

KOKPİT

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI DERNEĞİ'NİN ÜCRETSİZ YAYINIDIR

'TEN BAKIŞ



TEMMUZ / AĞUSTOS / EYLÜL
YIL: 10 / 2018 SAYI: 46

HAVACILIKTA YORGUNLUK

Uykusuzluk ya da uzun süreli uyanık kalma uçağı emniyetli şekilde kullanmayı bozan, zihinsel veya fiziksel performans kapasitesinin azalması durumudur.

KRİPTO PARA HAVACILIKTA KULLANILABİLİR Mİ?

Kripto para ismiyle özdeşleşen birim Bitcoin'dir. Çünkü kripto para üretiminde gerçek anlamda tedavülde olan ilk para olarak literatüre geçmiştir.

HAKİMLER NEDEN SABAH BERAAT ÖĞLEDEN SONRA HAPİS VERİYOR?

Hayatımız, işimiz ya da başarımız vereceğimiz tüm kararların zamanlamasına bağlı. Peki "Doğru zaman, ne zaman" biliyor musunuz?

TUNA KİREMITÇİ

Samimi, sahici, hep gelişmeye açık: Tuna Kiremitçi... Derin ve Bilge... Müziği, şiiri, yazıları, hayat duruşu ve mütevazılığını yeni albümünün yoğunluğu arasında konuştuk...

MPL EĞİTİMİ SAFHALARI İLK VE İKİNCİ SAFHA

ÇOCUĞUNUZUN BESLENME ÇANTASINDA NELER OLMALI?

İSTANBUL AIRSHOW 22. YILINDA DÜNYA DEVLERİNİ AĞIRLADI

ÇILGIN İMPARATOR CALIGULA

SONBAHARIN RENKLERİNE MİSTİK BİR YOLCULUK...

KYOTO

Uçuş Hekimimiz GÖREVDE!

Derneğimiz bünyesinde 01.08.2018 tarihi itibariyle Sağlık Danışmanı olarak göreve başlayan **Uçuş Hekimimiz Dr. Erman Büyükgök**'e sağlık periyodik muayene ve SHGM süreçleriyle ilgili tüm soru ve sorunlarınızı **7 gün 24 saat** olarak **0555 149 49 45** nolu sağlık hattımızdan iletebilirsiniz.

Ayrıca kendileriyle yüz yüze görüşmek istediğiniz durumlarda kendisinden yardım alarak görüşme sağlayabilirsiniz.

Hafta içi kendi programına göre belli sürelerle dernek merkezinde bulunacaktır.

Saygılarımızla, TALPA



CUMHURİYETİMİZİN

95

.yılı

KUTLU OLSUN



Başkandan...



TALPA SİVİL HAVACILIĞIN GÜÇLÜ SESİDİR...

YÖNETİM KURULUMUZ, ÜÇ YILI TAMAMLAMAK ÜZEREDİR. BU SÜRE İÇERİSİNDE YAPACAĞIMIZI VAAT ETTİĞİMİZ İŞLERİN NEREDEYSE TAMAMINI YERİNE GETİRMENİN ÖVÜNCÜNÜ SİZLERLE PAYLAŞMAK İSTİYORUM.

Bu üç yıl içinde daha önce vaat edemediğimiz, yönetim kurulumuzun daha ilk zamanlarda göremediği, ancak dinamik ve çağdaş anlayışımız gereği konjonktüre uyum sağlama refleksimiz devreye girmiş; dil sınav merkezi lisansımız alınmış, sağlık danışmanlığı hizmetimiz başlamış, ayrıca tek tek üyelerimizi doğrudan ilgilendiren konularda da adımlar atılmıştır. Kuşkusuz eksiklerimiz olmuştur ancak bunların ihmal edilebilir ölçüde olduğunu da yine övünerek söyleyebiliriz.

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'yle işbirliğimiz devam edecek

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü ile ortak çalışmalarımız oldu. Uçucuların tamamını ilgilendiren uygulamamızın fiili olarak işlenmesine geçişimiz an meselesidir. Biz hazırız. Havayolu şirketlerinin bu uygulamanın kullanımına ne

kadar hazır olduğuna bağlı olarak, geçiş süremiz de belli olacaktır. Hedefimiz 1 Ocak 2019'dur.

Daha dinamik ve daha demokratik bir yönetim

TALPA'nın dinamik ve çağdaş yönetim anlayışı Sivil Havacılık alanında faaliyet göstermekte olan dernek, vakıf ve sendikalar arasında kıymetli bir yere sahiptir. TALPA heyeti olarak olağanüstü genel kurulda aldığımız karar gereği bazı tüzük maddelerinde değişiklikleri de gerçekleştirmiş bulunuyoruz.

Bu tüzük maddeleri daha geniş demokrasi ve katılım, daha dinamik yönetim anlayışı felsefesiyle gerçekleştirilmiştir. Daha geniş demokrasi ve katılım hedefiyle yapılan değişikliklerimize karşı sınırlı da olsa bir direnç olduğu, TALPA'nın büyümesi ve dinamik yapısını devam



Kpt. Plt. Mehmet Ayhan Günel / TALPA Başkanı

ettirmesi konusunda muhalefet grupların bulunduğu gözden kaçmamıştır. Nitekim, tüzük değişikliği kurulunun tamamında bulunmayarak bu direnci açığa çıkartan kimi üyelerimizin de bu durumu yeniden değerlendirmeleri gerektiği kanaatindeyiz. Kurulun açılışında bulunan üyelerimizden kurulun sonuna kadar takip etme nezaketini göstermemeleri bu direncin en belirgin göstergesidir. Ancak bu dirence rağmen Talpa Yönetimi olarak dinamik bir şekilde sizler için daha da iyi olmaya devam edeceğiz.

Bu nedenle, Tüzüğümüz gereği olağan genel kurulumuzun Aralık ayında gerçekleşeceğini hatırlatmak isteriz. Bu genel kurulumuza daha iyi hazırlanmak ve eksiklerimizi gidermek üzere önerilerinizi, katılımlarınızı önemsiyor ve bekliyoruz.

Değerli TALPA üyeleri, Üç yıl önce 2220 üyesi olan TALPA'nın bugün itibariyle yaklaşık 3699 aktif olmak üzere toplamda 4719 üyesi bulunuyor. Bu büyüme, yurtdışına giden ve silahlı kuvvetlerdeki görevlerine dönen çok sayıda üyemize rağmen gerçekleşmiştir. Dinamik, Çağdaş ve dışa

dönük yapımız bu büyüme rakamlarını yakalamamıza imkan vermiştir.

TALPA her alanda yükselişini sürdürüyor

Üç yıl içinde bütçemizi denkleştirdik, kamuya ait borçlarımızı kapattık, iktisadi işletmemizi verimli ve karlı hale getirdik, dernek binamızla ilgili alt yapı çalışmalarını ve düzenlemeleri tamamladık, sivil havacılık alanında yurtiçi ve yurtdışında gerçekleşen çok sayıda toplantıda derneğimizi temsil ettik, üyelerimizi, sivil havacılığı doğrudan ilgilendiren ve bizim dışımızda organize edilen fuar, çalıştay gibi etkinliklerin tamamında yer aldık. Bu etkinliklere katılım sayısı bakımından da geçmiş dönemlerle karşılaştırılamayacak sayılara ulaşmış bulunmaktayız.

Bütün bunları görevimiz ve yapmamız gereken işler olarak değerlendirmekteyiz. Geleneklerimize bağlı kalarak, TALPA ailesini daha dinamik, daha katılımcı, daha demokratik, daha verimli, daha kurumsal, kısaca örnek gösterilecek bir sivil toplum örgütü haline getirmek üzere çalışmaktayız ve çalışmamız gerektiğine Üyelerimizin varlığı ve desteği ile de çalışmaya devam edeceğiz.

Çalıştaylara katılımımız sürecektir

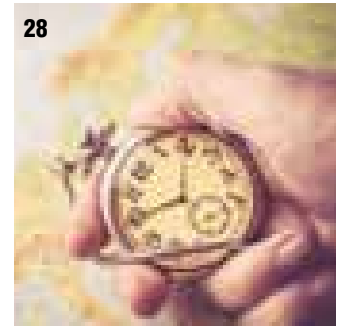
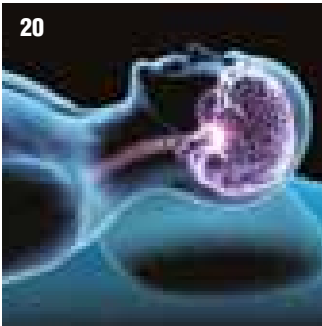
Çalışmalarımızı hızla sürdürmekteyiz. Ekim ayının hemen başında Brezilya Sao Paulo'da yapılacak olan FRMS ve FTL eğitim çalıştayına ve Ekim ayının sonunda İstanbul Sağlık Üniversitesi'nde düzenlenecek olan FATIGUE çalıştayına katılacağız. Bu çalıştayda, mesleğimizi doğrudan ilgilendiren yorgunluk ve sağlık sorunlarını ele alacağız. Meslektaşlarımızın sağlık çalıştayına katılımını önemsiyor ve bekliyoruz.

Üç yılın kısa bilançosunun da gösterdiği gibi, TALPA adına olumlu sonuçların çokluğunu söyleyebilmemize rağmen bekleyen sorunlarımızın da olduğu aşikardır. Sivil havacılık camiasındaki sivil toplum örgütlerinin bölündüğü, zayıfladığı koşullarda bu sorunların üstesinden gelebilmemiz için birlik ve bütünlük içinde hareket etmemiz önemlidir. Bu vesileyle bugüne kadar bu birliği sürdüren üyelerimize yönetim kurulu adına teşekkür ederim.

Hep birlikte sorunlarımızı daha iyi çözme imkanı bularak, sürekli iyiye gitme gayretiyle üye olmayan meslektaşlarımızın TALPA ailesine katılmasını bekliyoruz.

Bu davet bizim...

İçindekiler



06 İSTANBUL AIRSHOW 22. YILINDA DÜNYA DEVLERİNİ AĞIRLADI
Atatürk Havalimanı'nda düzenlenen İstanbul Airshow, 27 Eylül'de kapılarını 12. kez ziyarete açtı.

20 UYKU
Uyku, biyolojik ve zihinsel aktivitelerin yavaşladığı, iç ve dış uyaranlarla bilinçli hale dönüşebilen organize bir bilinçsizlik dönemidir.

08 HAVACILIKTA YORGUNLUK
Yorgunluk, havacılıkta emniyet ve operasyonel etkinlik açısından önemli bir risk faktörüdür. ICAO tanımına göre, uykusuzluk zihinsel veya fiziksel performans kapasitesinin azalması durumudur.

22 UÇUŞ EĞİTİMİNDE PSİKOLOG DESTEĞİ HANGİ KONULARDA GEREKLİ?
Deneyimli Uçuş Psikoloğu Deniz Tunçer ile bir araya geldik.

12 PROFESYONELLİK
Profesyonelliğin son dönemde pek çok önemli meslek için üzerinde fikir yürütülen, teori geliştirilen yani ciddi biçimde ele alınan bir kavram olmaya başladığını biliyoruz.

26 ÇOCUĞUNUZUN BESLENME ÇANTASINDA NELER OLMALI?
Beslenme çantalarındaki gıdalar çocukların gelişimleri açısından büyük önem taşıyor.

16 MPL EĞİTİMİ SAFHALARI
Uçuş saatine ya da sektör sayısına bağlı olarak yapılan dört safhaya ayrılan bir MPL'e hazırlık eğitimi konsepti belirlenmiştir.

28 HAKİMLER NEDEN SABAH BERAAT ÖĞLEDEN SONRA HAPİS VERİYOR?
"Doğru zaman, ne zaman" biliyor musunuz?



TALPA adına

SAHİBİ VE SORUMLU MÜDÜR

TALPA Yönetim Kurulu Başkanı
Kaptan Pilot Mehmet Ayhan GÜNAL

YAYIN KURULU

Kaptan Pilot Mehmet Ayhan GÜNAL
Kaptan Pilot Dilek KARABAĞLI

EDİTÖR

Tuncer TAŞDÖĞEN

DERGİ & REKLAM KOORDİNATÖRÜ

Ebru A. KARATAŞ
TALPA Basın ve Halkla İlişkiler Koordinatörü

YÖNETİM YERİ

Türkiye Hava Yolu Pilotları Derneği
Şenlikköy Mahallesi, Avcılar Sokak No: 43
34253 Florya / İstanbul
Tel: 0212 662 12 01
Fax: 0212 662 12 03
e-mail: talpa@talpa.org
web: www.talpa.org

BASKI

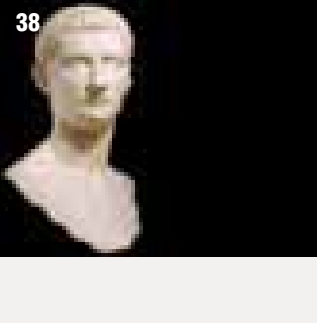
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık. A.Ş.
Dudullu Organize Sanayi Bölgesi
1. Cadde No:16 Ümraniye/İSTANBUL
Tel: +90 (216) 444 44 03
Fax: +90 (0216) 365 99 07 - 08
www.bilnet.net.tr

TÜRK PİLOTLARI BULUŞMA NOKTASI

Bu dergide yayımlanan makale ve yazılar yazarın şahsi görüşünü temsil eder. TALPA'nın resmi görüşü olarak kabul edilemez. Makale, yazı ve görsellerin kullanımından kaynaklanan her türlü hukuki ve cezai sorumluluk yazara aittir.

Her türlü isim, marka ve konsept hakları TALPA'ya aittir. Herhangi bir metin ya da bölüm TALPA'nın izni olmaksızın alınmaz. KOKPİT dergisinin isim ve logosuna ait tüm ticari marka hakları TALPA'ya aittir. TALPA bu dergide yer alan reklam ve ilanların, reklamveren, reklama konu mal ya da hizmeti, reklamın içeriği vs. gibi konuların hiçbirisi üzerinde doğrudan kontrol hakkına sahip değildir. Bir başka ifade ile TALPA'nın bu dergide yer alan reklamların yayınlanması dışında sözkonusu reklam içeriği ve/veya reklamveren ile herhangi bir bağlantısı, işbirliği veya ortaklığı bulunmamaktadır. Reklam ve ilanlara konu mal veya hizmet sunulması ile ilgili her türlü hukuki ve cezai sorumluluk reklamverene aittir.

TALPA Yayın Kurulu, yazarların gönderdiği yazıların tamamını veya bir kısmını yayımlayıp yayımlanmamakta serbesttir. Yayımlanan eserlerle ilgili yazara telif hakkı ödenmez.



34 KRİPTO PARA VE BLOK ZİNCİRİ HAVACILIKTA KULLANILABİLİR Mİ?

Günümüzde kripto para ismiyle özdeşleşen birim herkesin bildiği gibi Bitcoin'dir.

38 ÇILGIN İMPARATOR CALIGULA

Son derece garip, korkunç, çılgın ama bir o kadar da ilginç kişilik, Roma imparatorluk devrinin üçüncü imparatorudur.

50 SONBAHARIN RENKLERİNE MİSTİK BİR YOLCULUK...

Japonya'nın Kansai bölgesinde yer alan "Başkentlerin başkenti" Kyoto...

44 TUNA KİREMİTÇİ

Samimi, sahici, hep gelişmeye açık, dünyası çok zengin bir adam Tuna Kiremitçi... Derin ve Bilge... Ben onun müziğini, şiirini, yazılarını, hayat duruşunu ve mütevazılığını çok seviyorum. Yeni albümünün yoğunluğu arasında Hyatt Centric Levent Otel'de buluştuk ve bakın neler konuştuk...



60 ETKİNLİK TAKVİMİ: KONSER, TİYATRO, GÖSTERİ, SİNEMA VE ATÖLYE ÇALIŞMALARI...

İstanbul Airshow 22. yılında

DÜNYA DEVLERİNİ AĞIRLADI

1996 YILINDAN İTİBAREN, HER İKİ YILDA BİR İSTANBUL ATATÜRK HAVALİMANI'NDA DÜZENLENEN İSTANBUL AIRSHOW, 27 EYLÜL'DE KAPILARINI 12. KEZ ZİYARETE AÇTI. FUAR 30 EYLÜL'DE SONA ERDİ. ZİYARETÇİ VE KATILIMCILARLA BİLGİ VE BİRİKİMLERİNİ PAYLAŞMAK AMACIYLA TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI DERNEĞİ'DE (TALPA) FUARDA YERALDI.

Uluslararası havacılık camiasının 22 yıldır vermekte olduğu destek ve Türk

Sivil Havacılığının son 15 yılda göstermiş olduğu olağanüstü performansa paralel olarak büyüyen fuar, Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı, Savunma Sanayii Başkanlığı, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, Devlet Hava Meydanları İşletmesi desteği ve Türk Hava Yolları, THY Teknik, Türk Havacılık ve Uzay Sanayii ile TAV Havalimanları Holding sponsorluğunda düzenlendi. Organizasyona, ilgili tüm sivil toplum örgütleri ile meslek

odaları, üniversiteler ve havacılık kulüpleri de destek verdi.

Üst düzey havacılık aktörleri fuarda buluştu

Airbus, Amac, Bell, Bombardier, Cirrus, Dassault Falcon, Diamond Aircraft, Gulfstream, Honda Jet, Leonardo, Pilatus, Piper, Pratt&Whitney, Sikorsky, Tecnam, Textron Aviation gibi, iş ve ticari havacılık firmalarının yanı sıra, genel havacılık, nakliye, sportif havacılık araçları ile seyrüsefer ve kabin içi sistem ve ekipmanları, operatörler, satış, kiralama ve finansman şirketleri, uçuş ve ilgili eğitim ile bakım,





modifikasyon ve havacılık tedarik zinciri platformu kuruluşları ve havalimanları tasarım, yapım ve operasyonu ile ilgili kurum ve kuruluşlar da İstanbul Airshow'da yer aldı.

Uluslararası platformda dünya devleri boy gösterdi

KOSGEB'in her yıl olduğu gibi bu yılda KOBİ'lere vereceği fuar katılım desteğinin yanı sıra, 2016 organizasyonunda THY teknik destekleri ile özel bir alanda geniş katılımla yer alan KOBİ statüsündeki yerli imalatçılar, İstanbul Airshow 2018'de de ekonomik fiyatlarla oluşturulan anahtar teslim stand paketlerinden istifade ederek, uluslararası platformda dünya devleri ile tekrar sıcak temas kurma imkanı buldu.

Yurtiçi ve yurtdışından birçok karar verme yetkilisinin ziyaret ettikleri İstanbul Airshow 2018, Türkiye'de havacılık sektöründe yaşanmakta olan önemli gelişmelerin ve 2023 yılı hedeflerinin ışığında, 12. Kez sektör temsilcilerine bir araya gelme fırsatını sundu.

TALPA misyonunu sürdürdü

İstanbul Atatürk Havalimanı Genel Havacılık Apronu önünde düzenlenen fuarda TALPA A 04 nolu standta yer alarak havacılık alanında 60 yılı aşkın misyonunu ziyaretçilerine aktardı.



HAVACILIKTA YORGUNLUK

YORGUNLUK, HAVACILIKTA EMNİYET VE OPERASYONEL ETKİNLİK AÇISINDAN ÖNEMLİ BİR RİSK FAKTÖRÜDÜR. ICAO TANIMINA GÖRE, UYKUSUZLUK YA DA UZUN SÜRELİ UYANIK KALMA VE/VEYA PİLOTUN UYANIKLIĞINI VE UÇAĞI EMNİYETLİ ŞEKİLDE KULLANMA KABİLİYETİNİ BOZAN, EMNİYETLE İLGİLİ GÖREVLERİ YERİNE GETİRMESİNİ ENGELLEYEN BİR AKTİVİTENİN SEBEP OLDUĞU ZİHİSEL VEYA FİZİKSEL PERFORMANS KAPASİTESİNİN AZALMASI DURUMUDUR.



Uzm. Klin. Psk. Ebru Beden
Uçuş Psikoloğu



Uzm. Klin. Psk. Gökçe Beden
Uçuş Psikoloğu

Zihinsel ya da fiziksel yetenek kaybının meydana geldiği yorgunluk durumunda uyanıklık ve dikkat azalır, psikomotor beceriler bozulur ve durumsal farkındalık kaybolur. Yorgunluk sadece zihinsel ya da fiziksel yeteneklerde azalma olarak görülmemekte, aynı zamanda psikolojik bozulmalara, verim azalmasına ve tükenmişliğin oluşumuna neden olmaktadır. Tüm bunlar ele alındığında zihinsel, fiziksel ve psikolojik yorgunluğun iş kazalarına yol açabileceği dikkate alınmaktadır.

