

extra TASSA

Yıl: 13 Sayı: 35/2019

Hava Yolları Kabin Memurları Derneği Yayınıdır.
Ücretsiz Dağıtılır.





LIVBOOK ile SAĞLIK ARŞİVİNİZ CEBİNİZDE!

HEKİMİNİZ DE
ONLINE GÖRÜŞME İLE
SİZİNLE!



Akıllı telefon, tablet, bilgisayarlarda kullanılabilen “Livbook” uygulaması, kişisel sağlık arşivinin takibini ve 7/24 cepte olmasını sağlıyor. Hekimle “online görüntülü görüşme” imkanı da sağlayan Livbook ile laboratuvar ve radyoloji sonuçları da grafiklerle takip ediliyor.



Uygulamayı Apple ve Google'dan ücretsiz indirebilirsiniz.





SABİT COŞKUN
TASSA YÖNETİM KURULU BAŞKANI

Değerli Meslektaşlarım;

Derneğimiz, Kabin Memuru olarak görev yapan meslektaşlarımızın buluşma noktası olan bir öncü sivil toplum kuruluşu olarak 10 Mayıs 1965 tarihinde kurulmuştur.

Bugün itibari ile tüm havayolları şirketlerinde çalışan kabin memurlarından oluşan üye sayısı ile Türkiye'deki ilk 100 derneğin arasındadır. TASSA, sektörde **kabin memurlarını temsil eden tek kuruluştur.**

Yönetim Kurulu olarak, siz değerli meslektaşlarımız ve camiamız için katkı sağlayacak, anlamlı ve değerli projeler üretiyoruz. Sizlerin birer temsilcisi olarak her alanda var olmayı, sizlerin sözünü güçlü kılmayı hedefliyoruz.

Üyelerimizin kendi gerçeklerini ne şekilde geliştirebileceklerini keşfettikleri bir merkez olmayı hedefliyoruz.

Sosyal sorumluluk projeleri organize ediyor, gerek üyelerimizin gerek camiamızın gerekse **içinde yaşadığımız evrene** anlamlı katkılar sağlamak istiyoruz. TASSA olarak **Türk Sivil Havacılığı'nın gelişimine** katkıda bulunmanın öneminin farkındayız. Bu alanda gerek mesleki gerekse kişisel gelişim yolculuklarında özellikle **"Kabin Memurları'nın** kanaat önderliğini üstleniyoruz. **Ortak akıl, temel metodolojimiz.** Hiç bir akıl diğerinden üstün değildir. En iyisine birlikte ulaşılabilecekse **birlikte yol almak** gerektiğini düşünüyoruz. Her bir kararımızı ve çalışmalarımızı kurumsal değerlerimizi referans olarak yürütüyoruz.

Bugüne kadar yaptığımız sosyal sorumluluk projelerinde yönetim kurulumuza destek olan **"İyiliğe Uçanlar"** platformuna **"Brothers Kulübü'ne"** ve bireysel olarak çalışmalarımızın içinde yer alan tüm arkadaşlarımıza yönetim kurulumuz adına teşekkür ediyorum.

Geleceğe dair olumlu fark yaratmaya hazırladığımız projelerimiz **sizlerin de değerli katılımlarıyla** güçlenecek ve çoğalacaktır.

Yeni oluşturduğumuz organizasyon şemamızdaki departmanlarda görev alacak arkadaşlarımızla çok daha geniş kapsamlı çalışmalar yapacağız.

Yapılan tüm bu çalışmalarını sizlere duyurmak ve daha iyi iletişim kurabilmek için web sayfamızı yeniliyoruz. TASSA mobil uygulaması ile her yapılan çalışmadan eğitimle size özel anlaşmalardan anında haber almanızı sağlayacağız. Kuracağımız sosyal medya ekibimizle instagram, facebook, twitter hesaplarımızı ve youtube kanalımızı en iyi şekilde aktif olarak kullanacağız.

www.tassa.org.tr

<https://instagram.com/tassaorgtr>

<https://www.facebook.com/tassaorgtr>

<https://twitter.com/tassaorgtr>

<https://www.youtube.com/TASSAEXTRA>

Yakında hazırlanacak TASSA el kitabı ile sizlere tüm bu konularda ayrıntılı bilgi vereceğiz. Sosyal kulüplerden yapılan anlaşmalara, kongrelerden çıkan sonuç raporlarından Kabin Memurları Lisans Kaybı Sigortası çalışmasına kadar her konuda da detaylı bilgi verilecektir.

Daha iyi bir geleceğe yürüdüğümüz bu yolda;

BİZİM PAYIMIZ...

Tek tek değerli bireylerden oluşmakta, beraber derneğimizin hepimizden büyük olması için çalışıyoruz. Sizinle birlikte yol alıyor almaktan onur duymaktayız. Yaptığımız tüm çalışmalarını güven, doğruluk, sürekli gelişim, açıklık ve saygı ilkeleri ışığında hazırlanan organizasyonlara dönüştürmek için çalışmaktan yorulmayacak ve vazgeçmeyeceğiz.

SİZİN PAYINIZ

Size düşen, sadece bizimle olmak. Bize üye olmanız demek, sosyal sorumluluk projelerinden spora, sanata ve eğitime dair her alanda varlık göstermeniz demek. Ayda 20 TL ile onlarca etkinliğin mimarı, yüzlerce faydanın ev sahibi olmanız demek.

Aynı anda dünyanın dört bir yanında olabilecek kaç meslek grubu var?

Ne kadar çoksak o kadar 24 saatimiz var demektir. Bu da bizi dünyanın dört bir yanına taşır. Bu yüzden varlığınız ve bize eşlik etmeniz tüm dünya için bir armağandır.

Tüm içtenliğim ve saygılarımla

BU SAYIDA



TASSA HABERLER

SYF. 6

GEZİ

Cook Adaları
SYF. 10

İK

Zamanı Yönetmek
SYF. 14

MEDİTASYON

THETAHEALING
SYF. 16

HUKUK

Hayvan Hakları
SYF. 18

MÜZİK

Müziğin Hayatımızdaki Yeri
SYF. 22

TÜKETİCİ HAKLARI

Bilinçli Harcama Yapalım
SYF. 24

KİŞİSEL GELİŞİM

Nicola Tesla ve Gerçekler
SYF. 26



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
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.
Akrabatı Yeşil Kule Rezidans Koza Mah. 1655
Sok. No:6C Kat:2 D:202 34538 Esenyurt/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.



TARİH

Anadolu'nun Antik Tiyatroları
SYF. 29

SAĞLIK

Kadınlarda Hayat Kurtaran Testler / Sigara ve Alkol Bunama
Riskini Artırıyor
SYF. 32

MEVZUAT

Kira Gelirlerinin Vergisel Boyutunun İncelenmesi ve Dikkat
Edilmesi Gereken Hususlar
SYF. 35

PET

Kedi ve Köpeklerde Kusma
SYF. 39

KİTAP OKUMA KULÜBÜ

İlk toplantısını 26 Mart'ta dernek merkezimizde yapan Kitap Okuma Kulübümüz her ay toplanmaya devam ediyor. Üyelerimizi de aramızda görmekten mutluluk duyarız. Kitap Okuma Kulübü ve Brother grubu üyeleri ile arkadaşlarımızın bir ay süre içerisinde kullanılmayan eşyaları toplayarak Bakırköy Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü'ne 20 Haziran'da teslim etmiştir.



MALTEPE HUZUREVİ ZİYARETİ



20 Şubat 2019 tarihinde TASSA ve İyiliğe Uçanlar Maltepe Huzurevi'ndeydi. Bizlerden tek beklentisi sevgi olan değerli büyüklerimiz için bir araya geldik. TASSA olarak sizleri de aramızda görmekten mutluluk duyarız.

KAPADOKYA SEMİNERİ

16 Nisan Kapadokya Meslek Yüksek Okulu Sabiha Gökçen yerleşkesinde kabin memurluğu hakkında düzenlenen seminere Başkanımız Sabit Coşkun, İdari Başkan Vekili Bülent Ersoy ve Genel Sekreterimiz Çağlar Erakpınar katıldılar.



SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ SUNUMU

28 Şubat 2019 tarihinde TASSA olarak Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde (Hava ve Uzay Hekimliği Anabilim Dalı) Yönetim Kurulu üyemiz Yakup Karaoğlu uçuş hekimlerine kabin memurluğu tanıtımı sunumu yapmıştır.



22 Mayıs'ta Florya Develi Restoran'da üyelerimiz ve aileleri için düzenlediğimiz iftar yemeğimizi gerçekleştirdik. Büyük ilgi gören iftar yemeğimizdeki sponsorlarımıza teşekkür ediyoruz.



31 Mayıs Dünya Kabin Memurları Günü sebebi ile yönetim kurulumuz Edirnekapı Şehitliği'nde ziyarette bulunup, çelenk ve karanfil bıraktı.

24 Mayıs'ta Florya Şazeli Restaurant'ta UTED (Uçak Teknisyenleri Derneği)'nin iftar yemeğine Başkan Vekilimiz Bülent Ersoy katıldı.

15 Mayıs Hava Şehitleri Anma Günü için Edirnekapı Şehitliği'nde düzenlenen törene Yönetim Kurulumuz katılım sağlamış, tören alanına çelenk ve karanfil bırakılmıştır.

26 Nisan Pilotlar Günü, Hilton Convention Center'da düzenlenen geceye Denetleme Kurulu üyemiz Ahmet Çankaya katılım sağlamıştır.

Bloque17 ile yaptığımız çalışmada üyelerimize özel olarak düzenlenecek fiyatlarla Kemerburgaz'da yaşam ve yatırım fırsatı sunulmaktadır.



Kuvars Optik'ten üyelerimize 400 TL ve üzeri alışverişlerinde 100 TL indirim kuponu kazanma şansı vardır.

18 Mart Çanakkale Zaferi'nde Edirnekapı Şehitliği'nde gerçekleştirilen törene Yönetim Kurulu üyelerimiz katılmış olup, tören alanına çelenk ve karanfil bırakılmıştır.

GÖKYÜZÜNDE BİRLİKTE İDİK, YERYÜZÜNDE DE BİRLİK OLALIM!

25 Nisan 2019 ARFAA Emekli Kabin Memurları Derneği Genel Kurulu'nu dernek merkezimizde gerçekleştirdi. ARFAA Derneği'nin Yönetim Kurulu Başkanlığı'na Semra Dereli Civelekhan seçildi.



Havacılık farklı disiplinlerin bir araya gelmesi ve senkronize çalışmasıyla yürüyen dinamik bir işkoludur. Alt yapısında hataya yer verilmeyen, zamana karşı yarışılan, stresli, yorucu ama bir o kadar da keyifli bir sektördür. Bu alanda ortalama 20 yılını dolduran herkesten duyacağınız ortak kelime ise: "Tutku"dur! Bir uçağın kanadına tutunmadıysa yüreğiniz sektörde kalıcı değilsiniz demektir!

Uçuş hayatına başladığınızda yılların nasıl hızla akıp gideceğini kestiremezsiniz. Ardı ardına yayınlanırken uçuş programları, yılların peşiniz sıra devrildiğini de görmezsiniz. Aslında bir programdan diğerine akıp giderken hayatınız; dışarıda ki hayattan bihabersinizdir. Sonrasında ne olacağını da hiç düşünmezsiniz! Oysa hayat her zaman herkese karşı sürprizlerle doludur! Bakarsınız bir gün çok sevdiğiniz mesleğinize veda edivermişsiniz! İşte en çok o zamanlarda anılarınız, yılların size kazandırdığı dostluklar, manevi mutluluklar, ilerleyen yaşınızın da etkisiyle, önem kazanır.

ARFAA Havayolları Emekli Kabin Memurları Derneği, gökyüzünde başlayan gönül bağımızı yeryüzünde de devam ettirmek üzere kuruldu. Ne mutlu bizlere ki, 10. Yılı kutlayacak derneğimiz kuruluşundan bu yana üyeleriyle iç içe, her daim istek ve ihtiyaçlarına yönelik çalışan ve eski kabin memurlarını bir arada tutmayı başarmış bir dernek oldu. Teknolojinin bizlere sağladığı tüm kolaylıklar nedeniyle neredeyse her şeyin hazır bir

şekilde önümüze gelmesine alışsak da, eski usul dostluk, vefa, paylaşmak, hatır gibi unutulmaya yüz tutmuş bazı değerlerimizi ayakta tutmaya çalışabiliyoruz. Gönül işi olan dernekçiliğin mücadelelerinden birisi şahsi değil toplumsal faydalar kazandırmaya yöneliktir. Bu yöndeki gayretlerimiz, tüzüğümüzde ifade edildiği şekilde, devam edecektir.

Bizi bizden daha iyi anlayan bir zümre olamayacağı düşünüldüğünde: derneğimizin bizleri bir arada tutma özelliği önem kazanır. ARFAA olarak bu kapsamda üyelerimizi bir araya getiren, onları geçmişten günümüze taşıyan o özel bağı ve birbirlerine sınıksız bağlanmış anılarını koruyan bir dernek olduk. Yeni dönem faaliyetlerimizde bu misyona sadık kalmakla birlikte faaliyet planlarımızdaki önceliğimiz; derneğimizin kurumsal bir çizgide bilinirliğini artırmak ve mesleki olarak her alanda etkin bir şekilde yer almak olacaktır. Bu noktada en büyük ihtiyacımız ise üye sayımızın artmasıdır.

Bir derneğin sahip olduğu en büyük güç üyeleridir. Birliğimize sahip çıkmak, sadece bugünümüzü değil yarınımızı da düşünerek atacağımız en büyük adım olacaktır. Göz ardı etmeyelim ki, ne kadarsak, o kadar güçlüyüz!

Semra Dereli Civelekhan
ARFAA Yönetim Kurulu Başkanı

Okyanusta 15 inci Cook Adaları

Cook Adaları, beyaz kumlu bakir sahilleri, eşsiz denizi, tropikal balıkları ve siyah incisi ile turistlerin rüya ülkelerinden biri. Ülke, Pasifik Okyanusu'na dağılmış 15 adasıyla eşsiz bir tecrübe teklif ediyor ziyaretçilerine.

Deniz uzattı dalgalarını, beyaz kumlardan birkaçını aldı. Rengarenk balıkların arasından kabukları açık istiridyelerin içine bıraktı usulca. En sevdiği mücevheriydi siyah inci ve bir renk daha katmıştı mavilerinin tonlarına. Teşekkür etmek için yine bir dalga yolladı kumlara. Denizlerin tanrısı Poseidon kendinden habersiz yaratılan bu güzellikleri kıskandı. Esti gürlledi. Yolladı dalgaları cehennem yaratmak için. Deniz, beyaz köpükleriyle vurdu kumlara. Kızgınlığı bitmemişti Poseidon'un, depremler yarattı. Sular her yeri örttü. Sonra Poseidon unuttu öfkesini. Sakinleşince deniz, 15 ayrı güzel ada çıktı ortaya. Cook Adaları işte böyle

doğmuştu, belki de böyle oluşmuştur 15 adalılık cennet. Atolleri, lagünleri, mercan kayalıkları, volkanik adaları ve hala istiridyeye siyah inci veren o bembeyaz kumlarıyla.

Pasifik Okyanusu'nun kuzeyindeki Cook Adaları'na en çok Kanada, Avustralya, Yeni Zelanda ve Amerika Birleşik Devletleri'nden turistler gidiyor. Kimi doğal güzelliği bozulmamış plajlarında denize girmek, kimi o güzel denizlerin diplerinde eşsiz mercanların arasında birbirine renkleriyle nazire yapan muhteşem tropikal balıkları görmek için. Kimi ise temmuz ekim ayları arasında Antarktika'dan göç eden hambur balinaların



ülkenin en büyük adası olan Rarotonga sahillerini selamlayışına şahit olmak istiyor.

Kaptanın adaları

1773 yılında Büyük Okyanus'u keşfetmele görevlendirilen İngiliz denizci James Cook tarafından bulunan Cook Adaları, Pasifik Okyanusu'nda çok geniş bir alanı kaplamış, adalar adeta bir oraya bir buraya dağılmışlar. 2,2 milyon kilometrekarelik ülkenin nüfusu ise sadece 18-20 bin kişi civarında. 1965 yılında Yeni Zelanda'dan ayrılarak bağımsızlığına kavuşan Cook Adaları'nın başkenti Avarua. Yeni Zelanda Doları'nı

kullanmaya devam eden adalılar İngilizce ve yerli dili olan Maorice konuşuyor. Okuryazar oranı yüksek: Yüzde 95. Adalar birbirinden dağınık şekilde yer almış. İki grup oluşturan adaların kuzeyindekiler mercan adaları, güneydekiler ise volkanik püskürtülerden oluşmuş. Kuzeydeki adaların isimleri: Aitutaki, Atiu, Mangaia, Manuae, Mauke, Mitiaro, Palmerston, Rarotonga ve Takutea. Güneyde ise altı ada var: Manihiki, Nassau, Tongareva, Puka Puka, Bakahanga, Suvarrow. Rarotonga, nüfusun (9 bin kişi) ve ticaretin en fazla olduğu ana ada. Ülkenin en büyük havalimanı bu adada. Adaya turistleri daha çok Yeni Zelanda Havayolları



James Cook

taşıyor. Amerikalı turistlerin ise adaya gelmek için çıkış yaptığı havalimanı Los Angeles. Avustralya üzerinden Cook Adaları'na gelenlerin sayısı da oldukça fazla. Yakınlığı nedeniyle Avustralyalıların ve Yeni Zelandalıların hafta sonu kaçamakları için en gözde yer burası. Adalara en romantik yolculuğu ise gemi veya yatlarla gelenler yaşıyor olsa gerek. Masmavi denizin üstünde, mercan adalarının arasından kıvrıla kıvrıla...

Evlilik adası!

Turistlerin ülkeye gelmelerinin bir başka sebebi ise bu rüyalar ülkesinde evlenmek. Formalite basit: 21 yaşından büyük ol, bir de pasaport... Uluslararası geçerliliği olan belgelerini alan yeni evli Çiftler uzun süren balaylarını da adalarda geçiriyor. Ancak 31 günden fazla ülkede kalmak için yeni bir izin almak gerekli. Teknelerle keyifli bir şekilde ulaşımın sağlandığı adalar arasında uçak seferleri de var. Air Rarotonga ile 225 kilometre uzaklıktaki güney bölgesinin en güzel adası Aitutaki'ye ulaşmak mümkün. "Rüyada mıyım yoksa?" dedirten bu ada Pasifik Okyanusu tabanından 4000 metre yukarıda, denizin üstünde bir taş gibi duruyor adeta. Herkes tarafından "büyüleyici" olarak tanımlanan Aitutaki'de 10'dan fazla lüks tesis, volkanik atolün bakir güzelliklerini konforlarıyla tamamlıyor. Beyaz kumları, turkuvaz mavisi denizi, akıp giden bembeyaz sahilleriyle Aitutaki birçok filme de sahne olmuş. Ulaşım olanağının olmayışı ve karanın yapılaşmaya izin vermemesi yüzünden adaların



hepsinde turistik yaşam yok. İki adada ise hiç sosyal yaşam yok. Bazı adalar sadece yerlilere kalmış. Büyük, profesyonel tekneleriyle yakaladıkları balıkları daha çok ABD ve Japonya'ya ihraç eden yerliler, turistlerin balık avı tutkuları için de özel turlar, organizasyonlar düzenliyor. Bu avların en gözde balıkları ise kılıç balığı, baraküda ve marlin.

Kültür incileri

Manihiki ve Penrhyn'de, Cook Adaları ziyaretçilerinin favori alışverişi olan siyah inciler yetiştiriliyor. Çiftliklerde üretilen bu deniz mücevherinin en büyük alıcısı Japonya. Siyah incilerin satışı yerlilerin gelir kaynaklarından birini oluşturuyor.

Okulda daha küçük yaşlarda turizm ile ilgili eğitim alan güler yüzlü Cook Adalıları, kasım ve nisan ayları arasında yorucu turizm dönemini kapayıp kendi hayatlarına dönüyor, dönmek zorunda kalıyor. Çünkü Pasifik Okyanusu'nu alt üst eden büyük fırtınalar ve gök delinmişçesine hiç durmadan yağan musonlar bu dönemlerde turistlerin cenneti altı aylığına nispeten daha az hatırlamasına en büyük neden. Fırtınalara rağmen ekvator kuşağında bulunan Cook Adaları'nda




üşümek pek mümkün değil. Yılın tüm aylarında maksimum ısı 25-29 santigrat derece arasında değişiyor. Minimum ısı ise, 19-26 derece. Deniz suyu sıcaklığı ise 23-30 derece arasında. Artık musonların, siklonların unutulduğu diğer altı ayda Cook Adası'na gelen turistlerin konaklama olanağı oldukça geniş. Adalarda birkaç euroya kalınacak hosteller olduğu gibi, son derece lüks ve pahalı oteller de mevcut. Güneydeki



adaların en gözdesi Aitutaki ise yaşarken cennette olmanın bedelini fazlasıyla istiyor konuklarından, lüksü tercih ederlerse tabii... Bu adadaki fiyatlar ana ada olan Rarotonga'daki fiyatların iki hatta üç katına kadar ulaşıyor. Lüks otellerde dünya mutfakları da sunuluyor. Ancak yerel yemekler turistlerin daha çok ilgisini çekiyor. Ada ülke olması nedeniyle Cook Adaları mutfağının gözdesi, deniz ürünleri. Neredeyse yüzlerce çeşit deniz canlısı ana yemek ve salata olarak turistlerin beğenisine sunuluyor. Uzak ama bir o kadar da cazibeli bir ülke Cook Adaları. Pasifik Okyanusu'na dağılmış irili ufaklı adalarıyla denizin ortasında yükselen 15 ayrı taç sanki. Hiç gözünüzü kırpmadan bakıp beyninize kazımak isteyeceğiniz güzelliklerle dolu bir vaha burası.

ZAMANI YÖNETMEK



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

Çok yoğunum, "İşleri yetiştiremiyorum" "İş-özel yaşantım birbirine girdi" sözlerini çok sık duyduğumuz gibi zaman zaman eminim kendimizde bu sözleri kullanıyoruzdur. İş, ev, özel, sosyal hayat derken kendi zamanımızı yönetemediğiniz zamanlar olabiliyor, değil mi? İşlerin belirli bir zaman diliminde hedef baskısı ile yapılması gerekliliği, tüm çalışanları olduğu gibi yöneticileri de iş stresi ile yüzleştiriyor. Bu baskı yoğun iş temposunda stres kaynağı olarak sağlık problemleri gibi iş-özel yaşam dengesinin bozulmasına sebep olabiliyor.

İşlerin yürümesi için çalışanların ve şirketinin zamanı kullanılır. Verimli ve yüksek performanslı olabilmek için yapacağımız ilk iş zamanı yönetmek. Zaman hepimize çok adil dağıtılmakla birlikte bu zamanı etkin ve verimli kullanmak bizlere bağlıdır. Zamanı yönetim sürecinde karar verme, planlama, görev dağılımı, koordinasyon ve denetim konularında **yönetsel zaman** harcanır. Çalışanların bireysel ve şirketin zamanını da kullandığını düşünürsek, yönetim süreçlerinde en önemli kaynak zamandır.

