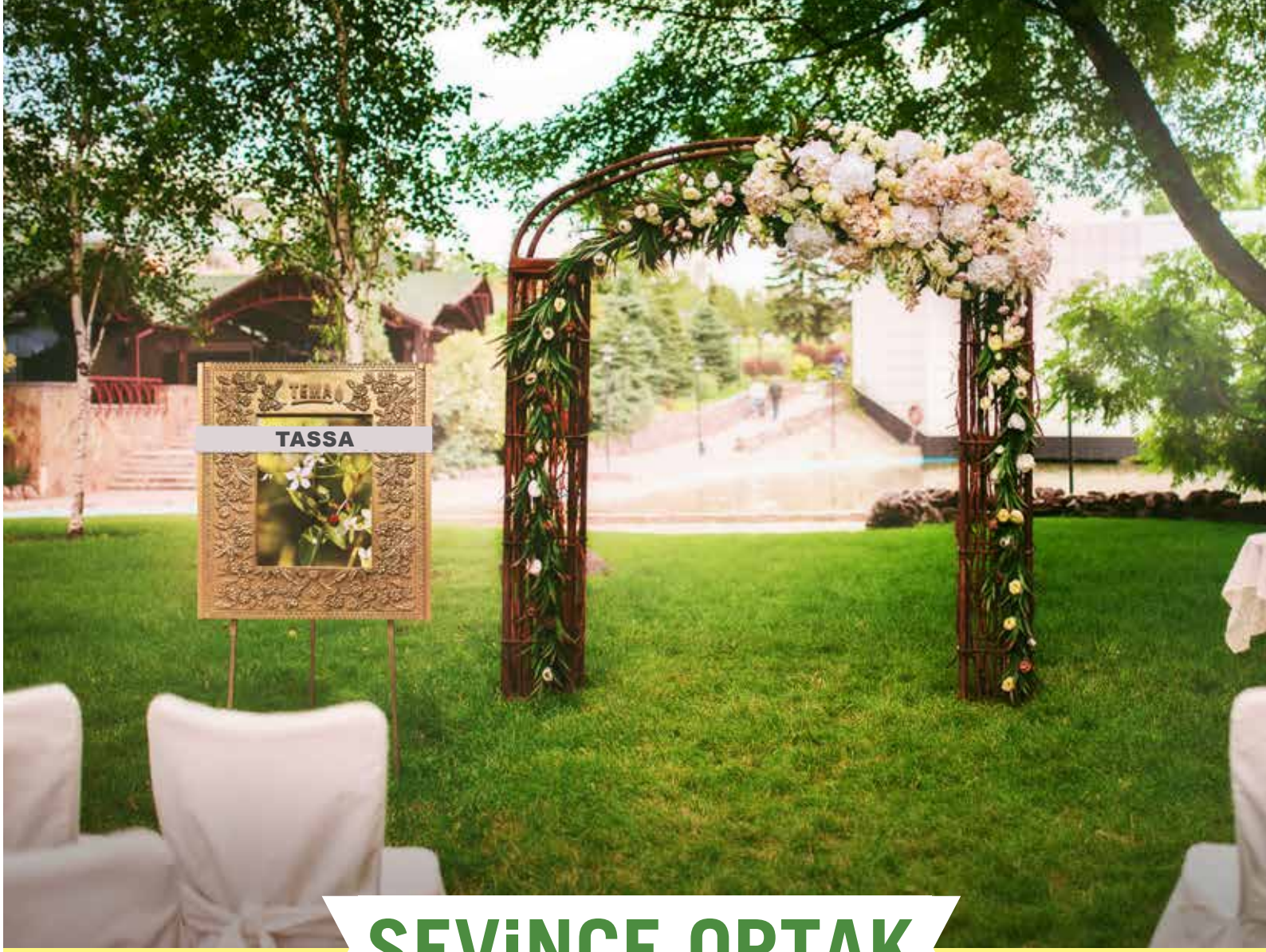
Yıllık ücretli iznini kullanmakta olan işçinin izin süresi içinde ücret karşılığı bir işte çalıştığı anlaşılırsa, bu izin süresi içinde kendisine ödenen ücret işveren tarafından geri alınabilir.

9.5-Sigorta Primleri

4857 sayılı İş Kanununun 61. maddesinde; sigortalılara yıllık ücretli izin süresi için ödenecek ücretler üzerinden iş kazaları ile meslek hastalıkları primleri hariç, diğer sigorta primlerinin, 506 sayılı Sosyal Sigortalar Kanunundaki esaslar çerçevesinde işçi ve işverenler yönünden ödenmesine devam olunur, hükmü yer almaktadır. Buna göre, işçilere yıllık ücretli izin süresi için ödenecek ücretler üzerinden iş kazaları ile meslek hastalıkları primleri hariç, diğer sigorta primlerinin, 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunundaki esaslar çerçevesinde işçi ve işverenler yönünden ödenmesine devam edilmekteydi. Ancak, 01.10.2008 tarihinde yürürlüğe giren 5510 sayılı Kanunun Prime Esas Kazançlar başlıklı 80 inci maddesinin c bendinde "Diğer kanunlardaki prime tabi tutulmaması gerektiğine dair muafiyet ve istisnalar bu Kanunun uygulanmasında dikkate alınmaz." hükmü yer aldığından, artık yıllık ücretli izin süresi için ödenecek ücretlere ait iş kazaları ve meslek hastalıkları sigortası (kısa vadeli sigorta kolları) primlerinin de diğer sigorta primleriyle birlikte ödenmesi gerekmektedir.