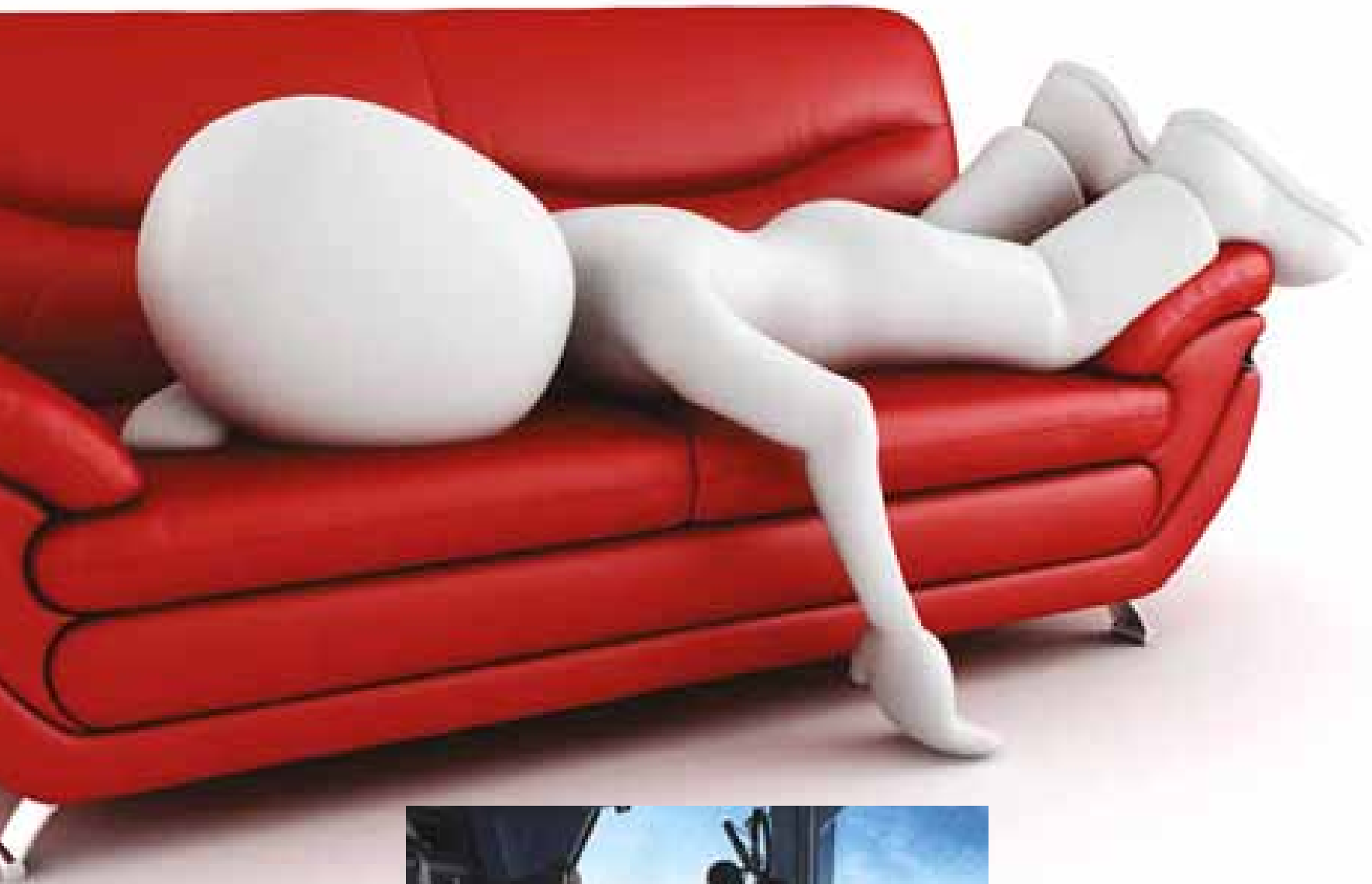
Yorgunluk için nasıl önlem alınmalıdır sorusuna gelecek olursak, hiç kuşkusuz en iyi tedavi yöntemi yeterli bir uyku ve iyi dinlenmektir. Yetersiz uyku, vardiyalı çalışma, jet-lag ve çok uzun görev saatleri yorgunluğa sebep olduğu gibi tehdit oluşturmaktadır. Kaza veya emniyet riski, içinde insan bulunan tüm işlerde olduğu gibi havacılıkta da geçerlidir. İnsan faktörü, görev yaparken stres yaratan çevresel, bilişsel, algısal ve psikolojik bozulmalardan etkilenir. Yorgunluk tanımı ve sebep olduklarına baktığımızda

havacılıkta yorgunluğun insan hatalarının oluşmasında önemli bir tehdit oluşturduğunu görebilmekteyiz.

Yorgunluğun en önemli nedeni hiç şüphesiz ki uykusuzluktur. Uykusuzluğu oluşturan başlıca etmenler vücut ritmine aykırı çalışma saatleri, kaliteli bir uyku için uygun olmayan şartlar, vücut ritmine aykırı zaman dilimleri (saat farkı), fazla miktarda tüketilen kafein ve alkol, stres ve düzensiz yaşam biçimi olarak ele alınabilir. Bununla birlikte, havacılıkta pilotların yorgunluğu üzerinde düzensiz

YETERSİZ UYKU YORGUNLUĞA SEBEP OLDUĞU GİBİ UÇUŞ EMNİYETİ AÇISINDAN BİR TEHDİT OLUŞTURMAKTADIR. KAZA VEYA EMNİYET RİSKİ, İÇİNDE İNSAN BULUNAN TÜM İŞLERDE OLDUĞU GİBİ HAVACILIKTA DA GEÇERLİDİR.

uyku ve değişiklik gösteren çalışma saatleri, uzun uçuşlar, uyanık geçen uzun saatler, göreve çok erken başlama (erken kalkışlar), gece uçuş görevleri etken nedenlerdir. İnsan vücudu doğası gereği, gündüz aktif yaşamaya, gece ise belirli saat aralığında uyku



ihtiyacı giderilmeye yönelik programlanmıştır. Bu fizyoloji ile ters düşen çalışma saatleri sonucunda uyku açığı meydana gelmektedir. Dikkat, algı, hafıza gibi bilişsel süreçleri olumsuz etkileyen uyku açığı, durumsal farkındalıkta azalmasına, unutkanlığa, karar vermede zorlanma ve rutin görevlerin yapılmaması ya da hatalı yapılmasına sebep olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda, biyolojik ritimde adrenalin salgısının ve vücut ısısının en düşük olduğu gece yarısından sonra 02-06 saatleri arasında, sanki kanda %0,09



oranında alkol varmış gibi bir uyuşukluk olduğu, keza öğleden sonra 14-16 saatleri arasında yorgunluk uykululuk, micro uyku ve hata artışları görüldüğü rapor edilmiştir. 17 saat boyunca görevde

olan bir pilot, kanında %0,05 oranında alkol varmış gibi bir yavaşlama gösterir. Yorgunluk ve uykusuzluğun somut göstergesi gece boyu sabaha kadar süren, uzun veya aktarmalı uçuşlar sonrası gözlerde kanlanma

olması 'kırmış göz uçuşu' (Red eye flight) olarak bilinir. Havacılıktaki ölümlü kazaların %15-20'sinde yorgunluk sorumlu tutulmaktadır. Buna örnek olarak, 1997 yılında meydana gelen havacılık tarihinin en kanlı kazalarından biri, Kore Havayoluna ait Boeing 747, Guam'a uçarken bir tepeye çarpmış ve 228 kişinin ölümüyle sonuçlanmıştı. Bu kazada pilot yorgunluğu kazanın ana sebebi olarak gösterilmiştir. Başka bir örnek ise uçaktaki 49 yolcunun ve yerde ise 1 kişinin hayatını kaybettiği 12 şubat 2009 Colgan Air uçağının yaptığı

DİKKAT, ALGI, HAFIZA GİBİ BİLİŞSEL SÜREÇLERİ OLUMSUZ ETKİLEYEN UYKU AÇIĞI, DURUMSAL FARKINDALIKTA AZALMA, UNUTKANLIĞA, KARAR VERMEDE ZORLANMA VE RUTİN GÖREVLERİN YAPILMAMASI YA DA HATALI YAPILMASINA SEBEP OLABİLMEKTEDİR.

kazadır. Kaza raporunda, pilotların ikisinin de en az 18 saattir dinlendirici bir yatak uykusundan mahrum oldukları belirtilmiş ve FAA kazanın ana sebepleri arasında yorgunluğu göstermiştir.

Makina değil, insan yorulur...

2012'de Avrupa Kokpit Birliği (ECA) tarafından, 8 Avrupa ülkesinde 6 binden fazla Pilot'un katılımıyla gerçekleştirilen ve 'Pilot Fatigue Barometer' başlığı ile yayınlanan bir çalışma raporuna göre, her 5 pilottan dördünün uykusuzluk ve yorgunluktan şikayetçi olduğu ve % 43-54 oranında kokpitte uyukladıkları belirtilmiştir. Diğer yandan, Türkiye'de Sivil Havacılık Akademisi tarafından 2013 yılında yapılan yorgunluk anketinde, çeşitli havayolu şirketlerinde çalışan 10 pilottan 9'unun yorgun olduğu açıklanmıştır. Yine bu



verilere göre, en dikkat çekici sonuç, yorgunluk nedeniyle uçuş sırasında küçük hatalarının olup olmadığının sorulduğu soruya % 82 oranında 'evet' cevabının alınmasıydı. Yorgunluk nedeniyle yapılan hataların uçuşun hangi periyotunda olduğu sorusuna yanıt % 34,5 'iniş ve yaklaşma' olarak gösterilmiştir. Yapılan çalışmalarda yorgunluğun emniyetli bir uçuş için sinsi bir tehlike olduğu görülmektedir. Uçuş sırasında kokpitte 40 dakikalık şekerleme (napping) uykuları o anlık yorgunluk için yararlı olacaktır, fakat kümülatif bir yorgunluk için en iyi tedavi

yöntemi istirahat ve kaliteli bir gece uykusudur.

Uçuş görev süresi limitini aşan çalışma saatleri, üst üste verilen uçuşlar neticesinde yaşanan yorgunluk, sadece fizyolojik değil psikolojik açıdan da yoğun bir etki yaratmakta ve bu etki

tükenmişlik durumunu meydana getirebilmektedir. Bu noktada pilotların yorgunluğunu ifade edebilmeleri hem bedensel ve ruhsal sağlıkları açısından hem de uçuş emniyeti bakımından hayati bir önem taşımaktadır. Havayolu şirketlerinin yorgunluk konusu üzerinde çalışanlarının yorgunluklarını rahatça dile getirebildikleri, yorgunluklarını ifade etmekte teşvik edici bir misyon ile hareket etmeleri yararlı olacaktır. İnsan, doğası gereği hata yapmaya mahkum bir canlıdır; önemli olan hata yapmayacağımız koşulları en iyi nasıl belirleyeceğimizi bilebilmektir.



TOTAL HAVACILIK YAĞLARI

Havacılık İçin Geliştirilmiş Yeni Nesil
Külsüz Dispersan Mineral Yağlar



total.com.tr



İNSAN FAKTÖRÜ

PROFESYONELLİK



Timuçin GÜREL

THY INSTRUCTOR
Uçuş Eğitim Başkanlığı



PROFESYONELLİĞİN SON DÖNEMDE PEK ÇOK ÖNEMLİ MESLEK İÇİN ÜZERİNDE FİKİR YÜRÜTÜLEN, TEORİ GELİŞTİRİLEN YANI CİDDİ BİÇİMDE ELE ALINAN BİR KAVRAM OLMAYA BAŞLADIĞINI BİLİYORUZ. BU İLGİNİN ALTINDA YATAN SEBEP, HATA TOLERANS EŞİĞİNİN DÜŞÜK OLDUĞU MESLEKLERİN, MAKSİMUM SEVİYEDE PROFESYONELLİKLE İCRA EDİLMEMESİ HALİNDE, ÖLÇEĞİ OLDUKÇA BÜYÜK İSTENMEYEN DURUMLARIN ORTAYA ÇIKABİLMESİDİR. ORTAYA ÇIKAN BU İSTENMEYEN DURUMLAR, HEM BU MESLEKLERİN HİZMET ALANINA GİREN İNSANLARIN VE ÇEVRENİN ZARAR GÖRMESİ HEM DE MESLEĞİN CİDDİ BİÇİMDE YIPRANMASI BAKIMLARINDAN ÖNEM TAŞIMAKTADIR. BU NEDENLE DE PROFESYONELLİK KAVRAMI SON YILLARIN EN FAZLA ARAŞTIRILAN KONULARINDAN BİRİ OLARAK KARŞIMIZA ÇIKMAKTADIR. YUKARIDA BELİRTİLDİĞİ GİBİ HATA TOLERANS EŞİĞİ DÜŞÜK VE RISK FAKTÖRÜ YÜKSEK MESLEKLER DEYİNCE GLOBAL OLARAK İLK AKLA GELENLERDEN BİRİNİN PİLOTLUK/PİLOTAJ OLDUĞU BİLİNMEKTEDİR. BU DOĞRULTUDA, PİLOTLAR İÇİN PROFESYONELLİK KAVRAMINI ELE ALIP, DEĞERLENDİRMEYE ÇALIŞACAĞIZ.



PROFESYONELLİK...

Türk Dil Kurumu sözlüğünde profesyonellik “Kazanç sağlamak amacıyla yapılan iş”, profesyonel ise “Bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapan (kimse), amatör karşısı” olarak tanımlanıyor. Ancak bilmekteyiz ki günümüzde profesyonellik, bu basit tanımın çok ötesinde anlam yüklenen bir kavram olarak karşımızda durmaktadır. Günümüzde profesyonelliğe yüklenen anlamı, bu basit tanımdan daha derinlere

taşıyan iki unsur, bilinç ve vicdan olmaktadır. Bu iki unsuru dahil ettiğimizde profesyonellik kavramı kazanç sağlamanın oldukça ötesi bir anlam ifade etmeye başlamaktadır. Bilinç, sadece insana özgü olup, insanın davranışlarını kontrol eden ve onu tehditlere karşı duyarlı kılan bir mekanizmadır. Vicdan ise yine insana doğrudan ayrılma diyen bir nevi içsel bir sestir. Tehdit unsurları yüksek işler için düşündüğümüzde bu iki unsur, bu tür işlerin kontrollü ve tanımlananların

dışına kesinlikle çıkmadan yapılması yolunda büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle profesyonellik kavramını, bu iki unsuru katarak, bir işte uzmanlaşmak, o işte ustalık mertebesine çıkmak olarak ele alacağız.

NEDEN PROFESYONELLİK?

Bugün Pilot ihtiyacının gittikçe arttığı sivil havacılık sektöründe, Pilot yetiştirme süreçlerinde üzerinde birleşilen konulardan biri şudur. Pilotluk, uçağı uygun şekilde kaldıran, uçuran ve indiren kişi olmaktan ibaret bir iş değildir. Pilotluk en kısa tabirle Airmanship (birebir ve tam anlamıyla örtüşen bir Türkçe ifadesi olmadığından yazıda İngilizce olarak kullanılmaktadır) olmakla ilişkilendirilebilecek bir iş olup, birinci ifadenin çok ötesinde bir anlam ve önem taşımaktadır. Uçağı teknik olarak bir noktadan bir noktaya götürmek, temel nitelikleri haiz bir kişinin yapabileceği bir şeydir. Airmanship ise sadece temel niteliklere sahip olmakla başarılabilecek bir şey değildir.

Bir Pilotun uçaktaki varlığının sebebi olarak ifade edilen iki temel fonksiyon bulunduğunu biliyoruz. Bunlardan ilki Flight Path Management (Uçuş Hattı Yönetimi) diğeri Energy Management (Enerji Yönetimi)'dir. Bu iki hayati unsurun yönetimi için pilota en az teknik beceriler kadar teknik olmayan beceriler gerekmektedir. Son



BİR PİLOTUN UÇAKTAKİ VARLIĞININ SEBEBİ OLARAK İFADE EDİLEN İKİ TEMEL FONKSİYON BULUNDUĞUNU BİLİYORUZ. BUNLARDAN İLKİ FLIGHT PATH MANAGEMENT (UÇUŞ HATTI YÖNETİMİ) DİĞERİ ENERGY MANAGEMENT (ENERJİ YÖNETİMİ)'DİR.

dönemde bu teknik olmayan beceriler kapsamında en çok işlenen başlıklardan biri ise profesyonelliktir. EASA (European Aviation Safety Agency), profesyonellik kavramını Pilotların değerlendirilmesi gereken teknik

olmayan becerilerden biri olarak öngörmektedir.

AIRMANSHIP VE PROFESYONELLİK

Airmanship kavramı meslekte kıdemli pilotlar tarafından tayırecilik olarak ifade ediliyor ki, kavramı bundan daha iyi ifade eden bir karşılık bulmanın oldukça zor olduğu söylenebilir. Tony Kern, "Redefining Airmanship" isimli kitabında bu kavramı, "Uçuş görevini gerçekleştirmek için iyi muhakeme ve gelişmiş uçuş becerilerinin sürekli kullanımı." olarak tanımlıyor. Ayrıca devamında bu sürekliliğin, ödün verilemez uçuş disiplini ile sağlanabileceğini ve düzenli olarak geliştirilen beceriler ve yetkinlik ile güçlendirileceğini

belirtiyor. Nihai olarak yüksek seviyede durum farkındalığının bu oluşumu tamamlayacağını ve bu seviyeye Öz-Self, Uçak, Çevre, Takım, Risk, Görev olmak üzere 6 alanda bilginin sürekli güncel tutulmasıyla ulaşılabileceğini ifade ediyor.

Açıkça görüleceği üzere Airmanship konsepti bir binaya benzetildiğinde binanın temelini Disiplin oluşturuyor. Disiplin ise şöyle tanımlanıyor. "Havacılığın ilgili alanlarında doğrudan ayrılmama ve gelişme yolunda gösterilecek irade gücü."

Profesyonelliği, yazımızın başında, özet olarak bir işte uzmanlaşmak, ustalaşmak olarak tanımlamıştık. Airmanship kavramını da pilotluk için teknik becerilerin ötesinde teknik olmayan becerileri

de içine alacak şekilde çok daha derin bir konsept olarak tanımlamıştık. Bu doğrultuda pilotlukta uzmanlaşmak için iyi bir Airmanship profili inşaa etmek gerekir diyorsak, bunun ilk adımı, binanın da temeli olarak ifade edilen disiplin ya da profesyonellik desek sanırım doğru söylemiş oluruz. Bir pilotta eğer doğrudan ayrılmama ve gelişme yolunda sağlam bir irade varsa ondan iyi bir profil oluşturmak mümkün olacaktır. Elbette bir pilotun bu iradesini uçuş hayatı boyunca korumak yani profesyonelliği her koşulda sürdürmek gibi zor bir görevi de vardır. Çünkü uçuş hayatının herhangi bir döneminde profesyonellikten vereceği bir taviz tüm binanın çökmesine yani belki yıllarca zorluklarla edinilmiş her şeyin bitmesine sebep olabilecektir. Binlerce saatlik uçuş hayatının sadece bir tanesinde yapılabilecek bir minimal ihlali istenmeyen uçak durumu ile sonuçlanabilir. Yani sadece bir kere herhangi bir nedenle doğrudan ayrılmak (burada SOP'den taviz vermek olarak düşünülebilir), yılların emeğiyle inşaa edilmiş binayı yerle bir edebilir.

PROFESYONELLİK İÇİN GEREKLİLİKLER...

Bir pilotta mesleğe adım attığı andan itibaren gelişmesini istediğimiz bir özellik nedir diye sorsak, karşımıza çıkan ilk cevaplardan biri özgüven olmaktadır. Özgüvenin bazı kültürlerde ne yazık ki yanlış ya da eksik tanımlandığını



BİNLERCE SAATLİK UÇUŞ HAYATININ SADECE BİRİNDE YAPILABİLECEK BİR MİNİMAL İHLALİ İSTENMEYEN UÇAK DURUMU İLE SONUÇLANABİLİR. HERHANGİ BİR NEDENLE DOĞRUDAN AYRILMAK YILLARIN EMİĞİYLE İNŞAA EDİLMİŞ BİNAYI YERLE BİR EDEBİLİR.

söylemek durumundayız. Özgüvenin bazı kültürlerdeki yanlış tanımlarından biri de “kendini olduğundan daha iyi görmek” şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Özgüveni böyle gören veya tanımlayan kültürlerde kişiler kendi bilgi ve yetenek sınırlarını aşan düşünceler taşımaktan veya davranışlar sergilemekten kaçınmazlar. Kişi kendini aşan bu tip düşünce ve eylemlerinde genellikle başarısız olur, yanlış yapar veya zarar görür. Dolayısıyla bir kültürde özgüven kavramını doğru tanıtmak ve benimsetmek gerekir. Örneğin bir dönem bu tanımı benimseyen Amerika’da bir inceleme yapıldığında bu tanım çerçevesinde özgüveni en yüksek

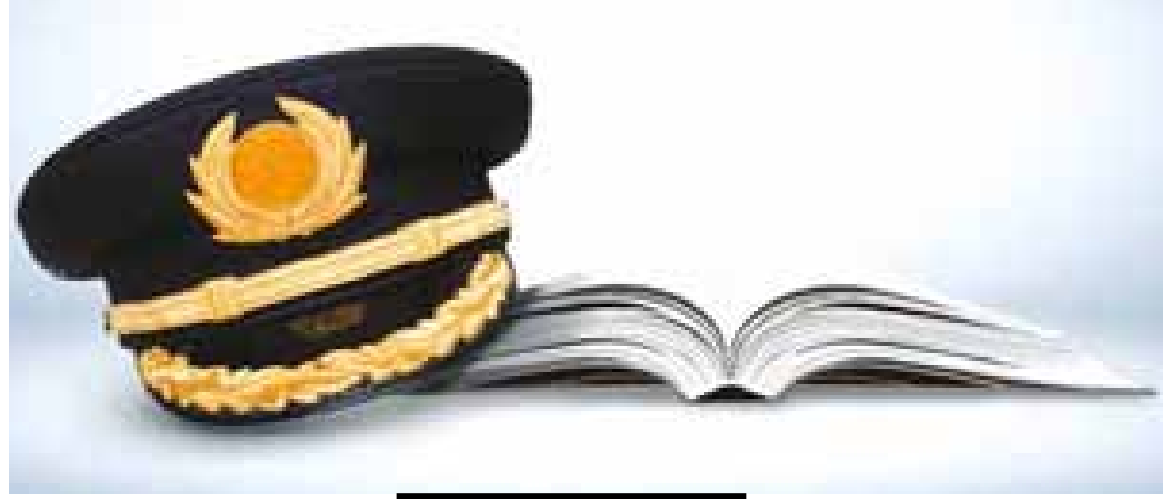
olan kitlenin hapisanedeki mahkumlar olduğu tespit edilmiştir. O nedenle özgüveni doğru tanımlamak gerekir.