**“ÖLÇEMEDİĞİNİZ HİÇBİR ŞEYİ
KONTROL EDEMEZ, KONTROL
EDEMEDİĞİNİZ HİÇBİR ŞEYİ
YÖNETEMEZSİNİZ.”**

PETER DRUCKER

Zamanı etkin kullanamamanın sebepleri aşağıda sıralayabiliriz:

- ⦿ Plansızlık, takvimin olmaması, organizasyonların düzensizliği veya eksikliği
- ⦿ Davetsiz ve randevusuz misafirler, planlanmamış geziler, uzun telefon görüşmeleri, uzayan plansız toplantılar
- ⦿ Etkin görev dağılımının olmaması, verilen her işin nasıl yapıldığı ile ilgili fazla vakit ayırma
- ⦿ İş süreçlerinde her epostayı, raporu vb. en ince detayına kadar okumak
- ⦿ Kararsızlık, ve kriz ortamının doğurduğu sorunlar
- ⦿ Çalışan sayısının azlığı, doğru-nitelikli çalışanların işe alınmaması,
- ⦿ Detaylarla fazla uğraşma, bir iş bitmeden diğerine geçip aynı anda pek çok işi yapmaya çalışma,
- ⦿ İşlerin yürütülmesi için gerekli olan ekipmanının olmaması ve fiziksel olanakların sınırlılığıdır.

Zaman planlaması için bir ajanda tutmak, her yapılan işi kaydetmek ve yapılacak işleri listeleyip önem sırasına koymak faydalı olacaktır. Aldığınız notlarla neye ne kadar zaman harcadığınızı görebilirsiniz. Neye ne kadar zaman ayırdıklarını gördükleri gibi ileriye dönük takvimlerini daha etkin bir şekilde yönetebilirler.

Peki, zamanı nasıl yönetmeli? Başarılı zaman yönetimi iyi planlanmış bir iş takviminden geçer. Zamanı planlar-ken kullanılan altı klasik tekniği aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- ✍ Önce ana ve zorunlu işleri yapın, planlarınızda ilk yeri verin,
- ✍ Birbirleriyle ilgili işleri gruplandırın ve bunları ayırdığınız zaman diliminde peşpeşe yapın,
- ✍ Büyük işleri parçalayıp uygun zaman dilimlerini planlayın ve zaman tablosu kullanın,
- ✍ Bir anda tek bir iş üzerinde durun ve sadece onu düşünün, bitirmeden başka bir işe geçmeyin.
- ✍ Elinizdeki işi şimdi yapın ve onu tamamıyla bitirin. Çalışma sırasında bölünseniz de bitirmeye gayret edin.

1.Planlamaya önem ver: İyice düşünmeden ve karar vermeden hiçbir işe başlamayın. İyi bir planlama ile uygulama kısa sürer.

2. Öncelikleri belirle: Yapılacak işlerini belirleyin ve öncelik sıralaması yapın.

3. Önce kendini organize et: Çalışmaları ve fiziksel kaynakları belirle ve işlerini organize et. Çalışma ortamın da düzenli olması daha rahat çalışmanızı sağlar.

4.Çalışırken bölünmeni engelle: Telefonlar, misafirler gibi zaman tuzaklarının işini bölmesine izin verme. Asistanını veya ekip arkadaşlarını bu doğrultuda bölünmemek üzere bilgilendir ve telefon-misafir vb. trafiğinin organize edilmesini sağla.

5.Toplantılar: Gerekecekçe toplantı yapmayın, gündemsiz ve süresiz toplantıların olmamasını sağlayın. Sonuçsuz ve uzayan toplantılar zamanınızı harcar.

6.Yetki devri: Ekibinin yapacağı işleri kendin yapma, işleri kimin yapabileceğini belirle ve gerektiğinde yetkini devret ve inisiyatif kullanmalarını sağla.

7.Zamanını böl ve programla: İşlerin gerçekleşmesi için şirket hedeflerine göre uzun süreli planlar yaparken kısa süreli de planlar yap. Dönemsel iş planının yanında kendi durumuna-enerjine ve özel hayatına göre günlük planların da hazırda olsun, zamanını düzenli kullan.

8.İşine yoğunlaş: Dikkatini toplamana engel olacak sebepleri belir ve ortadan kaldır. Telefonunun sesini kısabilir, eposta uyarılarını kapatabilirsin.

9.Başladığın işi bitir: “Bir iş kendisine ayrılan zamanda bitirilir” Parkinson kanunu unutma fazla zaman ayırmadan işi bitir ama mutlaka bitir.

10.Yardımcınız olabilir: İşini iyi yapan bir yardımcı işler için teknolojiden daha fazla zaman kazandırabilir. Sizi tanıyan, Önemli, zamanı iyi yöneten, detaycı ve dikkatli bir yardımcı detay işleri sizin için organize ederken, iletişiminizi koordine eder ve gelecek takviminizi planlar.

11.Yapılacakları detaylandırma: Her gün için bir “yapılacak işler listesi” hazır olursa ne yapacağını bilirsin. Yapılması gereken işler mümkün olduğunca detaylandırılmalıdır. Ajandanda ileri tarihli yapacağın işleri ilgili tarihe kaydetmek zaman kazandırır.

12.Elindeki işleri sınıflandır: Sorumluluğun altındaki işleri ayıracağın zamana öre sınıflandır.

13.“Hayır” diyebilmek: Planların dışında çıktığında hayır diyebilmelisin. Özellikle zamanını alacak konularda hayır demek yöneticiyi rahatlatır. Ancak evet demek zorundayın zamanının uygun olduğu bir gün önerebilirsin.

14.Becerilerini ve kullandığın zamanı tespit et: Zamanını analiz et ve hangi işe ne kadar zaman ayırıyorsun belirle. Verimli ve verimsiz kullandığın zamanı görebilirsin.

Kendi güçlü yanlarına göre hızlı yaptığın işleri belirleyebilir ve zaman kazanırsın. Organizasyon şemasını işlerin dağıtımını için de kullan ve görevleri dağıt.

Hepimizin hikayesi farklı kendi iş hayatınıza ve yaşamanıza göre zamanımızı mutlaka iyi kullanmalıyız. Zamanı geriye alamadığımızı göre en en iyi şekilde değerlendirilmelidir.

THETAHEALING



Nilüfer Gün

ThetaHealing Eğitmeni
nilufergun06@gmail.com

Nedir ThetaHealing? Kim tarafından bulunmuştur?
ThetaHealing derin bir meditasyon tekniğidir. ThetaHealing Vianna Stibal tarafından 1995 yılında kendi kanserini eleştirdiğinde bulunmuştur. Bu teknikle zihinsel, duygusal ve spiritüel sağlığa kavuşabilirsiniz. Adını beynin yaydığı beş dalga frekansından biri olan Theta'dan alır. Bu teknik birçok kişinin hayatını muhteşem yönde değiştirmiştir. Çok güçlü bir yöntemdir. Hiçbir ritüele ihtiyaç duymadan hızlı ve pratik bir şekilde bilinçaltı blokajlarımızı bulmamızı ve zihnimizi yeniden programlamamızı sağlar.

ThetaHealing tekniğinden nasıl faydalanırız kimlere ve hangi konulara uygulanır?

Fiziksel ve ruhsal birçok hastalıkla çalışabiliriz örneğin kanser, bağımlılıklar, depresyon, alerjiler, migren, stres, hayattan zevk almama, travma, korkular, endişe, çekingenlik motivasyon, bolluk bereket, kendine güven, ruh eşi, spiritüel ve kişisel gelişim gibi birçok konuda ThetaHealing tekniğinden faydalanabiliriz. Herkese uygulanabilir. Örneğin çocuklarda sınav stresi, dikkat dağınıklığı ve korkular gibi birçok konuda güçlü sonuçlar alınmıştır.

ThetaHealing tekniği ile değişim nasıl oluyor?

Bilinçaltımızda hangi duygular varsa gerçeğimiz onlar oluyor ve hayatımıza çekiyoruz. Bunlar üzüntü, öfke, nefret gibi olumsuz veya sevgi gibi olumlu duygular olabiliyor. Bilinçaltı olumlu, olumsuz duygu arasındaki farkı bilmediği için her duyguyu gerçekleşmesini istediğimiz bir olgu olarak kabul eder ve bize bunları deneyimleyebileceğimiz benzer olayları kişileri getirir.

Tabii duygularımızın bir kısmı da genetikten yani atalarımızdan devre aldığımız olumlu ve olumsuz duygulardır örneğin: babanız para bütün kötülüklerin anasıdır diyorsa sizin bilinçaltınızda bu inancın olması çok olasıdır kas testi dediğimiz bir teknikle kolayca bilinçaltı ile iletişim kurup kişinin böyle bir inancının olup olmadığını tespit ederiz

THETAHEALING HIZLI VE PRATİK BİR ŞEKİLDE BİLİNÇALTI BLOKAJLARIMIZI BULMAMIZI VE ZİHNİMİZİ YENİDEN PROGRAMLAMAMIZI SAĞLAR.

eğer böyle bir inancınız varsa o zaman paradan ve size para kazandıracak tüm fırsatlardan farkında olmadan uzak durursunuz kelimeler ister yüksek sesle dinlendirsin ister akıldan geçen düşünce olarak kalsın günlük hayatımızda inanılmaz bir etkiye sahiptir bilim de bunu zaten artık her geçen gün keşfediyor bilinci ThetaHealing durumuna getirerek anında herhangi bir şeyi yaratabilir ve gerçekliği değiştirebilirsiniz.

Pozitif düşüncenin bize faydası oluyor mu?

Olmaz mı oluyor tabii ama sürekli pozitif düşünelim pozitif de kalalım demekle olmuyor, zihnimizi susturmamız gerekiyor. Zihnimiz susmadığı sürece pozitif tek kalmamız zor.

Peki zihnimizi nasıl susturacağız?

Korkularımızı, endişelerimizi, kırgınlıklarımızı, kızgınlıklarımızı, pişmanlıklarımızı, yargılarımızı bırakarak. Örneğin: Kişi eski eşine kızıyor. Eşi sorumluluk sahibi olmayan, çalışıp para kazanmayan biriydi diyelim. Ondandırıldı, boşandı ama o deneyimi bitirmediği için karşısına yine onun gibi biri çıkıyor. Hayatımıza giren herkes bize bir şeyler öğretmek için, bizim zayıf yanlarımızı güçlendirmek için gelirler. Peki bu evlilikten ve bu eşten neyi öğrendiniz, neyi deneyimlediniz ve sizin hangi özelliğinizi güçlendirdi? İşte bunu farkına varır ve bu deneyimi sonlandırırsanız, artık evren size bunu tekrar tekrar öğretmeye, deneyimletmeye çalışmaz. Ayrıca böyle bir eşten ve böyle bir evlilikten birçok şey deneyimlemiş olabilirsiniz. Örneğin: Sorumluluk alırken destek görmenin mümkün olduğunu öğrenmiş olabilir veya çok farklı başka bir şeyde olabilirsiniz.

Peki hastalıklarda mı yine bilinçaltı?

Evet uzun süre belli bilinçaltı programlarına sahip olmak hastalıkları oluşturur. ThetaHealing'deki amaç bedeni, zihni ve ruhu sıkıntı veren inançlardan temizleyip tüm varoluşla uyum içinde yaşamaktır. Bazı kişiler iyileşmez çünkü bunu istemezler bilinçaltında hastalık kişiye hizmet ediyordur eşinden ve çocuklarından ilgi gördüğü

için iyileşmek istemez mesela. Tüm bunlar bilinçaltında sakladığımız inançlar da ortaya çıkar bilinçaltı kayıtlarımız biz daha anne karnındayken oluşmaya başlar ayrıca doğum travmaları 0-6 yaşta kaydedilenler çok önemlidir. Benim oğlumla ilgili bir deneyimim oldu; on yaşındaki oğlum su kaydıraklarından bakıldığı halde kapalı su kaydıraklarından çok korkuyordu. Kendisi bir gün geldi ve arkadaşlarının yanında bu durumun onu çok utandırdığını ve bunu değiştirmek istediğini ve benden bu konuda yardım istediğini söyledi. ThetaHealing tekniğinde uyguladığımız derin kazma yöntemi ile soru cevap şeklinde başladık çalışmaya. Bu konunun oğlumun doğum travması olduğunu fark ettim. Oğlumun yurt dışında dünyaya getirdim. Sezaryen konusunda oradakiler pek tecrübeli değiller maalesef. Oğlum büyük bir bebektir, doktorumuz çok uğraştı ancak sezaryen sırasında en sonunda mecburen oğlum vakumla çekmek durumunda kaldı. Bu sırada ise, oğlum çok su yuttuğu için, ciğerleri su dolmuştu. Bu nedenle iki gün yoğun bakıma aldılar ve oksijen çadırında kaldı. Eşim ve annem bebeği görmek için gittiklerinde ağzından sular çıkartarak kıpkırmızı olduğunu görmüşler. O sırada hemşire durumun farkında olmadığı için, başka bir bebekle ilgileniyormuş. Eşimin sayesinde fark edip müdahale ediyor ve oğlumun kurtarıyorlar. Ayrıca oğluma hamileyken daha ThetaHealing ile ilgili tanışmamıştım ve o zamanlar kloströfobim vardı. Asansöre binince arabayla tünele girince nefesim kesiliyor olacak gibi hisseder hemen havalandırmayı sonuna kadar açardım... Çok muhtemel bunu da fark etmeden ona geçirmişim. Ve biz bütün bunları temizledik ve değiştirip şifalandırdık. Oğlum artık tüm su kaydıraklarından rahatlıkla kayabiliyor. Eskiden korktuğunu bile hatırlamıyor...





HAYVAN HAKLARINA

HUKUKİ BAKIŞ



Av. Kağan Yiğit

Gittikçe artarak devam eden ve insanlık tarihi açısından artık neredeyse yüz kızartıcı bir seviyeye ulaşan, sirk, hayvanat bahçeleri ve gösteri havuzlarında esir tutulan, beslenmek için sağlıksız ortamlarda üretilen canlı tavuklar, binlerce canlı hayvan üzerinde gerçekleştirilen tıbbi ve kozmetik deneylerin ve spor adı altında yapılan avlanmaların hayvanlar açısından işkence boyutuna ulaşması sonucunda insanlar etik düşüncelerle hayvanları koruma gereği duymuşlardır.

Hukukta hayvanların korunmasına ilişkin bazı kurallar var ise de, bu kurallar hayvanları hak sahibi

yapmamaktadır. Bu kurallar hayvanlara yaşama, onlara insafsızca davranılmasının önlenmesi dolayısı ile işkence konusu edilmeme böylece toplum vicdanının tatmin edilmesi amacıyla gütmekte olup, hayvanları hak sahibi kılma amacını taşımaz. Kaldı ki son olarak çıkarılan 5199 sayılı Hayvanları Koruma Yasası da, hayvanları herhangi bir hakkın sahibi yapmamaktadır. Yasa içerik itibarı ile insan ve kuruluşlara görev ve sorumluluk yükleyerek insan davranışlarına düzenleme getirmeyi amaçlamaktadır Zira, hayvanlara insanlara tanınan hak anlamında hak tanınması demek, hakka ilişkin iradenin kendisi dışındaki bir kişiye yöneltilebilmesini gerektirir ki, hayvanların insanlar

gibi hakka ilişkin irade ileri sürebilmeleri ve bu iradeye muhatap bulmaları mümkün görünmemektedir. Açıkçası, hayvanlar hakka sahip bir varlık olarak kabul edilseler dahi bu hakkı kullanma ehliyetinden yoksundurlar. Bu anlamda, akıl hastası olan veya yeni doğmuş insanların da hakkı kullanma iradesine sahip olmadıkları düşünülürse, akıl hastalarının ve küçüklerin haklarının olmadıkları sonucuna varılabilir. Bu durumda, hakkın kullanılabilmesinin değil, o hakka sahip olmaktan kaynaklanan çıkarın varlığının hakka kaynaklık etmesi söz konusu olur. O halde hukukun akıl hastasının çıkarlarını da normal insan gibi koruduğu göz önüne alındığı takdirde, bunun nedeninin hakkı korunanın çıkarının olduğu gerçeğidir. Bu çıkar, canlının varlığını varlığının gereği olarak sürdürebilmesidir.

Hayvanların maruz kaldıkları eylem ve işkenceler insanlarda hayvan haklarına ilişkin düşüncelerin yoğunluk kazanmasına neden olmuştur. Bu düşünce 21-23 Eylül 1977 tarihinde İngiltere'nin başkenti Londra'da, uluslararası hayvan hakları birliği ve bu birliğe bağlı diğer ulusal birlikler tarafından hayvan hakları konusunda uluslararası bir toplantı yapılması sonucuna götürmüştür. Bu toplantıda Hayvan Hakları Evrensel Bildirgesi adı altında bir bildirme yayınlanmış, hayvanların da bir takım hakları olduğu açıklanmıştır. Bu bildirmede yazılı ilkeler 5199 sayılı Yasa'ya da aktarılmıştır (m. 4). Herhangi bir bağlayıcılığı olmayan bildirme 15 Ekim 1978'de ilan edilmiştir. Hayvanlara bir bildirme ile tanınan haklardan çıkan sonuçlara göre, klasik olarak bildiğimiz insan haklarına göre bazı özellikler içerdiği görülmektedir.

Şöyle ki; hayvanlar bir kişi olmadıklarına dolayısı ile hak talebinde bulunabilme ehliyeti olmadıklarına göre, onların hakları insanlar tarafından korunur (5199 sayılı Yasa'nın 16/a maddesi). Hayvan hakları, hayvanlara insanlar tarafından verilen hakları yansıtmaktadır. Hayvanlara verilen haklar onları bireysel olarak korumaya yönelik olmayıp tür olarak korunmalarına yöneliktir. Hayvanlara tanınan hakların bireysel olmaması bazen bu hakların belirsizliği sonucunu doğurabilir. Bir hakkın varlığı ve kullanılmasındaki belirsizlik bu hakların ihlaline meşruluk zemini hazırlayan açık kapı olabilmektedir. Hayvan hakları listelenmiş bir haklar dizgesi değildir. Bütün hayvanlar eşit doğar ve en doğal temel hakları da yaşama hakkıdır.

Hayvanlara tanınan haklar, bütün canlıların yaşam topluluğunun ortak yaratılmış unsuru olmalarının ve insanların doğayla uyum içinde yaşaması gerektiği gerçeğinin bir sonucudur. Dolayısı ile ekolojik dengeyi sağlamayı amaçlamaktadır. Bu denge, insan

merkezli olmaktan çok çevre merkezli yaklaşımın bir görünüşüdür. Bu yaklaşımın bir neticesi olarak, insan da doğanın bir parçasıdır. Hukuksal ve normatif anlamda, insan hakkı gibi bir hayvan hakkından bahsedilemez. Hayvanlar da insanlar gibi sevince, acıya, ağrıya, korkuya ve diğer duygulara sahiptirler. Maruz kaldıkları şiddet ve keyfi davranışlara karşı korunmaları gerektiğine ilişkin bir temel hakka sahip oldukları düşünülebilir. Bu nedenle hayvanlar üzerinde yapılan deneylerin etik değerlere uygun olmadığı sonucuna varılabilir. Buna karşılık hayvan hakları, etik değerlerin belki de ekolojik dengenin sağlanması ve sürdürülmesindeki insan çıkarlarının bir yansımasıdır. Yapılan araştırmalar, hayvanlar hakkında yeni yetenekler keşfetse de bütün bunlar insanlardaki ahlaki değerleri güçlendiren unsurlar olmuştur. Hayvanlar bu hakların muhatabı değildir. Hakkın bir irade ile kendisi dışında bir varlığa yöneltildiği göz önüne alınırsa, hayvan haklarının muhatabı hayvanlar değil insanlardır. Aslında hayvan hakları insan haklarının ayrılmaz bir parçası, onun tamamlayıcısıdır. Zira, Anayasa'nın 56. maddesi herkesin sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahip olduğunu belirterek çevre hakkının hukuksal dayanağını göstermektedir. Hayvanlar doğanın bir unsuru ve dengesidir. Hayvanların kendilerine tanınacak haklar yoluyla korunması, doğanın dengesinin korunmasını sağlayacak, doğadaki denge ise insan sağlığının ve hakkının korunması anlamına gelecektir. Çevre ve canlıların korunmasına ilişkin sorun bir kültürel kimlik sorunudur. Bu kültürel kimlik sorunu doğa, toplum, insan, kültür bağıni kavrayamayan, çevresini anlamaya yetecek kendi çevresini oluşturamamış, dolayısı ile de çevre sorunlarının ne demek olduğunu anlayamamışlık sorunudur. Bu nedenle kendi kültürel kimliğini yitirmiş, kendine özgü duyma, düşünme yeteneğini kaybetmiş insanların çevre sorunundan da bahsedilemez.

İnsanoğlunun yeryüzü ve hayvanlarla kurulan ilişkisi her





şeye rağmen ekonomik olmaktan öteye gidememiştir. Çevreye ve canlılara ilişkin sorun insanın yaşadığı çağa ilişkin yaşama sorunudur. Kendini tanımayan insanın çevresini tanımasından da söz edilemez. Dolayısı ile ekonomik amaçlarına varmak ve doğaya egemen olmak için yürüttüğü mücadelede hayvanları öldürüp yok edebilmektedir. Doğayla ve hayvanlarla sözleşmek yerine ekonomik amaçlarına hizmet için kavgalı bir yaşam sürdürmektedir. Protagoras'ın, "Her şeyin ölçüsü insandır" ifadesindeki gibi, her şeye kendi ölçüsü ile bakan insanlar için, hayvanların korunması doğayla ilgili bir sorun değildir. Yine insanlıkla ilgili bir sorundur.

Sonuç olarak; yürürlükteki Hayvanları Koruma Kanunu ile hayvanların korunması mümkün değildir. Bu çelişkili ve işlevsiz yasanın, Anayasa'ya eklenecek, hayvan haklarını teminat altına alan bir hükme dayanılarak çıkarılacak kanun ile yürürlükten kaldırılması şarttır. Günümüzde, hayvan sorunlarıyla ilgilenecek bakanlığı tespit etmek bile güçtür. Hayvan hakları, özellikle, Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı'nı da ilgilendirmektedir. Bu bakanlıkların taşra teşkilatlarında çalışan görevliler hem sayı hem de alt yapı bakımından hayvan sorunları karşısında yetersiz kalmaktadır. Bu durum görevlilerin yetersizliğinden, hayvanların sorunlarının çeşitliliği ve çokluğundan ileri gelmektedir.

Uygulamada, sokak hayvanları ve ev hayvanlarının sorumluluğu Çevre ve Orman Bakanlığı ile belediyelere bırakılmıştır. Bu hayvanların sorunlarıyla etkin şekilde ilgilenildiğini söylemek güçtür.