9.6-Yıllık İzin Belgelenmesi

İşveren, işyerinde çalışan işçilerin yıllık ücretli izin kayıtlarını gösterir örneği Yıllık Ücretli İzin Yönetmeliği ekinde bulunan izin kayıt belgesi tutmak zorundadır.



TASSA

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 19 İLDE TEMA MUTLU GÜN PANOSU SİPARİŞİ VEREBİLİRSİNİZ

İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin, Adana, Eskişehir, Gaziantep, Antalya, Denizli, Edirne

(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 6 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)

Kırmızı Lahana Garnitür

MALZEMELER

- 1 adet soğan
- 1 küçük kırmızı lahana
- 1 adet kırmızı elma
- ½ bardak kırmızı şarap (isteğe bağlı)
- 3 kaşık zeytinyağı
- 1 adet defne yaprağı
- 1 adet karanfil
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası (isteğe bağlı)

Önce zeytinyağında ince doğranmış soğanlar yakmadan sotelenirken, çok ince doğranmış kırmızı lahana eklenir ve sotelemeye devam edilir. Rendelenmiş 1 adet kırmızı elma ilave edilebilir. ½ bardak su, karanfil ve defne yaprağı da ilave edilir. (İstenirse su yerine, ½ bardak kırmızı şarap konabilir.) En son aşamada gerekirse, 1 tatlı kaşığı suda eritilmiş mısır nişastası eklenerek daha fazla yoğunlaştırılabilir. Acı tat vermemesi için, malzemeler iyice sotelendikten sonra defne yaprağı tencereden alınır.



MALZEMELER

- 1 bardak pirinç
- 1 ½ bardak su
- 125 gr tereyağı
- 1 tatlı kaşığı silme tuz
- ½ çay kaşığı silme şeker
- ½ bardak tel şehriye
- ½ bardak soyulmuş iç badem

Telli Duvaklı Çilav

1 bardak Basmati pirinci, 1 tatlı kaşığı tuz ile sıcak suda soğuyana kadar bekletilir. Tel süzgece alınır, duru su çıkana kadar yıkanır ve iyice süzdürülür. Tereyağı eriyince, pirinç yapışmaz tencerede silme 1 tatlı kaşığı tuz ve silme 1 çay kaşığı şeker ile şeffaflaşana kadar kavurulur. 1 ½ bardak kaynar su eklenir. Kaynayınca ateş kısılır, suyunu çekince karıştırılarak havalandırılır ve üzerine kağıt peçete örtülerek kapağı kapatılır ve demlenmeye bırakılır. Servis tabağına alınınca, üzerine tereyağında kavurulmuş bademler ve tel şehriye dökülerek servis edilir.



Betül Sünnetçiler
THY Emekli Purser

Dana Rulosu

(Rinder Rauladen) 4 Kişilik



MALZEMELER

- 4 parça dana antrikot (Şnitzel için hazırlanmış et)
- 4 yemek kaşığı hardal
- 4 adet salatalık turşusu
- 4 adet soğan
- 8-10 adet mantar
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı salça
- 100 ml. krema
- Çok ince kıyılmış maydanoz

Dövülerek hazırlanmış dana etleri yayılır, üzerine karabiber öğütülerek tuzlanır. Bol hardal sürülür. (Arzu edilirse bu aşamada 1 dilim dana jambon yayılır.) Üzerine piyazlık doğranmış bol soğan, ince doğranmış mantar, uzunlamasına kesilmiş salatalık turşusu konularak sigara böreği gibi rulo yapılır. Ek yerinden kürdanla sabitlenir. Taze öğütülmüş bol karabibere bulanıp yayvan bir tencerede tereyağı ile iyice kızartılarak mühürlenir. Tencereden alınır ve bir kenarda bekletilir. Kalan soğanlar, ay şeklinde doğranarak, aynı tencerede sotelenirken 1 kaşık salça ilave edilir. Etler yine tencereye alınır. 1 bardak sıcak su ilavesiyle 20 dakika, 1 bardak sıcak su daha eklenerek 40 dakika çok kısık ateşte pişirilir. Krema ilave edilerek tekrar 10 dakika daha pişirmeye devam edilir.

- Uçucu Ekiplere
Özel Program
- Meslek Hastalıkları için
Özel Programlar
- Sağlıklı Bir Yaşam için
Fitness Koçluğu

Tassa Kabin Memurları
Derneği Üyelerine Özel

**PRIME
FITNESS**

**PRIMEFIT
PILATES**

TASSA
1965
KABIN MEMURLARI DERNEĞİ

**% 30
İNDİRİM**

Fırsatı





LIVBOOK UYGULAMASI İLE SAĞLIĞINIZ CEBİNİZDE

Liv Hospital Ulus **LIVBOOK** uygulaması; tüm sağlık datalarını tek yerde topluyor, sonuçlarınızı anında sizinle paylaşıyor, merak ettiğiniz her konuda sorularınızı yanıtlıyor. Tahlil sonuçlarınızdan, online randevuya, radyoloji sonuçlarınızdan aşı ve gebelik takibine, tansiyon değerinden, kan şekeri ölçümlerine kadar tüm sağlık süreçleriniz tek platformda toplanıyor.



Uygulamayı Apple ve Google'dan ücretsiz indirebilirsiniz



livhospital.com

0850 222 2 548 - 444 4 548

facebook.com/Livhospital | twitter.com/Livhospital
instagram.com/Livhospital | linkedin.com/Livhospital