Özgüven bugün doğru şekilde tanımlandığında iki bacağı olan bir kavramdır. Birinci bacağı

“kendiyi barışık olmak hali” olarak tanımlanabilir. Kendiyi barışık olmak için insanın kendini olduğu gibi kabul ediyor olması gerekir. Bir pilot için düşünüldüğünde, kendini belirli periyodlar değerlendiren ve kendine objektif olan pilot güçlü ve zayıf yanlarını görür. Ayrıca pilotlar her havayolunda ulusal ve uluslararası regülasyonlar gereği belirlenmiş periyodlarda denetime tabi tutulur. Bu denetimlerde özellikle iyileşmeye açık tarafları konusunda geribildirim alırlar. Bu geribildirimlere göre de iyileştirme faaliyeti planlanır. Bir pilotun gerek kendisinin gerekse sistemin belirlediği güçlü ve iyileşmeye açık taraflarını bilmesi daha

önemlisi içtenlikle kabullenmesi önemli bir başlangıçtır. Çünkü hepimiz biliriz ki iyileşme, gelişme doğru bir teşhisle başlar. Pilotun başkasının söylemesine bile gerek kalmaksızın uçuşun hangi fazlarında yetersiz olduğunu, hangi teknik beceride zorlandığını (stall recovery, go around vb.), hangi teknik olmayan beceride zafiyetinin olduğunu (communication, leadership vb.) tespit etmesi ve kabullenmesi ilk gerekliliktir. Bunları kabullenen iyileşmeyi de başlatır. Kişi kabullendiği şeyi düzeltir, kabullenmediği şeyle ilgilenmez. Kendini hatası ve iyisiyle kabullenmenin mutluluğa olan etkisi % 70, başarıya olan etkisi % 30 civarındadır. Yani kendini bilmek ve iyileşme hali insanı başarılı yapmıyor ama mutlu ediyor.

Gelelim özgüvenin ikinci ayağına. Özgüvenin ikinci ayağı ise alan yeterliliğidir. Alan yeterliliği kişinin bir alanda, bir işte kendini o işi layıkıyla yerine getirebildiğini hissetmesi halidir. Tabi bu hissiyat somut verilere dayanırsa anlamlıdır. Örneğin bir çocuğun kendini matematik konusunda yeterli hissetmesi buna örnektir. Bunu belirleyen sınavlardaki başarısı, derslerdeki etkinliği, bir soru çözerken yeterli sürede doğru sonuçlara ulaşabilmesi gibi kriterler çocuğa bu hissi yaşatacak ve çocuk ben matematikte iyiyim demeye başlayacaktır. Bir Pilot için düşündüğümüzde pilotaj alanında kendini yeterli hatta iyi hissettiği başlıkların artması alan yeterliliğinin



gelişmeye başladığının göstergesidir. Azalan kısa veya uzun oturmalar, azalan ağır oturmalar, azalan uygun olmayan yaklaşımlar alan yeterliliği artışının somut göstergelerine örnek olarak sayılabilir. Bir pilot alanda kendini yetkin hissettikçe daha gelişecektir. Alan yeterliliğinin başarıya etkisi % 70, mutluluğa etkisi ise % 30 civarındadır.

Kısaca şunu söylemek mümkündür. Bir pilot kendiyse barışık şekilde eksik ve güçlü yönleriyle kendini kabul edip, eksik taraflarını geliştirmek, güçlü taraflarını ise korumak ve daha güçlendirmek yolunda ilerledikçe kendini iyi, mutlu hissedecektir. Diğer taraftan yine pilot kendini uçuşun çeşitli fazlarında, otomasyonu kullanmakta ve benzeri konu başlıklarında iyi ve hakim hissettikçe alan yeterliliği artacak ilgili süreçleri etkili yönetmeye başlayacak yani başarılı olacaktır.


Pilot, bir yandan alan yeterliliği arttıkça başarılı

ÖZGÜVENİN İKİNCİ AYAĞI İSE ALAN YETERLİLİĞİDİR. ALAN YETERLİLİĞİ KİŞİNİN BİR ALANDA, BİR İŞTE KENDİNİ O İŞİ LAYIKIYLA YERİNE GETİREBİLDİĞİNİ HİSSETMESİ HALİDİR. TABİ BU HİSSİYAT SOMUT VERİLERE DAYANIRSA ANLAMLIDIR.

olmaya diğer yandan kendini objektif izleyip, pozitif bir kabullenme ile zayıf yanlarını iyileştirerek mutlu ve rahat hissettikçe özgüvenin iki bacağı da tamamlayarak kendini güçlü hissedecektir. Alanında yetkin ve aynı zamanda mutlu ve huzurlu pilot için doğru bir özgüvenden dolayısıyla emniyetten bahsetmemiz mümkündür.

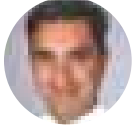
Hatırlarsak, yazının

başında Airmanship'i anlatırken temelini Disiplin/Profesyonellik olduğunu söylemiştik. Disiplin/Profesyonellik tanımını da "Havacılığın ilgili alanlarında doğrudan ayrılmama ve gelişme yolunda gösterilecek irade gücü." olarak yapmıştık. Uygun seviyede özgüven sahibi pilotun doğruyu referans almak ve gelişme yolunda çaba göstermek konularında daha proaktif ve etkili olacağı açıktır. Kısaca iyi pilotluk (Airmanship olarak) için profesyonel olmaya, profesyonel olmak için doğru gelişen özgüvene ihtiyacımız bulunuyor. Bunu etkin olarak yapmak yolunda pilotun bireysel çabasına ve bu bireysel çabayı besleyecek güçlü sistemlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bunu iyi yaptığımızda bilinçli bilgililik (ne bildiğini ve bilmediğini objektif değerlendirebilen) haliyle tehditleri iyi yöneten ve hatadan kaçınma konusunda daha başarılı olan pilot profilleri oluşturulacağını söyleyebiliriz.

Emniyetli uçuşlar dilerim. 

MPL EĞİTİMİ SAFHALARI

İLK VE İKİNCİ SAFHA



Dr. Kpt. Plt. M. Melih BAŞDEMİR
Competency Based Training-CBT



UÇUŞ SAATİNE YA DA SEKTÖR SAYISINA BAĞLI OLARAK YAPILAN (ÖR. LIFUS EĞİTİMİ 40 SEKTÖR/100 SAAT) EĞİTİM PROGRAMLARINDAN YETKİNLİK TEMELLİ EĞİTİM PROGRAMLARINA GEÇİŞ SIRASINDA MPL İÇİN BAŞLANGIÇ, TEMEL, TEKAMÜL VE İLERİ SEVİYE OLMAK ÜZERE DÖRT SAFHAYA AYRILAN BİR MPL'E HAZIRLIK EĞİTİMİ KONSEPTİ BELİRLENMİŞTİR.

Bu geçişin tamamlanmasından sonra yapılacak MPL eğitimlerinde safhalandırılmış bir eğitim programı yerine eğitim içinde belirlenen hedeflere ulaşmak için gerekenleri yerine getirmek ve başlangıç seviyesinden tecrübeli pilot/kaptan seviyesine kadar olan tüm safhalarda belirlenen yetkinliklere ulaşmak ve bu yetkinlikleri etkin bir şekilde değerlendirmek için dizayn edilmiş Eğitim Yönetim Sistemi

(Learning Management System-LMS) içinde MPL eğitim faaliyetlerinin devam etmesi gerekmektedir.

İlk Safha (Başlangıç Uçuş Yetenekleri)

Bu safhada pilot adaylarına temel uçuş yetenekleri kazandırılmaya çalışılır. Geleneksel uçuş eğitimlerinde bulunan alan PPL eğitimlerinin yerine geliştirilmiştir.

SOP Eğitimi: Manuel uçuş ve SOP eğitimlerinin

aynı zamanda Airbus ve Boeing SOP'lerinin tasarımına uyumlu olması, özellikle simülatör safhasında negatif eğitime yer verilmemesi, buna örnek olarak, PPL eğitimlerinde verilen eğitimin aksine iniş sırasında idle takat kullanmak yerine stabilized olmaya özen gösterilmesi, Genel Havacılık terimleri yerine ATPL dersleri arasında yer alan RTF terimlerinin kullanılması ('full throttle' yerine 'Take-off' kullanmak gibi) ve uçuştaki tüm

call-out'ların tip eğitiminde kullanılan SOP'ye uyumlu hale getirilmesine dikkat edilir.

TEM Eğitimi: TEM (Tehdit ve Hata Yönetimi-THY) eğitimi, bir öğrenci pilotun eğitiminde günlük rutini içinde olması gereken bir durumdur. Özellikle performans ve çevresel şartlar- meteoroloji, arazi, vb. gibi yer dersleri sırasında elde edilen bilginin THY ile birlikte kullanılması sağlanmalıdır. THY ile ilgili



**ANA UÇUŞ YETENEKLERİNİN
VE UÇUCULUK NİTELİKLERİNİN
GELİŞTİRİLDİĞİ İLK SAFHA
EĞİTİMLERİNİN ÖNEMİ İLE
İLGİLİ OLARAK ÖNCELİKLE
UÇUŞ ÖĞRETMENLERİNİN
BİLİNÇLENDİRİLMESİ
GEREKMEKTEDİR.**

tüm dokümanların briefing odalarında ve elektronik olarak da intranet sistemleri içinde her an ulaşılabilir olmasına dikkat edilmelidir. Öğretmenlerin THY ile ilgili bilgi değişikliklerine ve doküman revizyonlarına ivedilikle uyum göstermesine özen gösterilmelidir.

İlk Safha Eğitimi PPL Eğitimi Değildir:

Her ne kadar İlk Safha MPL Eğitimi tek motorlu küçük uçaklarda yapılırsa ve PPL

kısmını içinde barındırsa da, bir PPL eğitimi değildir. PPL eğitiminin aksine belli bir saat

sonrasında yapılan kontrol uçuşu ile bu safha bitmez. Daha önceki yazılarımızda bahsedilen sekiz ana yetkinliğin kazandırılması gerekmektedir. Bu yetkinlikleri kazanamayan pilot adaylarının bir sonraki safhaya geçmeleri mümkün değildir. Buradaki amaç Havayolu Endüstrisine yetkin ve uçuculuk yeteneği yüksek kişilerin kazandırılmasıdır. Endüstriyel pilot ihtiyacına bağlı olarak, diğer meslek gruplarının aksine neredeyse her yaş grubundan kişilerin pilot olabileceği gerçeği dikkate alındığında bu konunun çok önemli olduğu anlaşılacaktır (günümüzde neredeyse yaş sınırı olmaksızın isteyen herkes parasını verdikten sonra pilot olabilmektedir! Ancak, para

vererek doktor ya da avukat olmak mümkün değildir).

Öğrencinin Özgüveni:

Ana uçuş yeteneklerinin ve uçuculuk niteliklerinin geliştirildiği İlk Safha eğitimlerinin önemi ile ilgili olarak öncelikle uçuş öğretmenlerinin bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Öğretmenler bu safhanın öğrenciler için çok önemli olduğunu, gelecekteki uçuculuk hayatlarının genel olarak bu safhada şekillendiğini ve temel eğitim kapsamında kazanılan profesyonel özelliklerin uçuş hayatı boyunca devam edeceğini bilerek, bu safhadaki öğrencilere özgüven kazanmaları konusunda yardımcı olmalıdırlar.



Öncelikle burada Tek Pilotlu eğitimlere ve yalnız uçuşlara önem verilmeli, yalnız uçuşlarda hava hareketlerinin yapılmasına özen gösterilmeli ve 'airline' uçuşunun aksine Çoklu Ekip Uçuşu (MCC) ortamından uzak durulmalıdır. Güven artırıcı eğitimler sırasında anormal durumdan çıkış, perdövites eğitimi ve görerek yapılan hava hareketleri gösterilmeli ve bunların bir kısmı yalnız uçuşlarda yaptırılmalıdır.

VFR ve IFR Uçuş:

VFR uçuşlarla ilgili olarak, MPL öğrencileri her ne kadar bir PPL lisansı almayacak olsalarda teknik yetenekler ve bilgi olarak PPL seviyesine ulaşmak zorundadırlar. Bu kapsamda İlk Safha eğitimlerinde VFR uçuşlara önem verilmelidir.

IFR uçuşlarla ilgili olarak

ÖĞRETMENLERİN TEMEL VE İLERİ DÜZEYDE ALET UÇUŞU EĞİTİMİ YAPABİLECEK VE HAVAYOLU OPERASYONUNA UYGUN VE HAT UÇUŞUNU HEDEFLEYEN BİR EĞİTİM VERMESİ GEREKLİDİR.

ise, öğrencilerin daha sonra alacakları IR sertifikalarına hazırlık olması amacıyla, alet ve gece uçuşlarına İlk Safhada bir başlangıç yapılması gerekmektedir. Burada çok kapsamlı bir alet uçuşu simülatörü ve teorik eğitimi yerine, sadece temel seviyede alet bilgisi ve hava hareketleri

yeterli olacaktır.

İlk Safhada Uçak Eğitimi

Uçakta yapılacak İlk Safha eğitimlerinin çok hassas bir şekilde dizayn edilmesi gerekmektedir. Kullanılacak uçaklarını uygun bir şekilde seçilmesi, teknik olarak uçakların dayanıklı ve sürdürülebilir olması, en az 4 sandalyesinin olması, uçak içinde rahat bir ortam sunması, air condition sisteminin yeterli olması, ergonomik açıdan iyi olması ve öğrencileri motive edebilmesi gerekmektedir.

İlk Safhada Simülatör Eğitimi

Bu safhadaki eğitim havada yapılacak hareketlerin provası niteliğinde olmalı, kayıt edilmeli, dibfringlerde bu kayıtlar irdelenmeli ve

uçak eğitimine hazırlık sağlanmalıdır. Bu safhada gerekli yetkinliklere ulaşamayan öğrencilerin uçak eğitimine başlamaları engellenmelidir.

İkinci Safha (Temel Eğitim)

MPL eğitim sürecinde her ne kadar ana uçuş kabiliyetlerinin kazandırıldığı İlk ve tip eğitimi olarak da adlandırılan Son (4.Safha) eğitimleri ön plana çıksa da, adı üstünde 2. Safha olan Temel Eğitim ve 3.Safha olan Tekamül Eğitim safhalarının çok önemli olduğu gerçeği her zaman hatırlanmalıdır. 2. ve 3. Safhalarda, alet ve IFR uçuş yetkinlikleri, çoklu kokpit (MCC) uçuşu, hava yoluna benzer uçuş planlarıyla uçuş faaliyetleri ve THY (TEM)'nin çok daha yaygın olarak kullanılması öğretilir.

**TEK MOTORLU, KÜÇÜK,
TEK PİLOTLA UÇUŞ YAPAN
UÇAKLAR ÇEK ANLAYIŞINA
GÖRE EĞİTİM VERMEYE UYGUN
DEĞİLDİRLER, ÇOKLU KOKPİT
ORTAMI İÇİNDE EĞİTİM VERME
ANLAYIŞI BU TÜR UÇAKLARLA
MÜMKÜN OLAMAZ.**



Normalde, İlk Safhada küçük, tek motorlu uçaklarda eğitim veren Uçuş Öğretmenleri (UÖ), F1'lar görev alırken, 3. ve 4. Safhalarda Havayolu tecrübesi olan TRI/SFI'lerden faydalanılır. 2. Safha'da ise, Eğitim veren otoritenin (ATO'nun) Çoklu Ekip Koordinasyon (ÇEK-MCC) konseptine uygun, tercihen havayolu tecrübesine sahip YHT-Yetkinlik Temelli Eğitim (YTE) kapsamında eğitim verebilecek Uçuş Öğretmenlerinden faydalanması gereklidir. Buradaki öğretmenlerin temel ve ileri düzeyde alet uçuşu eğitimi yapabilecek ve havayolu operasyonuna uygun ve hat uçuşunu hedefleyen bir eğitim vermesi gereklidir. Burada ÇEK eğitimi almış

UÖ ya da hatta uçan TRI/SFI'leri görevlendirmek faydalı olacaktır. Bu safha eğitimlerinde tecrübeli II. Pilotlar görevlendirilebilir, hatta şirketlerin bünyesinde bulunan Yer Eğitim Departmanlarındaki II.Pl't ve Kaptanlar ek görevli olarak bu eğitimlerde yer alabilirler.

2. Safhada Uçak Eğitimi

Tek motorlu, küçük, tek pilotla uçuş yapan uçaklar ÇEK anlayışına göre eğitim vermeye uygun değildirler, çoklu kokpit ortamı içinde eğitim verme anlayışı bu tür uçaklarla mümkün olamaz. Bu sebepten dolayı, bir uçucunun kariyerine pilot olarak devam edip edemeyeceğinin belirlenmesinde hayati

öneme sahip İlk Safhada bu tür uçaklarla yapılan eğitimin tamamlanmış olması ve anormal durumdan çıkış- upset recovery konusunda pilot adaylarına istenen ölçüde temel uçuş niteliklerinin kazandırılmış olması gerekmektedir. Ancak ideal bir MPL eğitiminin bu şekilde tasarlanmış olmasına rağmen, idari, lojistik, ve kaynak yetersizliğinden dolayı yapılamayacak olduğu durumlarda, tek kişilik kokpit eğitimin bir kısmının 2. Safhada yapılmasına izin verilebilir. Yine de çoklu kokpit ortamına mutlaka bu safhada bir giriş yapılmalıdır.

Simülasyon eğitimlerinde ise mutlaka çok motorlu bir uçak modeli ile eğitim verilmeli,

tek motorlu simülasyonlardan kaçınılmalıdır. Simülasyon verilecek bu eğitim, sonraki safhaların daha başarılı ve verimli olarak geçmesine sebep olacaktır.

Bu yazımızda MPL eğitiminin nasıl yapılması gerektiği hakkında bir giriş yapmaya çalıştık, bir sonraki eğitimde Hat Uçuşu-Tip eğitimi için tasarlanmış, öncelikle MCC eğitimini anlatan 3. Safha eğitimini ve tamamen tip eğitimine odaklanmış olan 4. Safha MPL eğitiminden bahsedeceğiz.

KAYNAK

Material and Best Practices for MPL Implementation 2nd Edition 2015

UYKU



Med. Dr. Erman BÜYÜKGÖK
TALPA Danışman Uçuş Hekimi



Dr. Psk. Deniz BÜYÜKGÖK
Nöropsikolog-İstanbul Üniversitesi



GÜNIŞIĞI MELATONİN SALINIMINI İNHİBE EDERKEN, KARANLIK ORTAM MELATONİN SALINIMI İÇİN GÜÇLÜ BİR UYARANDIR.

Uyku, biyolojik ve zihinsel aktivitelerin yavaşladığı buna rağmen iç ve dış uyaranlarla bilinçli hale dönülebilen hem karmaşık hem de organize bir bilinçsizlik dönemidir. Uykunun başlatılması ve sürdürülmesi hormonal aktivitenin kontrolünde olduğu kadar, uyku faaliyetinin kendisi de hormonal sistemi düzenleyendir. Uykunun oluşmasında iç ve dış uyaran etkileşimine en güzel örnek, melatonindir. Günışığı melatonin salınımını inhibe ederken, karanlık ortam melatonin salınımı için güçlü bir uyarandır. Gözden beyne ulaşan ışık bilgisi, günün sona ermesiyle melatonin sentezinin artmaya başlamasına neden olur. Bu nedenle karanlık ortamda uyku, düzenli ve kaliteli uykuyu sağlamada edinilmesi gereken bir alışkanlıktır.

Beden, hücre yenilenmesi,

metabolizmanın düzenlenmesi, enerjinin korunması, nöron (beyin hücresi) gelişimi ve yenilenmesi, öğrenme ve bellek süreçlerinin güçlendirilmesi ve korunması için uykuya ihtiyaç duyar (Alger ve ark., 2015, Dement 2005, Krueger ve ark., 2015).