Diğer yandan ev hayvanı besleyen kişilerin, yalnızca hayvanlara değil diğer canlılara, insanlara karşı sorumlulukları bulunduğu da göz ardı edilmemeli, hayvan besleyenin çevreye rahatsızlık veren eylemleri de etkin ve caydırıcı şekilde cezalandırılmalıdır. Ev hayvanlarına çip, dövme uygulaması hayata geçirilmeli, hayvanını terk edenlere ve hayvan ticareti yapanlara yönelik yaptırımlar uygulanmalı, hayvanların tekrar sahiplendirilmesi imkanları daha çok tanıtılıp, hayvan barınaklarının mama dışındaki sorunları da azaltılmalıdır. HKK yabancı hayvanların sahiplenilmemesini ilke olarak benimsemiştir, ancak açık bir yasak getirmemiş, hatta yabancı hayvanların ticaretine ilişkin düzenlemeleri yönetmeliğe bırakmıştır. Maalesef koruma kanunu, koruma yönünden gerekli düzenlemeleri yapmamış, Anayasal hak olan çevre hakkının kaderini ve sınırlarını yönetmeliklere bırakmıştır. Ancak bu konunun yönetmelikle düzenlenmesi hukuken geçerli olamaz. Yabancı hayvan ticareti yeni kanun ile yasaklanmalıdır. Yürürlükte bulunan 5509 sayılı hayvan hakları kanununda yer alan cezai müeyyideler kanaatimce eksik ve caydırıcılıktan oldukça uzak bulunmaktadır.

DÖRDÜNCÜ KISIM

Cezai Hükümler

BİRİNCİ BÖLÜM

İdari Para Cezası Verme Yetkisi, Cezalar, Ödeme Süresi, Tahsil ve İtiraz İdarî para cezası verme yetkisi

MADDE 25. - Bu Kanunda öngörülen idarî para cezaları bu Kanunun 17 nci maddesinde belirtilen denetime yetkili merci tarafından verilir.

İdari para cezalarına itiraz

MADDE 26. - İdarî para cezalarına karşı cezanın tebliği tarihinden itibaren onbeş gün içinde idare mahkemesine dava açılabilir. Davanın açılmış olması idarece verilen cezanın yerine getirilmesini durdurmaz. Bu konuda idare mahkemelerinin verdiği kararlar kesindir.

İdarî para cezalarının ödenme süresi ve tahsili

MADDE 27. - İdarî para cezalarının ödenme süresi cezanın tebliği tarihinden itibaren otuz gündür. Ceza vermeye yetkili merciler tarafından, Bakanlıkça bastırılan ve dağıtılan makbuz karşılığında verilen para cezaları, ilgilileri tarafından mahallin en büyük mal memurluğuna yatırılır. Yatırılan paranın % 80'i ilgili belediyeye takip eden ay içinde aktarılır. Bu para, tahsisi mahiyette olup amacı dışında kullanılamaz. Bu Kanuna göre verilecek idarî para cezalarında kullanılacak makbuzların şekli, dağıtımı ve kontrolü ile ilgili esas ve usuller yönetmelikle belirlenir.

Öngörülen süre içinde ödenmeyen para cezaları, gecikme zammı ile birlikte 6183 sayılı Amme Alacaklarının Tahsil Usulü Hakkında Kanun hükümlerine göre tahsil edilir.

CEZALAR

MADDE 28. - Bu Kanun hükümlerine aykırı davrananlara aşağıdaki cezalar verilir:

a) 4'ncü maddenin (k) bendinin ikinci cümlesi hükmüne aykırı davrananlara, hayvan başına ikiyüzellimilyon lira idarî para cezası.

b) 5'nci maddenin birinci, ikinci, üçüncü ve altıncı fıkralarında öngörülen hayvanların sahiplenilmesi ve bakımı ile ilgili yasaklara ve yükümlülüklere uymayan ve alınması gereken önlemleri almayanlara hayvan başına elli milyon lira, yedinci fıkrasında öngörülen yükümlülük ve yasaklara uymayanlara hayvan başına yüzellimilyon lira idarî para cezası.

c) 6'ncı maddenin birinci fıkrasına aykırı hareket edenlere hayvan başına beşyüz milyon lira idarî para cezası.

d) 7'nci maddede yazılan cerrahi amaçlı müdahaleler ile ilgili hükümlere aykırı davrananlara hayvan başına yüzellimilyon lira idarî para cezası.

e) 8'nci maddenin birinci fıkrasında yazılı, bir hayvan neslini yok edecek müdahalede bulunanlara hayvan başına yedibuçukmilyar lira idarî para cezası; ikinci, üçüncü ve dördüncü fıkralarına uymayanlara hayvan

başına birmilyar lira idarî para cezası.

f) 9'ncü maddede ve çıkarılacak yönetmeliklerinde belirtilen hususlara uymayanlara hayvan başına ikiyüzellimilyon lira; yetkisi olmadığı halde hayvan deneyi yapanlara hayvan başına birmilyar lira idarî para cezası.

g) 10'ncü maddede belirtilen hayvan ticareti izni almayanlara ve bu konudaki yasaklara ve yönetmelik hükümlerine aykırı davrananlara ikimilyarbeşyüz milyon lira idarî para cezası.

h) 11'nci maddenin birinci fıkrasındaki eğitim ile ilgili yasaklara aykırı davrananlara birmilyarikiyüzellimilyon lira, ikinci fıkrasına aykırı davrananlara hayvan başına birmilyarikiyüzellimilyon lira idarî para cezası.

ı) 12'nci maddenin birinci fıkrasına aykırı hareket edenlere hayvan başına beşyüz milyon lira; ikinci fıkrasına aykırı hareket edenlere hayvan başına birmilyarikiyüzellimilyon lira idarî para cezası.

j) 13'üncü madde hükümlerine aykırı davrananlara, öldürülen hayvan başına beşyüz milyon lira idarî para cezası, aykırı davranışların işletmelerce gösterilmesi halinde öldürülen hayvan başına birmilyarikiyüzellimilyon lira idarî para cezası.

k) 14'ncü maddenin (a), (b), (c), (d), (e), (g), (h), (ı), (j) ve (k) bentlerine aykırı davrananlara ikiyüzellimilyon lira idarî para cezası; (f) ve (l) bentlerine aykırı davrananlara hayvan başına ikimilyarbeşyüz milyon lira idarî para cezası verilir, kesilmiş ve canlı hayvanlara el konulur.

l) RTÜK'ün takibi sonucunda 20'inci maddeye aykırı hareket ettiği tespit edilen ulusal radyo ve televizyon kurum ve kuruluşlarına maddenin ihlal edildiği her ay için beşmilyar lira idarî para cezası.

m) 21'nci maddeye aykırı hareket edenlere hayvan başına ikiyüzellimilyon lira idarî para cezası.

n) 22'nci maddeye uymayanlara, hayvanat bahçelerinde kötü şartlarda barındırdıkları hayvan başına altıyüz milyon lira idarî para cezası.

o) 23'ncü maddeye aykırı hareket edenlere hayvan başına ikimilyarbeşyüz milyon lira idarî para cezası.

Bu maddenin (b) bendinde atıfta bulunulan 5 inci maddenin birinci, ikinci ve beşinci fıkraları ile (o) bendi dışında kalan fiillerin, veteriner hekim, veteriner sağlık teknisyeni, hayvan koruma gönüllüsü, hayvan koruma derneği üyeleri, hayvan koruma vakfı üyeleri, hayvan toplama, gözetim altına alma, bakma, koruma ile görevlendirilmiş olan kişilerce işlenmesi halinde verilecek ceza iki kat artırılarak uygulanır.

Bu maddede yazılı idarî para cezaları, her takvim yılı başından geçerli olmak üzere, o yıl için 4.1.1961 tarihli ve 213 sayılı Vergi Usul Kanununun mükerrer 298 inci maddesi hükümleri uyarınca tespit ve ilân edilen yeniden değerlendirme oranında artırılarak uygulanır.

MÜZİĞİN HAYATIMIZDAKI YERİ

Bir sabah uyanırsınız, dışarda hava pusludur. Neredeyse yağmur yağdı yağacak gibi. Yataktan çıkmak istemezsiniz. Giyinmek, kahvaltı sofrası, çocukların hazırlığı, işe gitmek, gündelik rutini uygulamak, hepsi zor gelir. Beyninizi bunlara odaklamışken saatini kurduğunuz radyodan harika bir vals veya romantik bir caz müziği yükselmiştir. O anda bulunduğunuz atmosferden ışınlanırsınız. Yaptığınız bütün işler başka bir ivme kazanır, hatta hızlanır. Müzik, tıpkı şiir gibi maddesi olmayan bir sanat dalıdır. Hayal gücünüzü kamçılar, hatıraları canlandırır, ruhunuzu yüceltir, kalp atışlarınızı düzenler. Son yıllarda ameliyathanelerde, ameliyata hazırlanan hastalara ve operasyon esnasında tabiplere müzik dinletiliyor. Ama hızlı ritimli, yüksek sesli, hareketli müzik değil; insana huzur ve neşe veren, kalp atışlarını dengeleyen müzik: Klasik Çağ'dan Haydn veya Mozart'ın müziği. Hatta nice anne hamileyken karnındaki çocuğa aylarca Mozart dinletiyor. Kimi, müzisyen olsun diye, kimi ise Mozart'ın müziğindeki gibi yumuşacık bir karaktere sahip olsun diye. Ameliyat hazırlığı sırasında Mozart dinletilen hastalara daha az miktarda narkoz gerekiyormuş! İyileşmenin, kendini iyi hissetmenin başlıca aracı Mozart'ınki gibi derin ve sakin müzik dinletmekmiş. Hani sorarlar ya müzik ruhun gıdası mıdır diye: Evet, özellikle Mozart ile başlayıp, kendinize göre seçeceğiniz müziklerle günün her saatinde bu gıdadan yararlanabilirsiniz.

ÇAĞLAR BOYU MÜZİK

İnsanoğlu ilk çağlarda kendi sesini doğanın sesine benzetmeye çalışmış: Rüzgâr gibi uğuldayıp



Evin İlyasoğlu
Müzik Yazarı
www.evinilyasoglu.com

kuşlar gibi cıvılamış. Sonra doğada bulunduğu bir hayvan kemiğinin içinden üfleyip sesini büyütme kalkanmış ve ilk flüt benzeri aleti yapmış. Ardından bir hayvan derisini gerip ilk davulu icat etmiş. Toplumlar geliştikçe müziğin birleştirici gücü, sosyal işlevi daha da etkinleşmiş. Mitolojik çağlarda müzik insanların hüznünü, neşesini, sevincini anlatan bir araçtır: Örneğin yeraltı tanrıçasının uyanmasıyla ilkbaharın gelmesini ayinlerle, danslarla, korolarıyla kutlarlar. Çoktanrılı dinlerdeki pagan törenlerinde her duygunun, her olayın müzik eşliğinde anlatıldığını ve çeşitli çalgıların geliştiğini biliriz. Oysa Ortaçağ başladığında Latin kilisesi insanlara bu kutlamaları men eder. Bütün sosyal yaşam kilisede olup bitecektir. İsa öncesi törenler, danslar, şarkılar dünyevi olaylarla bağdaşmaktadır. Oysa kilise insanı öbür dünyaya hazırlar. Erkeklerin ve erkek çocukların ulvi sesleriyle, orgdan başka çalgının girmediği ruhani törenler düzenlenir. Rönesans'ın ışıkları yanınca kadar danslar ve çalgılar yok edilmiştir. Keşfetmeye, hayattan zevk almaya, icatlara ve Eski Yunan kültürünün yeniden canlanmasına kapıları açan Rönesans, ilmin, felsefenin ve sanatın beşiği olmuştur. Müziğe de polifoni dediğimiz çokseslilik boyut Rönesans ile gelir. Rönesans bütün keşiflerin temeli olduğu gibi müzikte de danslarıyla, yeni çalgılarıyla ve yeni müzik formlarıyla sonraki çağların beşiği olur. Barok dönem, Klasik dönem, Romantik



MÜZİK İNSANI ANLIK TEDAVİ ETTİĞİ GİBİ, RUHUNUZUN DERİNLİKLERİNE İŞLEYEN BİR SANAT DALIDIR.

dönem ve Modernizm, bugüne kadar müzik sanatının evreleri olmuştur.

MÜZİK RUH HALİNİ YANSITIR

Müzik toplumların aynasıdır; insanın ruh halinin yansımasıdır. Arabesk kültürdeki acılı insan veya göçebe kültürlerdeki yoksulluk müziğe yansıdığına şarkılar da derin bir hüznle dile gelmiştir: Orhan Gencebay'dan "Batsın bu dünya" misali.

Osmanlı döneminde Edirne'de kurulan II. Beyazıt Külliyesindeki islâhanede ruh hastalarının çeşitli müzik makamlarıyla tedavi edildiği bilinir. Külliyeinin ortasındaki şadırvandan akan suyun sesi bunalımları rahatlatmaya yöneliktir. Ruh hastalıklarını tedavi eden çeşitli müzik makamlarından bazıları şöyle sınıflanır: Uşşak Makamı: Kalp, karaciğer, sıtma ve mide hastalıklarının ilacıdır; Neva Makamı: Gönül okşayıcıdır, kötü düşünceleri uzaklaştırır. Hüseyni Makamı: Özellikle çocuklara ferahlık verir. Ateş düşürür.

Bütün coğrafyalarda, bütün çağlarda müzik, insana en yakın arkadaş olmuştur. Mutlaka günün değişik saatleri veya sizin her türlü ruh haliniz için kendi dünyanıza ait olan bir müzik vardır. Isılıkla çalacağınız bir marş, mırıldanacağınız romantik bir melodi, belki de size dans etme coşkunuzu hatırlatacak bir şarkı. Bütün tılsım kendinizi içinizdeki müziğe kaptrabilmenizdir. Tıpkı mi-

tolojik çağlarda insanların yer-altı tanrıçasını kutsaması, dinsel ilahilerle huşu içine giren insanın ruhunu yükseltmesi, kendi içindeki özel inançla, coşkuyla ivme kazanması ya da 19. yüzyılda bir Viyana valsini ile coşması gibi. Müziğe hayatınızda bir yer açın. Hacı Arif Beyin "Olmaz ilaç sineyi sad pareme" şarkısı da olabilir, Frank Sinatra'dan "My Way" veya Schubert'ten "Müzikal Dakikalar" adlı piyano eseri.

Müzik insanı anlık tedavi ettiği gibi, ruhunuzun derinliklerine işleyen bir sanat dalıdır.





BİLİNÇLİ HARCAMA YAPALIM

Zor bir dönemden geçmekteyiz... İşsizliğin, enflasyonun, dağ gibi yığılmış borçların yaşandığı zor bir süreçten...

İş adamı, işçi, memur, öğretmen, öğrenci, ev hanımı... Seksen milyon tüketici; Türkiye’de zordayız! Buna rağmen zor kazandıklarımızı kolay harcıyor, çok kolay borçlanıyoruz. Cebimize koyduğumuz plastik paralarla “Bugün al, üç ay sonra öde” kampanyalarıyla, taksitlendirmelerle gelecek paralarımızı bugünden harcıyor, borçlanıyoruz. Tüketici olarak da, iş adamı olarak da devlet olarak da gösterişe, israfa, indirimlere, para harcamaya bayılıyoruz; tüketiyoruz, borçlanıyoruz, tasarrufu hiç düşünmüyoruz.

Ancak şimdi ekonomik olarak çok zor bir dönemden geçmekteyiz, yaşanan ve yaşanacak bu zorluklar ister istemez her kesimi terbiye edecek veya etmeli; öğreneceğiz BİLİNÇLİ HARCAMAYI ve TÜKETMEYİ, yani gelirimizden/ihtiyacımızdan fazlasını harcamamayı, planlı harcamayı!...

“Bunu nasıl başaracağız” sorusuna, öncelikle “Bütçe yaparak” cevabını vermek gerekiyor!



Engin Başaran
Tüketiciler Derneği Kurucu ve
Onursal Başkanı
basaran4engin@outlook.com

BÜYÜK ALIŞVERİŞLER, KREDİ KARTIYLA DEĞİL, BANKA KREDİSİ ALINARAK YAPILMALIDIR; ÇÜNKÜ KREDİ FAİZLERİ, KREDİ KARTI FAİZLERİNDEN DAHA DAHA DÜŞÜKTÜR.

İster ülke ekonomisinde ister aile ekonomisinde olsun gelirini bilmek, gelirini aşmadan giderini ayarlamak sağlıklı bir ekonominin temel ilkesidir. Bu gerçekten hareketle, bilinçli harcama için önce hem birey hem aile hem işyeri olarak paramızı planlı harcamalı yani bütçe yapmalıyız...

Bütçe (Harcama planı) Nasıl Yapılır?

Bütçe için gelir/gider yazılacak bir liste hazırlanır.

Listenin gider bölümüne öncelikle her ay ödenen sabit giderler (Kira, su, doğalgaz, elektrik, varsa sigorta, tel/ internet vb. faturalar ve mutfak alışverişi vb.) yazılır.

Bütün bu giderler toplandıktan sonra toplam gelirden çıkarılır.

Geride kalan tutar (!) dikkatli harcanması gereken ve küçük de olsa bir kısmı mutlaka **TASARRUF** için ayrılması gereken bir paradır. **Harcamalarda bu listenin dışına çıkmamaya, alışveriş tuzaklarına düşmemeye özen göstermeliyiz.** Kendimize mutlu, güvenli bir gelecek sağlamamız için bu gereklidir ve çocuklarımıza da bu bilinci aşılamamız onların gelecekleri için büyük önem taşımaktadır.

Günümüzde ekonomik ve sosyal alanda büyük değişiklikler olmuştur. Teknoloji gelişmiş; ürün çeşitliliği, sunum ve satış biçimleri, ödeme şekilleri değişmiştir. Kredi kartıyla satış, bugün al, üç ay sonra öde, ön ödemeli satışlar, eskiyi getir yeniyi götür, internetle satışlar... Biz tüketicileri harcamaya teşvik için kampanyalar, reklamlar, indirimler göz kamaştırır hale gelmiştir.

Her yandan "TÜKET, HARCA" komutları geliyor ve biz de çoğu kez bu tuzaklara düşüyor, olmayan/henüz gelmeyen paralarımızı harcıyoruz.

Ülkemizde devlet borç yığınları içinde, iş adamı borçlu ve her üç tüketiciden biri borçlu...

Kredi kartlarında borç dağ gibi!

Kredi alıp ödeyemeyenlerin sayısı çok fazla!

Tüketicileri borç batağına sürükleyen de işte bu finansal olanaklar; ne kredi kartını ne de banka kredisini almasını, kullanmasını, geri ödemesini bilmiyoruz. Hangi meslekten olursak olalım (Doktor, öğretmen) finans bilincinden yoksunuz. Bu bağlamda, ilkokuldan itibaren herkese finansal bilinci aşılayacak ders veya üniteler eklenmesi kaçınılmaz olmuştur.

Bütçe yapmanın yanı sıra kredi almak ve ödemelerin kredi kartıyla **BİLİNÇLİ** olarak yapılması da büyük önem taşımaktadır.

Büyük alışverişler, kredi kartıyla değil, banka kredisi alınarak yapılmalıdır; çünkü kredi faizleri, kredi kartı



faizlerinden daha daha düşüktür.

Günümüzde artık her cepte bir veya daha fazla kredi kartı bulunmaktadır; **doğru kullanıldığında çok yararlı bir ödeme aracı**, doğru kullanılmadığında ise çok zararlı olan bir ödeme aracı!

Kredi kartlarını doğru kullanmak için:

🛒 İhtiyacımıza göre gelir limitimizi aşmayan az sayıda kredi kartı kullanmalıyız. Habersiz iletilen kredi kartını geri çevirmeliyiz.

🛒 Limitinden fazla harcamamalıyız.

🛒 Hesap hareketlerini dikkatle izlemeli ve bir yanlış olduğunda mutlaka bankaya başvurmalıdır.

🛒 Nakit çekmemeliyiz!

🛒 Ekstrede belirlenen toplam borcu son ödeme tarihinde toptan ödemeliyiz, böylece hiç faizsiz bankanın parasını kullanmış oluruz; ancak toplam borç ödenmeyip de yalnızca asgari tutar ödendiğinde kalan bakiye üzerinden bir sonraki hesap tarihine kadar faiz uygulanır.

ÇOK PAHALI BİR KREDİ kullanmış oluruz. Bu nedenle ki büyük alışverişlerimizde kredi kartı yerine banka kredisi almak(!) en doğru yoldur. (Pahalı seyahatlerde vb.)

🛒 Şifremizi doğum tarihinden seçmemeli, yalnızca kafamıza yazmalı ve kimseyle paylaşmamalıyız.

Banka kredilerini daha doğru kullanmak için:

👉 Gelirimizi, ekonomik ve sosyal durumumuzu gözden geçirmeliyiz ve gelirimizin üçte birini kredi taksiti olarak ayırabiliyorsak **en fazla beş yıllık kredi almalıyız.**

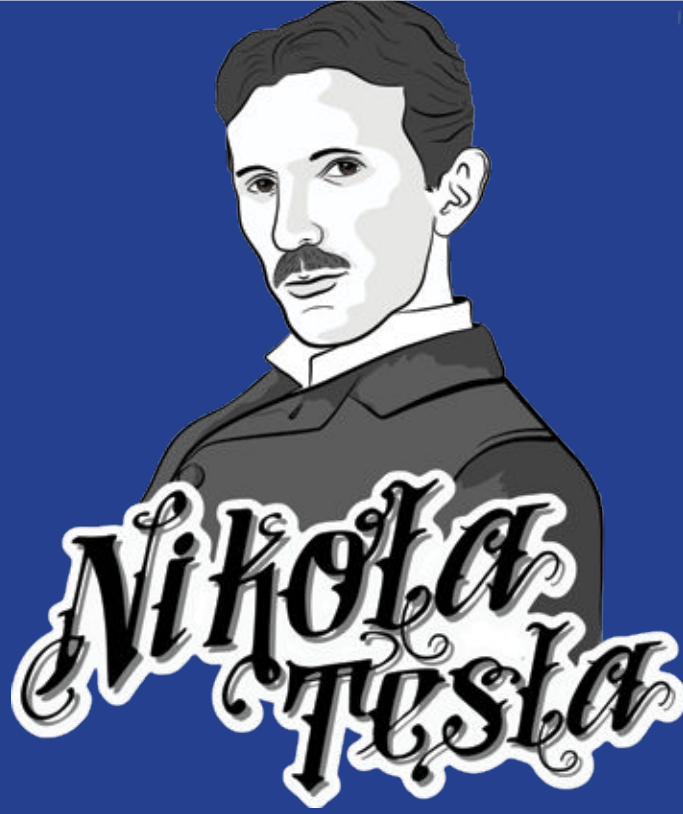
👉 Kredi almadan önce bankalarda faiz miktarları, dosya masrafları, güvenilirlikleri araştırılmalı, birbiriyle karşılaştırılmalıdır.

👉 Karar verdikten sonra sözleşmeyi aceleye getirmeden, dikkatlice okumalı, sorularına (mutlaka YAZILI) cevap almalı ve **asla KEFİL olmamalıdır.** Sözleşmenin bir kopyası mutlaka alınmalı ve iyi saklanmalıdır.

👉 Borçları mutlaka zamanında ödemeliyiz.