Uykuyu temel olarak iki kısma ayırabiliriz: REM Evresi (Rapid Eye Movement - Hızlı Göz Hareketi) ile NREM Evresi (Non-Rapid Eye Movement). Uykunun REM fazında gözler kapalıyken yuvaları içerisinde çeşitli yönlere hareket etmeye başlar. İsmi buradan alan, "Hızlı Göz Hareketi" fazı bilişsel süreçler açısından önem taşımaktadır. Bir bilginin kısa süreli belleğe ulaştıktan sonra uzun süreli belleğe yüklenebilmesi hatırlanmayı kolaylaştıran bilgilerin kodlanması, yeni bilgiler geldikçe eskileri yeniden organize etmekle sağlanabilir. Bu

işlemin çoğu, uykudaki REM fazı sırasında gerçekleşir.

Uyku Bozuklukları **İnsomnia**

Yeterli süre ve dinlendirici uyku uyuyamama durumudur. Hastalığın varlığı süresince uyku saatlerinde düzensizlik, ani gece uyanmaları, uandıktan sonra tekrar uykuya dalmada güçlük ve sabah çok erken saatlerde uyanma gibi belirtiler gözlemlenir. Stres, çevresel rahatsızlıklar (gürültü ya da çok sıcak veya çok soğuğa maruz kalmak) veya kullanılan ilaçlar akut insomnia nedeni olabilirken astım, kronik vücut ağrıları, kalp çarpıntıları, kronik stres kronik insomniaya neden olmaktadır.

Uyku-Apne Sendromu **(UAS)**

Apne 10 saniye ve üstündeki solunum durmaları için kullanılan

tanımdır. Saatte 5 apne ve gecede 30 apne üstü patolojiktir. Bazı vakalarda bu rakam 300'e kadar çıkabilmektedir. Uykuda ani ölüm nedeni olabilmesi nedeniyle hayatı tehlikeli yaratan bir sendromdur.

Uykuda solunum bozukluğu sıklığı yaşla birlikte düzenli olarak artar (Young ve ark., 2002) ve yaşlılarda orta yaşlılardan 2 ila 3 kat daha yüksek olabilir (Zhang ve Liang-yi, 2012). Yüksek sesli, aralıklı horlama olabilir. EEG, EMG, EKG ve tüm gece uykuyu izleyen kayıtlar (polisomnografi) ile tanı konulur (Iber ve ark., 2007; İzci ve ark., 2008). Uyku

sırasında sık sık ortaya çıkan soluk tıkanmaları, uyku bölünmelerine yol açarak uyku kalitesinde azalmaya neden olur. Bu nedenle, UAS'da gündüz uyku hali, uyku yoksunluğu, dinlenmiş uyanma hissini olmayışı, gün içinde yorgunluk, dikkat eksikliği, bilişsel işlevlerde bozulma ve UAS'da yaşam kalitesinin azalması sık görülen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sürekli Pozitif Havayolu Basıncı (CPAP) tedavisi, solunum bozukluğunu iyileştirir ve uyku sırasındaki fragmantasyonu azaltır. Uyku CPAP tedavisi ile normalleştiğinde, kişinin günlük işlevselliğinde, dikkat ve bellek gibi bilişsel becerilerde bir iyileşme görülür (Weaver ve Chasens, 2007; Sanchez ve ark., 2009). Diğer yaklaşımlar kilo verme, burun cerrahisi ve uvuloplastidir.

Sirkadiyen Ritm Uyku Bozukluğu (Jet Lag)

İstenilen ve gerçekte uyanan uyku dönemleri arasındaki uyumsuzluğa neden olan durumları içerir. Jet Lag tipi, doğu-batı yönündeki uçak yolculuğundan sonra 2-7 gün sürer ve düzeldi; özgül tedavi gerektirmez. Değişen vardiya tipi hızlı değişen çalışma düzeni olanlarda görülür. Bedensel sorunlar, ülser eklenebilir. Işık tedavisi yararlı olabilir. Öğün ve uyku zamanlarını değiştirerek önceden hazırlanma olabilir.

Gecikmeli uyku evresi tipinde alışıldık zamanda uykuya dalamama vardır. Tedavide, uyku saati kademeli olarak daha fazla geciktirilerek istenilen başlama saatine ulaşılır. Uykuyu öne alma başarısız olmaktadır. Gece ışık tedavisi uykuyu geciktirir, gündüz ışık tedavisi uykuyu öne alır.

Peki bu bilgiler bize neler

**DÜZENSİZ UÇUŞ SAATLERİ,
GECE UÇUŞLARININ
FAZLALIĞI, UYKU
BORCUMUZUN ARTMASINA
NEDEN OLMAKTADIR.**

söylüyor? Ne yazık ki, söz konusu uyku miktarı olduğunda, ihtiyaç duyulan uyku miktarı kişiden kişiye değişkenlik gösterdiğinden optimum bir süre belirlemek mümkün değil.

Geceleri ne kadar iyi uyuyabildiğimizi en fazla etkileyen faktörlerden bir tanesi, uyku geçmişimizdir. Çoğu yetişkin, farkında olsalar da olmasalar da, kendilerini günlük ya da haftalık olarak uykularından alkoyarlar. Uykuyu azaltmak veya geceleri hep uyanık kalarak sabahlamak, uykularımız üzerinde biriken baskıyı artırır. Pilotlarımız ve uçuş personelimizin de tam olarak yaşadığı budur.

Uzun uçuş süreleri, gece uçuşları, sağlık sorunları, egzersizler, ağır iş yükü ve hatta zihinsel yorgunluk bile uyku süresini değiştirebilir. Zihinsel stres altında olduğumuz zamanlarda aynı dinlenme süresi haline erişmeniz için gereken uyku süresi artar.

Uyku, sirkadyen ve homostatik süreçlerle kontrol edilir. Bunlar, uykumuzun zamanlamasını ve

süresini etkilerler. Sirkadyen sürece bir canlının “iç saati” de denir. Homeostatik süreçler ise uyanıklığımız süresince biriken uyku basıncını belirler. Aynı zamanda, uykumuz sırasında da uyuma isteğimizin giderek azalmasını sağlar ki uykumuzu aldığımızda uyanma gerçekleşsin. Hem sirkadyen, hem de homeostatik süreçler genler gibi iç faktörlerden ve uyku geçmişi, alkol-sigara-aşısı kafein kullanımı, egzersiz yapıp yapmamak ve hastalıklar gibi dış faktörlerden etkilenirler. İşte uyku sürelerinin kişiden kişiye değişiyor olması da, bu iç ve dış faktörlerin karmaşık etkileşimiyle izah edilebilir.

Uyku ihtiyacı aynı zamanda yaşa bağlı olarak da değişir. Daha yaşlı insanlar genellikle gençlerden daha az uyurlar. Bu ihtiyacın değişmesinde de sirkadyen ritim ile homeostatik süreçler arasındaki ilişkinin değişmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

7 saatten daha az alınan uykunun bireylerin tepki süresini düşürdüğü, karar alma yetisini bozduğu, konsantrasyonu azalttığı, hafızayı zayıflatmış ve psikolojik denge halini dengesizleştirdiğini göstermektedir. 8-9 saatlik bir uyku, yetişkinlerin en iyi şekilde işlev görebilmesi için gerekli uyku miktarı olarak belirlenmektedir.

Düzensiz uçuş saatleri, gece uçuşlarının fazlalığı, uyku düzensizliklerinin ve uyku borcumuzun artmasına neden olmaktadır. Yeterli dinlenmeyi ve uykuyu sağlamamız gerekir. Aksi halde yorgunluk gündeme gelecek ve bu da uçuş emniyetini tehlikeye atacaktır.

Öneriler:

Çalışma takvimine göre planlanan uyku saatlerinden yaklaşık minimum 2 saat kadar

önce kafein alımını (siyah çay, kahve, kola gibi) keserek,

Çalışma takvimine göre planlanan uyku saatlerinden en son minimum 2 saat maksimum 4 saat kadar önce yemek yemeği bırakarak (bu süreyi metabolizma hızınıza göre belirleyebilirsiniz),

Dinlenme saatlerinin gün içine denk gelmesi halinde güneş ışığı ve oksijen almak üzere 10:00-14:00 saatleri arasında alınan tempoda yarım saatlik yürüyüşler yaparak,

İki uçuş arasında dinlenme süresinin kısa olacağını düşündüğümüz durumlar için nefes egzersizleri ve kas gevşetme egzersizleri öğrenerek kısa ve dinlendirici uykuya ulaşabilirsiniz.

Uyku sorununuzun kronikleştiğini düşünüyorsanız bir profesyonelden yardım almaktan çekinmeyin.

KAYNAKLAR:

Iber C, Ancoli-Israel S, Stuart Quan M (2007) The American Academy of Sleep Medicine manual for the scoring of sleep and associated events: rules, terminology, and technical specifications. Westchester, IL.

Izci B, Ardic S, Firat H, Sahin A, Altınors M, Karacan I (2008) Reliability and validity studies of the Turkish version of the Epworth Sleepiness Scale. Sleep Breath 12:161-168.

Weaver TE, Chasens ER. (2007) Continuous positive airway pressure treatment for sleep apnea in older adults. Sleep Medicine Reviews.11:99-111.

UÇUŞ EĞİTİMİNDE PSİKOLOG DESTEĞİ HANGİ KONULARDA GEREKLİ?



Dr. Öğr. Üyesi Cengiz Mesut BÜKEÇ
İstanbul Okan Üniversitesi

BU SAYIMIZDA, DENEYİMLİ UÇUŞ PSİKOLOĞU DENİZ TUNÇER İLE ŞİŞLİ'DEKİ OFİSİNDE BİR ARAYA GELDİK. 'BİR BEN YAŞAM DİZAYNI' OFİSİNİN ETKİLEYİCİ ORTAMINDA, İSİMLERİNİ TAŞIDIKLARI YAZARLARIN AĞIRLIĞIYLA RAFLARDA YERİNİ ALMIŞ KİTAPLAR, DENİZ HANIMIN ELLERİYLE HAZIRLADIĞI KAHVE EŞLİĞİNDE GERÇEKLEŞEN SICAK SOHBETİMİZE KULAK VERDİLER...

Havacılığa gönül ve emek veren bir eğitimci ve araştırmacı olarak kapısını çaldığım Deniz Tunçer, bana heybesinden çıkardığı iki avuç dolusu düşünceyi ışıltılı küreler gibi uzattı. Onların ışıkları, uzattığım ellerimde ısınıp hareketlendiler. Raflardaki kitaplardan gelen seslerle bir ritim ve ahenk bulup sözcüklere döküldüler. Bu sözcükler artık siz değerli havacıların aklına ve kalbine yolculuk edebiliyorlar.

Sayın Deniz Hanım, uçuş eğitimlerinde karşılaştığımız sıkıntıları eldeki olanaklar ile aşamıyoruz. Öyle sorunlar geliyor ki elimizdeki rehber dokümanlar, öğretmen pilotların veya diğer eğitimcilerin bilgileri, deneyimleri yetersiz kalıyor.

Ne gibi mesela? Bahsettiğiniz

sorunları örneklendirebilir miyiz?

Örneğin öğrenciler bir uçağın arızalı olduğuna dair bir efsane uyduruyor. Gidip soruşturuyorsunuz, kayıtlar tamam, teknisyenler detaylı anlatıyor, sorun yok. Başlarındaki yönetici, sırf bu yüzden parçayı değiştirdik diyor. Dönüp tek tek anlatıyorsunuz ama ikna olmuyorlar. Hatta bunun üstüne uçuş planlamasında görevli arkadaşımıza akşamın bir vakti telefon edip “ne olur, o uçağa planlama beni” diyebiliyorlar.

İlginç bir örnek bu. Buna benzer başka ne gibi sorunlarla karşılaşıyorsunuz?

Yalnız kontrol uçuşunda ilk hakkında başarılı olamayan öğrenci, gereksiz

bir paniğe kapılıyor. Ortada hiçbir sebep yokken çok geride kaldığını düşünüyor. Ayrıca bazen bunu başarısızlık hatta büyük bir başarısızlık olarak da algılayabiliyor.

Cengiz bey, bahsettiğiniz sorunlara uçuş psikolojisi açısından baktığımızda, hemen hepsinin farklı kaynaklardan geldiğini görebilir, bireysel olarak sorunların farklı çıkış noktalarının olduğunu söyleyebiliriz.

Bu konudaki en önemli etkenleri sıralarsak, yeni ve zor bir eğitime başlamak, yoğun stres, yaşanan sürece yönelik kaygılar, bireysel sorunlar, mesleğe yönelik beklentilerin gerçekçi olmayışı, belki bazen yapı olarak havacılığa uygun özelliklerin yetersizliği gibi pek çok dinamik sayabiliriz.

Bunları bir boşluk ya da eksiklik diye

tanımlayacağım. Merak ediyorum, uçuş psikologlarının bu boşlukların doldurulmasında çözümleri var mı?

Burada boşluk veya eksiklik olarak tanımlanmasından çok, eğitimin tamamlanması gereken bir yönü daha var diyebiliriz. Bu alandaki teknik eğitimlere ek olarak, hem eğitimcilerin öğrencilere yönelik, hem de öğrencilerin eğitim sürecinde desteklenmesine yönelik, hissedilen bir “psikolojik ihtiyaç alanı”nın varlığından söz edebiliriz. Ve tabii ki havacılık alanında çalışan psikologların bu alanlara yönelik çözümleri var. Ancak bu çözümler, standart bir eğitimden çok kişiye özel ve modüler programlar kapsamında yapılandırılıyor.

Biliyorsunuz, uçuş eğitim kurumlarında istenen sürede beklenen değişimi



YENİ VE ZOR BİR EĞİTİME BAŞLAMAK, YOĞUN STRES, YAŞANAN SÜRECE YÖNELİK KAYGILAR, BİREYSEL SORUNLAR, MESLEĞE YÖNELİK BEKLENTİLERİN GERÇEKÇİ OLMAYIŞI, BELKİ BAZEN YAPI OLARAK HAVACILIĞA UYGUN ÖZELLİKLERİN YETERSİZLİĞİ BAŞARISIZLIĞA NEDEN OLABİLİR

başaramayan öğrenciler uçuş kuruluna gönderilir. Bu öğrenciler hakkında kurulda bir değerlendirme yapıp, uçuşa devam edip etmemesine karar verilir. Bu sırada, eğitimciler öğrencinin psikolojik durumuna dair bazı olumsuz ipuçları ile karşılaşır. Örneğin öğrenci iniş sırasında aşırı heyecan yaşayabilir, uzun süreli stres ile baş edemeyebilir, yalnız uçuşta kaygılarına bağlı performansı düşebilir. Tabii ki bunlar benim gözlemlerim. Sizce uçuş kurullarında psikolog bulunmalı mı?

Burada bireysel dinamikler çok önemli. Bu dinamikler, pilotaja öğrenci alın sürecinde eğer fark edilmediyse, eğitim sürecinde mutlaka daha büyük ölçekte ortaya çıkar.

Bu nedenle, bu tür sorunlar yaşanmaya başladığında çaba göstermek yerine, öğrencilerin uçuş eğitimleri ile birlikte ilerleyen “Psikolojik Destek Programları”ndan yararlanılmaktadır.

Havacılık alanına girdikleri zaman diliminde, eğitim ile birlikte başlayan ve eğitimlerinin

sonuna kadar devam eden bir süreç bu.

Benim düşüncem, eğitim sonrasında da pilotların belli periyotlarda psikolojik destek programlarına katılmalarının gerektiğidir.

Ayrıca, sizin sorunuza net bir cevap vermem gerekirse, uçuş kurullarında bir uçuş psikoloğunun mutlaka olması gerektiğini söyleyebilirim. Çünkü uçuş kurullarında farklı disiplinlerin temsil edilmesi, farklı bakış açıların birlikte değerlendirmeye yardım edebilir. Bunun yanında eğitimin çok yönlü iyileştirilmesini de sağlayabilir. Bu şekilde, daha profesyonel bir bakış açısının önü de açılmış olacaktır.

Hem uçuş eğitimlerinde hem de tüm havacılık eğitimlerinde esas, havacılıkta sahip olunacak mantalitenin geliştirilmesi. Değil mi? Çünkü bu bir meslekten daha ötede, bir yaşam tarzı aslında. Böyle farklı koşullarda uyku düzenini yeniden kurabilmeyi gerektiriyor örneğin. Dengeli ve sağlıklı yeme-içme alışkanlıklarına

sahip olmayı da gerektiriyor. Hatta düzenli spor yapmayı... Kısaca pilot olmak uzun vadeli alışkanlıklara ve tutumlara sahip olmayı gerektiren özel bir mantaliteye sahip olmaktır diye düşünüyorum. Peki, uçuş psikolojisi, bu mantalitenin öğrenilmesinde veya geliştirilmesinde nerede ve ne kadar katkı sağlayabiliyor?

Çok haklısınız, havacılık bir meslek değil, bir yaşam şekli olarak benimsenmeli öğrenciler tarafından. Sizin de bahsettiğiniz gibi düzenli uyku, spor, doğru beslenme gibi pek çok alışkanlıkların yaşamın içine monte edilmesi gerekli. Aslında bunu kısaca “uçuculukta yaşam kalitesi” olarak adlandırabiliriz.

Bunların yanı sıra, mental olarak da bazı farklılaşmalara ihtiyaç var. Örneğin eğitimin ömür boyu sürecek bilişsel bir süreç olduğunun kabul edilmesi. Uçuş psikologları bu mantalitenin kabul edilmesinde çok etkili çalışmalar yapıyor. Bunun yanı sıra aslında havacılık alanında neredeyse hiç bahsedilmeyen, ama bence çok önemli ve aktif olarak üzerinde çalışılması gereken yeni bir kavramdan bahsetmek istiyorum. Bu kavram, mesleki benlik saygısı.

Bu söylediğiniz “mesleki benlik” anlamına mı geliyor?

Tam olarak değil, mesleki benlik saygısı dediğimiz de, basit olarak, bireyin kişilik özelliklerinin mesleki anlamda ihtiyaç duyulan kişilik özellikleri ile örtüşmesi ve tabii bireyin bu özellikleri geliştirme yönünde çaba sarf etmesidir.

Aslında öğrenci seçerken bu özelliklerin temel olarak bulunmasına özen göstermek gerek, sonrasında da, öğrencileri bu özelliklerini geliştirmeye yönelik programlarla desteklemek. Tabii bu da uçuş eğitimleri sırasında ve hatta uçuş

aralarında, biz psikologların da eğitim sürecinde öğrencinin yanında varolmasının gerekliliği anlamına geliyor.

Öğrencinin yanında nasıl varoluyorsunuz?

Günlük davranışlarını ve diğer bireyler ile etkileşimini ve iletişimini gözlemek diye özetleyebilirim.

Peki, pilotaj eğitimlerinde özellikle değerlendirme formlarını elimize aldığımız zaman gördüklerimiz psiko-motor becerilerin geliştirilmesini resmediyor. İnsan davranışı temelinde bir psikolog bu süreci nasıl yorumlar?

Psiko-motor beceri aslında yaşamın hemen her alanında var ama bazı mesleklerde özel bir öneme sahip, pilotluk da bu mesleklerden biri. Burada psiko-motor becerinin geliştirilebilir bir yetenek olduğunu vurguladığımızda, zaten biz psikologlarında bu alanda varolmamızın gerekliliğini ortaya koymuş oluyoruz. Psiko-motor yetenek temel olarak, el-göz-ayak koordinasyonu olduğu için geliştirilebilir bir yetenek. O nedenle biz davranış bilimciler, doğal yapısı gereği bu alanda çalışıyoruz. Yeteneğin öğrenme yönünü geliştirirken, farklı bireysel ve çevresel etkenlerin de psiko- motor yeteneğin üzerindeki anlık veya kalıcı etkileri üzerinde çalışmak gerekiyor. Örneğin, stres, yorgunluk, iş yoğunluğu vb.

Sohbetimizin kavamu Deniz hanımın özel tasarımı çay setinde servis ettiği çay ile birlikte koyulaşırken, içeri salına salına



giren bir kontes dikkatleri üzerine topladı: Piti Hanım (Onu kedi olarak tanımlamak zor tabi) Deniz hanımdan bugün beş çayında kendi payına neyin düşmesini istediğini, neredeyse konuşuyor gibi hareketleriyle söyledi. Sohbet devam ederken kontesin özel beslenmesine de tanık oluyorduk.