👉 **GERİ ÖDEYEMEYECEĞİNİZ BİR BORCU ASLA ALMAMALIYIZ!**

Rahat, huzurlu, güvenli yaşamak için binbir zorlukla kazandığımız paraları lüks için gösteriş için harcamak yerine ihtiyacımız olanları satın almak, gelecek günler için az da olsa tasarrufta bulunmak, hem bizi hem ailemizi hem de tükettiğimiz çevre ve dünyayı rahatlatacak ve gelecek kuşaklara daha yaşanılır bir çevre miras kalacaktır.



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

VE GERÇEKLER

Şimdi birçoğunuzun bu da kim dediğini duyar gibiyim hatta ve hatta bilimsel gelişmelerle yakından ilgili birçok kişi için dahi ismi çok az geçen bir bilim adamı Nikola Tesla...

Size biraz ondan bahsetmek istiyorum. Kimdir bu adam? Ne yapmış, bilimsel çalışmaları neler, bir dahi mi yoksa dikkate alınmaması gereken tarihin derinliklerinde kaybolması gereken bir bilim adamı mı? Burada anlatmamızın asıl sebebi ne, bilimsel şahsiyetinin önemi mi yoksa kıyamet senaryolarının nasıl gerçekleştiğini anlamamızı sağlayacak kişi mi?

Tesla, 9 Haziran 1856 yılında Arnavutluk'ta doğmuş Sırp asıllı bir bilim adamı. Hayatı tamamen mücadele ve bilim alanına yeni şeyler katmakla geçmiştir. Fakat 7 Ocak

1943 yılında patenti kendisine ait olan tam 700 buluşla tarihe geçmiş olan Tesla, bir otel odasında yalnız başına beş parasız olarak olmuştur... Hatta ve hatta öldükten sonra dahi bilim alanında yaptığı onca buluşa rağmen, ne hikmetse gizli bir el tarafından adı ve çalışmaları ders kitaplarından bile silinmeye çalışılmıştır...

Ancak o sıradan bir bilim adamı değil bugün halen günümüzde birçok alanda hatta ve hatta kimine göre elektrik ve elektronik çağı, kimine göre de uzay çağı dedikleri günümüzde halen onun buluşlarından yararlanmakta ve hergün onun bilimsel olarak ifade ettiklerini günümüzde "çok gizli" ibaresi altında birçok devlet araştırıp-geliştirmekte, daha doğru bir ifadeyle onun insanlığın hizmeti için kullanılmak amacıyla yaptıklarını kendi amaçları için kullanmaktalar...

TESLA'NIN BULUŞLARI

AC Akım Jenaratorleri ve Motorları, Radyo, Florasan, Radar, MRI, Laser Teknolojisi, Robot Teknolojisi, Deprem Makinesi ve daha niceleri aslında bu bilim adamı sayesinde günümüzde kullanılabilenlerde.

Sırp asıllı olan bu dahi bilim adamı aslında bir elektrik mühendisi ve günümüzde kullanılan AC motorları ve akım jenaratorlerinin muciti. Tesla ilk olarak Graz Üniversitesi'nde fizik ve matematik üzerine çalışmaya başlamış, daha sonra Prag Üniversitesi'nde felsefe eğitimi almıştır. Macaristan'da ve değişik Avrupa ülkelerinde elektrik mühendisi olarak çalışmış ancak buluşlarının anlaşılması üzerine 1884 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne gelerek çalışmalarını burada sürdürmüştür... Kısa bir dönem Edison'la da çalışan Tesla, burada kendisini hazmedemeyen Edison tarafından bir düşman ilan edilmiştir... Daha sonra çalışmalarına değişik kişi ve kuruluşlarca destek verilmesiyle hız veren Tesla, Niagara'da bulunan ve halen faaliyette olan ana enerji santralinin kurucusudur... Günümüz elektrik santrallerinin ilk kurucusu Tesla'dır ve hala dünya onun sistemiyle aydınlatılmakta yani AC Akım Jenaratorleri ile...

Ancak Tesla hiçbir zaman bu buluşları nedeniyle ön plana çıkartılmamış veya kasıtlı olarak çalışmaları son derece gizli tutulmuş değil elbette, onun çalışmaları aslına zamanının çok ötesinde yani günümüz içinde kullanılan teknolojinin ta kendisidir... Yaptığı her buluş ile gazetelerde ve bilim dünyasında yakından takip edilen bu bilim adamı, ne hikmetse günümüzde yeterince tanıtılmıyor. Sanki gizli bir el ölümünün hemen ardından onu ve buluşlarını dünyadan silmek istemiş gibi...

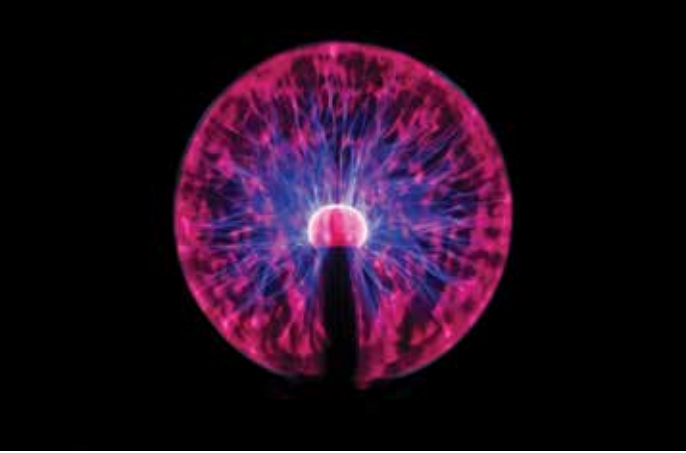
Aslında birçoğumuzun düşündüğü gibi Edison ampulü bulmuş olmakla elektriğin babası sayılmakta ancak tarih bize bunun yanlış öğretildiğini ve günümüzde kullanılan elektrik ve elektronik teknolojisinin aslında babası Tesla'dır diye adeta haykırmakta... Dünya üzerinde ilk defa elektriğin bir yerden bir yere kablosuz ve çok yüksek miktarlarda iletebileceğini söyleyen Tesla, bunu yaptığı buluşlarla da defalarca ispat etmiş ve patentlemiş ancak zamanın en büyük elektrik işletmecisi olan General Electric'in arkasındaki güç J.P Morgan, Tesla'nın kablosuz enerji iletim projesi; enerjinin ücretsiz ve kablosuz olarak doğal ortamlar üzerinden iletilmesi durumunda para kazanamayacak olmasını anlar anlamaz ona sağladığı finansman desteğini kesmesiyle bu konuda gelinen başarılı noktayı adeta bitirmiştir... Eğer bu olmamış olsaydı bugün dünyanın her yerinde insanlar elektriği ya son derece ucuz veya ücretsiz ve yine kablosuz olarak kullanabiliyor olacaktı...

Yine Tesla yaptığı çalışmalarla dünyada ilk defa dünyanın katmanlarından iyonosferin insanlığın yararına kullanılabileceğini söyleyen ve bunu da kanıtlayan bilim adamıdır. 19. yüzyılda keşfedilen iyonosfer tabakası dünyanın üzerinde bulunan üçüncü sıra katman olup elekt-

rik enerjisinin ve radyo, ses ve elektromanyetik dalgalarının kablosuz olarak çok uzak bir noktadan bir diğer noktaya taşınmasında en büyük rolü oynar. Bu yüzden Tesla, iyonosferle ilgili birçok çalışma yaparak dünyada yine bir ilke imza atar ve bu amaçla dünyadaki ilk radyo yayın merkezi ve kablosuz elektrik taşıma merkezi olarak nitelendirilebileceğimiz Shoreham, Long Island'da 1901-1905 yılları arasında Wardencliff Kulesi'ni inşa eder ve bu kule halen ayakta.

Ayrıca uzaydaki hayatın varlığı ile yakından ilgilenen Tesla, dünyada ilk defa 1899 yılında kendi laboratuvarından uzaya ses dalgaları göndererek uzaydan kozmik ses dalgaları kaydını yapan bir bilim adamı. Bunu dünyaya duyurduğunda ise, ona bilim dünyasından hiç kimse inanmamıştı çünkü o zamanlar kozmik radyo dalgalarından dünya bilim camiasının haberi yoktu. Yine bundan bir yıl önce dünyada ilk defa uzaktan kumanda ile kontrol edilen bir aracı Mayıs 1898'de Madison Square Garden'da dünyaya tanıttı. Bu araç özel yapılmış suda uzaktan kumanda ile yönetilen bir bottu. Tanıtım sırasında birçok kişi Tesla'nın bunu beyniyle kontrol ettiğini düşünürken, Tesla tanıtımın sonunda buluşunu nasıl kontrol ettiğini açıkladı ve bunun üzerine New York Times Gazetesi'nin bir yazarı Tesla'nın bir uzaktan kumanda ile yönetilen silahlı bir denizaltı yaparak savaşta kullanılmasını önerdiğinde Tesla gazeteciyi düzelterek "Orada uzaktan kumanda ile yönetilen bir torpido görmüyorsunuz, orada ilk robot ırkının temsilcisini yani insanlığın hizmetinde kullanılabilecek, onların işlerini azaltarak yapacak mekanik adamları görüyorsunuz" der. İşte bu buluş sayesinde uzayda dahi uzaktan kumanda ile kontrol edilebilen uzay mekikleri, uydular ve çeşitli silahlar geliştirildi. Bugün uzay gemisi uzaktan kumanda merkezleri Tesla'nın prensipleri doğrultusunda işlemekte. Yani Tesla elektriğin babası olmakla yetinmemiş, ayrıca radyo astronomisinin babası unvanını da bu sebeple kazanmış olması gerekiyor. Tesla radyo dalgaları ve





uzaktan kontrol sistemlerinin keşfedeni olarak dahi bugünkü astronomi ilminin babası konumunda ve aslında günümüzün astronomi ilmi onun çalışmalarının bir devamı niteliğini taşımakta ancak ne hikmetse bu bilim adamı dünya üzerinde yeterince tanınmıyor acaba niye? Hala bugün birisine radyonun mucidi kim diye sorduğunuzda alacağınız cevap patent Marconi'ye ait olursa şaşırmanın çünkü bunca yıl bu böyle öğretilmesine rağmen radyonun mucidi de yine Tesla'dır ve bu 1943 yılında Amerika Anayasa Mahkemesi tarafından ancak onun ölümünden birkaç ay sonra düzeltilmiş ve radyo Tesla adına patentlenmiştir... Ayrıca florasanın ve radarın kaşifi de Tesla'dır.

Bildiğiniz gibi günümüzde birçok gizli operasyon ve gizli bilimsel çalışmalar yapılmakta ve birgün birisi size gelip yeryüzündeki büyük ölümcül depremler, iklimlerdeki ani değişiklikler, yerkürenin bir anda ısınıp soğuması, tsunami felaketleri, yeryüzünde konuştuğumuz her şeyin birileri tarafından kaydediliyor olması, birilerinin bunları gerçekleştiriyor dediğinde ona gülüp geçmemeniz için size Tesla'yı ve çalışmalarını kısaca anlattım.

Tesla'nın çalışmalarına göre elektromanyetik dalgalar ile çok yüksek miktarlarda enerji bir yerden bir yere transfer edilebilir, yine bu dalgalar sayesinde yeryüzünde çeşitli

iklim değişiklikleri ve depremler (!) meydana getirilebilir ki Tesla bunu gerçekleştirmişti... İşte günümüzde olan birçok doğa olayının arkasında birilerinin bu gizli planları büyük rol oynamakta ve bu da yüzbinlerce insanın ölümüne sebep olmasına rağmen hiçkimse tarafından ya da en ufak şeyi bir anda çok büyük bir olay olarak gözler önüne seren medyada nedense bu konular konuşulmamakta veya konuşmak isteyenler felaket tellali ilan edilemekte... Tesla'nın birçok çalışması ve notları ölümünün hemen arkasında FBI tarafından alınarak hiçkimseye gösterilmemiş olması acaba onun çalışmaları birileri tarafından devam ettiriliyor mu sorusunu sormamızı gerektiriyor. Ve bu belgeler halen açıklanmamış ve yok edilmiş (!) belgeler olarak tarihteki gizemini korumakta... Birilerinin insanlığı çok büyük felakete sürüklediklerini söylemek belki de çok inandırıcı gelmeyebilir size ancak bakın o birilerinden ABD Savunma Bakanı William Cohen; 1997, Georgia Üniversitesi "Terörizm, Kitle İmha Silahları, Kitle İmha ve ABD Stratejisi" üzerine konferansta ne diyor bu konuda "Bazılarının; elektromanyetik dalgalar yolu ile iklimleri değiştirme, depremler yaratabilme, volkanları harekete geçirebilme yeteneğine sahip silahlar geliştirdiğini biliyoruz." Artık gerisini düşünmek size kalmış...



ANADOLU'NUN ANTİK TİYATROLARI



Yaşar Yılmaz
Araştırmacı Yazar
Y. Müh.

Ülkemiz, dünyanın en zengin antik tiyatrolarına sahiptir. Bu zenginlik bir rastlantı değildir. Doğu Akdeniz limanları yoluyla (Bugünkü Lübnan kıyıları) Sümer ve Akad bilimiyle ilişkisi yanında güneyden Mısır ile olan ilişkisi yoluyla başta Anadolu'nun Liman kentlerinde bilim ve kültür gelişti, senteze ulaştı. Bugünkü Aydın ilimiz sınırları içindeki Milet kentimizde Tales başta olmak üzere birçok doğa bilimcisi, felsefeci yetişti. Antik tiyatroların dünyada ilk olarak Anadolu'nun güneybatı kent devletçiklerinde gelişmesi, Luvi ve Hititlerden miras kalmış, zengin, gelişmiş imparatorluk kültürünün etkisindedir. Kısacası, Milet, Knidos (Datça), Efes, Patara, Ksantos (Eşen) gibi kentlerimizin Atina'dan çok önceleri gelişmesi bu köklü birikim yüzündendir. Bu zenginlik, açık havada binlerce kentliyi bir araya getiren

tiyatroları geliştirdi. Öyle ki biz, en küçük 200 kişilik Simena (Kekova) Tiyatrosu'ndan tutunda en büyük 20.000 kişilik Efes Tiyatrosu'na kadar 150'ye yakın, değişik büyüklükte antik tiyatro çeşitliliğine sahibiz. Bu tiyatrolar, kentlerde yaşayan (çoğu okuma yazma bilmeyen) halkın görsel ve işitsel yolla eğitimini sağlayarak bu günkü ilk öğretim işlevine benzer görevi yerine getiriyordu. Ayrıca, savaş kararları, düğünler, duyurular, mim gösterileri, oyunlar burada yapılıyor, her türlü toplantılar kentlilik bilincini geliştirmek, birliktelik duygusunu güçlendirmek için önemseniyordu. Tiyatrolar, insanlığın seyirlik duygusunun geliştiği ilk dönemlerden itibaren bayırlarda ahşap sıralarda başlamış, sonraki dönemde köle emeğinin yaygınlaşmasıyla taşınan yapılar olarak devam etmiştir. Erken dönem tiyatrolar,

Roma döneminde köklü değişikliğe uğramış, tonozlu geçitlerle binlerce kişinin giriş ve çıkışını düzenlemiş, halkı eğlendirmek ve ticari amaçla, büyük kentlerde insan dövüşleri, yabancı hayvanlarla dövüşler de düzenlenmiştir. Bu yazıda, ülkemizin en doğudaki tiyatrosunu ele alacağız. Bu tiyatro, Anadolu'nun önemli iki kutsal kentlerinden birinin (öteki, Eskişehir-Sivrihisar'daki Pessinius kenti idi) Kapadokya Komanası'nın kalıntıları içindedir.

KOMANA (ŞAR) TİYATROSU

Komana, Orta Toros Dağları'ndaki Tahtalı ile Binboğa Dağları'nın arasından akan, Sarız Irmağı'nın iki geçesine kurulmuş önemli bir kenttir. Buraya iki yoldan gidilir. Birinci yol; Kayseri'ye bağlı Sarız kasabasından Göksun yönüne gidilirken, yol üzerindeki Kemer Köyü'nün içinden sağa sapılıp Karadurdular üzerinden Şar Köyü'ne (Komana) ulaşılır. Bu yol ana yoldan ayrıldıktan sonra on bir kilometredir. İkinci yol, Tufanbeyli üzerinden Şar'a ulaşmaktır. Şar, Adana'nın Tufanbeyli ilçesine bağlı bir dağ köyüdür. Komana antik kentinin kalıntıları üzerindedir.

Hititler döneminde Kumanni, Roma İmparatorluğu döneminde Komana (Comana) denilen bu büyük kentin

tiyatrosu Türkiye'nin bilinen en doğudaki tiyatrosudur. Ayrıca, Türkiye'nin en yüksekği Sagalastos Tiyatrosu'ndan 130 metre aşağıda bulunur. Böylelikle denizden 1420 metre yükseklik ile, ülkemizin en yüksek ilk dört tiyatrosundan biri olmuştur. Bugünkü Şar Köyü'nün tamamı bu kutsal kentin üstündedir. Bahçelerde tapınaklar, ahırlarda, samanlıklarda direk yerine kullanılmış mermer sütunlar görülür.

Kapadokya'nın hemen altında Tufanbeyli düzlüğünü de içine alan bu yaylalık, dağlık bölgeye Hititlerin Kizzuwatna, Romalıların Kataonia dediğini biliyoruz. Kataonia adı Bilge Umar'a göre Roma değil Hitit kökenlidir: "Adının aslının Hatti (Khatti)-wana, Hatti Yurdu olduğu kanımca hiç kuşkusuzdur" demektedir. Ünlü Hitit uzmanımız Sedat Alp'in belirttiği üzere; "Kayseri bölgesinin doğusunda bulunan önemli bir kült merkezi de Kumanni'dir. Bu kentin klasik çağlarda Kapadokya bölgesindeki Komana ile aynı kent olduğu birçok araştırmacı tarafından kabul edilmiştir. Komana, Kayserinin güneydoğusundaki Şar'a yerleştirilmiştir." Son yıllara kadar pek ulaşımı olmayan, gözden uzak, yalnızca defincilerle kaçakçıların uğrayıp köylülerin kazdığı bu antik kent Hitit döneminde olduğu gibi Roma



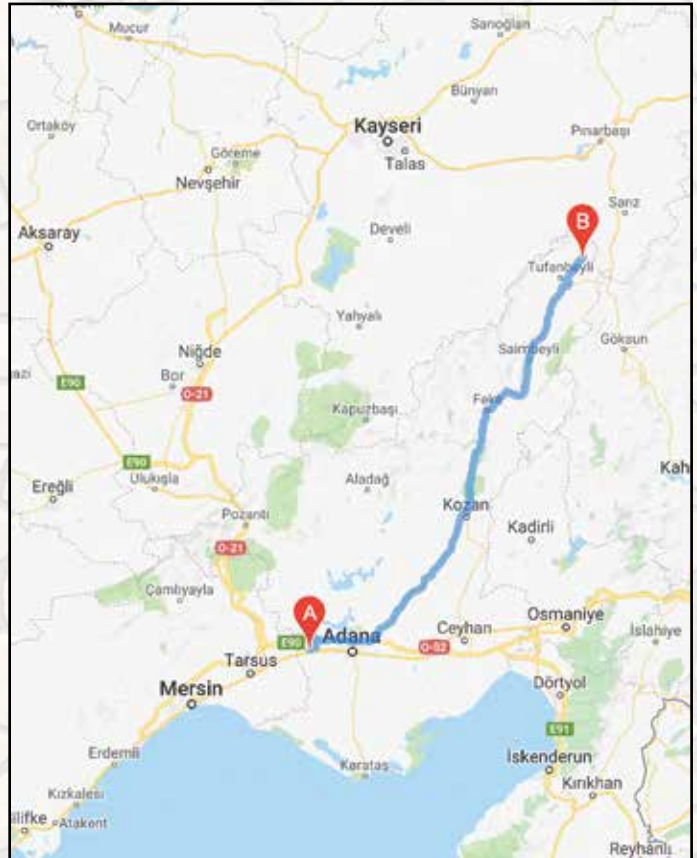
döneminde de Antik çağın en önemli inanç ocaklarından biriydi. Yerli halkın "Ma" dediği Enyo tapınağına değinen Amasyalı Strabon, günümüzden iki bin kırk yıl önceki Roma dönemindeki halini şöyle anlatır: "Burası önemli bir kenttir; halkını çoğunlukla dindar kişiler ve tapınakta yaşayan hizmetkarlar oluşturur...ben orada konuk olduğum zaman bunların sayıları, kadın erkek karışık altı binden fazlaydı. Ayrıca tapınağın, geliri rahipler tarafından kullanılan önemli bir de arazisi vardı." Komana eskiden beri hep kutsal kentti. Hititler, Kızılırmak yayının içindeki kentlerini boşaltıp bu yaylalara çekilince, oradaki Anziliya (Zile) dini merkezi benzeri inancı burada, Kumanni'de sürdürdüler. Roma döneminde İmparator J. Sezar başta olmak üzere birçok etkin kişi burayı ziyaret edip, dini gücün desteğini almak istemişlerdi. Bu kente 'Kapadokya Komana'sı denmesi yukarıdaki Komana'dan ayırt edilmek içindi. Buradaki Bellona Tapınağı ünlüydü. Tapınakta Asya kökenli, Anadolu yerli tapınma biçimi etkiliydi. Ateşperestlik ile Anaitis den etkilenmiş, Ana Tanrıça ile Ma Tapınağı önemliydi. Daha geç dönemde Kibele Tapıncı diyenler de vardı. Kent inanç ocağı olarak özerkti. Dini yöneticinin kararlarını krallar bile tartışamazdı.

Eskişehir, Sivrihisar'daki Pessunius da burası gibi tanrıların anasının önemli tapınç merkezi idi. Orada da burası gibi krallara bağlı olmayan özerk yönetim (Vatikan örneği gibi) vardı. Tek tanrılı dinin gelişebilmesi için bu iki kent Hıristiyanlık döneminde özel olarak küçültülüp yok edildi.

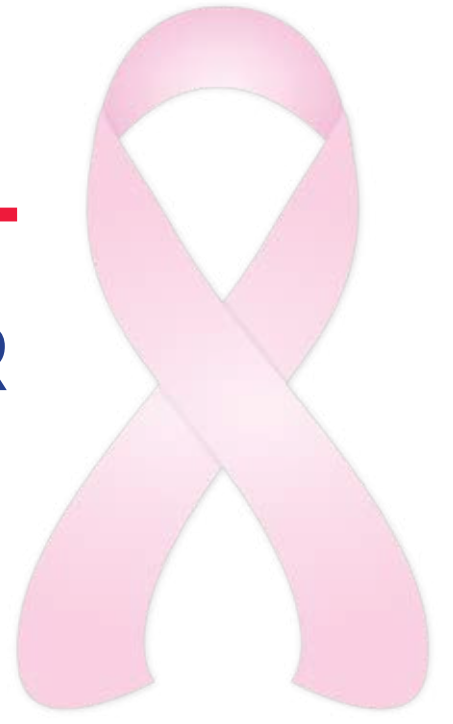
Köyün içinden geçen ırmağa, yörede Sarız Irmağı, kimi köylerde Sarız Suyu derler. Bu ırmağın doğduğu yerdeki kasabanın adı da Kayseri'ye bağlı Sarız kasabasıdır. Romalıların eski haritalarında bu ırmağın adı "Saros" dur. Kanımca bu iki isim de Romalıların bu ırmağa "Saros" demelerinden Türkçeye uyarlanıp Sarız adını alarak, günümüzde yaşamaya devam etmektedir. İsimleriyle beraber geçmişin genleriyle birlikte kültürünü bugüne taşıyan halk eski halkların gerçek mirasçıları olma özelliklerini sürdürmektedir. Bu durum merkezi devletlerin adı değişse de yüksek dağ aralarında, ulaşım ile iletişimin zor olduğu yerlerde, son elli yıl öncesine kadar halkın yaşamı dış etkilere az etkilenip, devraldığı kültürü taşıması kolay olmuştu. Roma dönemine ait daha birçok ismin yanında ondan bin yıl eski Hitit adları yanında kültürünü bile taşımıştır. Bu isimlere bir örnek de Sarız gibi Zile'dir. Anziliya-Zelitis-Zela-Zila-Zile diye adı devam ettirerek, Hititleri takip eden Kapadokyalı, Doğu Romalı, Selçuklu, Osmanlı yönetimlerini yaşamış yöre halkı, kentnin, ırmağının dağının adını günümüze kadar taşımıştır. Bu örneklerde bizlere, bir kere daha; Türkiye topraklarında yaşamış eski halkların mirasçılarının günümüz Anadolu

halkı olduğunu anlaşılır kılar.