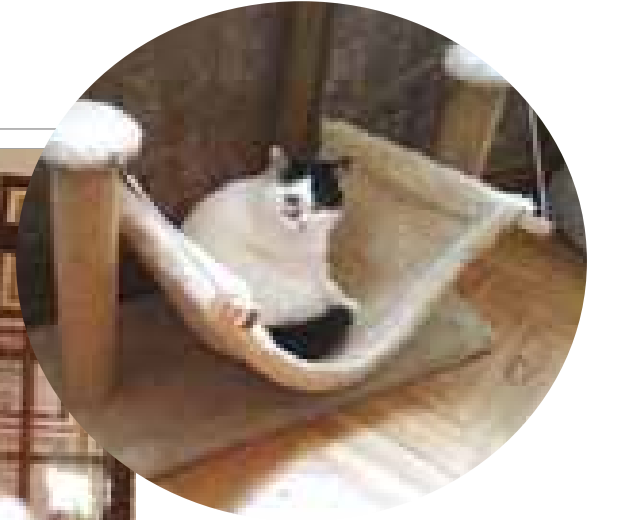
Öğrenci pilotların eğitimlerde gözlemlediğim bir başka önemli husus da öğrenme süreci ile ilgili. Kimi öğrenci pilotlar, teorik bilgiyi öğrenmekte, kimi öğrenci pilotlar da uygulamada sorunlar yaşıyorlar. Bunların üstesinden gelmekte bu kadar deneyimi olan bir psikolog olarak önerileriniz nelerdir?

Öğrenme süreci, bireysel anlamda farklılıkların çok olduğu bir alan, bunu bir eğitmen olarak siz de çok iyi biliyorsunuz. Burada

öğrenci pilotlara, düzenli ders çalışmalarını, düzenli spor yapmalarını, kendilerini geliştirecek alan dışı faaliyetlere katılmalarını, sosyal olmalarını ve tabi sorun yaşadıkları alanlarda, özellikle, kendi eksik yanlarını öğrenmelerini ve bu alanlarda eğitimcilerinden ve tabi ki bizlerden yardım istemekten çekinmemelerini tavsiye ederim.

Havacılık eğitimlerinde “ekip olarak çalışabilme” becerilerinin geliştirilmesine önem veriyoruz. Bu eğitimlerde sıkça kullandığımız özel bir tabir var: “ekip ruhu!” Bunu uçuş psikolojisi nasıl tanımlıyor ve yorumluyor, merak ediyorum.

Cengiz bey, havacılık öyle bir alan ki pek çok becerinin, hatta bir arada bulunması zor olan bazı becerilerin, aynı



kişide bulunması gerekiyor. Yani pilottan, hem “ekibin bir üyesi” olmasını, hem de gerektiğinde “liderlik” davranışlarını göstermesini bekliyoruz. Bu özellikleri tek tek kişilerde bulmak kolay, ama bir arada bulmak veya geliştirmek kabul edersiniz ki zor.

Ekip ruhu, uçuşun “an”ların önemli olduğu şartlarla gerçekleştiği için, uçuş psikolojisinin olmazsa olmazları arasında. Yani klasik tanımlamaların ötesinde, uluslararası standartta bir hizmetin verilebilmesi için “ekip ruhuna” ihtiyacımız var. Pilotlarımızın ekibin etkin bir üyesi olarak davranabilmesinin ötesinde, liderlik yeteneklerini de üst düzeyde geliştirmiş ve kullanabiliyor olmaları da bana göre olmazsa olmazlarımız arasında.

Yani “liderlik vasıfları” daha da önemli mi diyorsunuz?

Evet, çünkü havacılıkta riskler anlık ortaya çıkar ve liderlik bu risklerin yönetilmesinde önem kazanır ve aktif rol oynar.

Deniz hanım, bir pilotun her zaman kendine güvenmesi beklenir. Eğitimlerde de hızlı ve doğru karar vermek ve derhal uygulayabilmek konularında öğrenci

pilotların üzerine gideriz. Sizde doğru mu yapıyoruz?

Evet, pilotun kendisi de dâhil, hepimizin böyle bir beklentisi var. Benim de düşüncem aynı yönde tabii ki. Ne yaptığını bilen bir profesyonele yönelik bir beklenti bu. Şunu da belirtmeden geçmemek lazım ama ayakları yere basan gerçekçi bir özgüvenden bahsediyoruz. Yoksa ego şişkinliğinden değil. Bu ikisini özellikle ayırmak gerekiyor diye de bir vurgu yapalım. Çünkü özgüven stresle iyi baş edebilen bireylerin özelliğidir. Bir pilotun yaşamının hemen her yönü için, stresle başa çıkmayı öğrenmesinin gerekli olduğunu söyleyebilirim.

Stres denince, aklıma şu da geliyor: “Bir pilot uçuşa gelirken, kendi yaşamından bazı stresleri kabine taşır”.

Kesinlikle doğru düşünüyorsunuz. Biraz daha ileri giderek, şunu söyleyebilirim: Pilotlara stresle başa çıkmanın özel olarak yapılandırılmış programlarla öğretilmesi gerekir.

Küçük molamızın sonunda karnı doyan yaşlı ama alımlı bayan kendine has hamağında kestirmek için huzurlarımızdan ayrıldı. Güzelce yerleşti özel yatağına. Biraz sonra, kısa ve kısık hırıltularla derinleşecekti tatlı uykusu. Biz de diğer tarafta kaldığımız yerden sürdürdük hoş sohbetimizi.

Pilotların stres kaynakları arasında sayılmayan ama bence uçuş sırasında performanslarını doğrudan etkileyen bir konu daha var bence: Mesleki sorunlar! Bir pilot bunların farkında



ÖĞRENCİ PİLOTLARA, DÜZENLİ DERS ÇALIŞMALARINI, DÜZENLİ SPOR YAPMALARINI, KENDİLERİNİ GELİŞTİRECEK ALAN DIŞI FAALİYETLERE KATILMALARINI, SOSYAL OLMALARINI, VE TABİ Kİ BİZLERDEN YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNMEMELERİNİ TAVSİYE EDERİM.

olmazsa, mücadele edemiyor. Farkında olduğu sürece zihni bir takım olumsuz düşüncelerle meşgul oluyor. Bu ikilemi nasıl aşabilir size göre?

Pilotların yaşadığı mesleki sorunlar, sizin de vurgu yaptığınız gibi performanslarını doğrudan etkiliyor. Bu konuda ciddi anlamda desteğe ihtiyaç duyulduğunu düşünüyorum. Biz, “Bir Ben Yaşam Dizaynı” olarak bireysel düzenlediğimiz programlarla, talepte bulunan pilotlara, eğitim alanında profesyonel destek veriyoruz.

Bu desteği artık kurumsal bir destek haline dönüştürmenin zamanı geldiğine inanıyorum.

Bu konuda sizin de benimle aynı düşüncede olduğunuzu da biliyorum. Bu noktada sizinle ortak bir proje üzerinde çalıştığımızdan bahsedebiliriz diye düşünüyorum. Pilotlara eğitim sürecinde başlayıp, meslek yaşamı boyunca sürecek, artık kurumsal ve standart bir prosedür olarak uygulamaya

koyabileceğimiz, uzun soluklu bir program hazırlıyoruz sizinle birlikte. Bu projede hedefimiz, pilotlara yaşayabilecekleri her türlü problem için destek vermek. Değil mi?

Kesinlikle evet. İnanın, bu proje beni sizden daha fazla heyecanlandırıyor. Yakın bir gelecekte bunu havacıların kullanımına sunmak çok keyifli olacak... Tıpkı bugünkü sohbetimizin keyifli olduğu gibi... Hem

misafirperverliğiniz, hem içten yanıtlarınız için kendim ve Kokpitten Bakış Dergisi okurları adına size çok teşekkür ediyorum.

Ben teşekkür ediyorum.

Derginize yayın hayatında başarılar diliyorum. Buradan tüm okurlarınızı sevgiyle kucaklıyorum.

Güzel sohbetimizin sonunda, ofisinin etkileyici ortamında isimlerini taşıdıkları yazarların ağırlığıyla raflarda yerini almış kitaplardan başlarını uzatıp sohbetimize kulak veren ve bazı yerlerde söze giren usta psikologlar, kitaplardaki yuvalarına sessizce geri dönüyorlar.

Sevgili Deniz Hanım ile kucaklaşıyoruz. Tekrar görüşmek üzere sözleşiyoruz.

Merdivenden usulca iniyorum.

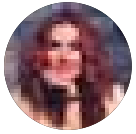
Keşke hiç bitmese bu güzel sohbetler. Keşke daha da paylaşsak, artsak, birikssek...

Şişli’de ‘Bir Ben Yaşam Dizaynı’ndan ayrılırken, açık seçik görünen gerçek zihnimin duvarlarında yankılanıyor: Havacılık eğitimlerinde psikologlardan çok daha fazla destek almıyoruz.

Çünkü havacılıkta tüm faaliyetlerimizin kalbinde insan var. Bir pilotun yani hem fiziksel hem de bilişsel sınırları olan bir insanın, davranışların etkileyen bazı faktörler var. Onun “bir havacı olarak performansını” doğrudan etkileyen faktörler bunlar. Özellikle uçuş eğitimleri gibi bilimsel temelli yaklaşımların zorunlu olduğu süreçlerde anılan faktörlerin etkisi daha da önemli hale geliyor.

Bu yüzden, bunlar uzman bir psikoloğun gözetiminde tespit edilip değerlendirilmeli ve gerekli hallerde de müdahale edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZUN BESLENME ÇANTASINDA NELER OLMALI?



Taylan KÜMELİ

Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı



**OKULLARIN AÇILMASIYLA ÇOCUKLARIN BESLENME SAATLERİ DE DÜZENLENMELİ.
BESLENME ÇANTALARINDAKİ GIDALAR ÇOCUKLARIN GELİŞİMLERİ AÇISINDAN BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR.**

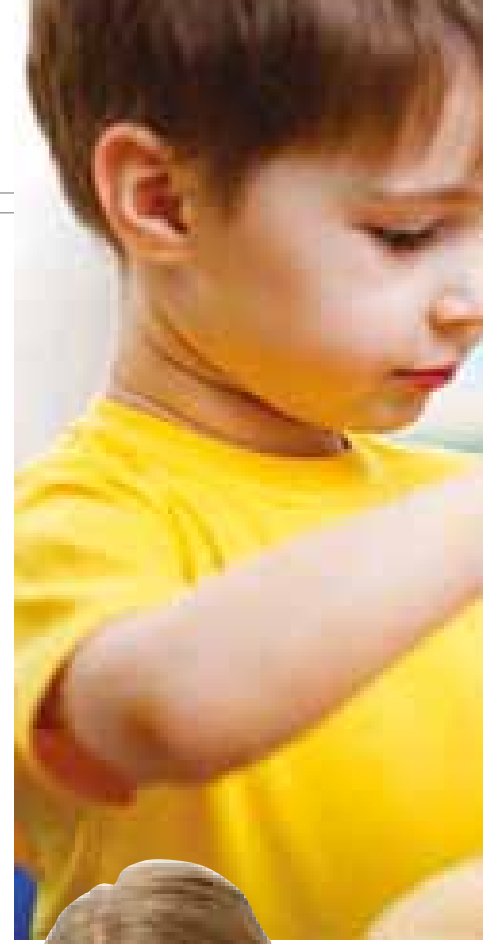
Uzun bir yaz dönemi geride kaldı ve okullar açıldı. Tatil sonrası değişen uyku düzeni, yeni beslenme saatleri ve düzenine uyum için anne babalara önemli görevler düşüyor. Çocuk beslenmesinde de bireyin yaşına ve olması gereken ağırlığa uygun bir diyetle beslenmesi sağlanmalı, yanlış beslenme alışkanlıkları düzeltilmelidir.

Beslenmede yarış olmaz

Süreç gerektiren beslenme eğitimi için öncelikle çocuklara ısrarcı olunmamalıdır. Anneler arasında yapılan en büyük yanlış başka çocuklarla kendi çocuklarını karşılaştırmaktır. Beslenme bir yarış, ödül ya da cezalandırma değildir. Besin seçimlerinde her öğünde dört besin grubunun (süt ve süt ürünleri; et, tavuk, balık,

yumurta, kuru baklagil, fındık, vb; taze sebze ve meyve; tahıllar (ekmek, pirinç, bulgur, bisküvi vb.) beraber tüketilmesine özen gösterilmeli, beslenme çantası hazırlarken buna dikkat edilmelidir.

Ara öğünler için taze meyve, çok tahıllı un ve kurutulmuş meyve/ yağlı tohumlarla hazırlanmış ev yapımı kurabiye veya sebze /





ARA ÖĞÜNLER İÇİN TAZE MEYVE, ÇOK TAHILLI UN VE KURUTULMUŞ MEYVE, YAĞLI TOHUMLARLA HAZIRLANMIŞ EV YAPIMI KURABIYE VEYA SEBZELİ, PEYNİRLİ POĞAÇALAR VEYA ÜÇGEN SANDVIÇLER DOĞRU ALTERNATİFLERDİR.



peynirli poğaçalar veya üçgen sandviçler doğru alternatiflerdir. Ana öğün için ise bozulacak yemeklerden kaçınmalı, çok tahıllı ekmekler ile hazırlanmış sandviçler (içeriğine her gün farklı bir malzeme katarak bıkkınlık önlenmelidir), taze / mevsiminde meyve, yoğurt, söğüş yenebilecek sebzeler, UHT kutulu sütler veya katkısız meyve suları, kuru yemişler, kuru meyveler tercih edilmelidir. Büyüme yoğurtları olarak satılan gelişime katkı sağlayan süt ürünleri de güzel tatlı alternatifleri olabilir.

Kahvaltı çok önemli

Araştırmalar, okula kahvaltı ederek giden çocukların başarısının, kahvaltı etmeyenlere oranla çok daha yüksek olduğunu gösteriyor. Benzer şekilde çeşitli bilimsel çalışmalar, zamansızlık ya da kilo vermek amacıyla kahvaltıyı atlayan yetişkinlerde gün içinde performans düşüklüğü görüldüğüne işaret ediyor. Bunun için bu yaşlarda çocuklara kahvaltı etme alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir.

Salam ve sucuk sakıncalı

Her çocuğun besin ihtiyacı farklı olduğu için kahvaltı münüleri için de belli bir reçete vermek mümkün değildir. Ancak besin çeşitleri ile ilgili önerilerimiz olabilir. Et grubundan çeşitli peynir türleri tercih edilmeli, sosis, salam, sucuk gibi şarküteri ürünlerinden uzak durulmalı, yumurtaya mutlaka yer verilmelidir. Süt şekersiz, tat katmak isteniyorsa ballı ya da pekmezli tüketilmelidir. Meyve bütün halde tüketilmeli ya da katkısız, taze meyve suları

seçilmelidir. Sebze olarak C vitamini yüksek gıdalar alınmalıdır.


Okuldan dönen çocuklar uzun ve yorucu geçen bir günün ardından çok acıkmış olabilirler.

Bu durumda okul dönemine özgü yeni öğün saatlerini yeniden planlamalısınız.

Haftanın öğüdü

Çocuklara iyi bir rol model olmak için tüm aile üyeleri doğru beslenme alışkanlıkları izlemelidir. Tüm aile bireylerinin bir arada sofrada oturarak beslenmesi de alışkanlık haline getirilmelidir. Gazlı içeceklerin zararını, içilmemesi gerektiğini savunan bir ebeveynin gazlı içecek tüketmesi örneğinde olduğu gibi 'dediğimi yap, yaptığımı yapma' mantığı gütmek doğru sonuçlar doğurmayacaktır.

Yemek ceza veya pazarlık aracı olmamalıdır. Çocuğa yemeğin gelişimi için önemli olduğu anlatılmalıdır.

Oyun oynarken, televizyon izlerken beslenmek çocuğun farkında olmadan fazla besin tüketmesine ya da iştahsız çocuklarda doyunluk hissini çabuk oluşmasına neden olabilir. 



HAKİMLER NEDEN SABAH BERAAT ÖĞLEDEN SONRA HAPİS VERİYOR?



Güney ÖZTÜRK

gozturk@gazetevatan.com



NE ZAMAN İŞ DEĞİŞTİRMELİ? NE ZAMAN KÖTÜ HABER VERMELİ? NE ZAMAN DERS ÇALIŞMALI? NE ZAMAN EVLİLİĞİ BİTİRMELİ? NE ZAMAN EGZERSİZ YAPMALI? NE ZAMAN KAHVE İÇMELİ? HAYATIMIZ, İŞİMİZ YA DA BAŞARIMIZ VERECEĞİMİZ BU KARARLARIN ZAMANLAMASINA BAĞLI. PEKİ “DOĞRU ZAMAN, NE ZAMAN” BİLİYOR MUSUNUZ?

Timing (zamanlama) her şeydir, başarının anahtarıdır.

Zamanlama; his, tecrübeyle kazanılan iç dürtü sanılır, halbuki değildir. 2 milyondan fazla satan When (Ne Zaman) kitabı, timing'in tamamen bilime dayalı olduğunu

çarpıcı örneklerle ortaya koyuyor. Best-seller kitabın yazarı Daniel Pink, psikolojik, biyolojik, ekonomik verilerin ışığında günlük ideal programın nasıl oluşturabileceğini; yaşamamızda, iş hayatımızda başarıya nasıl ulaşılacağını anlatıyor.

SABAH-AKŞAM MOD YÜKSEK Modun nasıl derler ya, o işte! Moral durumumuzdan bahsediyorum. Araştırmalara göre sabah 8'de modumuz zirvede güne başlıyor, sonra yavaş yavaş düşüyor. En düşük seviyeye akşamüzeri 5'te ulaşıyor. Akşam 6'dan itibaren tekrar hızlı bir yükselişe geçiyor

ve gece 10.30-11'de modumuz yine tavan yapıyor. Yani insanlar sabah saatlerinde mutlu, öğleden sonra mutsuz ve akşamları çok daha mutlu hissetme eğiliminde. İkili ilişkilerine de bu yansıyor.

KARAR VE TOPLANTI ZAMANI CEO'lar da insan! Onların performansı



şirketlere servet kazandırıp kaybettiriyor. Sabah saatlerinde yapılan telefon konuşmaları ile toplantılar yapıcı ve pozitif geçiyor. 8.00, 9.00, 10.00 arası verilen kararlar, öğleden sonra alınan kararlara göre daha doğru çıkıyor. 12'ye doğru ses tonu negatife dönüyor, daha az uzlaşmacı bir hal alıyor. Allah'tan öğle yemeğinde, duygusal modumuz bir nebze şarj oluyor da mutlu oluyoruz. Ama hemen ardından yine hızla düşüyor ve öğleden

ARAŞTIRMALARA GÖRE SABAH 8'DE MODUMUZ ZİRVEDE GÜNE BAŞLIYOR, SONRA YAVAŞ YAVAŞ DÜŞÜYOR. EN DÜŞÜK SEVİYEYE AKŞAMÜZERİ 5'TE ULAŞIYOR.



Daniel Pink

sonraki toplantı ve telefon konuşmalarının çoğu negatif sonuçlanıyor. Modumuz, mesai saatinin bitiminde tekrar yükselmeye, düzelmeye başlıyor.

SINAV BAŞARISI VE DERS PROGRAMI

Harvard'ın 2 milyon Danimarkalı öğrenci arasında yaptığı 4 yıl süren araştırmaya

göre, öğrenciler sabah girdikleri sınavlarda öğleden sonraya göre daha başarılı oluyor. Özellikle analitik sınavlara (matematik, fizik gibi) sabah girmek başarıyı yükseltiyor. Öğleden sonra ise mantık, sanat, el yazısı gibi yaratıcılık gerektiren, sosyal bilimlere gibi kavramaya yönelik derslerde başarı artıyor. Sınavlara girmeden önce 20-30 dakika, yeme, içme, sohbet teneffüsleri vermek de başarıyı artıran bir etken. Özetle sayısal dayalı sınavlar ve derslerin sabah saatlerinde; yaratıcılık, mantık, sosyal gerektirenlerin ise öğleden sonra konulması daha uygun.

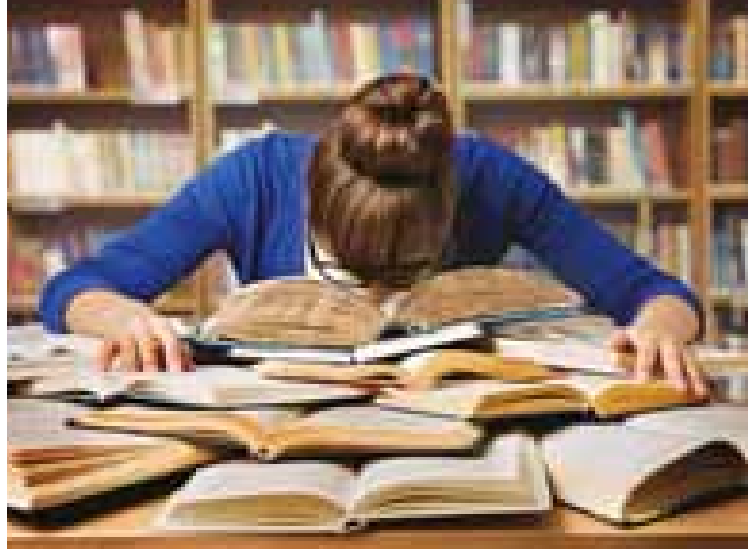
OKULA BAŞLAMA SAATİ

Sabah saatleri en verimli saatler diyoruz ama, yanlışlıkla düşmeyin, çok erken saatlerde kafamız hiç çalışmıyor. Zihninin en açık olduğu saat kaç biliyor



musunuz? Sabah 08.55...
Sonrasındaki her saat dikkatimiz adım adım geriye düşüyor. Sabah 8'de okula başlamak ile 9'da başlamak arasında öğrenme açısından uçurum kadar fark var. Bu yüzden Avrupa'da birçok ilkokul, başlama saatini 8'den 8.55'e çekmeye başladı. Amerika da aynısını yaptı, büyüklerin işe gidiş saatleriyle çakıştığından ortaokul ve liselerde, 9'a değil ama, 8.35'e çekildi ders zili. Derse 1 saatlik geç başlama sabahki trafik kazalarını bile yüzde 70 oranında azalttı.