İki kademeli Komana tiyatrosu, Roma mimarlık sanatının özelliklerini taşır. Resimde de görüleceği üzere sahne binasının üstüne bir ev yerleşmiştir. Sahne binasının arka duvarı, birkaç yıl önce yapılmış yeni evin kuzey duvarı işlevini görerek tamamen ayakta. Sahne binasının alttaki odalarından bir bölümü samanlık, bir bölümü ahır olarak kullanılmaya devam edilmektedir. Orkestra, dördüncü oturma sırası yüksekliği kadar toprakla örtülüdür. İkisi aşağıdan orkestra alanına, ikisi yukarıda, ikinci kademeye ulaşımı sağlayan beşik tonozlu dört girişin toprak üstünde kalan bölümleri sağlamdır. İki kademe arası orta yol ile destek duvarlarının bir bölümü, bazı mermer oturma sıraları, toprak üstündedir. Yerleşimin aşağı yukarı orta yerine yapılmış tiyatro, kenti ikiye bölen Sarız (Saros) Irmağı'nın kenarındadır. Kuzeye bakan tiyatronun oturma sıralarının eğimi otuz derecedir. Tiyatroda kazı yapılmamıştır. Oturma sıralarının bir bölümü toprak altındadır. Eğim göz önüne alınarak yerinde ölçüm sonucu saptamalardan birinci kademeden 17 sıra, dairesel orta yolun üstündeki ikinci kademeden 16 sıralı olduğunu kabul edebiliriz. Ölçüme dayalı, yerinde hesap sonucuna göre bu tiyatronun yaklaşık sığarı (Kapasitesi) 4.500 kişiliktir.



KADINLARDA HAYAT KURTARAN TESTLER



liv
HOSPITAL
ULUS

Doç. Dr. Alper Karalök
Liv Hospital Ulus
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı

Kendine önem vermek, kendini emniyete almak, düzenli tarama ve kontrol, sevdiğimiz için yapacağınız en önemli şey... Birçoğumuz vücudundan gelen sinyalleri dikkate almayarak duymazlıktan geliyor. Oysa alınan bir küçük önlem ve uzman önerilerine kulak vermek, birçok hastalığın daha başlamadan fark edilmesini sağlıyor. Kadınlarda çok sık görülen meme, rahim ve rahim ağzı kanserlerinde ise erken teşhis ile yüksek oranda iyileşme sağlanabiliyor. Tüm hastalıkların başarıyla tedavi edilebilmesi için erken tanının şarttır. Kadınlara genç kızıktan itibaren gereken hayat kurtaran testleri şunlardır:

MAMOGRAFI

Kadınlarda kansere bağlı ölüm nedenleri arasında meme kanseri birinci sırada yer alıyor. Mamografi taraması sayesinde kötü huylu tümör henüz birkaç milimetre çapındayken tespit edilebiliyor. İlerleyen yaş, genetik faktörler, erken yaşta adet görmek, geç yaşta menopoza girmek, özellikle menopoz sonrası kilo alımı, sebzeden fakir yağdan zengin beslenme tarzını benimsemek, ilk doğumu 30 yaşın üzerinde yapmak, uzun süreli östrojen tedavisi görmek, sigara tüketmek ve düzenli alkol almak meme kanseri riskini artırıyor. 40 yaşından sonra yılda bir veya iki yılda bir mamografi çektirmek gerekiyor. Ancak anne ve kız kardeş gibi birinci derecede akrabalarda meme kanserine yakalanan varsa 30'lu yaşlarda en azından bir mamografi taraması yaptırarak saklamak gerekir.

Kimler risk altında?

- Ailesinde (anne veya baba tarafında) meme kanserine yakalanmış akrabaları olmak
- Akrabalık derecesi ne kadar yakın ve meme kanserli akraba sayısı ne kadar fazlaysa risk o kadar yükselir.

- Daha önce meme kanserine yakalanmış olmak
- Adet başlama yaşının erken, menopoz yaşının geç olması
- Hiç doğum yapmamış olmak
- Fazla kilo ve hareketsiz yaşam

ULTRASON - RAHİM TARAMASI

Her yıl düzenli jinekolojik muayene yaptırılması gerekir. Muayenenin bir parçası olan ultrasonografide rahim ve yumurtalıklar ayrıntılı olarak incelenebilir. Rahim veya yumurtalıklarda kanser açısından şüpheli bir kitle tespit edilmesi halinde ileri incelemeler yapılır. Özellikle kist veya miyom oluşumuna yatkın bünyelerin, vajinal ultrason muayenesi yaptırması gerekir. Böylece iç organlar çok daha net bir şekilde izlenebilir. Şikayetiniz olsun ya da olmasın yılda bir kez jinekolojik muayene ile birlikte ultrason muayenesi yaptırılmalıdır.

PAP SMEAR TESTİ

Kadınlarda en sık görülen ikinci kanser türü olan rahim ağzı kanseri nedeniyle dünyada her iki dakikada bir kadın yaşamını yitiriyor. Human Papilloma Virüsü (HPV) ise rahim ağzı kanseri oluşumunda önemli bir risk faktörüdür. Rahim ağzı kanseri, Pap Smear tarama testiyle klinik belirti vermeyen hücresel değişimlerin olduğu dönemde dahi tespit edilebiliyor. Bu sayede kanser öncesi dönemde tedavi olanağı doğuyor ve sadece rahim ağzındaki sorunlu bölgeyi çıkarmak yeterli geliyor. 21-65 yaş arası tüm kadınlar düzenli olarak Pap Smear testi yaptırılmalıdır. Risk faktörü taşıyorsanız veya test sonucunda sorunlu hücreler görülmüşse testin altı ayda bir tekrarlanması öneriliyor.

Kimler risk altında?

- Tarama yaptırmayan kadınlar

- HPV aşısı yaptırmayan kadınlar
- Uzun süreli HPV enfeksiyonu taşıyanlar
- Riskli cinsel partner
- Sigara kullanımı
- Kötü genital hijyen
- Bağışıklık sistemi bozuklukları



HPV TESTİYLE RAHİM AĞZI KANSERİNDEN KORUNUN

Rahim ağzı kanseri, cinsel yolla bulaşan bir virüs (HPV-Human Papillomavirus) nedeniyle meydana geliyor. Erken dönemdeki rahim ağzı kanseri hiç belirti vermeyebiliyor. Dolayısı ile düzenli aralıklarla kontrollerden geçmek hayati önemi taşıyor. Rahim ağzı kanserine dönüşebilecek kanser öncüsü durumlar çok erken dönemde yakalanıp tedavi edilebiliyor. Bunun için kullanılan testler, rahim ağzı hücrelerin incelendiği Pap-smear ve HPV-DNA testi. Pap-smear testinin 21 yaşından itibaren, HPV-DNA testinin ise 30 yaşından itibaren yapılması öneriliyor.

Kimler risk altında?

- Tarama yaptırmayan kadınlar
- HPV aşısı yaptırmayan kadınlar
- Uzun süreli HPV enfeksiyonu taşıyanlar
- Riskli cinsel partner
- Sigara kullanımı
- Kötü genital hijyen
- Bağışıklık sistemi bozuklukları

KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ

Hangi kadın ileri yaşta sağlam, esnek, güçlü kemikler ve güzel bir postüre sahip olmak istemez? Özellikle menopoza sonrasında ortaya çıkan ve sinsi ilerleyen kemik erimesi sonucu oluşan boy kısalması, kamburluk, ani kemik kırılmalarına karşı koymak mümkün. 50 yaşından sonra veya erken menopoza girince yapılması gereken kemik yoğunluğu ölçüm testi ile osteoporoz erken dönemde tespit edilebiliyor. Üstelik test 15-20 dakika gibi kısa bir sürede ve ağrısız olarak yapılıyor. Özellikle ileri yaşlardaki kadınlarda görülen kemik erimesi kadın sağlığını tehdit eden en önemli sorunlardan. Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında

özellikle kadınların kemik erimesi riskine karşı önlem alması şart! Özellikle ailesinde kemik erimesi olanların çok dikkatli olması gerekiyor. Çünkü tedavi edilmeyen osteoporoz hastalarında kırık görülme riski artıyor. Halk arasında kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz; görülme riskiniz varsa; kemik yoğunluğu ölçüm testiyle daha kırık oluşmadan hastalığa karşı önlem alınabiliyor. Özellikle menopoza giren tüm kadınlara yapılması gereken kemik yoğunluğu ölçümü testi osteoporoz önleme ve tedavi takibi için de büyük önem taşıyor. 15-20 dakika gibi kısa sürede ve ağrısız yapılan testle, kemik yoğunluğu ölçülüyor. Test tedavi süresince kemik yoğunluğunun belgelendirmek için de kullanılıyor.

Kimler risk altında?

- Yaşlılar: Bağırsak kalsiyum emiliminin azalması
- Genetik faktörler: Ailede osteoporotik kırık hikayesi olması, beyaz ırk, ince ve solgun derili olmak, zayıf olmak
- Hormonlar: Erken menopoz
- Beslenme: Düşük kalsiyum ve düşük D vitamini alanlar
- Yaşam şekli: Hareketsiz yaşam, sigara ve alkol kullanımı, fazla kahve tüketimi, güneş ışığından faydalanmama
- Bazı ilaçlar ve hastalıklar: Kortizon kullanımı, bazı mide ilaçları ve yüksek doz tiroid hormonu, şeker hastalığı, romatizmal hastalıklar, iltihaplı bağırsak hastalığı ve tiroid bezinin fazla çalışması



SİGARA VE ALKOL BUNAMA RİSKİNİ ARTIRIYOR



Prof. Dr. Asena Akdemir
Liv Hospital Ulus
Psikiyatri Uzmanı

İnsan ömrü uzadıkça Alzheimer, bunama gibi hastalıkların görülme sıklığı da artıyor. Kadınlarda, kalp damar hastalarında, sigara ve alkol tüketenlerde daha sık görülen bunamada en önemli sorun erken tanı. Özellikle ailesinde bu tür sorunu olanların rutin kontrolleri yapılmalıdır. Unutkanlık gibi bir belirti varsa mutlaka ayrıntılı araştırılma yapılması gerekir. Unutmayalım demansı oluşturan bazı hastalıklar tedavisi mümkün hastalıklardır.

DEMANS NEDİR?

Demans (Bunama) unutkanlıkla seyreden bir hastalık grubuna verilmiş genel bir isimdir. Bu grupta en tanınmış hastalık Alzheimer'dır. Şeker, tansiyon gibi hastalıklar tedavi edilmediği takdirde bunama yapabilir. İnsan ömründeki uzama da düşünülürse bunama için yeniçağın hastalığı denilebilir. Yavaş başlayan sinsi bir hastalıktır.

RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- Kadın olmak
- Düşük eğitim düzeyi
- Kalp damar hastalıkları
- Yüksek kolesterol
- Sigara ve yoğun alkol tüketimi
- Ailede benzer hastalık olması

TEDAVİSİ VAR MI?

Başladıktan sonra geri dönüşü olmadığından koruyucu hekimlik daha önemlidir. Bazı ilaçlarla ilerleyişi yavaşlatılabilir ya da durdurulabilir. Hastalığın belirtilerini azaltmak ve hastaların günlük yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamak tedavi hedeflerindedir. Düzenli fiziksel egzersizin koruyucu olduğu ile ilgili pek çok yayın vardır. Yeni bir dil öğrenmek ya da yeni bir spora başlamak gibi ileri yaşlarda farklı bir aktiviteye başlamak da önerilir. Düzeltilebilir demans nedenleri arasında guatr benzeri hastalıklar, vitamin eksitlikleri de olduğundan bunların mutlaka gözden geçirilmesi gerekir.

YALNIZSA TÜKENMİŞLİK SENDROMU GELİŞEBİLİR
Hastalığın evresine göre sorunlar değişir, ileri evrede yatakta bakım gerektiğinden buna yönelik düzenleme şarttır. Her evrede bakım veren kişiye fiziksel ve psikolojik anlamda destek gerekebilir. Bu kişiler özellikle yalnızlarsa tükenmişlik sendromu gelişebilir. Sürekli gezinme isteği, evden uzaklaşmalar, düşmeler hastaların yaşayacağı sorunlardır. Hastalar hırçınlık hatta saldırganlık yapabilir. İlk evrelerde yalnız yaşayan hastalarda unutkanlık nedeniyle ev içi kazalar olabilir. Ocağın açık kalması, sıcak suyla banyo yapma sık görülür. Evde bakım veren birinin varlığı destekleyicidir.

BUNAMAYI ÖNLEMEK İÇİN İPUÇLARI

- Akdeniz tipi beslenme gerekir.
- Günde 1 saat yürüyüş yapılmalıdır.
- 50 yaşından sonra yeni bir aktivite edinilebilir (Yeni bir dil, yeni bir spor ya da yeni bir müzik aleti).
- Sıkı sosyal ilişkiler kurulmalıdır.
- Demans önlenemez bir hastalıktır. Bunama insan ömrü uzayınca kaçınılmazmış gibi gelmeye başladı. 50 yaşından sonra zihin işleyişi kontrol edilmelidir.
- Ev içinde hastalar için düzenleme gerekebilir. Akşam kapıların kilitlemesi, balkon kapılarının iptali, odaların kapısına resimlerin asılması, okuyabilecekleri büyüklükte saatin göz hizasında bir yerde asılı olması küçük ama işe yarar önlemlerdir.
- Hastanın kaybolması riski için giysilerin içine ad ve adresi belirten bir yazının dikilmesi de hayat kurtarıcı olabilir.



KİRA GELİRLERİNİN VERGİSEL BOYUTUNUN İNCELENMESİ VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR



Hüseyin İpek
Serbest Muhasebeci
Mali Müşavir

edilen kira gelirleri "gayrimenkul sermaye iradı" olarak vergiye tabi tutulur.

KİMLER BEYANNAME VERECEK?

Beyana tabi geliri sadece gayrimenkul sermaye iradından ibaret olan mükelleflerden;

Bir takvim yılı içinde elde ettiği mesken kira geliri, istisna tutarını [5.400.-Türk Lirasını] aşanlar, işyeri kira gelirleri üzerinden vergi kesintisi yapılanlardan, kira gelirlerinin brüt tutarı beyanname verme sınırını [2019 yılı için 40.000.- Türk Lirasını] aşanlar, Beyanname verme sınırı olan 40.000.-Türk Lirasının aşılmış olduğunu tespitinde, gelir vergisi tevkifatına tabi kira gelirleri ile mesken kira gelirininki gelir vergisinden istisna edilen tutarı aşan kısmı birlikte dikkate alınacaktır.

Diğer mal ve haklardan kira geliri elde edenler. Eşler ve çocukların kira gelirleri ayrı beyanname ile beyan edilir.

Bir önceki bölümde belirtilen mükellefler kira gelirlerini, "beyana tabi geliri sadece gayrimenkul sermaye iradından ibaret olanlar için" hazırlanmış olan yıllık gelir vergisi beyanamesi (1001 B) ile beyan edeceklerdir. Beyana tabi geliri ile birlikte aşağıdaki gelirlerin de elde edilmesi halinde, yukarıda belirtilen beyanname

KİRA GELİRİ NEDİR?

Gelir Vergisi Kanunu'nun 70'inci maddesinde yazılı mal ve hakların (Arazi, bina, haklar, motorlu taşıtlar vs.) kiraya verilmesinden elde edilen gelirler "gayrimenkul sermaye iradı" olarak adlandırılırlar ve belli koşullarda gelir vergisine tabi tutulurlar. Bu mal ve hakların kira gelirlerinin hangi hallerde ve nasıl vergilendirileceği konusu Gelir Vergisi Kanununun 70'inci maddesini izleyen maddelerinde açıklanmaktadır.

KİRA GELİRİ ELDE EDEN KİŞİNİN VERGİ MÜKELLEFİYETİ HANGİ HALLERDE DOĞAR?

Vergi mükellefiyeti, yukarıda yazılı mal ve hakların sahipleri, mutasarrıfları, zilyedleri, irtifa ve intifa hakkı sahipleri ile kiracıları tarafından kiraya verilmeleri sonucunda kira geliri elde etmeleri nedeniyle doğar. Elde



doldurulur ve sadece kira geliri beyan edilir.

GMSİ Kira Gelirlerinde GÖTÜRÜ gider ile GERÇEK gider arasındaki Vergi Avatajı 14 Aralık 2017 tarihli ve 30270 sayılı Resmi Gazete’de, 7061 Sayılı Kanun ile kira gelirlerinde uygulanan %25’lik götürü gider oranının %15’e düşürülmesine ilişkin açıklamaların yer aldığı 300 Seri No.lu Gelir Vergisi Genel Tebliği yayımlandı.

Tebliğde, götürü giderin, 1/1/2017 tarihinden itibaren elde edilen gayrimenkul sermaye iratlarına uygulanmak üzere hasılatın %15’i olarak belirlendiği açıklanarak, konuya ilişkin aşağıdaki örneklere yer verilmiştir.

Örnek 1: Türkan Hanım sahibi bulunduğu gayrimenkulünü mesken olarak kiraya vermiş olup 2019 takvim yılında toplam 20.000-TL kira geliri elde etmiştir. Başkaca herhangi bir geliri bulunmayan Türkan Hanım, gayrimenkul sermaye iradının safi tutarının tespitinde götürü gider yöntemini seçmiştir.

Buna göre; Türkan Hanım’ın 2019 yılında elde ettiği gayrimenkul sermaye iradının safi tutarı aşağıdaki gibi hesaplanacaktır:

| GÖTÜRÜ GİDER USULUNE GÖRE VERGİ HESAPLAMA | |
|---|----------|
| GAYRİ SAFİ KİRA GELİRİ | 20.000.- |
| 2019 YILI VERGİ İSTİSNASI | 5.400.- |
| Kalan Vergiye Tabii Tutar | 14.600.- |
| Ödenecek Vergi Tutarı %15 (18000.-TL) ilk dilim | 2.190.- |

GÖTÜRÜ GİDER UYGULAMASI – KAPSAMI VE KOŞULLARI

Gelir vergisi kanununda safi kazancın tespitinde indirimi mümkün olan giderlerin indirimi, ispat edilmelerine bağlanmıştır. Vergi Usul Kanunu’nun (VUK) üçüncü

kısımının birinci bölümünde “Üçüncü şahıslarla olan münasebet ve muamelelere ait olan kayıtların tevsiki mecburidir.” denilerek mükelleflerin gerçekleştirdikleri işlemleri ispat etme yükümlülüğü belirtilmiştir. Buna göre varlığı ispat edilemeyen giderlerin safi kazancın tespitinde indirim olarak kullanılmaması, üzerinden vergi hesaplanan kazanç tutarına bir etkisinin olmaması gerekmektedir.

Götürü gider uygulaması ise, VUK’nun getirdiği ispat yükümlülüğüne istisna teşkil eden bir uygulamadır. Götürü gider olarak adlandırılmış bulunan, ispat yükümlülüğü istisna edilmiş bu uygulama vergi kanunlarımızdaki yerini 1995 yılında, 4108 sayılı kanunun yürürlüğe girmesi ile almıştır. Gelir Vergisi Kanunu’nun (GVK) indirilecek giderler başlıklı 40. maddesinin 1 numaralı bendine parantez içi bir hüküm eklenerek, belirli faaliyetlerde bulunan mükelleflere, kanunda öngörülen koşullara uymaları halinde VUK’nun ispata yönelik hükümlerine uymayan bazı giderlerini de indirme hakkı tanınmıştır. Önceden “Ticari kazancın elde edilmesi ve idame ettirilmesi için yapılan genel giderler” halinde olan bende yapılan parantez içi ekleme şu şekildedir;

Mart ayı içerisinde beyan edilecek kira geliri beyannamelerinde gider usulünün seçiminde dikkat edilmesi gerekmektedir. Mükelleflerin götürü usul seçimleri durumunda gelirlerinin istisnadan sonra kalan tutarının %15’ini gider olarak düşebildiği yöntem olan götürü gider yöntemi seçildiğinde bu usulde 2 yıl kalınma zorunluluğu bulunmaktadır. (Bakınız Gelir Vergisi Kanunu 74’üncü madde)

“... Mükellefler (hakkarı kiraya verenler hariç) diledikleri takdirde yukarıda yazılı giderlere karşılık olmak üzere hasılatlarından (7061 sayılı kanunun 14’üncü maddesiyle değişen ibare; Yürürlük 1/1/2017 tarihinden itibaren elde edilen gelirlere uygulanmak üzere 05.12.2017) %15’ini götürü olarak indirebilirler. Götürü gider usulünü kabul edenler iki yıl geçmedikçe bu usulden dönemezler.”

Bu sene beyanname verirken ilk defa beyanname veriyor veya ilk defa götürü gideri seçiyorsanız seneye de götürü gider usulünde beyanname vermeniz gerekmektedir.

7061 sayılı torba kanunun 14’üncü maddesi ile 01.01.2017 tarihinden geçerli olmak üzere gayrimenkul sermaye iradında götürü gider uygulaması %25’den %15’e düşürüldü.

Götürü gider yöntemine tabi bir kira vergisi mükellefinin



2017 yılı gelirini beyan edeceği 2018 yılı mart ayındaki beyannameesinde götürü gider %15 olarak düşülecektir. Bu değişiklik kira sabit kabul edildiğinde hesaplanan vergide %11'den başlayan bir artışa neden olacaktır. Götürü gider; Gelir Vergisi Kanununun 74'üncü maddesinin 3'üncü fıkrasında yer almaktadır.

Kanun metni:

"Mükellefler (hakları kiraya verenler hariç) diledikleri takdirde yukarıda yazılı giderlere karşılık olmak üzere hasılatlarından (7061 sayılı kanunun 14'üncü maddesiyle değişen ibare; Yürürlük 1/1/2017 tarihinden itibaren elde edilen gelirlere uygulanmak üzere 05.12.2017) %15'ini götürü olarak indirebilirler. Götürü gider usulünü kabul edenler iki yıl geçmedikçe bu usulden dönemezler." şeklindedir.

YENİ UYGULAMADA NE OLACAK?

Yeni oran 2017 yılı ve sonraki yıllarda elde edilecek (tahsil edilen) gelirler için geçerlidir. 2017 yılı öncesine ait kira geliri olup da bu gelirlerini beyan etmeyen mükelleflerin, bu beyannamelerini beyan ederken %25 götürü gider hakları halen bulunmaktadır.

Kira gelirlerinin vergilendirilmesinde tahsil esası vardır. Kira dönemi 2015 ise ve kiracı 2015 yılı kirasını mülk sahibine 2017 yılında ödemiş ise bu gelir mükellefin 2017 yılı geliri olarak kabul edilir ve 2018 yılı mart ayında beyan edilirken %15 götürü gider hakkında yararlanabilir.

Ancak 2015 kirasını 2015 yılında elde etmesine rağmen beyan etmeyi unutan mükellef bu beyanını şimdi veya sonra beyan ederken gelirin elde edildiği dönem olarak 2015 şeklinde geçmişe dönük beyanname vereceğinden %25 götürü gider hakkında yararlanabilecektir.

Gerçek gider yöntemi ile daha az vergi ödemek isteyen yükümlüler, belgeli olarak bu imkandan faydalanabiliyor. Ancak gerçek gider gösterebilmek için söz konusu belgelerin 5 yıla kadar saklanması gerekebiliyor. Diğer taraftan gerçek gider kabul edilen harcamalar arasında son 5 yılda alınan konutlar da yer alabiliyor. İşte, konut kira geliri istisnasından kimler yararlanamaz sorusunu cevabı ve gerçek gider yöntemi hakkında detaylı bilgiler

%25 götürü gidere göre, daha fazla indirilebilir gerçek gideri olan ev sahipleri gerçek gider yöntemini seçip daha az vergi ödeyebilirler. Ancak %25 götürü gider belgesiz olarak hesaplanıyorken, gerçek giderler belgeli olarak vergi hesabında dikkate alınabiliyor. Söz konusu belgelerin beş yıl saklanarak olası denetimde ibraz edilmesi gerekiyor (2016 kira gelirleri için 2021'nin sonuna kadar saklanmalı). Gerçek giderlerin hesaplanmasına yönelik Ahmet Karabıyık'ın yazdığı Vergide İndirimin 111 Yolu kitabında yer alan 1 no.lu örnek incelenebilir.

GERÇEK GİDER KABUL EDİLEN HARCAMALAR NELER?

'Gerçek gider' kabul edilen kalemler;

● Son beş yılda konut alanlar konut bedelinin yüzde 5'ni gelirinden düşebiliyor (GVK Md. 74/4). 2012 ve sonrasında konut alanlar (tek bir konutu için) bu hesabı (2016 kira gelirleri için) yapabilir (İşyeri kirasının vergi hesabında, yüzde 5 giderden faydalanılmıyor).

● Gayrimenkul satın alınırken alınan kredinin faizleri gelirden düşülebilir (GVK Md. 74/4).

● Kira geliri elde ederken diğer taraftan kendisi de kirada oturanların ödedikleri kira bedelleri de hesaplamada gider (-) olarak dikkate alınabiliyor (GVK Md. 74/10).

Gelir Vergisi Kanunu'nun 74. maddesinde sayılan diğer 'gerçek giderleri' de şöyle özetleyebiliriz: Amortisman giderleri, kiraya verilen gayrimenkul için ödenen aydınlatma, ısıtma, su ve asansör giderleri, idare giderleri, sigorta giderleri, sözleşmeye, kanuna veya ilama istinaden ödenen zarar, ziyan ve tazminatlar, ödenen vergi, resim, harç ve şerefiyelerle belediyelere ödenen harcamalara katılma payları.

KAYNAK: GİB



KEDİ VE KÖPEKLERDE KUSMA



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

Bu sayımızda evimizdeki dostlarımızda sıkça görülen kusma şikayetleri konusuna değineceğiz. **Nedir kusma?**

Kusmak, karın etrafındaki kasların ani ve kuvvetli kasılması sonucu midenin içindekilerin ağız yolu ile dışarı atılmasıdır. Kedi ve köpeklerde sıkça rastlanılan patolojik bir durumdur. Sıkça görülebilen bu durum genelde hasta sahipleri için çoğu zaman önemsenmese de, bazı durumlarda önemli hastalıkların habercisidir. Her şeyden önce bilinmesi gereken husus kusma bir hastalık değil birçok hastalığın semptomlarından birisidir. Çoğu zaman basit bir kusma bile çok ciddi olabilecek hastalıkların habercisi olabilir. Bu yazıda kısaca sizlere kusmanın nedenleri, sonrasında oluşabilecek durumlar ve tedavisi konusunda genel bilgiler vermeye çalışacağım.

KUSMANIN NEDENLERİ (En sıklıkla görülen sebepler) **Yabancı cisimlerden doğabilecek irritasyonlar**

Kliniklerde bu tür şikayetlerle çok sıklıkla rastlanılır. Bu tür durumların tespiti için ilk yapılacak işlem röntgen çekimidir. Röntgen sonrası yabancı cisim tespiti yapılabilir. Gerek görüldüğü takdirde belirli periyotlarda ilaçlı röntgen çekilerek yer tespitinde yapılabilir. Yakın zamanda kliniğimize gelen 4 aylık yavru bir köpekte kusma şikayeti sonucu gerekli tetkikler yapıp, röntgen çekimi yapıldığında midesinde kitle rastlanıldı. Yapılan tedavi sonucunda hasta hergün takip edildi ve sonucunda kusarak midesindeki top parçaları çıkarıldı. Eğer çıkartmasaydı devam eden günlerde tekrar radyografiyle devam



yapılıp operatif sağıtım yoluna gidilecekti. Buradan da anlaşılacağı gibi her zaman tam teşhis koymadan kusma önleyici ilaçlar yapmakta doğru bir uygulama değildir.

Gastrointestinal sistem enfeksiyonları

Bazı bakteriyel ve viral enfeksiyonlarda kusma ve ishal ile seyreder. Coronavirüs, parvovirüs, distemper, streptococcus vb. hastalıklarda direkt olarak gastrointestinal sisteme etki eden hastalıklardır. Bu tür hastalıklar hem mide bağırsak sistemini hem de hormonal dengeleri bozar. Hastalıkla beraber bazı durumlarda yenilen yiyecekler ve içilen su dahil vücut tarafından yabancı madde

olarak algılandığından dolayı mide bulantısı ve kusmaya sebebiyet verebilir.

Zehirlenmeler

Zehirlenmelerin birçok sebebi vardır. Hemen hemen tüm zehirlenme durumlarında da kusma şikayeti görülür. Eğer şahit olunmuşsa hayvan sahibinin vereceği anemnez çok önemlidir. Zehirlenme çok ve ölüm şekillendirebilecek kadar ciddi bir konudur. Zehirlenme çoğu zaman insektisitlerden kaynaklandığı düşünülse de bazen hiç aklımıza gelmeyecek bizlerin kullandığı ağrı kesiciler bile zehirlenmeye sebep olabilir. Bu tür vakalarda erken teşhis ve müdahale çoğu zaman hayat kurtarıcıdır.

İdrar yolları enfeksiyonları ve böbrek yetmezliği

Kliniklerde çok sıkça görülen patolojik durumlardan biridir. Böbrek fonksiyonlarının bozulmasıyla üre tam olarak atılamaz ve dolaşıma karışır. Kan yoluyla ağız ve sindirim sistemine ulaşan üre daha sonra yararlı mikroorganizmalar aracılığıyla amonyağa dönüşür. Amonyakta iritan etkisiyle kusma refleksini uyarır ve kusmaya sebebiyet verir.

Hormonal bozukluklar

Genellikle dişi hayvanlarda kızgınlık döneminde hormonların dengesizliğinden meydana gelen durumlarda kusma görülebilir.

Paraziter enfeksiyonlar

Helminthler gastrointestinal sisteme yerleşen bir tür parazittir. Bu parazitler belirli olgunluğa ulaştıktan sonra bağırsak lumenine yerleşirler ve mide içeriğiyle bağırsaklar arasındaki alışverişe engel olurlar. Midede uzun süre bekleyen yiyecekler daha sonra vücudun o tıkanıklığı açmak için göstermiş olduğu refleks sonucu kusmaya sebebiyet verir. Ancak parazitlerde bulunan çengel benzeri yapısal oluşumlar bağırsak mukozasına tutunarak vücudun göstermiş olduğu reflekse bir tür karşılık vermiş olurlar. Bunları vücuttan elimine etmek için yapılacak uygun bir paraziter ilaçlamayla bunun önüne geçilmil olunur.

Farklı yiyeceklerle beslenme

Kliniklerde çok sık rastlanılan bir konudur. Genelde hayvan sahipleri kedi ve köpekleri için mamalarının dışında farklı gıdalar vermek isterler ve hekim tarafından yapılan her türlü uyarılara rağmen verirler. Hem kısa vadede hem de uzun vadede bu tür beslenme şekli evdeki dostlarımıza zarar vermiş olurlar. Kısa vadede ilk görülen vücudun göstermiş olduğu tepki kusmadır. Her canlıda aynı reaksiyonu göstermemekle birlikte kusma semptomu görülür.

Sistemik enfeksiyonlar

Bu tür hastalıklar genellikle kan yoluyla tüm vücuda



yayılan bakteriyel enfeksiyonlardır. Bu tür bakteriler dolaşım sistemiyle tüm vücuda yayılırlar ve septisemiye sebep olurlar. Bunun sonucunda da kusma başta olmak üzere vücudun tüm savunma sistemleri devreye girer. Zamanında tedavi edilmediği takdirde de olumsuz sonuçlar görülebilir.

Tüm bu anlattıklarımız dışında klinik vakaalarda en çok görülen durumların başında ise bildiğiniz gibi kedi ve köpekler kendilerini yalayarak temizleyen canlılar olduğundan dolayı, yuttukları tüyler de belirli bir süre sonra midelerinde birikerek midede irritasyona sebebiyet verebilir. Genelde bunları kusarak atma ihtiyacı hissederler. Bu durumlarda yardımcı olmak amacıyla Hairball mamlar veya macunlar ile onların tüyleri elimine etmesinde yardımcı olunabilir.

Şunu unutmayalım ki, kusma bir hastalık değil birçok hastalığın semptomudur. Basit bir kusma geçer diye düşünmeyin ve hekiminize başvurun. Dostunuza sağlık...

**ŞUNU UNUTMAYALIM Kİ
KUSMA BİR HASTALIK DEĞİL
BİRÇOK HASTALIĞIN
SEMPTOMUDUR. BASİT BİR
KUSMA GEÇER DİYE
DÜŞÜNMEYİN VE
HEKİMİNİZE
BAŞVURUN.**



KADIN-ERKEK İLİŞKİLERİNDEKİ ÇELİŞKİLER



*Dr. Sabri Yurdakul
Psikiyatrist /Psikoterapist
syurdakul@psikiyatri.com*

Kadın ve erkek eşit ama farklıdır. Bu farklılıklar bilinir ve ilişkiler ona göre şekillenirse insanlar mutlu olmaktadır. Kadın erkek arasındaki farklılıklar sadece cinsel farklılıklar değildir. Ruhsal ve bedensel farklılıklar da iki cins arasındaki ilişkiyi erken yaşlarda etkilemektedir. Kadın ve erkek arasındaki farklılıklar çocukluk yaşlarından itibaren öne çıkar. Kız çocuklarının oyunları daha çok ilişkiler üzerine kuruludur. Evcilik oyunları gibi. Erkek çocukları ise

oyunun ya da oyuncağın kendisi ile ilgili oyunlar oynar, top oyunları ya da diğer oyuncularla oynadıkları gibi. Bu yüzden erkek çocukları ile kız çocukları aynı oyun başında bir araya çok kolay gelmezler. Kızlar kızlarla, erkekler erkeklerle bir arada oynar. Kız çocukları oyun esnasında sorun yaşandığında oyunu bırakır. Erkek çocukları devam eder. Texas Üniversitesi'nde 28 aylık kız ve erkek çocuklar üzerinde bir araştırma yapılmış. Odadaki çocuklara kenarda duran inek şeklindeki oyuncağa dokunmamaları söylendiğinde kız çocukları bu sözü dinlemiş. Dokunmamış. Erkek çocukları sürekli ineğin başında durmuş ve ellemişler. Gençlik döneminde de farklılıklar devam etmiş. Kızlar iletişimi çok kullanırken erkekler iletişim konusunda sorun yaşıyorlar. Kızlar yan yana gelip sohbet etmeyi tercih ederken, erkeklerin birlikteliği daha çok aktivitelerin paylaşımı şeklinde oluyor. Bu yüzden kızlar telefonla saatlerce konuşurken, erkekler sadece iyi bir dinleyici oluyorlar.

Yalan konusunda erkeklerin adının yalancıya çıkmasının nedeni kızların yakalanmamaları. Erkekler yakalandıkları için yalancı oluyorlar daha çok yalan söyledikleri için değil. Yalan konusunda hem daha organize yalan söylüyorlar hem de nelerin yakalanacağını bildikleri için çok daha iyi yalan söylüyorlar ve yakalanmıyorlar. Aynı durum aldatma konusunda da böyle. Genç kızlar da erkekler kadar aldatsalar da yakalanmadıkları için aldatan çoğunlukla erkeklermiş gibi görülüyor. Erkekler ilişkilerde ayrıntılara dikkat etmezken kadınlar ayrıntılarda yaşarlar. İlişkinin aksayan yönlerine daha fazla takılırlar. Erkekler için sadece ilişkinin yürümesi yeterliyken, kadınlar için ilişkinin kalitesi önemlidir. Bu yüzden tartışmalar genellikle erkeklerin ayrıntılara dikkat etmemesinden çıkmaktadır.

Olayların hatırlanması da kadın ve erkek beyninde farklıdır. Kadınlar erkeklerin hiç hatırlamadığı olayları asla unutmazlar. Özellikle ilişkideki önemli olaylar, tarihler, kadınların seneler sonra bile çok rahat hatırladıkları ayrıntılardır. Erkekler bunları hatırlamadıkları için kadınlar erkeklerin kendisine değer vermediğini düşünerek üzülmürler. Halbuki erkekler ne kadar gayret etseler de kadınlar gibi hatırlayamadıkları için bütün bunlar akıllarından çıkıp gitmektedir. Kadın ve erkeklerin çocuklara yaklaşımı da farklıdır. 20'li yaşlarda genç kız ve erkekler denek olarak alınmış. Temel kriter daha önce çocuk bakmamış olmaları imiş. Deneklerden istenen tek şey odada bulunan bebeğin altını değiştirmeleriymiş. Erkek denekler girmişler bebeğin altını temizlemişler, işleri bittikten sonra başka yapılacak bir şey olup olmadığını sormuşlar. Hayır cevabını alınca çıkmışlar. Genç kızlar odaya girmiş bebeği sevmiş, ona gülücükler göndermiş, altını temizlemiş bitince de kucağına alıp sevmiş sonra odadan çıkmışlar.

Benzer durum çocuk olduktan sonra anne ve babanın davranışlarında da ortaya çıkmaktadır. Anneler çocukları gece uyandığında kucağına alıp onları sakinleştirebilirken, babalar kucaklarına aldıklarında bebekler daha çok ağlamaya başlamışlar. Çünkü anneler bebeğe yakınlaşmış, o cevap vermese de onunla konuşmuş ve sakinleştirmiş. Hatta yapılan araştırmada bebeğin kalp atımı ve solunumunun düzene girdiği ve sakinleştiği gözlenmiş. Babalar aldıklarında değil sakinleşmek bebekler daha da huysuzlaşmışlar. Anneler çocukları ile iletişim kurarken babalar bu iletişimi çok beceremiyorlar. Onlarla oyun oynamayı tercih ediyorlar. Bu yüzden babaların ilişkileri daha çok aktivite üzerine kuruluyken, anneler çocukları ile sözel iletişim kurmaktadır. Bu yüzden babalara kızmakta onların çocukları ile iletişim kurmadığından yakınmaktadırlar.

Erkekler sözel iletişimde sıkıntılar yaşadıkları gibi işitme konusunda da kadınlarla sorun yaşamaktadırlar. Kadınlar erkekleri sürekli olarak niye bağıryorsun diye uyarmakta ve ses tonlarını yüksek bulmaktadır. Halbuki erkekler bağırılmakta, normal konuştuklarını zannetmektedirler. Çünkü kadınların kulakları seslere daha hassas olup işitme eşikleri erkeklerden daha düşüktür. Bu yüzden erkekler kendi aralarında birbirlerinin seslerini normal bulurken kadınlar onların seslerini yüksek bulmaktadırlar. Kadın ve erkeklerin duyması ile ilgili bir araştırma yapmışlar. Kısa aralıklarla kadınların bir kulağına "armut" bir kulağına "koyun" dendiği zaman kadınlar bu iki kelimeyi duymuş ve ayırt edebilmiş. Aynı deneme erkeklerde yapıldığında onlar bunu "koymut" olarak duymuşlar. Arada ki farkı ayırt edememişler.

Erkekler için tartışma bittiğinde bitmiştir. Ama kadınlar için yeni başlıyordur. Tartışma sadece ara vermiştir. Bir sonraki tartışma konusu ne olursa olsun eski tartışmalar gündeme gelir ve erkeğin neden öyle davrandığı sorulur. Erkeğin özür dilemiş olması, bundan sonra daha dikkatli olacağı konusundaki vaadi sadece o tartışmayı sonlandırır. Ama aynı tartışma bir başka sefere aynı yerden devam eder. Erkekler bu durumdan sıkılırsalar ve gene eskileri dile getiriyorsun deseler bile kadınlar ellerini güçlendiren bu tartışma konularını bırakmak istemezler.

Erkeklerin görsel kadınların işitsel algıları gelişmiştir. Erkekler bir kadında görseleğe önem verirken, kadınlar onun sözlerine, konuşmasına önem verirler. Aynı durum cinsellikte de kendisini gösterir. Erkekler görsel uyarılar ile etkilenip cinsel arzu duydukları halde, kadınlar erkeklerin kendilerini sevmesini, beğendiğini ve çekici bulduğunu duymak isterler. Bu durum kimi zaman örtüşmediğinde karşılıklı sorunlar olabilir. Kadınlar erkeklerin kendisini beğenmediğini, cinsellik amaçlı kendisine yaklaştığını söylerken erkeklerde kadınların konuşma isteğini anlamlandıramaz.

Kadın ve erkek denekler arasında bir test yapılmış. Televizyon programını sunan erkek sunucunun söylediklerini kadınlar iyi dinledikleri halde, erkekler kadın sunucunun dekoltesi varsa tamamen ona odaklanmışlar, söylediklerini dinlememişler. Kadınlar erkeklerle bir şey anlatmak istediklerinde erkeğin dinlemesini istiyorlarsa, erkeğin ilgilendiği ne varsa önünden kaldırmalı, karşısına oturup gözlerine bakmalı ve sonra söylemek istediğini söylemelidir. Ayrıca çocukların, gençlerin ve erkeklerin 5 kelimedenden fazlasına odaklanamadıklarını, konuşma uzadığında konuşmadan koştuklarını unutmamalıdır. Kadın ve erkeklerin iletişiminde bir başka konu "buzdağı paradoksu" konusu. Kadınlar erkeklerle bir şey söylediklerinde erkeklerin anladığı buzdağının üstü kadar küçük, kadınların anlatmak

istediği ise buzdağının altı kadar büyüktür. Bunun tersi durumda geçerli. Bir erkek bir kadına bir şey söylediğinde söylemek istediği buzdağının üstü kadar bir miktar iken, kadının anladığı buzdağının altı kadar büyüktür. Bu yüzden deniyor ki kadınlar erkeklerin söylediklerini anlamaya çalışırken, kadınlar erkeklerin söylemediklerini anlamaya çalışıyorlar. Sonuçta orta noktada birbirlerini anlamaları zor oluyor. Halbuki erkekler erkeklerle konuştuklarında, kadınlarda kadınlarla konuştuklarında bu sorun yaşanmıyor. Karşı cinslerin konuşmalarında bu yaşanıyor çünkü konuşma her iki cins arasında farklı algılanıyor.

Erkekler genellikle basit düşünüyorlar. Bu yüzden çok bilinen bir espri "kadınlar basit şeylerden hoşlanır, örneğin erkeklerden" diyor. Bunun nedeni erkeklerin basit ve pratik düşünmeleri. Tabii ki her şeyin istisnası olabiliyor ama bu durum kendisini en çok alışverişlerde gösteriyor. Erkekler markete gidip bir şampuan alacaksa üzerinde sadece şampuan yazması yeterli oluyor. Kadınlar ise sık yıkanan, ince telli, yıpranmış saçlar vb. gibi tek tek şampuanları inceleyip alıyorlar. Hatta gitmeden önce de internetten araştırma yapıyorlar. En iyi şampuanı almak için zaman harcıyorlar.

Kadın ve erkek arasındaki temel farklılıklardan bir tanesi de birbirlerinin duygularını anlama konusunda ortaya çıkıyor. Erkekler ve kadınlar karşısındaki insanın duygularını yüzünden anlama konusunda farklılık gösteriyorlar. Bir erkek karşısındaki kadının duygularını yüzde 40 oranında yüzünden okuyabilirken bu oran kadınlar için yüzde 90'a çıkıyor. Bu yüzden bir erkeğin kadının duygularını anlayabilmesi için kadının gözünden yaşlar gelmesi gerektiği söyleniyor. Halbuki kadınlar karşısındaki insanın hislerini anlayabildikleri gibi beyinlerindeki ayna nöronlar vasıtası ile aynı duyguları hissedebiliyorlar. Erkekler görüyor ama hissetmiyor. Tabii ki bu durum iki cins arasında sorun yaratıyor ve kadınlar erkekleri duygularını anlamadıkları için duygusuzlukla suçluyorlar. Erkeklerde kadınları

SEVGİYİ SÜRDÜREBİLMENİN YOLU, ORTAK PAYDADA BULUŞMAKTIR. BUNUN İÇİN KARŞIMIZDAKİ KİŞİYİ BİREY OLARAK KABUL ETMELİ VE ONU DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMAMALIZ.

kendilerini anlamamakla suçluyorlar. Aslında ortada suç yok, suçlu yok sadece farklılıklar var, önemli olan bunun bilinmesi.