KİLO VERMEK İSTİYORSANIZ? Sabah uyandıığımızda, en az 8 saattir ağızımıza lokma koymamış oluyoruz. Kan şekerimiz düşük oluyor. Bunu yükseltmek için bir şeyler yemek ya da egzersiz yapmak gerekiyor. Aç karnına egzersiz yaparsak, vücudumuzda depolanmış yağ hücreleri (fazla kilolar) şekere, enerjiye dönüşerek kana karışıyor. Bir şeyler yiyip ya da



akşam yemekten sonra egzersize girersek, vücut enerji ihtiyacını midemizdeki yemeklerden karşılıyor. Dolayısıyla kilo vermek için en ideali sabah aç karnına koşmak. Sabah egzersizi, akşamüstüne göre yüzde 20 daha fazla yağ yakıtıyor. Kardio egzersizleri (yüzmek,

koşu, hatta köpeği gezdirmek vs.) güne başlamak için ideal, modumuzu moralimizi düzeltiyor. Kas yapmak isteyen erkekler için de en ideal egzersiz zamanı yine sabah saatleri. Çünkü testosteron seviyesi en yüksektir ve bu hormonun kas yapıcı özelliği vardır.

KAS YAPMAK İSTEYEN ERKEKLER İÇİN DE EN İDEAL EGZERSİZ ZAMANI YİNE SABAH SAATLERİ. ÇÜNKÜ TESTOSTERON SEVİYESİ EN YÜKSEKTEDİR VE BU HORMONUN KAS YAPICI ÖZELLİĞİ VARDIR.

PERFORMANS İSTİYORSANIZ Yok rekor kırmak, sprint koşmak, performansı zorlamak istiyorsanız o zaman öğleden sonra spor yapın. Çünkü oksijen ve kanın en iyi pompalandığı, akciğerlerin tam kapasite çalıştığı, nabızın tansiyonun en



çok düştüğü zaman, akşam üstü ve gece saatleridir. Olimpiyat rekorlarının da, özellikle yüzme ve koşuda, akşam üzeri, hava kararırken kırıldığı unutmayın.

HEMEN KAHVE

İÇMEYİN Güne daha iyi başlamak için kalkar kalmaz bir bardak su için. Bu, hücrelerin yenilenmesine yol açacak, susuzluğu giderecek, tokluk hissi verecek ve uyanmanıza yardım edecektir. Uyanır uyanmaz vücut, kortisol hormonu salgılamaya başlar. Kortisol, stres hormonudur, güneş ışığı gibi etkisi vardır ve ayağa kalkmamıza yardımcı olur, uyku sersemliğini atar. Uyanır uyanmaz hemen kahve içmek yanlıştır. Kafein, kortisol hormonu ile birleşerek, aksine bizim kendimize gelme hızımızı düşürür. Ayrıca kahve, kafeine karşı vücut direncini artırarak, her defasında daha çok kahve tüketmemize yol açacaktır. En ideali uyandıktan 1-1.5 saat sonra bir bardak kahve içilmesidir. Kortisol görevini tam kapasite yaparken, kafeini vücuda alırsanız daha iyi olur.



Öğleden sonra, bir enerji patlaması arıyorsanız, kortisolün dibe vurduğu saat 2-4 arası kahve içmenizi tavsiye ederim.

TERAPİYE SABAH GİDİN Terapi seanslarına gidiyorsanız sabah erkenden bunu yapın. Nedeni yine kortisol hormonudur. Kortisol yani stres hormonu, sabah zirvede olduğundan, öğrenmeyi de kolaylaştırır. Sabahki seanslarda, hastaların doktor tavsiyelerine pür dikkat

odaklanıp, söylenenleri daha iyi öğrendikleri ortaya çıktı.

HAKİMLERİN RUH

HALİ Dava sonuçları da ilginç. Hakimlerin sabah erken saatlerde sanığın lehine kararlar verirken, akşam iş çıkışına doğru aleyhte kararla imza attıkları görülmüş. Hatta sabah 9'da duruşmaya girmekle, 11.45'te, yemek molasından hemen önce girmek arasında bile ciddi fark var. Temyiz bekleyen bir sanıksan öğle yemeğinden

ÖĞLE YEMEĞİNİN, BEYİN GÜCÜNE DAYALI ZİHİNSEL İŞLER YAPANLAR İÇİN ATLANMAMASI GEREKEN BİR ÖĞÜN OLDUĞU GÖRÜLÜYOR. İŞ ARKADAŞLARIYLA YEMEK DE TAKIM RUHUNU ARTIRAN, İŞTE BAŞARIYI GETİREN BİR UNSUR.

hemen sonra hakimın karşısına çıkmanı tavsiye ederim. Sabah saatlerinde lehte karar çıkma oranı yüzde 65 iken, öğleden sonra bu oran yüzde 40'a, akşam üzeri ise yüzde 20'lere düşüyor. Başka ilginç istatistik ise yemek molaları sonrası hakimlerin ruh halinin zirve yapması, yemekten sonra görülen ilk davanın genelde sanki lehine sonuçlanması. Ancak o davadan hemen sonra, hakimın ruh hali hızla negatife dönüyor.

SABAH DEĞİL ÖĞLE YEMEĞİ Sabah kahvaltısının ne kadar faydalı olduğu yıllardır yazılır çizilir. Ama araştırmalar öğle yemeğinin başarıda daha önemli olduğunu gösteriyor. Özellikle de öğleden sonrası düşen konsantrasyon ve ruh halimizi dikkate alırsak. Öğle yemeğinin, beyin gücüne dayalı zihinsel işler yapanlar için atlanmaması gereken bir

GENÇKEN UMUDUMUZ OLUYOR, YOLUN YARISINDA BU UMUTLARIMIZI GERÇEKLEŞTİREMEDİĞİMİZİ FARK EDİYORUZ. 50'SİNE GELDİĞİMİZDE BU RUH HALİ DİBE VURUYOR. YANİ MUTSUZLUK DÖNEMİ 15-18 YIL SÜRÜYOR.



öğün olduğu görülüyor. İş arkadaşlarıyla yemek de takım ruhunu artıran, işte başarıyı getiren bir unsur. Kol kuvvetine dayanmayan karmaşık işlere beyin yoran beyaz yakalılar için sıkı bir öğle yemeği, kahvaltudan daha çok tavsiye ediliyor.

ÖĞLEDEN SONRA

UYUYUN Siesta kelimesi Latince hora sexta'dan geliyor. Bu da sabah kalktıktan sonraki 6'ncı saatte yatılan uyku demek. Bir beyaz yakalının gün içi en verimsiz anı hesaplanmış, o da öğleden sonra saat 2.55 çıkmış. Bakar mısınız eskiler, öğlen uykusunun anlamını bizden çok önceleri keşfetmiş. Bugün biliyoruz ki, öğleden sonra kestirmek hafızayı kuvvetlendiriyor, isim ve numaraları hatırlamamızı sağlıyor. 5 dakikalık kestirmeler, yorgunluk, hafıza, zindelik üzerinde hiçbir etki yapmazken;



10 dakikadan 25 dakikaya kadar olan uykular, tam da çalışanlarda istenen verimi yaratıyor. 25 dakikanın üzerinde çıktığında (3 saate kadar öğle uykusu) beyin yine kendini

tazeliyor, ancak uyandıktan sonra ayılma, konsantrasyon problemleri baş gösteriyor. İdeal bir kestirme 10-20 dakika olmalı. Silikon Vadisi'nde şirketler artık çalışanlarına

uyku odaları yapıyor. En verimsiz saatler olan 14.00-15.00 arası çalışanlar kestiriyor. Bilim adamlarının tavsiyesi şu: Yemekten sonra kahvenizi için (200 ml) ve derhal uykuya yatın. Kahvenin kana karışması 25 dakika alıyor. Kafein yarım saate sizi otomatik olarak uyandıracaktır. Harika değil mi?

35 YAŞ ORTA YAŞ

BUNALIMI Orta yaş bunalımı sanılanın aksine 45'inden sonra değil, 35'inde başlıyor. 72 ülkede 500 bin kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre 35'ine kadar insanlar hayatından zevk alırken, bu yaştan sonra bunalıma giriyor. Gençken umudumuz oluyor, yolun yarısında bu umutlarımızı gerçekleştiremediğimizi fark



ediyoruz. 50'sine geldiğimizde bu ruh hali dibe vuruyor. Yani mutsuzluk dönemi 15-18 yıl sürüyor. 50-53 arasında düzelmeye başlıyor. Beklentilerimizi düşürüp, durumu kabulleniyoruz. O andan itibaren mutluluk, hayattan zevk alma roket hızıyla yükseliyor.

EVİLİK YAŞI İdeal evlilik yaşı 30-32 arası. Çünkü genç evlenenler boşanıyor. Hatta 24'ünde evlenenler ile 25'inde evlenenler arasındaki boşanma oranı yüzde 11... Yaş 32'yi geçirmek de iyi değil. Evlilik için beklediğiniz her yıl, boşanma riskini yüzde 5 artırıyor. Ayrıca birlikte 1 yıl geçirdikten sonra evlenenlerin boşanma oranı, hemen evlenenlere göre yüzde 20 daha düşük. Birlikte 3 yıl

**İDEAL EVİLİK YAŞI
30-32 ARASI. ÇÜNKÜ GENÇ
EVLENENLER BOŞANIYOR.
HATTA 24'ÜNDE EVLENENLER
İLE 25'İNDE EVLENENLER
ARASINDAKİ BOŞANMA
ORANI YÜZDE 11.**

geçirdikten sonra evlenen çiftlerin boşanması ihtimali ise oldukça düşük.

BOŞANMA ZAMANI
Boşanma başvuruları Kasım, Aralık ve Ocak aylarında



tavan yapıyor. Ağustos'tan Aralık'a düşerken, sonra tırmanışa geçiyor. Bunun nedeni muhtemelen evlilerin yaz tatillerini bitirip, artık mutlu çift numarası yapmaktan vazgeçmiş olması. Kısa bir kış tatili yapıp, evliliğe son bir şans verdikten sonra da (Ocak) avukata başvuruyorlar. Aralık-Ocak dönemi kişilerin en fazla maddi kriz yaşadıkları dönem. İşten çıkarılma, şirket bilançolarının hazırlanması vs.

20-20-20 KURALI Verimli çalışma için 20-20-20 kuralını uygulayın. Bir saati üçe bölün. 20 dakika çalışıp 1 dakika süreyle bilgisayarın başından

kalkıp, 20 metre kadar ofiste yürüyüp geri gelin.. Sağa sola da esneyebilirsiniz. Gözleriniz dinlenecek, omurganız düzelecek. 1 saat çalıştıktan sonra 5 dakikalık bir yürüyüş, dikkatinizi tekrar toplamanızı sağlayacak.

YEŞİLLİK GÖRMEK İYİ Ofiste yeşilliğin, masada dahi olsa, kişinin performansını artırdığı bilimsel olarak kanıtlandı. 1 saat çalışıp, yakındaki bir parkta 5 dakika yürümek çok etkili. Öyle bir şansınız yoksa, pencere önlerine bitki koyun, odanızı havalandırın. Göreceksiniz performansınız artacak.

KRİPTO PARA VE BLOK ZİNCİRİ HAVACILIKTA KULLANILABİLİR Mİ?



Yrd. Dr. Ertan ÇINAR

Anadolu Üniversitesi İki Eylül Kamp.
Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi



Öğr.Grv. Serkan BAYAR

Anadolu Üniversitesi İki Eylül Kampusu
Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi

GÜNÜMÜZDE KRİPTO PARA İSMİYLE ÖZDEŞLEŞEN BİRİM HERKESİN BİLDİĞİ GİBİ BITCOIN'DIR. ÇÜNKÜ KRİPTO PARA ÜRETİMİNDE GERÇEK ANLAMDA TUTULAN VE TEDAVÜLDE OLAN İLK PARA BİRİMİ OLARAK LİTERATÜRE GEÇMİŞTİR. KRİPTO PARA BİRİMLERİ İNTERNET ARACILIĞIYLA KULLANILAN, HİÇBİR MERKEZİ OTORİTEYE (ÜLKE, DEVLET BANKA GİBİ) YA DA ARACI KURUMA BAĞLI OLMAYAN BİR ÖDEME ARACI OLARAK GÖZÜKMEKTEDİR. KRİPTO PARA İLE KİŞİLER YA DA KURUMLAR GERÇEK PARAYLA YAPTIKLARI GİBİ HARCAMA YAPABİLİR YA DA PARA KABUL EDEBİLİR. GÜNÜMÜZDE ÜLKELERİNDE YAVAŞ YAVAŞ KRİPTO PARA BİRİMLERİ ÜRETME İSTEĞİNDE OLDUĞU GÖZLENMEKTEDİR.

Kripto paranın mucidi olarak Satoshi Nakamoto ismi söylene de mucidinin gerçek isminin bu olup olmadığı bilinmemektedir. Sistemi icat eden kişi icadından bir yıl sonra ortadan kaybolmuştur. Kripto paraların kuru da tıpkı ulusal paralarda olduğu gibi arz ve talebe göre piyasada belirlenmektedir. Kripto paraların üretimi bilgisayarlar

tarafından çözülmeye çalışılan algoritmalar aracılığıyla olmaktadır. Örneğin Bitcoin için 16 haneli bir algoritma ve 21 milyon Bitcoin'le bir sınır koyulmuştur. Bu işlem kripto paranın değerini kaybetmemesi ve kolaylıkla çalınmaması için yapılmaktadır.

Kripto parayla işlem yapmak için aracı kurumları kullanmak en basit yöntem olarak gözlenmektedir. Kişiler internet ortamında



**KRİPTO PARA BİRİMLERİ
MERKEZİ BİR OTORİTE
TARAFINDAN DENETLENMEDİĞİ
İÇİN ÜLKELERİN EKONOMİK
DURUMLARI DA PARA
BİRİMLERİNDE ETKİLİ
DEĞİLDİR.**

oluşturduğu sanal cüzdanlarla paralarını saklayabilmekte ve bu cüzdanlarla işlemlerini yapmaktadırlar. Genel bankacılık faaliyetlerinden farklı olarak bu cüzdanlar için kişisel bilgilere gerek duyulmamaktadır. Yani kişiler mal ve hizmet alımlarında, yatırımlarında, para kabullerinde kişisel bilgilerini açıklamak zorunda değildirler.

Kripto para birimleri merkezi bir otorite tarafından



denetlenmediği için ülkelerin ekonomik durumları da para birimlerinde etkili

değildir. Fakat kişisel bilgilerin paylaşılmaması sonucunda sistem yasadışı finansal transferler konusuna açık hale gelmektedir. Kripto para transferlerinin bir kötü yanı da geri çevrilemez olmasıdır. Sonuç olarak kripto para birimleri halen evrimlerini tamamlamamıştır diye bitiremeyiz. Hatta salt bir güvensizlik sergileyemeyiz.

Bitcoin ile birlikte hayatımıza giren kripto paralar gün

geçtikçe adından daha çok söz ettirmeye başladı. Blok zinciri teknolojisi üzerine inşa edilmiş kripto paralar kendilerine oldukça farklı alanlarda kullanım alanları bulabiliyor. Dilerseniz öncelikle adından çokça söz ettiren blok zinciri teknolojisi sonra da bu teknolojinin havacılıkta kullanım alanlarından bahsedelim.

Blok Zinciri (blockchain)

Blok zincirini bugünkü teknoloji ile kırılması mümkün olmayan şifreleme sistemlerini etkin olarak kullanarak güvenli, zaman damgalı, sonradan değiştirilemeyen, şeffaf bir kayıt sistemi olarak tanımlanabilir. Bu kayıt sistemi, kapasitesi belirli bloklar halinde birçok bilgisayarda tutulurken sisteme yeni eklenen veriler blokların sonuna eklenerek zincirin devamı sağlanmaktadır.

Blok zincirinin birçok



**BLOK ZİNCİRİ TEKNOLOJİSİ
ÜZERİNE İNŞA EDİLMİŞ
KRİPTO PARALAR
KENDİLERİNE OLDUKÇA
FARKLI ALANLARDA
KULLANIM ALANLARI
BULABİLİYOR.**

bilgisayarda aynı anda tutulması sebebi ile bilgisayarların hepsi aynı anda kapatılmadığı sürece zincir çökmeyecek ve etkin olarak kullanılmaya devam edecektir. Gelişen teknoloji ile birlikte ilk akıllı kontratlar Ethereum blok zinciri ile karşımıza çıkmaktadır. Gerçek dünya verilerinin blok zincirine aktarılabilmesi ve gerçekleşmesi için belirlenen koşulların sağlanması prensibini içeren yazılımları çalıştırabilen Ethereum blok zinciri ile birlikte büyük şirketler ve devlet kurumları bu teknolojiye faydalanmanın yollarını aramaya başlamışlardır.

Havacılıkta Blok Zinciri
Havayolu endüstrisi mutlak güvene dayalı ve katı kurallar çerçevesinde hizmet

vermektedir. Herhangi bir merkeze bağlı olmayan, güvenilir ve şeffaf bir blok zinciri ile birlikte ticari

havacılıkta ticari kurallar gözetilerek çeşitli havacılık alanlarında bu teknoloji kullanılabilir.

Uçak Bakımı

Geçtiğimiz aylarda sosyal medya bir süpermarket zincirinde satılan sütün üzerinde yazılı olan üretim tarihinin bir sonraki gün olması sebebi ile oldukça çalkalanmıştı. Önümüzdeki süreçte bu tarz ürünlerin üretim tarihlerinin işlenmesinde blok zincirinden yararlanılması zorunlu hale gelebilir. Peki benzer bir sistemi uçak bakımında kullanamaz mıyız? Blok zinciri



teknolojisi aracılığı ile bir uçağın tüm bakım işlemlerini blok zincirine aktararak kayıt altında tutabiliriz. Sonradan değiştirilemeyen ve zaman damgalı bu sistem sayesinde bakımı yapılan parçanın kim tarafından hangi tarih ve saatte yapıldığı, hangi parçanın değiştirildiği, yerine konan parçanın hangi tarihte nerede üretildiği gibi verileri blok zincirine yazabiliriz.

İlgili tüm paydaşlar tarafından izlenebilecek ve bakım verilerini tutan bir blok zinciri ile birlikte havacılık güvenliği bambaşka bir seviyeye taşınabilir.

Bilet ve Sadakat Programları

Blok zincirine entegre edilecek bir akıllı kontrat



sayesinde havayolu şirketleri müşterilerinin devasa yer tutan uçuş bilgilerini, biletleri almaya nasıl karar verdiğini, müşteri davranışlarını çok daha kolay ve etkin bir şekilde takip edebilir. Aynı zamanda havayolu firmalarının bir ödül sistemi olan müşteri sadakat

programları blok zincirine aktarılabilir.

Blok zincirine aktarılan sadakat puanları sayesinde kullanıcılar birbirleri arasında sadakat puanı takası yapabilir, puanların işlem gördüğü bir kripto para borsasından bu puanları satın alabilir.

Aynı zamanda puanlarını kullandıkları zaman da havayolu firmaları bu borsalarda sadakat puanlarını satarak bir gelir elde edebilir.

Güvenlik ve Kimlik Doğrulaması

Tüm havayolu endüstrisinin kullanacağı küresel bir blok zincirine personellerin, müşterilerin bilgileri entegre edilerek küresel bir güvenlik ağı kurulabilir. Bunların yanı sıra blok zinciri teknolojisi slot, bagaj, check-in kuyrukları takibinde kullanılabilir. Uçakların iniş-kalkış, apron ve gate kullanım zamanları blok zincirine aktarılabilir. Güvenilir denetleme imkanı sağlayan blok zinciri teknolojisi havacılığın neredeyse her alanında kullanılabilir.





CALIGULA, TAM İSMİ GAIUS JULIUS CAESAR AUGUSTUS GERMANICUS'TUR. BU SON DERECE GARİP, KORKUNÇ, ÇILGIN AMA BİR O KADAR DA İLGİNÇ KİŞİLİK, ROMA İMPARATORLUK DEVRİNİN ÜÇÜNCÜ İMPARATORUDUR. İMPARATOR TIBERIUS TARAFINDAN EVLAT EDİNİLMİŞ VE ONUN ÖLÜMÜNDEN SONRA HÜKÜMRANLIĞI BAŞLAMIŞTIR. TIBERIUS'TAN NEFRET EDEN ROMALILAR, ÖLDÜKTEN SONRA ONU GÖMMİYİP CESEDİNİ TİBER NEHRİNE ATMAYI BİLE DÜŞÜNÜŞLERDİR. ANCAK ZAVALLI ROMALILAR BETERİN BETERİ OLACAĞINI VE DAHA DA AÇIKÇASI YAĞMURDAN KAÇARKEN DOLUYA TUTULDUKLARINDAN BİHABERDİLER. CALIGULA İSMİNİN, KENDİSİNE DAHA KÜÇÜK YAŞLARDAYKEN ORDUGAHLARDA ASKERLERİN ONUN AYAKKABILARINA ATIFTA BULUNMASI ÜZERİNE VERİLEN BİR İSİM OLDUĞU BİLİNİR. NİTEKİM, CALIGULA KELİMESİNİN MANASI KÜÇÜK SANDALETTİR VE CALIGULA HEP BU SANDALETLERLE ORDUGAHTA DOLAŞMAKTADIR.