Kadınlar insan ilişkilerinde daha çok empati yaşıyorlar. Karşılarındaki insanı anlıyorlar. Erkekler ise daha çok sistematik yaşıyorlar. Aynı şekilde hissetmiyorlar. Hislerin aktarılmasında da farklılıklar ortaya çıkıyor. Kadınlar duygularını paylaşmayı severken, erkekler duygularını kendi içlerinde yaşıyorlar ve paylaşmak istemiyorlar. Kadınları da kendileri gibi gördükleri için onların paylaşım isteklerine çok ilgi duymuyorlar. Bu yüzden kadınlar erkeklerle duygularını paylaşamadıklarında kendilerini kötü hissediyorlar. Bu durum sorunların aşılmasında da benzer sıkıntıları yaratıyor. Kadınlar sorunları oturup çözmek için tartışmak gerektiğini düşünürken erkeği bu tartışmaya çekmek için çaba gerekiyor. Çünkü erkekler sorunları görmezden gelmeyi tercih ediyorlar. Ayrıca sorunları çözme ve haklılıklarını ispat etme konusunda kadınlara yetişemedikleri için konuşmaktan kaçınıyorlar. Bu da kadınları öfkeliyor. Kadınlar ufak bir olayda bile endişe duyarken erkeklerin endişe duyması için olayın boyutlarının büyük olması gerekiyor. Bu yüzden kadınlar kızdıklarında ne kadar kötü olduklarını gösterebilmek için erkeği ayrılık yada boşanma ile tehdit ediyorlar. Erkek olayın vahametini ancak o zaman anlıyor. Kadınların adet dönemleri de kadın erkek ilişkilerini etkiliyor. Adetin ilk 15 gününde östrojenin yüksek oluşu nedeniyle erkeğe karşı daha yakın davranan kadınlar, adetin ikinci 15 gününde daha uzak olabiliyorlar. Aynı durum hormonlar nedeniyle cinselliği de etkiliyor. Adetin ilk 15 gününde cinsel yaklaşıma daha kolay cevap verirken ikinci 15 günde uzak durabiliyorlar. Hormonlar aynı zamanda kadınların duygu durumlarının değişmesine de neden oluyor. Bu nedenle kadınlar hava gibi değişken olabilirken erkekler böyle değişen hormon sistemine sahip olmadıkları için buz dağlarına benzetiliyor.

Cinsellik konusunda da kadın ve erkek arasında farklılıklar yaşanıyor. Kadınlar erkeklerin cinsellik sonrasında uyku uyumalarından şikayet ediyor. Halbuki





erkekler cinsellik sırasında salınan östrojen nedeniyle uyku ihtiyacı duyuyorlar. Kadınlar cinsellik sonrasında cin gibi olurken, erkekler gözlerini açamaz hale geliyorlar. Hele hele partnerine sırtını dönüp uyuyorsa bu kadınların çıldırtan bir davranış haline geliyor. Cinsellik erkeklerin aklından 58 saniyede bir geçerken, kadınların aklından günde 3-4 kere geçiyor. Bu yüzden cinsel istek ve ilgi konusunda ortak paydayı yakalamaları zorlaşıyor. Hele hele çocuk doğduktan sonra ilk bir iki senede cinsellik kadınların zevk aldıkları ilk 10 yaşantının içinde yer almıyor. Bu nedenle evliliği pekiştiresin diyerek doğurulan bebekler cinselliği yok ediyor. Cinselliğin sonrasında geri gelişi pek kolay olmuyor. Eşler evliliği cinsellik olmadan yaşamaya başlıyorlar. Kadınların son 24 saat içinde yaşadıkları olaylar cinselliği etkilerken, erkeklerde bu süre son 3 dakika. Tabii bu süreler birbirleri ile örtüşmediğinden cinsellik konusunda beklentileri yerine gelmeyen erkeklerde artık cinselliği istemekten vazgeçiyorlar. Kadınlarda erkeklerin isteklerinin gitmesini kendilerini beğenmeme olarak algılayıp bunu gurur meselesi yaptıklarında cinsellik artık iyice rafa kalkıyor.

Aşka gelince, aşkın ilk 6 ayında Amigdala'nın duyguları yönetmesi ile çiftin gözü birbirinden başka hiç bir şeyi görmüyor. Uyuşturucu almış gibi birbirlerine bakarak

hülyalara dalıyorlar. Birbirlerinin kötü taraflarını görmüyorlar. Çok daha önemlisi onsuz yapamaz oluyorlar. Bu yüzden Fransızlar aşk hastalığı diyorlar. Sonuçta aşık olanların yaptıkları normalde yapacakları işler değil. uyumuyorlar, sürekli bağlantı içinde olmak istiyorlar. Birbirlerinden başka bir şey düşünmüyorlar. Sürekli onu hayal ediyorlar. Sürekli ondan bahsediyorlar. Gündür gördüklerini gece de rüyalarında görüyorlar. Tabii aşkın ömrü 6 ayı pek geçmiyor. Sonrasında ayakları yere bastığında aynı duyguları yaşayamazlarsa birbirlerinden uzaklaşıyorlar. Sonuç olarak kadın ve erkek eşit ama farklı. Bu farklılıkların farkında olunursa sorunların büyümeden çözülmesi mümkün olur. Ama bir cins karşı cinsi kendisi gibi düşünmedi ya da hissetmedi diye suçlarsa o zaman kadın ve erkeğin birlikteliği her iki taraf içinde mutluluk yerine mutsuzluk verecektir. Sevmek başlatır ama önemli olan bir sevgiyi sürdürebilmektir. Sevgiyi sürdürebilmenin yolu ise, ortak paydada buluşmaktır. Bunun için karşımızdaki kişiyi birey olarak kabul etmeli ve onu değiştirmeye çalışmamalıyız. Ancak böyle yaptığımızda ortak paydada buluşur ve sevgimizi yaşatabiliriz.

Sevgi dolu günler dileğiyle...

ASTROLOJİ VE RUHUMUZ

KADERİN ANAHTARI KUZEY AY DÜĞÜMÜ



Çağlayan Tabak
THY Kabin Amiri

Astroloji ile ilgili yapılan araştırmalar sonucu psikolojik ve bilimsel düzeyde sonuçlar sunuldu. Veriler toplandı, kişilerin hayatlarıyla karşılaştırıldı, uygulandı ve hayatımızı, kendimizi tanımamız anlamında bize yardımcı oldu. Başka bir deyişle gezegenlerin hayata olan etkisini deney yaparak kanıtladılar diyebiliriz.

Astrolojide 12 gezegen kullanılır ve hepsinin temsil ettiği bir alan vardır. Bir kişinin doğum haritasına bakarak savaş alanlarını, çatışma yönlerini, enerjisini kullanabildiği alanlarını, uyumlu taraflarını bulmak mümkündür. Tüm gezegenler Güneş çevresinde belirli bir yörüngede ve hızda dönerler. Bu yüzden bizim doğduğumuz anda oluşan gezegen konumlarının bir daha aynı konuma gelmesi çok zordur. Burada önemli bir noktaya dikkat çekmek istiyorum. Ayrı ayrı yaratılmış bu haritaları birbirinden bağımsız gibi düşünmek hata olur. Bütün bir resmin ayrı ayrı oluşmuş puzzle parçaları olarak düşünmelisiniz. Bu yüzden birbirimize yaklaşım tarzımız açık fikirlilikle olmalıdır. Önyargıdan uzak bir şekilde, tamamlanmak için diğer haritalara ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız. Her insan bir diğeri için yaratılmıştır. Puzzle, birlikte uyum içinde olduğumuzda tamamlanacak ve bizi doğruya koşulsuz sevgiye taşıyacak. Allah'a ulaşma yolunda her birimizin haritası bize sahip olduğumuz ışığı, enerjiyi, kusurlarımızı, aksaklıklarımızı, engellerimizi gösterir. Bu sistemin işleyiş biçimini anladığımızda aslında hepimizin bir olduğunu görmemizi sağlayacaktır. Elimizde bir harita var ve bununla ne yapacağız? Bu bize kalmıştır. Dışarıdan kendimize bakabilmeyi öğrenmeliyiz. Amacı-

mız, farkında ve etrafımızı görerek yürümek olmalıdır. Herkes bu hayattaki dersini öğrenebilir. Yapılan birçok deney sonucunda Haritamızdaki KAD (TRUE NODE) yerleştiği ev ve diğer gezegenlerle yapmış olduğu açılarla yaşamımızın altında temel bir amacımızın olduğunu göstermiştir. Sizin yapmanız gereken o anahtarları kullanarak hayatınızdaki kapıları açmak. Bu anahtarla doğru kapıyı açtığınızda, onaylandığınızı ve her durumun sizin avantajınıza gerçekleştiğini göreceksiniz. Uzun bir süreçten bahsediyorum. Değişimler bir anda olmaz. Olaylar yaşarsınız. Bunların hepsi iyi olmaz. Sizi incitir, acıtır. Kişiler çıkar karşınıza, nefsinizi zorlarsınız, bazen de elinizden tutarlar ve sizi olmanız gereken noktaya taşırlar. O anlarda davranış şekliniz KAD'nün tam karşısında yer alan GAD (Güney ay düğümü) pozisyonu yönünde olur. GAD bizim geçmiş yaşamlardan getirdiğimiz alışkanlıklarımızdır. Bunları kullanmak dengemizi bozar, işe yaramaz. Bu yaşamımız da haritamızdaki KAD yerleşimini dikkate almalıyız. Bu hayatta başarı bize nasıl gelecek? Derslerimiz, ihtiyaç duyduğumuz her şey oradadır.

Birçok ilgili sayfadan KAD ve GAD nedir sorusuna bilimsel cevaplar bulabilirsiniz. Şöyle açıklarlar; Ay'ın Dünya çevresindeki yörüngesinin Dünya'nın Güneş çevresindeki yoluyla kesişmesi sonucunda oluşan noktalar. Düğümler saat yönünün aksine hareket ederler. KAD kuzey kutbuna en yakın nokta, GAD güney kutbuna en yakın olan noktadır. Bu yüzden bu tanımlamayla bütün gezegenlerin aslında bir KAD ve GAD noktası olduğunu anlıyoruz.

Zodyak'ta gezegenler ve onların yöneticileri, bulunduk-

ları burçlar vardır. KAD bir burçta yerleştiğinde bulunduğu ev o burcun Zodyak'taki temsil ettiği evde ise kişinin yaşam derslerinin etkisini artırır. Örnekle KAD Koç 8. Evde GAD Terazi, 11. Evde (Zodyak'ta Koç ve Akrep 8. Evi temsil eder.) KAD'ın bulunduğu burç ve yerleştiği ev zıt ise, doğru davranmak için sürekli kendimizi kontrol etmeliyiz. Örnekle KAD Yengeç, 10. Evde GAD Oğlak 4. Evde gibi.

Verilen tablodan kendi KAD (kuzey düğümünüzü) yerleşiminizi bulabilirsiniz. Ücretsiz doğum haritası hesaplayan sitelerden de yardım alabilirsiniz. Aşağıda bahsedilen KAD burç yerleşimlerine göre size hayatta başarıyı getirecek davranış biçimini kısaca göstermektedir. Daha detaylı bilgi almak için uzman bir astrologdan yardım alabilirsiniz.

KAD KOÇ GAD TERAZİ

Enerjisini başkalarına ayırma eğilimi vardır. Karşısındaki kişinin istediği gibi olma, hoşnut etmeye yönelik davranış sergiler. Yapması gereken ihtiyaçlarına, isteklerine ve kendi gücüne güvenmesi, kendini keşfetmesi gerekiyor. Ben kimim sorusuna cevap bulmalı. Yaptığı her işi dış fırçalamak bile buna dahil, belirli bir rutin oluşturmalı ve disiplin içinde yapmalı, sürekli istediklerini hatırlayarak kendini denetlemelidir. Kendi kendine her konuda yeterlidir. Kendini keşfettiğinde başkalarına yardımcı olabilir.

KAD BOĞA GAD AKREP

Para harcama eğiliminde dengesizlikleri vardır. Sorumluluklarımız, ödememiz gereken faturalar vardır. Bunları başkası ödeyecekmiş gibi para harcama eğilimi gösterir. Heyecan arayışıyla gereksiz riskler alabilir. Onaylanma bekler. İçinde büyük bir öfke vardır. Öfkelendiğinde neden korkuyorum diye sormalıdır. Beklediği onaylanma gelmeyecek bilmelidir. Değerler yaratmalı, sınırlar koymalıdır. Adım adım yavaş ilerlemelidir. Plan yaparak hedeflerine ulaşmalıdır.

KAD İKİZLER GAD YAY

Bilgiye açtır. Ama insanları dinlemez. Her şeyi anlamak ister ama kendi gerçekleri vardır ve karşı fikirlere olumlu yaklaşmakta zorlanır. Her söylediğinin kabul edilmesini ister. Bu eğilimle daha çok araştırır. Ne kadar çok bilirimsem insanlar beni onaylar, kabul edilmem buna bağlıdır. Ters olursa tartışma içine girebilir. İnsanları dinlemeyi öğrenmelidir. O zaman bilgisiyle onlara yardım edebilecektir. Amacı insan ilişkilerini olumlu yönde geliştirmek ve gerçeği insanlarla olan iletişimiyle öğrenmelidir.

KAD YENGEÇ GAD OĞLAK

Her şeyi kontrol etme eğilimi vardır. Herkesin hayatını düzenlemeye çalışır. İnsanların özel alanlarına girmek için izin alınmalıdır. O bunu unutabilir. Asıl istediği

insanlarla bağ kurabilmektir. Aile duygusunu deneyimlemek ister. Ama bu duygularını nasıl paylaşacak ifade zorluğu yaşar. Başarıyı başkasının saygısı ve ya takdirini almak için değil kendi istediği için elde etmelidir.

KAD ASLAN GAD KOVA

Her şeyi inceler, doğru gözlemler. Fakat kendi başına hareket etme konusunda korkuları vardır. Birinin O'nu desteklemesine ihtiyaç duyar. Gözlemlemekten çok işin içinde aktif katılım sağlamalıdır. Harekete geçmek için her şeyin tam olmasını bekler ama hiçbir zaman tam olmaz. Olduğu yerde bekler kalır. Yaratıcılığını göstereceği her şey O'na başarıyı getirir. Üstüne düşeni tam zamanında yapmalıdır.

KAD BAŞAK GAD BALIK

Yaptığı işte ufak bir engel ve sorun korkularını çıkarır ortaya. Güvendiği biri O'nu kendine getirir. Aksi takdirde geri çekilir. İki duyguyu en uçta yaşar. Ya en üstündür yardım eder ya da en aşağıdadır yardım edilmesini ister. İki durumda da yardım etmek zorunluluğu vardır. Yardım etme görev duygusu şeklindedir. Sevgi ve şefkat sebebiyle birine yardım edileceğini öğrenmeli. Bütün endişe ve korkularını kendinin yarattığını bilmelidir. Zamanını ve enerjisini her zaman değil, gerektiğinde kullanmayı öğrendiğinde kazanmaya başlar.

KAD TERAZİ GAD KOÇ

Tam bir savaşçıdır. Bağımsızdır. Her şeyi yönetebilir, iyi bir danışmandır. Lider özellikleriyle doğmuştur. En zor şartlarda hayatta kalmayı başarır. Bunu yapamayanları anlayamaz. Başkasını desteklemeyle kazanmaya başlar. Kaybetmeyi göze alarak yardım etmeye odaklanmalıdır. Karar alırken başkalarını dikkate almalıdır. Hayatta kalabilir miyim? Endişesi gereksizdir. Bir insanı nasıl harekete geçireceğini çok iyi bilir. Bunu isteyerek ve gönülle yaptığında başarı O'na gelecektir.

KAD AKREP GAD BOĞA

Her şeye sahip olmakla çok ilgilidir. Başlamak için para ister, mal, mülk ister. Her şeyi biriktirir. Geçmişini bırakmalıdır. Yeni olanı benimsemelidir. Sahip olduğu şeye çok fazla tutunur. Değişiklik karşısında da bocalar. Ayrıntılara çok takılır. Yardımı kabul etmez. Yaşamını kendi bildiği gibi yaşar. Hayatı kendine zorlaştırır. Tek başına olmak O'nu yavaşlatır, durdurur. Başkalarıyla iş birliği içinde olmalıdır. Rahat olmalıdır. Başkasından gelen çözümleri kendi sınırlarını kaldırmak için kabul etmelidir.

KAD YAY GAD İKİZLER

Başkalarının O'nun fikirlerine katılması için öğrenmeliyim der. Bilgisini başkalarıyla paylaştığında herkes onun gibi düşünsün ister. Aslında bir olay olurken O'nun içsel sezgileri çok çalışıyordur. Buna göre hareket etmeli-

dir. Kazanmasını sağlar. Karar alana kadar kendinden başka herkese danışır ve bir karar alır. Sonrasında bunu sorgulamaya başlar. Aslında kendi iç sesine güvenmelidir. Aşırı düşünmeyi bırakmalıdır. Elindeki kıymetini bilmez. Öğrenmek uğruna, merak uğruna denediği yeni şeyler sorun çıkarabilir.

KAD OĞLAK GAD YENGEÇ

Kişinin isteklerini yaptırmak için duygusal çıkışları vardır. İsteklerini daha mantıklı, ciddiyle, net olarak ifade etmelidir. Her şeyi ailesinden bekler. Onlarsız yapamayacak gibi düşünür. Ailesine bağımlı olmaktan kurtulmalıdır. Duygusal yönünü kontrol etmeyi öğrenmeli. Sevdiği insanların üzülmemesi için her yaptığını hoş görürse ve ya verdiği sözün arkasında durmaz ise daha karışık olaylara hazırlanmalıdır. Sevgi tutarlılık gerektirir. Hedefi olmalı, kararlı olmalıdır. Emin olmadığında düşünmek için zaman isteyebilmelidir. Durumları akılcı ve mantık yönünü kullanarak yönetebilmelidir.

KAD KOVA GAD ASLAN

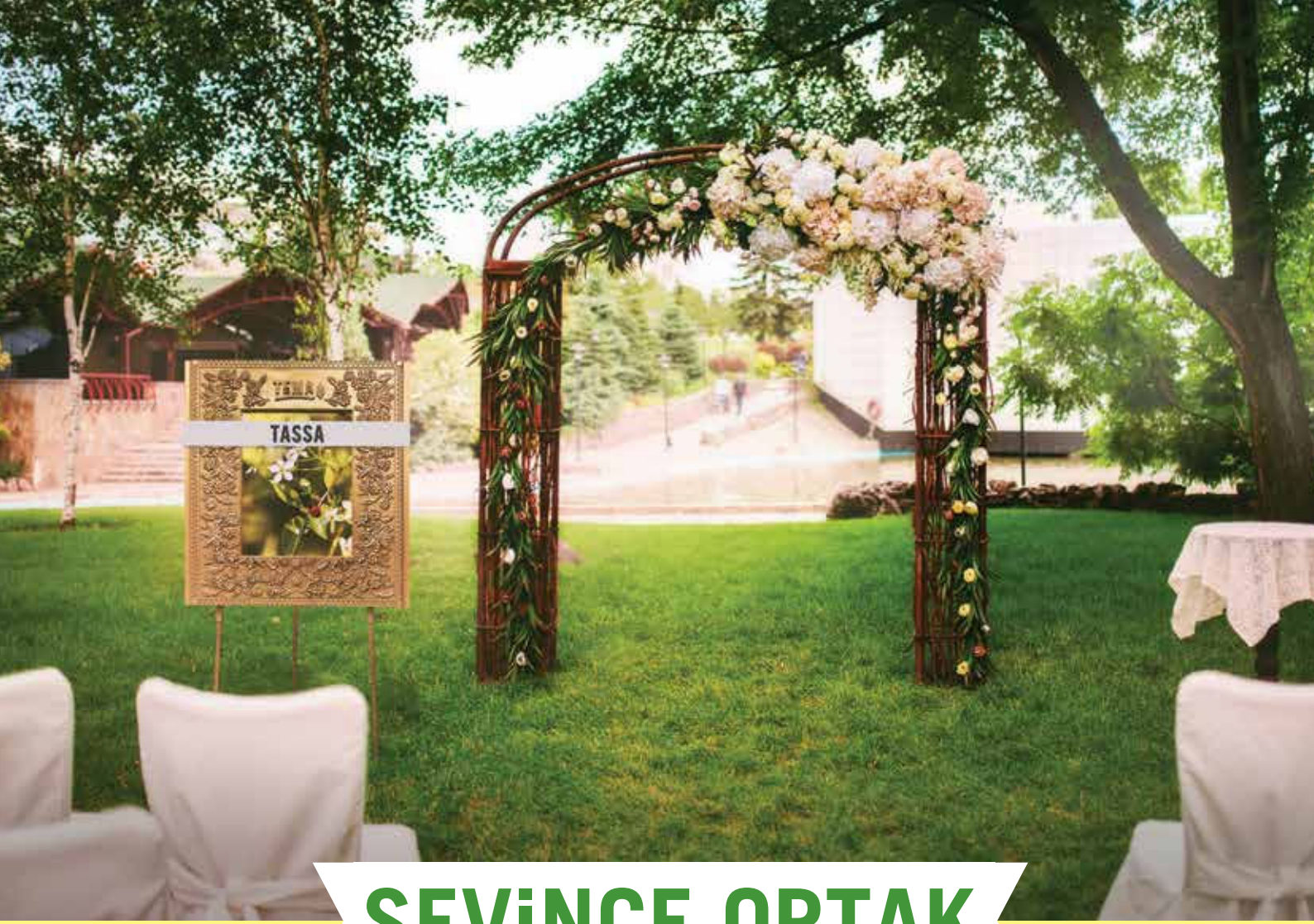
İsteddiği şeyleri elde etmek için adımlarını kontrol etmeye çalıştığında sorunlar çıkar. İsteyip bırakmalıdır, zaten O'na gelecektir. Ama inat eder ve bildiğini okumaya çalışır. Başkalarının O'na yardım etmesine izin vermez. Kaybetmekten nefret eder bu yüzden her yaptığı şeyi ciddiyle yapar. Korkusu yüzünden geliştirdiği kibirli davranışları bırakmalıdır. Kalbinin sesini dinlemelidir. Aşka düşkündür ama önce ben der. Herkes O'nun istediğini yapsın ister. Mükemmel ve eşsiz olduğunu düşünür. Herkesin onay gösterme şekli, sevgisini gösterme şekli farklıdır. Eşitliğin farkına varmalıdır.

KAD BALIK GAD BAŞAK

Fedakarlık yapmak istemez, başkalarını haksız çıkarmak ister. Kendi de kusursuz olmak ister ama bunu ruhsal anlamda yapabilir. Şefkatli ve cömert olduğunda şifacı yönü ortaya çıkacaktır. Sertlikten uzak olmalıdır. Hareketleri aynadan kendine yansır. Kime nasıl davranırsa bir başkası da O'na öyle davranacaktır. Allah'a güvenirse kazanacağını bilmelidir.

KUZAY AY DÜĞÜMÜNÜZ VE BULUNDUĞU BURÇ

| | | | |
|----------------------------------|---------|----------------------------------|---------|
| 13 Eylül 1939 - 24 Mayıs 1941 | Terazi | 13 Ocak 1980 - 24 Eylül 1981 | Aslan |
| 25 Mayıs 1941 - 21 Kasım 1942 | Başak | 25 Eylül 1981 - 16 Mart 1983 | Yengeç |
| 22 Kasım 1942 - 11 Mayıs 1944 | Aslan | 17 Mart 1983 - 11 Eylül 1984 | İkizler |
| 12 Mayıs 1944 - 13 Aralık 1945 | Yengeç | 12 Eylül 1984 - 6 Nisan 1986 | Boğa |
| 14 Aralık 1945 - 2 Ağustos 1947 | İkizler | 7 Nisan 1986 - 2 Aralık 1987 | Koç |
| 3 Ağustos 1947 - 26 Ocak 1949 | Boğa | 3 Aralık 1987 - 22 Mayıs 1989 | Balık |
| 27 Ocak 1949 - 26 Temmuz 1950 | Koç | 23 Mayıs 1989 - 18 Kasım 1990 | Kova |
| 27 Temmuz 1950 - 28 Mart 1952 | Balık | 19 Kasım 1990 - 1 Ağustos 1992 | Oğlak |
| 29 Mart 1952 - 9 Ekim 1953 | Koç | 2 Ağustos 1992 - 1 Şubat 1994 | Yay |
| 10 Ekim 1953 - 2 Nisan 1955 | Oğlak | 2 Şubat 1994 - 31 Temmuz 1995 | Akrep |
| 3 Nisan 1955 - 4 Ekim 1956 | Yay | 1 Ağustos 1995 - 25 Ocak 1997 | Terazi |
| 5 Ekim 1956 - 16 Haziran 1958 | Akrep | 26 Ocak 1997 - 20 Ekim 1998 | Başak |
| 17 Haziran 1958 - 15 Aralık 1959 | Terazi | 21 Ekim 1998 - 9 Nisan 2000 | Aslan |
| 16 Aralık 1959 - 10 Haziran 1961 | Başak | 10 Nisan 2000 - 12 Ekim 2001 | Yengeç |
| 11 Haziran 1961 - 23 Aralık 1962 | Aslan | 13 Ekim 2001 - 13 Nisan 2003 | İkizler |
| 24 Aralık 1962 - 25 Ağustos 1964 | Yengeç | 14 Nisan 2003 - 25 Aralık 2004 | Boğa |
| 26 Ağustos 1964 - 19 Şubat 1966 | İkizler | 26 Aralık 2004 - 21 Haziran 2006 | Koç |
| 20 Şubat 1966 - 19 Ağustos 1967 | Boğa | 22 Haziran 2006 - 18 Aralık 2007 | Balık |
| 20 Ağustos 1967 - 19 Nisan 1969 | Koç | 19 Aralık 2007 - 21 Ağustos 2009 | Kova |
| 20 Nisan 1969 - 2 Kasım 1970 | Balık | 22 Ağustos 2009 - 3 Mart 2011 | Oğlak |
| 3 Kasım 1970 - 27 Nisan 1972 | Kova | 4 Mart 2011 - 29 Ağustos 2012 | Yay |
| 28 Nisan 1972 - 27 Ekim 1973 | Oğlak | 30 Ağustos 2012 - 18 Şubat 2014 | Akrep |
| 28 Ekim 1973 - 9 Temmuz 1975 | Yay | 19 Şubat 2014 - 11 Kasım 2015 | Terazi |
| 11 Temmuz 1975 - 7 Ocak 1977 | Akrep | 12 Kasım 2015 - 9 Mayıs 2017 | Başak |
| 8 Ocak 1977 - 5 Temmuz 1978 | Terazi | 10 Mayıs 2017 - 6 Kasım 2018 | Aslan |
| 6 Temmuz 1978 - 12 Ocak 1980 | Başak | 7 Kasım 2018 - 4 Mayıs 2020 | Yengeç |



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.



mutlugun@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
Bursa, Balıkesir, Tekirdağ, İzmit, Konya, Manisa, Aydın, Muğla (Bodrum/Marmaris), Yalova

GÖRÜNENİN ARDINDAKİ

SIR

Ezoterizm



Melih Duygulu
Yazar

Bir yakınınız öldüğünde onunla bir daha kavuşamayacağınızı, gülüp eğlenemeyeceğinizi bilmek ne kadar acı verir insana? Acımızı içimize gömüp sabretmeye çalışırız ve bitip tükenmek bilmeyen düşünceler kaplar içimizi. 'Burada bitmemeliydi, belki de ölüm bizim için sembolik bir anlam ifade ediyordu' diyenler çıkabilir aramızdan. 'Yaşam öncesi, yaşamın kendisi ve sonrası var' diyenlerin sayısı azımsanmayacak kadar çoktur elbette. 'Bizim için ölüm bu denli keskin bir viraj ise mutlaka sonrası da olmalı' diyenler var olmanın sebebine ilişkin daha çok düşünecekler. Acaba yaşamın öncesi ve sonrası var mı diye sormaya başlayınca tüm bunların bir sebebinin olmasını da kabul ediyoruz demektir. Yaşam ne kadar gerçekse ölüm de o kadar gerçek. Ölümün ardındaki gerçek ne peki?

Bu yalnızca yaşamın sonucu mu yoksa başka bir yaşamın başlangıcı mı? Biz bu yaşamda iken diğer yaşamların farklı boyutlardaki konumlarını anlayabilir miyiz? Bu sorular öyle fazladır ki cevabını, görünenin ardına geçerek anlayabiliriz ancak. Görünenin ardındaki sır görünmese de varlığını sürdürebilir.

Aslında yaşam ve kâinat sınırlı akılla anlaşılamayacak kadar sınırsız bir düşünce evrenine işaret eder. İşte bu sınırlı düşünce ve sınırsız akıl edişin çelişkisi bize görünenin ardında bir de görünmeyenin olduğunu düşündürür. Arka plandaki sır gizlerle örtülüdür. Anlamak için yalnızca düşünmek yetmez. Düşünceyi geçip hakikatin önündeki perdeyi aralamak gerekecektir. Peki ama nasıl?

Gözlerimizi kapatıp hayal etmek veya kendi bilgimiz ve görgümüz kadarıyla fikretmek... Bu şekilde anlaşılabil-

lecek kadar kolay değildir sırrı çözmek. Yaşananların ve tüm olaylar zincirinin daha derinlerde farklı anlamları bulunmaktadır. Görünen olayların dışında bize anlatılmak istenen bazı sembollerin yer aldığını bilmek örneğin. Bize ait ve ancak bizim yalın duygularla anlayamayacağımız bu içrek bilgiler manzumesini bizden önce fark etmiş, algılamış daha da ötesine geçip öğrenmiş kişi ve gruplara ihtiyaç duyulur çoğunlukla... Zira gören bir göze, işiten bir kulağa sahip olmak da yetmez bunları anlamak için. Hakikat sırrına ermiş gönlü aşkla dolu bir kılavuz(lar)a ihtiyaç vardır. Bu kişi veya kişiler tüm yaşananların arkasındaki derin ilişkileri (sırrı) keşfetmiş, bu sırrı sadece hak edenlere vermek üzere görevlendirilmişlerdir. "Ezoterik öğreti" adı verilen bu yapı, grubun seçilmiş üyeleri arasında varlığını sürdürür. Dış dünyaya kapalıdır; çünkü inisiye olmamış kişiler sırrı anlayamaz, yorumlayamaz, bilgiye ulaşma yetkisine de sahip değillerdir. Bu sebeple grubun üyesi olmadan bilgiyi öğrenmeniz de söz konusu olamaz. Ezoterizm bu kişi ve grupların dışı kapalı olarak devam ettirdikleri öğreti sistemidir de aynı zamanda.

Yaşamın ve kâinatın görünen yüzünün arkasındaki sembolik anlamını ezoterik grubun üyeleri çeşitli süreçlerden geçerek anlayabilir. İnisiyasyon bunun ilk adımıdır. Süreci düzenleyen, belirleyen grubun üyeleridir. Seçilmiş topluluk üyeleri semboller ve şifreler aracılığı ile öğretiyi (gizli bilgiyi) kuşaktan kuşağa aktarırlar. İnsanlık tarihin-

de bu türden bilgiler ve bilgi aktarımında bulunan topluluklar az değildir. En azından son on bin yıllık zaman diliminde yer kürenin hemen her yerinde böylesi oluşumlara rastlıyoruz. Özellikle Ortadoğu, Anadolu ve Akdeniz havzasında yer alan geniş coğrafyada bu türden bilgilere sahip gruplar hayli fazladır.

Yazının başındaki ölüm metaforundan yola çıkıldığında şöyle bir tabloyla karşı karşıya olduğumuz söylenebilir: Ölüm gerçektir. Yaşamsal fonksiyonlar bir gün bitecektir. Fakat bizim yumurta ve spermin birleşmesiyle başlayan yaşamımızın ölümle bittiği söyleyebilmek pek mümkün değil. Zira bu başlangıç değil sadece birleşmenin bir kesiti. Ölüm bu sürecin parçası ise ölümden sonraki varoluş nasıl meydana gelecek? Klasik fizik ve fen bilimlerinin bugüne değin elde ettiği bilgiler bu süreci neden tanımlayamıyor? En azından ölüm sonrasının bu bilimlerin konuları arasında olmadığı açık. Ancak ölümün sonrasıyla ilgili yoğun seziler bulunmakta. İşte bu sebeplerle ezoterizm yaşamın öncesindeki ve sonrasındaki sırlarla dolayısıyla bilinmezlerle dolu. Ve biz süreci daima tanımlama, anlamlandırma ihtiyacı duyuyoruz. Sürecin başı ve sonu arasındaki yaşanmışlıklar mı yaşamsal duygular mı yoksa döngünün bütünü hakkındaki gizli bilgiye ulaşmak mı aslolan? Bu kişisel bir tercih. Öğrenildiğinde kolay kolay hazmedilemeye ihtimali olan bu durum herkes için heyecan verici ise de sonuçları hayli zahmetli...

ACABA YAŞAMIN ÖNCESİ VE SONRASI VAR MI DİYE SORMAYA BAŞLAYINCA TÜM BUNLARIN BİR SEBEBİNİN OLMASINI DA KABUL EDİYORUZ DEMEKTİR.



Dalgaların üstünde uçarcasına süzülme; bir kelebeğin kanatları kadar zarif olan yelkeni, sadece doğanın armağanı rüzgarla şişerek denizleri fethetmektir yelkencilik. Deniz, dalga, akıntı ve rüzgar, hem dostu hem rakibidir yelkencinin. Tecrübeyle gelişen duyular, denizciye yapması gerekeni öğretir yıllar içinde. Teknoloji her ne kadar gelişmiş meteorolojik tahminler sunsa da, denizcinin, rüzgarı, dalgayı hissetmesi gerekir.

Rüzgarın yararlı bir kuvvet olduğunu keşfeden insanoğlu, yelkenli tekneleri icat etti ve denizcilikte yeni bir dönem başladı. Tarihteki ilk yelkenli geminin Mısırlılar tarafından yapıldığı ve ilk olarak Nil Nehri'nde kullanıldığı biliniyor. Yapılan ilk yelkenler kare şeklindeydi, dolayısıyla rüzgarı sadece arkadan aldığı zaman ilerliyordu. Yelkenli gemiler, uygun rüzgarı bulmak için, çoğu zaman açık denizlerde ya da limanlarda günlerce beklemek zorunda kalıyordu.

Kare yelkenlerdeki bu sorun, üçgen yelkenlerin geliştirilmesiyle ortadan kalktı ve yelkenli gemiler denizlerde özgürce, rüzgarın insafına gerek duymadan süzülmeğe başladı.

Yelken Yarışları

Yelken ne çok sert ne de çok yumuşak olan özel bir kumaştan yapılır. Bu kumaşın en önemli özelliği esnek bir yapıda olmasıdır. Aynı zamanda güneşin ve tuzlu suyun yıpratıcı etkisine direnebilmesi için çok dayanıklı olmak zorundadır. Yelken bezi, özel bir tor (bombe) verilerek üç boyutlu hale getirilir. Yelkenli teknenin çalışma prensibi, rüzgar gücünün oluşturduğu hareket enerjisinden yararlanarak, aracın hareket ettirilmesidir. Denizcilikteki ve teknolojidaki büyük gelişmelerden sonra antik ve incelikli bir süs ve heyecan verici bir spor olarak varlığını sürdüren yelkencilik, son yıllarda ülkemizde de artan bir popülerliğe sahip. Yurdumuzun birçok bölgesinde, özellikle Ege Denizi ve İstanbul kıyılarında yelkenli yarışları düzenliyor.

Yelken yarışları, tüm yarışlarda olduğu gibi belli kurallar çerçevesinde ve güvenlik ön planda tutularak yapılıyor. Start sırasında karışıklık olmaması için her yelkenli tekneye bir sınıf bayrağı veriliyor. Yelken yarışları gölde, denizde veya okyanusta suya atılan şamandıralarla önceden belirtilen bir rota üzerinde yapılır. Yelkenler şamandıralar etrafında dönerek, önceden belirlenmiş bu rotayı tamamlar.

Yelkenler fora!

Ülkemizde de son yıllarda giderek popülerleşen yelken sporu hem yarışanlara hem de izleyenlere büyük keyif veriyor. Özellikle Çeşme, Avrupa'nın en önemli yelkencilik merkezlerinden biri.

Herkes Kendi Rotasında

Hakem heyeti başlangıç işaretini verirken yelkenciler için zor fakat en az o kadar da keyifli bir mücadele başlamış olur. Her yelkenli start hattından çıktıktan sonra, önceden belirlenmiş olan yarış parkurunda istediği rotayı çizme şansına sahiptir.

Yelken yarışları için en uygun olanı, rüzgarın sürekli olduğu ve ani olarak yön değiştirmedeği hava koşullarıdır. İkinci en önemli özellik ise rüzgarın yeterli seviyede esmesidir. Dünyada rüzgarın daima kuvvetli estiği yerler belirlenmiştir ve genelde uluslararası yelken yarışları buralarda yapılır. Örneğin ülkemizde İzmir Çeşme'de birçok uluslararası yelken organizasyonu gerçekleştirilmektedir.

Deniz ve rüzgarla iç içe, doğaya hiçbir zarar vermeden yapılan bu spor, hayattan keyif almak isteyenler için belki de en iyi tercihlerden biridir. Engin deniz maviliklerin verdiği huzur ise, yelkencinin neden bir tutku olduğunun en somut göstergesi olsa gerek.

YELKENCİLİK TEKNİKLERİ

Rüzgar üstü: Yelkenli teknenin rüzgarı aldığı yöne verilen isimdir.

Rüzgar altı: Teknenin rüzgar aldığı yönün tersi tarafına

verilen isimdir.

Seyir: Yelkenli teknelerin rüzgarla olan açılarına göre 3 yol alış şekli vardır. Bunlar **orsa**, **apaz** ve **pupadır**. Bu yönlere verilen isimlere 'seyir' denir.

Orsa seyri en yavaş yelken seyridir. Çünkü rüzgar bu açıyla alındığında rüzgar gücünün çoğu, tekneyi ileri hareket ettirmek yerine yatırmaya harcanır. **Apaz seyri** en hızlı seyirdir, toplam kuvvet bileşkesi, gidilmek istenen yöne, yani ileri doğrudur. Bu seyir tipine ne kadar büyük yelkenler kullanılırsa o kadar hız kazanılır. **Pupa seyri** ise tam rüzgar yönünde yapılan seyirdir. 180 derece ile tam rüzgar aşağı seyir yapılır.

Tramola: Rüzgara yakın orsa seyirinde giden yelkenli tekne, hedefe ulaşabilmek için dönüşler yapmak zorundadır. Rüzgara doğru yapılan bu dönüşlere tramola denir. Unutulmaması gerekense tramolanın sadece orsa seyirinde atıldığıdır.

Kavança (Boci Tramola): Rüzgarı arkadan alan yelkenli tekne yine hedefe göre dönüş yapıp, yön değiştirmek zorundadır. Rüzgar altına doğru yapılan dönüşlere kavança ya da boci tramola adı verilir. **Kavança**, sert havada bumbanın, yani yelkenin alt kenarının bağlı olduğu uzun direğin, oldukça sert hareket etmesin sebep olacağı için, dikkatli yapılması gereken bir dönüştür.



Orsalamak: Yelkenli teknenin rüzgarla arasındaki açığı küçülterek mümkün olabildiği sınıra kadar tekneyi rüzgara yaklaştırmaya denir. İstenildiği takdirde sınıra kadar gelinmesi zorunlu değildir. Yani orsalamanın mümkün olan sınırlar içinde belirli bir limiti yoktur.

Kafayı açmak: Yelkenli teknenin rüzgarla arasındaki açığı artırmasına 'kafayı açmak' denir. Bu hareketi, orsalamanın tam tersi olarak da düşünebiliriz.

Yapraklama: Eğer yelken rüzgarla doldurulamıyorsa bir sağa, bir sola oynar. İşte bu harekete yapraklama veya pırpırlama denir. Bu durumda yelkende herhangi bir güç elde edilmez ve tekne ilerlemez.

Kör Tramola: Tramola atabilmek için yelkenli teknenin tramola atmaya başlamadan önce kazanmış olmak zorunda olduğu bir hız, yani yeterli bir enerji olmalıdır. Kısacası sabit durmakta olan tekneye tramola atırılamaz. Eğer tramola atarken enerji eksikliği yüzünden tramola tamamlanamaz, yani yapraklama olursa, buna kör tramola denir.

Bayılma: Özellikle rüzgarlı havalarda orsa ve apaz seyirlerinde yelkenli teknemiz rüzgar altına doğru yatar ve yan yan seyir eder, Bu durum bayılma diye ifade edilir. Bayılma durumu artarsa teknenin burnu rüzgara doğru çevrilerek bayılma engellenmelidir.

Trim: Yelkenin şeklini değiştirerek, en yüksek ölçüde verim alınabilmesi için yelkende yapılan küçük işlerdir.

Kerteriz: Rüzgarın hafif dönüşlerini anlamak ve bu dönüşlerin rotayı bozmasını engellemek için pruvadaki sabit bir noktayı akılda tutmak anlamına gelir. Bu noktaya göre rüzgar değişimleri fark edilir ve rota değiştirilir.

Deniz'in Sözlüğü

Denizcilik, binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir, zaman içinde teknolojiadaki gelişmelere paralel olarak birçok değişiklik geçirse de, bazı terimler günümüze kadar, hemen hemen hiç değişmeden gelmiştir.

ALABANDA: Geminin yan satırlarının yukarıdan aşağıya kadar olan iç kısmıdır.

LOÇA: Baş demir zincirinin geçtiği büyük deliktir.

MAPA: El incesi ya da halatların geçtiği halkalardır.

NETA: Her şeyi hazır etmek, çalışır hale getirmek.

ALESTA: Dikkatli bir şekilde beklemek.

MAYNA: Herhangi bir şeyi halat veya palanga ile indirmek.

AVARA: Limandan ayrılmak, açılmak.

VOLTA: Halatı bağlamak.

FUNDA: Halatı bırakmak, boşaltmak.

VİRA: Demir almak ya da ırgat veya vinci çalıştırmak.

AGANTA: Halatı gergin tutmak.

LAÇKA: Boşalt, gevşet.

HİSAR: İki kat bağlı.

İSKELE ALABANDA: Dümeni tam sola kırmak.

SANCAK ALABANDA: Dümeni tam sağa kırmak.

VİYA: Tutulan rotada ilerlemek, rotayı bozmamak.

TOKA: Bayrak çekmek.

ARYA: Bayrak indirmek.

MEZESTRE: Bayrağı yarıya kadar çekmek.

ISPASA: Palanga donanımını çözmek veya çıkartmak.

YALPA: Geminin sancak-iskele yönünde yaptığı salınmalar.



Betül Sünnetçiler
THY Emekli Purser

Ton Balıklı Uzun Taneli Pirinç Salatası



MALZEMELER

1 bardak basmati pirinci
½ bardak bezelye (Dondurulmuş hazır satılan)
½ bardak mısır (dondurulmuş hazır satılan veya konserve veya haşlanmış)
½ demet dereotu
1 demet taze soğan
1 kahve fincanı kuru üzüm veya kuş üzümü
Konserve ton balığı
Zeytinyağı, limon suyu, tuz

Uzun taneli basmati pirinci az zeytinyağı ile pilav gibi pişirilerek demlendirilir. Soğuyunca yıkanarak iyice süzdürülmüş bezelye, mısır ve tüm malzeme eklenerek karıştırılır. Ton balığı fazla ufalanmaması için en son eklenmelidir.

Pirpirim Aşı



MALZEMELER

2 demet semizotu (Pirpirim)
1 soğan (Yemeklik doğranmış)
3-4 diş sarımsak (Küçük doğranmış)
200 gr. kıyma
1 kaşık biber salçası
2 adet domates
1 kopya biber
1 çay bardağı haşlanmış mercimek
½ çay bardağı haşlanmış nohut
⅓ çay bardağı bulgur
1 çorba kaşığı tereyağı, 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Soğan ve sarımsak zeytinyağı ve tereyağında sotele-nirken kıyma eklenir rengi dönene kadar karabiber ve kopya biber ilavesi ile kavurulur. Salça ve doğranmış domateslerle birlikte pişirilir. Yıkamış ve doğranmış semizotları ve tüm kalan malzeme eklenerek çok az pişirilir.

Servis esnasında nar ekşisi ilave edilebilir. Çorbaya yakın sululukta olmalıdır.

Kıyma eklenmeden sadece zeytinyağı ile pişirilirse soğuk olarak da servis edilebilir.

Hazırlama süresi: 30 dakika

Pişme süresi: 10 dakika

Yapılışı: Kolay



Tuzlu Kek



MALZEMELER

- 3 yumurta
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak zeytinyağı
- 1 bardak beyaz peynir
- 1 bardak un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 demet dereotu
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz

Bir karıştırma kabına önce yumurtalar kırılır, çırpma teli ile karıştırılır, diğer malzemeler sırasıyla eklenir. Tüm malzeme iyice karıştıktan sonra margarin ile yağlanmış kare tepsiye dökülür. 180C ısıtılmış fırında 30 dakika pişirilir.

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişme süresi: 30 dakika

Yapılışı: Çok kolay



Yumurtalı Patates Salatası



MALZEMELER

- 4 orta boy patates
- 4 yumurta
- Zeytinyağı
- Limon,
- Tuz

Patatesler ve yumurtalar ayrı ayrı haşlanır, iri olarak rendelenir. Bol zeytinyağı, limon ve tuz ile tatlandırılır. Tüm malzeme ezmeden karıştırılır.

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişme süresi: 20 dakika

Yapılışı: Çok çok kolay

KUVARS Optik'ten
TASSA
üyelerine Yaz'a
özel fırsat

400 TL
ve üzeri internet
alışverişlerinizde geçerli
100 TL hediye çeki
bizden

İndirim kodunuzu
almak için
derneğimizle
mesai saatlerinde
iletişime
geçebilirsiniz.



www.kuvarsoptik.com.tr



0212 669 46 74 - 0555 072 66 51



info@kuvarsoptik.com.tr



Göktürk Merkez Mh. 2. Kayın SK.
3D No:120 (Larus Loft)



Koza Mh. Akbatı AVM Kat:1
No: 200 Esenyurt / İst.


KEMERBURGAZ'DA YENİ BİR YAŞAM, DOĞRU YATIRIM FIRSATI

Bloque 17, tümü açık ufka bakan farklı tipte 38 konforlu daire ve 4 şık mağaza seçeneği ile size İstanbul'un en değerli yerleşim noktalarından Kemerburgaz'da, şehrin karmaşasından uzak ancak şehir hayatının bütün olanak ve kolaylıklarını içinde barındıran bir yaşam sunuyor.

Maslak: 14 dk.

Yeni İstanbul Havalimanı: 11 dk.

Taksim: 18 dk.

Kemerburgaz metro istasyonunun yanı başında 



YÜKSEK TAVANLAR, GENİŞ HACİMLER



ŞUBAT 2020' DE TESLİM