Ercüment SARIKAYA

Devlet Hava Meydanları - Atatürk Havalimanı
Hava Trafik Kontrolörü

ÇILGIN İMPARATOR CALIGULA



ÖNCELİKLE KENDİSİNE VATANIN VE ORDULARIN BABASI, EN İYİ VE EN BÜYÜK HÜKÜMDAR, İNANÇLI GİBİ BİR ÇOK TAKMA AD ALIR. ÜLKENİN DÖRT BİR YANINDAN GETİRTTİĞİ TANRI HEYKELERİNİN KAFALARINI KESTİRİP KENDİ BAŞININ BÜSTÜNÜ MONTE ETTİRİR.

Da ha küçük yaşlardayken acımasızlığı ve hırçın duyguları açığa çıkmaya başlamış görünmektedir. İdamları izlemeyi seviyor, geceleri üzerinde garip giysilerle ve kafasında perukla dışarı çıkıp şarkı söylüyor, dans ediyor her türden eğlencelere katılıyordu. İmparator Tiberius, Caligula'nın Romalılar için bir su yılanı, Dünya için ise bir piton yılanı olduğunu belirtmiştir. Tiberius'un bu tespitinin ne kadar yerinde olduğunu göreceğiz.

İlk garip ve şeytanca olaylarından birisi, karısı Junia Claudilla'nın ölümünden sonra yaşanır. Muhafız alayı komutanı Macro'nun karısını baştan çıkarır ve bu kadını kullanarak

Macro'nun imparator Tiberius'u zehirlemesini sağlar. Böylece taht yolunu önüne kolayca açmış olur. Caligula'nın bundan sonraki ilk dönemleri aslında gayet iyi geçer. Vergilerde indirimde gider, yangınlarda zarar görenlere yardım elini uzatır, yarım kalmış bazı yapıları tamamlatır. Ancak bir süre sonra Caligula bir rahatsızlık geçirir ve işte zalim, çılgın ve korkunç Caligula bundan sonra ortaya çıkar.

Öncelikle kendisine vatanın ve orduların babası, en iyi ve en büyük hükümdar, inançlı gibi bir çok takma ad alır. Ülkenin dört bir yanından getirttiği tanrı heykellerinin kafalarını kestirip kendi başının büstünü monte ettirir. Kendisine bir tanrıymış gibi tapınak yaptırır ve ona kurbanlar sunulmasını ister. Bu kurban-

lar arasında flamingolar, tavus kuşları, horozlar ve tavuklar başı çekmektedir. Roma'nın baş tanrısı Jüpiter Optimus Maximus'un tapındaki heykeliyle sık sık konuştuğu görülür. Hatta bazen tanrının heykeliyle yüksek sesle tartışmaya girer. Kardeşi Tiberi-

us'u ve ardından da kayınbabası Silianus'un boğazlarını usturayla kestirerek öldürtür. Burada Silianus'u öldürme gerekçesi kendisi fırtınalı bir denize açılırken Silianus'un nasıl olup da onu uğurlamaya gelmediğidir. Ancak zavallı Silianus'u deniz tutmaktadır ve onun bu korkusu ölümüne sebep olmuştur. Tarih böyle birçok garip olaylarla doludur.

Kız kardeşi Drussilla öldüğünde yas ilan eder ve bu yas süresince Romalılar'ın gülmesini, yıkanmasını ailecek yemek yemelerini yasaklar. Bu acıya dayanamayıp bir gece saraydan kaçır ve Syracusa'ya kadar delice at sürer. Birkaç gün sonra saç sakalı uzamış berduş bir şekilde Roma'ya geri döner. Dostları ve yüksek devlet memurlarıyla olan bir davette karşısındaki klinede

ARENADA GÖSTERİYE ÇIKACAK YABANI DÖVÜŞ HAYVANLARINA YEM OLARAK VERİLECEK KÜÇÜKBAŞ HAYVANLARIN MALİYETİNİN ÇOK OLDUĞU SÖYLENİNCE BU HAYVANLARA SAVAŞLARDA ESİR ALINAN İNSANLARIN YEM OLARAK ATILMASINI İSTER.



uzanan senatöre 'karımı bırak' diye bir not gönderir. Kadını alarak davetten ayrılır. Bir sonraki gün 'Romulus ve Remus gibi evlendim' diye bir bildiri yayımlar. Burada atıfta bulunduğu Roma'nın kuruluş efsanelerinde bulunan bir hikayedir. Bir ordu komutanı olan Gaius Memmius'un bir keresinde anneannesi-nin çok güzel bir kadın olduğundan bahsetmesi ve Caligula'nın bunu duyması üzerine bu kadın bulunduğu yerden derhal alınıp getirilir. Kadının ileri derecede yaşlanmış olmasına rağmen bu kadınla evlenir. Bu evlilikten bir kız çocuğu olur ve bu çocuk Caligula'nın tüm korkunç özelliklerini taşımaktadır. Öylesine ki oynadığı çocukların yüzlerini gözlerini tormalayıp yaralamaktadır.

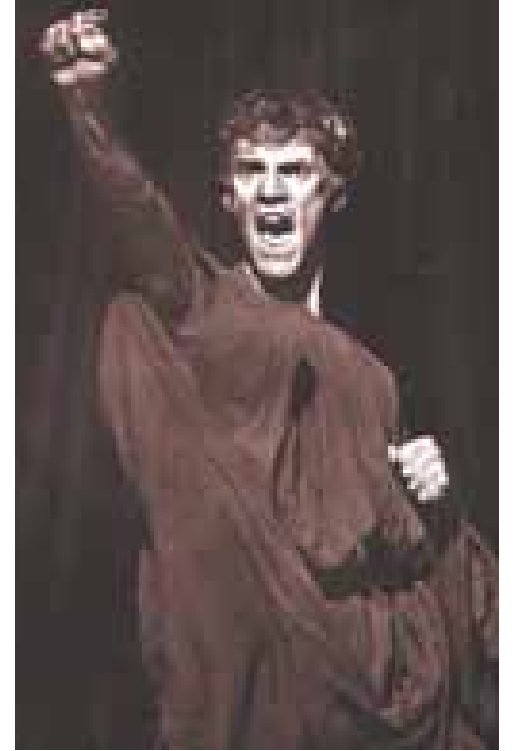
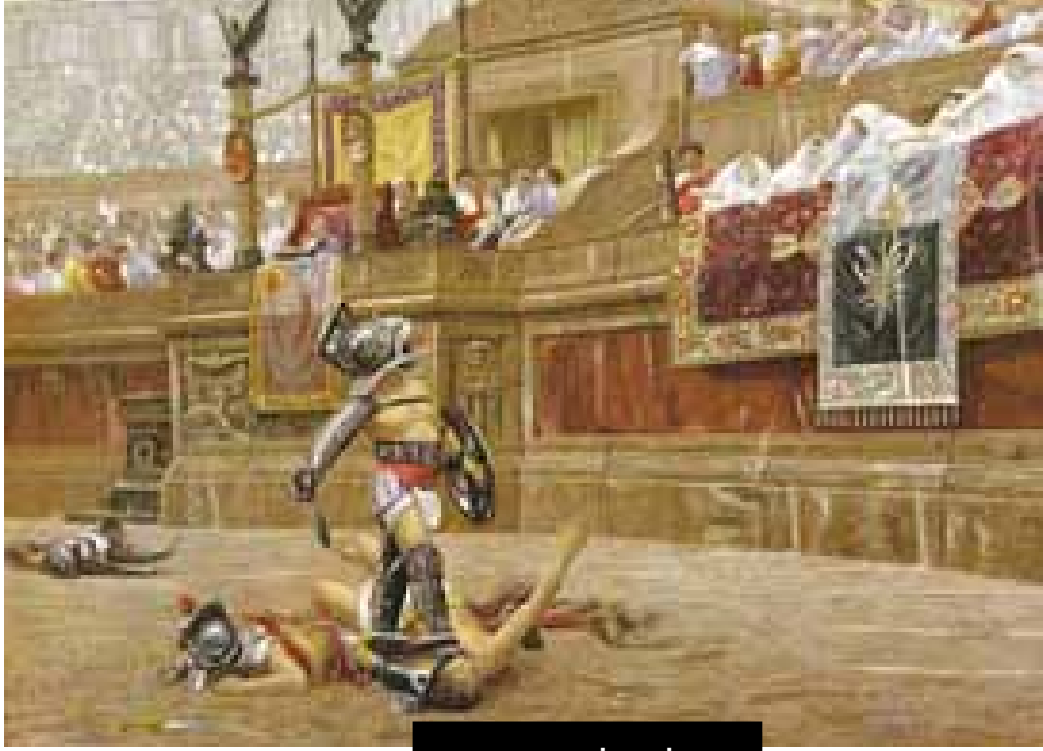
Senatörlerine düşmanca davranışlarda bulunmaya başlar. Atlı arabasıyla giderken onları arabasının yanında kilometrelerce koşmaya zorlar ve yemek yerken

karşısında ellerinde peçeteye yemek sonuna kadar beklemelelerini ister. Bazılarını sebepsiz yere öldürtüp sonra da onları sanki hala yaşıyorlarmış gibi toplantıya çağırır. Doğal olarak gelmediklerini görünce de onların intihar ettikleri söylentisini çıkarır. Romalılar gündüz Circus Maximus'ta düzenlenecek gösteriler için sabah çok erken saatlerde yer kapmak amaçlı buraya gelmektedirler. Caligula bu insanların gürültülerinden rahatsız olup muhafız alayını bunların üstüne gönderir, çıkan arbedede onlarca insan ölür. Gladyatörler yerine hasta ve yaşlı gladyatörler ile beden özürlü insanları arenaya çıkartıp, dövüştürüp bunları izlemekten haz alır. Arenada gösteriye çıkacak yabani dövüş hayvanlarına



yem olarak verilecek küçükbaş hayvanların maliyetinin çok olduğu söylenince bu hayvanlara savaşlarda esir alınan insanların yem olarak atılmasını ister. Bu esirlerin seçimini ise bazen bizzat

kendisi yapıp 'şu dazlaktan şu dazlağa kadar' gibi garip seçme kriterleri belirlemiştir. Kendisinin hükümlerinde büyük felaketlerin olmaması nedeniyle onun devrinin unutulacağını dü-



**ARENADA BİR RAHİP,
GLADYATÖR OLAN KÖLESİNİN
DÖVÜŞÜ KAZANMASI ÜZERİNE
KÖLESİNİ AZAT EDER. BUNUN
ÜZERİNE ARENADA BÜYÜK
BİR TEZAHÜRAT OLUR. BU
TEZAHÜRAT ZATEN SINIRLENMEK
İÇİN YER ARAYAN CALIGULA'YI
TEKRAR SINIRLENDİRİR.**

şünmektedir. Nitekim imparator Augustus devri Varus bozgunuyla imparator Tiberius devri Fidanæ'deki tiyatronun çökmesiyle anılmaktadır. Caligula ise büyük bir savaş yenilgisi, veba salgını, yangın veya bir depremin olması için dua etmektedir.

Öğle yemeği ve akşam yemeği sırasında idam izlemeye bayıldığı bilinir. Puteali limanının karşı kıyısına kadar gemileri yan yana dizdirip iki kıyı arasında bir köprü oluşturup bu köprüyü de toprak ve taş döşeterek yol haline getirtir. Bu köprüde bir taraftan diğer tarafa delice at sürerek eski mitolojik efsanelerde yaşananlara atıfta bulunmaya çalışır. Ancak daha da garip olan bir şey yapar: Bu köprüünün yapımında çalışan işçileri birden bire yanına çağırır, işçiler ona doğru

geldiğinde onların hepsini denize düşürür ve hatta kurtulmaya çalışanları da uzun sııklarla denize iter.

Arenaya çıkıp karşısındaki gladyatöre tahta kılıç verip savaşmayı çok sevmektedir. Böyle

bir dövüşte karşısındaki gladyatörün mahsustan yere düşmesine sinirlenip onu direkt öldürür. Sonra da gerçekten zafer kazanmış gibi arenada çılginca turlar atar. Bir mahkumun cezasını kendi elleriyle vermek ister. Mahkum karşısına cellat eşliğinde getirilir ve Caligula da baltasını kaldırıp mahkumu öldürmek için beklemekteyken baltayı cellata indirir ve mahkumun hayretli bakışları arasında cellat can verir. Yakışıklı ve güzel insanlar ile karşılaştığında çirkin görünmeleri için enselerini tıraş ettirir. Dış görünüşüne fazlasıyla düşkün olduğu bilinmektedir. Saçları çok az olduğu için bunu mümkün olduğu kadar bertaraf etmek amacıyla insanlara hep yukarıdan bakmaktadır. Arenada bir rahip, gladyatör olan kölesi-

nin dövüşü kazanması üzerine kölesini azat eder. Bunun üzerine arenada büyük bir tezahürat olur. Bu tezahürat zaten sinirlenmek için yer arayan Caligula'yı tekrar sinirlendirir. Ayağa kalkıp baş tanrı Jupiter'in temsilcisi olan imparatorun kendisi orada dururken nasıl olurda insanların bir rahibe böyle tezahürat gösterdiklerine kızıp bağırarak ilerlerken birden entarisine basarak tepetaklak düşer. Buna daha da sinirlenen Caligula derhal arenayı terk eder. İnsan bu rahibin sonunu düşünmeden edemiyor açıkçası.

Biraz da Caligula'nın mali çılgınlıklarından bahsedelim. Para savurganlığında hazinesini tam takır kuru bakıra çevirerek başka bir boyuta ulaştığını söylersek abartmış olmayız. Zaman zaman ►

incileri sirkede eritip içmektedir. Julia bazilikasının tepesinden halka altınlar saçmışlığı bilinir. Caligula işlerin iyice karışıp parasız kalması üzerine sahte suçlamalar ve olmadık vergiler icat ederek para bulmaya çalışmıştır. Halktan varlıklı olanları kendisine mirasçı atamaya girişir ve bu kişilerin hala yaşamaya devam edip ölmeyerek kendisiyle dalga geçtiklerini bahane gösterip onları zehirli yiyecekler göndererek öldürür. Gösterilerde ele geçen malzemeleri açık arttırmaya çıkarıp bunlardan gelir elde etme yoluna gitmiştir. Bu açık arttırmalarda fiyatları öyle bir noktaya çekmiştir ki insanlar mallarını mülklerini kaybedip intihar etmeye başlamışlardır. Hatta bununla ilgili anlatılan bir hikaye oldukça ilginçtir. Eski bir yüksek devlet memuru olup sonrasında da konsüllük görevinde bulunmuş yaşlı Aponinus Saturninus bir gün yine bu açık arttırmalardan birisine katılmıştır. Ancak yaşlı adam açık arttırma sırasında kafası sürekli önüne düşerek uyuklamaya başlar. Bunu görüp fırsata çevireceğini düşünen Caligula tellala işaret ederek Saturninus'un kafasının her düşüşünde fiyatın artması için onay verdiği anlamına gelmesini ister. Zavallı Saturninus'un uyandığında 13 tane işe yaramaz gladyatöre dokuz milyon sessorius verdiğini duyunca ne hale geldiğini tahmin etmek pek de zor olmasa gerek.

Her alanda ve olur olmaz her şeye koyduğu vergilerden halk bihaber olur ve sonrasında kaçınılmaz olarak cezalı vergi



CALIGULA'NIN INCITATUS İSMİNDE BEYAZ BİR ATI VARDIR VE BU ATA HASTALIK DERECESİNDE BAĞLIDIR. ONA MERMERDEN BİR AHIR YAPTIRIR, BOYNUNA İNCİDEN KOLYELER TAKTIRIR VE ERGUVA RENGİ BATTANİYELERE SARDIRIR.



ödeyerek daha da büyük bir mali çöküntüye girer. Ayyuka çıkan huzursuzluklar sonucunda Caligula nelerden vergi alınıp alınmadığını yazan levhalar yaptırır. Ancak bunları öyle küçük yazdırır ve öyle olmadık yerlere

koydururdu ki insanlar bunları okumakta zorlandıkları hatta bazen hiç okuyamadıkları için yine zor duruma düşerler. Sonuçta değişen çok bir şey olmamış ise Caligula'nın biraz daha keyiflenmesinden başka bir işe

yaramamıştır. Kızının doğumunda insanlara ona doğum hediyesi olarak para vermeleri için halkı zorlar. Ocaktaki yılbaşında sarayın kapısında ayakta durarak halkın ona para vermesini bekler. Para çılgınlığında çağ atlayarak




yerdeki paraların üzerinde yürüyüp etrafı paradan bir havuza dönüştürüp onların içinde yatıp yuvarlanmaktan keyif alır hale gelir (insan izlediğimiz varyemez amca çizgi filminin buradan esinlenilip esinlenilmediğini de düşünmeden edemiyor) Zaman zaman halkın arasına karıştığında nakışlı kadın elbisesi giyerek dolaşır. Bir gece yarısı olmadık bir saatte eskiden konsüllük yapmış üç kişiyi sarayına birden bire çağırır. Öldürüleceklerinden korkan zavallı adamlar saraya geldiklerinde Caligula'nın kendilerini onunla zorla dans etmeye çağırdığını öğrenince hem sevinmiş hem de şoka uğramış olmalılar.

Caligula'nın İncitatus isminde beyaz bir atı vardır ve bu ata hastalık derecesinde bağlıdır. Ona mermerden bir ahır yaptırır, boynuna inciden kolyeler taktırır ve erguvan rengi battaniyelere sardırır. En sonunda atı senatoya getirip işte yeni

konsülünüz geldi' demesi bardağı taşıran son damlalardan birisi olmuştur. Sonuçta bu kadar çılgınlık, zalimlik ve kötülüğün imparatora karşı bir yansımasının olması da kaçınılmazdır. Zaten bu olmasaydı Roma'da yaşayan insan da kalmayacaktır. Kendisine ölümünün yaklaştığına dair kehanetlerin ortaya çıktığını düşünmeye başlamıştır. Mesela rüyasında baş tanrı Jüpiter Optimus Maksimus onu ayak başparmağıyla iterek düşürmüş-

tür. Pagan dininde önemli günlerden birisi olan mart ayının on beşinde Capua'daki Capitolum'a yıldırım düşer, yine aynı gün Caligula'nın sarayındaki odasının kapısına da yıldırım düşer.

Sonunda Caligula'ya sarayının bir tüneline tuzak kurulur. Tıpkı o devirdeki kurban ve idam etme törenlerinde uygulanan ritüeller takip edilerek, imparator yere yığılır sonrada suikastı tertipleyenler tarafından kılıçtan geçirilir. Cesedi yarım yamalak yakılarak Lamia soyunun aile mezarlığına gömülür. Sürgüne gönderdiği kız kardeşleri gelip onu mezarından çıkararak doğru dürüst yakarlar ve tekrar gömerler. Ancak Romalılar'ın çektikleri burada bitmez Caligula'nın hayaletinin mezarlığın etrafında dolaşıp insanlara dehşet saçtığına dair söylentiler çıkar. Romalılar'ın Caligula hakkındaki tek düşünceleri onun devrini bir an önce unutmak olmuştur. 

ERCÜMENT SARIKAYA

1977 yılında İstanbul'da doğdu. 13 yaşından beri havacılık ve tarihe karşı büyük bir merak ve ilgi duymaktadır. Yine bu yaşlardan beri eski İstanbul dediğimiz suriçi ile Galata, Eyüp ve Üsküdar'ın tüm sokaklarını yürüyerek dolaşmış, artan bu ilgisi özellikle İstanbul'un Roma -Bizans devrine odaklanmıştır. Bu konu üzerinde çalışmalarına devam eden Ercüment Sarıkaya 1995 yılında girdiği Anadolu Üniversitesi Sivil Havacılık Yüksekokulu'ndan mezun olmuş ve 2002 yılının beri hava trafik kontrolörü olarak Atatürk havalimanında görev yapmaktadır.

**YALNIZLIĞIYLA BARIŞIK
OLMAYAN KİMSE
YARATICI OLAMAZ**

**TUNA
KİREMİTÇİ**



Zişan SEÇKİN



**SAMİMİ, SAHİCİ, HEP GELİŞMEYE AÇIK, DÜNYASI ÇOK ZENGİN BİR ADAM
TUNA KİREMİTÇİ... DERİN VE BİLGE... BEN ONUN MÜZİĞİNİ, ŞİİRİNİ, YAZILARINI,
HAYAT DURUŞUNU VE MÜTEVAZILIĞINI ÇOK SEVİYORUM. YENİ ALBÜMÜNÜN YOĞUNLUĞU
ARASINDA HYATT CENTRİC LEVENT OTEL'DE BULUŞTUK VE BAKIN NELER KONUŞTUK...**







**Şair, müzisyen ve yazar...
Güzel sanatların bir çok
alanıyla haşır-neşirsiniz.
Ama öncelikleri hayatınızda
zaman zaman değişti
sanırım.**

Evet, müziğe ara verdiğim dönemler oldu. Çünkü müziğimden taviz vermeden piyasada kalabileceğimden umudu kesmiştim. Ticari işler yapmaktansa köşeme çekilip edebiyatla uğraşmayı tercih ettim. Bu dönemde kitaplar yazdım, sinema öğrenimi gördüm, çocuk büyüttüm...

Ama 5 yıl önce asıl işime döndüm nihayet. Şu an tek faaliyetim müzik.

Peki sizdeki bu sanata ve edebiyata merak nereden ?

Rahmetli babam 68 kuşağından romantik bir sosyalistti. Her romantik sosyalist gibi şiire ve sanata meraklıydı. Ondan bize hanlar-hamamlar değil ama şiir ve müzik sevgisi kaldı.

**Bütün bu uğraşlar
aslında kendinizi arama**

**ve bulma yolculuğunuz
muydu?**

Bu yolculuk hayat boyu devam ediyor aslında. Gerçek sanat her zaman bir arayış.

**Çok gençken yazdığınız
şairleri okudum. O kadar
derin ki... Ruhunuz sizden
önce mi yaşlandı yoksa ?**

Şairlik bence sanatçılıktan çok bir varoluş hali. Hayata 24 saat şair gözüyle bakmayı gerektiren bir şey. Ruhla madde arasındaki gizli bağlantıları görmek... Ben o frekansa erken

**ŞAIRLİK BENCE
SANATÇILIKTAN ÇOK BİR
VAROLUŞ HALİ. HAYATA 24
SAAT ŞAIR GÖZÜYLE BAKMAYI
GEREKTİREN BİR ŞEY. RUHLA
MADDE ARASINDAKİ GİZLİ
BAĞLANTILARI GÖRMEK...**

girdim. Daha lisedeyken Türk ve Dünya şiirini iyice öğrenmiştim. Bu sayede doğru yönde adımlar atmaya başardım. Hem kendi içime hem de şiire ve şarkılara doğru...

**Erken keşfedilmiş
yalnızlığın üretkenliğinize
etkisi olmuş mudur?**

Yalnızlığıyla barışık olmayan kimse yaratıcı olamaz, orası kesin. Gerçi müzik kolektif bir iş, sonuçta grup arkadaşlarımız, menajeriniz, yapımcımızla beraber çalışıyorsunuz. Ama şarkıların ortaya çıkması için o yalnızlığımızın kıymetini bilmek lazım.

**“Kumdan Kaleler”le
başlayan müzik
yolculuğunuz, geçen
yıl yaptığınız “Tuna
Kiremitçi ve Arkadaşları”
düet albümüyle şahlanmış
döneminiz oldu. Proje
nasıl gelişti?**

Projenin fikir ve isim babası Pasaj Müzik'in sahibi, eski dostum Murat Doğan'dır. 2016 başlarında bir sabah beraber çay içerken "Bunca yıldır şarkılar yazar durursun, gel sana özel bir proje yapalım" dedi. "En sevdiğin bestelerini seç, kadın şarkıcı arkadaşlarınla düet yap, her ay bir tanesini yayımlayalım." O yıl müzik hayatımın 20. yılı olduğundan severek kabul ettim. İyi bir şey yaptığımızı hissettik ama sonuç beklediğimizden de iyi oldu. Müzikseverler şarkıları ve projeyi sahiplendiler.

Albümde yer alan birbirinden değerli isimleri ve şarkıları neye göre belirlediniz?

Şarkılar kendileri seçtiler desem yeridir aslında. Bir şarkımı evde gitarla çalarken gaipten Pamela'nın, Jehan Barbur'un, Yıldız Tilbe'nin ya da Sena Şener'in seslerini duyuyordum. Onlar da sağ olsunlar kırmayıp benimle söylediler. Kendi seslerini, nefeslerini ve ruhlarını kattılar.

Her ay bir şarkı çıkararak, on ayda albümü oluşturduunuz. Aslında sistemi tersten okuyarak, çok da başarılı oldunuz.

Bu da Murat Doğan'ın fikriydi. Biraz da günün gerçeklerinden yola çıkarak bulunmuş bir fikir. Böylece müzik sektörüne yeni bir yayıncılık anlayışı hediye etmiş oldu. Şimdi başkaları da aynı yöntemi uyguluyor ve sonuç



alıyorlar. Projemiz tüm sektörün hayrına oldu yani.

Reyting sıkıntısı internette yerini tık beklentisine bırakıyor. Kurtulamadığımız ölçümlerle aranız nasıl ?

YouTube tıklanmaları hayatımızın bir gerçeği... Neyse ki oradaki reytingimiz beklediğimizin üzerinde oldu. Üstelik o malum hilelere başvurmadan. Sonuçta interneti müzisyen olarak bir özgürlük olarak görüyorum. Eskiden şarkıları para karşılığı yayınlayan, hatta en çok para vereni birinci yapan saçma müzik kanalları piyasayı belirliyordu ki vaktiyle müzikten kopmama sebep de zaten o ortamdır. Şimdi samimi

bir iş yapıp uygun şekilde sunduğunuzda müzikseverlere ulaşma şansımız var. Özellikle gençler için çok daha iyi.

Yeni şarkılar ve yeni yorumcularla "Tuna ve Arkadaşları" düetlerinin ilk şarkısını kliplendirdiniz. Bu projede kimler size yol arkadaşlığı yapacak ?

Müzikseverler bastırınca ikincisini yapmak şart oldu. Zaten yeterince şarkım vardı. İlk şarkımızı sesini ve duruşunu çok beğendiğim Eda Baba ile seslendirdik. Daha sonra Gözde Öney ile devam edeceğiz. Diğerleriye şimdilik sürpriz.

Şarkıların hepsi size mi ait?

ŞARKILAR KENDİLERİ SEÇTİLER DESEM YERİDİR ASLINDA. BİR ŞARKIMI EVDE GİTARLA ÇALARKEN GAİPTEN PAMELA'NIN, JEHAN BARBUR'UN, YILDIZ TİLBE'NİN YA DA SENA ŞENER'İN SESLERİNİ DUYUYORDUM.

Neredeyse tamamının sözü ve müziği benim. Birkaçı eski gruplarım Kumdan Kaleler ve Atlas zamanlarında yazdığım şarkıların yeni versiyonları, diğerleriye tamamen yeni.

Tuna kiremitçi nelerden ilham alıyor ?

En çok hayattaki çözümsüzlüklerden... Kendimizle, sevdiğimizimiz ya da hayatla çözemediğimiz çelişkilerden. Aslında prensip olarak halk ozanlarından farkımız yok. Sadece nazlı yâri çeşme başında değil metro çıkışında bekliyoruz!

Mutluluk mu, hüznün mü daha üretkendir?

Şair üstadımız Hilmi Yavuz'un dediği gibi, "Hüzün ki en çok yakışandır bize." Ama neşeli şarkılar yazmayı da seviyorum. Konserlerde güzel eğlence oluyor.

Zaygmunt Bauman
“Mutluluk mutluluk
umudunda” diyor. Sizin
için mutluluğun tanımı
nedir ?

Ünlü modacı Karl Lagerfeld'e "Mutlu musunuz?" diye sormuşlar, şu cevabı vermiş: "Şekerim, ben o kadar hırslı birisi değilim." Bence çok bilgece bir cevap. Benim için mutluluk kendi içimde ve hayatla bir denge kurabilmiş olmaktır. Bunun için kelebekler gibi sekmeye gerek yok.

Sizin mutluluk karenizi,
aranıza kısa bir süre önce
katılan kızınız Lerzan
tamamlamış oldu. Yeniden
baba olmak nasıl bir
duygu?

Kız babası olmak çok güzel. Oğlum doğduğundan beri 13 yıl geçtiği için bu süreci ilk kez yaşıyormuş gibiyim. Sonuçta yeni bir öğretmenim oldu!

Eşiniz Gamze hanımla
nasıl tanıştınız?

Zaten yıllardır tanışıyorduk, ikimiz de Galatasaray'dan mezunuz. O benim birkaç sınıf küçüğüm. Ayrıca yıllarca DJ ve müzik programcısı olarak çalıştığı için sektörden gelen bir tanışıklığımız da var. 2012'de bir akşam Hayal Kahvesi'nde Özge Fışkın'ı dinlemeye gittiğimde karşılaştık, bir daha da ayrılmadık.

En çok hangi özellikleri
size “İşte hayatımın
kadını” dedirtti?

Gerçek bir savaşçı olması. Bu yönünü çok çekici buluyorum.



Oğlunuz Can artık
genç adam olma
yolunda. Neler yapıyor ?
O da babası gibi sanata
meyilli mi?

Kendisi sinema meraklısı. Sevdiği filmleri görüntü yönetmenlerine, senaristlerine kadar araştırıyor. Sinema eğitimi görmek gibi bir hedefi var ama

bakalım, göreceğiz.

Yeniden başlama
şansınız olsaydı,
hayatınızın neresinden
başlardınız?

Açıkçası 40'ımdan sonraki hayatımdan çok memnunum. Elimde olsa 40 yaşına 10 yıl önce girerdim!

ASLINDA PRENSİP OLARAK
HALK OZANLARINDAN
FARKIMIZ YOK. SADECE
NAZLI YÂRİ ÇEŞME BAŞINDA
DEĞİL METRO ÇIKIŞINDA
BEKLİYORUZ!

Kendinizle ilgili sizi
en çok şaşırtan, düş
kırıklığına uğratan,
ya da “Vay be, sandığımdan
daha güçlüymüşüm”
dedirten neler oldu ?

Şu an 18 yaşındaki Tuna ne hayal ettiyse onu yaşıyorum. Ama bu noktaya varmam tahmin etmediğim kadar dolambaçlı ve inişli çıkışlı yollardan oldu. Zaman zaman yorulmadım desem yalan olur. Ama her defasında yeniden ayağa kalkmayı başardım. Demek ki ben de fena bir savaşçı değilmişim!

İlerde bir gün
otobiyografinizi
yazmak isterseniz,
ilk cümmeniz ne
olurdu ?

Herhalde ünlü mutasavvıf Ahmet Amiş Efendi'nin sözü olurdu: "Olan olmuştur, olacak olan da olmuştur."



**SONBAHARIN RENKLERİNE
MİSTİK BİR YOLCULUK...**

KYOTO



JAPONYA’NIN KANSAİ BÖLGESİNDE YERALAN “BAŞKENTLERİN BAŞKENTİ” KYOTO 1,5 MİLYONLUK NÜFUSU VE 827.8 KM² YÜZÖLÇÜMÜYLE JAPONYA’NIN 7’NCİ BÜYÜK ŞEHİRİ KONUMUNDA BULUNUYOR. 794-1868 YILLARI ARASINDA HEİAN DÖNEMİNDEKİ ESKİ İMPARATORLUĞUN BAŞKENTİ OLAN KYOTO, GÜNÜMÜZDE KYOTO BÖLGESİ’NİN AYRICA OSAKA-KOBE-KYOTO METROPOLİTAN BÖLGESİNİN BÜYÜK BİR BÖLÜMÜNÜN BAŞKENTİ OLMAYA DEVAM EDİYOR.

Unesco Dünya Mirası Listesinde yer alan Shinto ve Budist tapınakları, geleneksel mahalleleri, Japon tarzını yansıtan özgün bitki ve ağaçlarıyla bezeli bahçeleri, otantik mimari yapısı, her biri deniz seviyesinden 1000 metre yükseklikte olan Higashiyama, Kitayama ve Nishiyama dağları, bambu ormanlarıyla gizemli doğası, çay evleri, dar sokakları, ünlü restoranları ile turistlerin ilgisini çeken Kyoto, dünyada en çok ziyaret edilen şehirlerin başında geliyor. Her mevsim ziyaret edilebileceği gibi özellikle sonbaharda doğanın tüm özel renklerini üzerinde barındırmasıyla büyüleyici bir atmosfer oluşturuyor. Ana teması, sakinlik, huzur olan Feng-Shui felsefesine göre planlanan şehirde, bu özellikler hemen hissediliyor. Bunun yanı sıra Kyoto halkının saygı, değer verme ve gerçek sevgisi sizi anında büyüleyecektir.

Nasıl gidilir?

İstanbul’dan direkt olarak 11 saat süren bir uçuşla



Osaka Kansai Havalimanı’na ulaşıyor. Japonya’nın dağlık ve ormanlık bir coğrafik yapıya sahip olması nedeniyle yapay bir ada üzerine kurulu olan Osaka Kansai Havalimanı, ana karaya tren ve otomobil yollarının yer aldığı bir köprü ile bağlanıyor. Kansai





KIYOMIZU-DERA

Uluslararası Havalimanından Kyoto'ya, JR Haruka Limited Express'le 75 dakika, otobüs ile 90 dakikada ulaşılıyor. Ayrıca Yasaka taksileriyle 3290 Yen karşılığında daha rahat bir yolculuk da tercih edilebilir.

Tapınaklar şehri

Eski gelenek ve kültürünü günümüze kadar taşıyabilen nadir kentlerden Kyoto'da 2.000 tapınak bulunuyor. Bu tapınlardan 1.600'ünü Budist, 400 tanesini ise Shinto



KINKAKU-Jİ

tapınakları oluşturuyor. Dünya Mirası listesinde yer alan, Kyoto, Uji ve Otsu kentlerinde bulunan toplam 17 tarihi anıtın 16 tanesi tapınak ve mabet bir tanesi de Nijo Kalesinden oluşuyor.

Mucizeler tapınağı: Kiyomizu-dera

Kyoto'nun doğusunda bulunan bağımsız bir budist tapınağı olan Kiyomizu-dera tapınağı, Kyoto'nun tarihi anıtlarından biri olarak UNESCO tarafından dünya mirası listesine alınmıştır. 758-811 yıllarında yaşayan eski bir komutan ve aynı zamanda bir keşiş olan Sakanoue Tamuramaro tarafından 798 yılında yaptırılan tapınağın inşasında tek bir çivi bile

kullanılmamıştır. Adını içinden geçen şelaleden alan tapınak, Kyoto'nun en çok ziyaret edilen yapılarının başında geliyor. Şelaleden akan su, bilgi, sağlık ve uzun ömrü simgeleyen uç kanal aracılığıyla göle ulaşıyor. Şifalı olduğuna inanılan su, ziyaretçiler tarafından sağlık, uzun yaşam ve başarı kazanmak amacıyla metal bardaklarla içiliyor. Tapınağın en ilginç özelliği ise Kyoto'nun muhteşem manzarasına sahip ana salonunda gerçekleştirilen bir faaliyet. 13 metre yükseklikte bulunan salonun terasından uçuruma atlayan kişinin hayatta kalırsa dileğinin mutlaka gerçekleşeceği, eğer hayatını kaybederse aziz olacağı inancıdır. Günümüze kadar bu atlayışı gerçekleştiren 234

kişiden 200'ü hayatta kalmayı başarsa da, bugün bu gelenek yasaklanmıştır.

Büyülü bahçeler: Kinkaku-ji

Kitaku semti sınırları içinde bulunan Kinkaku-ji, Budizm'in Rinzai koluna mensup bir tapınak olarak işlevini sürdürüyor. Kyoto'nun en ünlü tapınaklarından biri olan Kinkaku-ji Altın Köşk Tapınağı, 1224 yılında Başkumandan Ashikaga Yoshimitsu tarafından yaptırılmış, daha sonra başkumandanın oğlu tarafından tapınağa dönüştürülmüştür. 1950'de bir rahip tarafından yakılan bina orijinaline uygun halde restore edilmiştir. Tapınak Muromachi dönemi bahçe tasarımlarıyla ünlüdür. ➤

ESKİ GELENEK VE KÜLTÜRÜNÜ GÜNÜMÜZE KADAR TAŞIYABİLEN NADİR KENTLERDEN KYOTO'DA 2.000 TAPINAK BULUNUYOR. BU TAPINAKLARDAN 1.600'ÜNÜ BUDİST, 400 TANESİNİ İSE SHİNTO TAPINAKLARI OLUŞTURUYOR.



RYŌAN-Jİ

Mistik etkiler: Ryōan-ji

Ryōan-ji, "Huzurlu Ejderha'nın Tapınağı" Kyoto'nun kuzeybatısında yer alan bir Zen tapınağıdır. UNESCO'nun Dünya Miras Yeri olarak Antik Kyoto Tarihi Eserleri'nin bir parçasıdır. Hosokawa Katsumoto tarafından kurulan tapınak kaya bahçesiyle ünlüdür. 15 adetten oluşan kayaların her biri, diğerinin ardına simetrik biçimde yerleştirilmiştir. Budist rahiplere göre bu bahçenin çevresinde uzunca bir süre oturup değişik açılardan bahçe seyredildiğinde her kişi kendine göre farklı imajlar görecektir ve etkileyici mistik etkiler hissedecektir.

Yosun bahçeleriyle ünlü: Koke-dera

UNESCO tarafından Dünya Mirası Listesi'nde yer almayı başaran diğer bir yapı, yosun bahçeleriyle ünlü Koke-

dera (Saiho-ji) tapınağıdır. Önceleri giriş-çıkışların serbest olduğu tapınakta bir gezginin yosunlara basarak kayması sonucu hayatını kaybetmesi nedeniyle ziyarete kapatılmıştır. Günümüzde ancak randevu usulüyle ziyaret edilebilmektedir.

Budizmin tasviri: To-ji

Bir Şingon Budist tapınağı olan To-ji, Minami semtinde Kyoto İstasyonu'nun güneybatısında, Ōmiya ve Kujō caddelerinin kesiştiği noktada bulunuyor.

57 metrelik yüksekliği ve Budizm ideolojisini tasvir eden 21 farklı heykelle To-ji Tapınağı Kyoto halkının yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. 794 yılında şehirde İmparatorluğun hâkimiyeti altında inşa edilen tapınak, 823 yılında Budizm'in Shingon mezhebinin kurucusu



KOKE-DERA



TO-JI

olan Kobo Daishi'nin kontrolü altına geçerek el değiştirmiştir.

Bunların dışında, Kamowakeikazuchi-jinja, Kamomioya-jinja, Enryaku-ji, Ninna-ji, Byodo-in, Ujigami-jinja tapınakları ve Daigo-ji Tapınağı, Kozan-ji Tapınağı, Tenryū-ji Tapınağı, Nishi Hongan-ji tapınağı mutlaka görülmesi gereken yerlerden. Özellikle sonbahar mevsiminde yaprakların, sarıdan kırmızıya yolculuğunda olağanüstü

görüntülerin yaşanacağı Shisen-do Tapınağı, Kitano Tenman-gu Tapınağı, Daigo-ji Tapınağı, Konkai Komyo-ji Tapınağı, Nison-in Tapınağı, Kamigamo Jinja Tapınağı, Jakko-in Tapınağı, Yoshimine-dera Tapınağı mutlaka ziyaret edilmelidir.

Gelenekselden moderne: Müzeler

Kyoto'yu tam anlamıyla gezip görmek için birkaç gün



SHISEN-DO

BİR ŞİNGON BUDİST TAPINAĞI OLAN TO-JI, MİNAMI SEMTİNDE KYOTO İSTASYONU'NUN GÜNEYBATISINDA, MİYA VE KUJ CADDELERİNİN KESİŞTİĞİ NOKTADA BULUNUYOR.

diğer birçok kültür tesisinin merkezlendiği Okazaki Parkı'nda yer alıyor. Müze, bronz çatısıyla eşsiz bir batı tarzı imparatorluk mimarisine sahip. Eski müze, İmparator Showa'nın imparatorluk tahtına olan üstünlüğünün kutlama projelerinden biri olarak 1933'te açıldı. Bu, Japonya'daki en erken açılan ikinci belediye müzesidir.

Müzedede, Takeuchi Seiho, Tomioka Tessai, Uemura Shoen, Kikuchi Keigetsu, Kajiwara Hisako, Kanashima Keika'nın yanı sıra batı tabloları, heykel, el sanatları, kaligrafi ve ahşap blok baskılar gibi Japon sanatını içeren 2 bin'in üzerinde sanat eseri bulunmaktadır.

Geçmişte, müze Louvre, önemli Amerikan müzeleri, vb koleksiyonunun parçaları içeren bir dizi büyük ölçekli özel sergilere ev sahipliği yaptı. Modern Japon sanat ve yıllık düzenli sergiler içeren diğer özel sergiler de popüler. Gezilmesi gereken müzeler arasında Kyoto National Museum, Shigureden, Hosomi Museum, The Museum of Kyoto, Museum of Bamboo, Domoto Museum bulunuyor. ➤

yeterli olmayacaktır. Binlerce tapınak, bambu ormanları, nehirler, dağlar, tarihi sokaklar için en az 5 günlük bir zaman ayırmanız gerekecektir. Özellikle kentteki geleneksel japon sanatlarından modern müzelerine kadar uzanan müzeleri mutlaka ziyaret etmelisiniz. Kyoto'nun en önemli müzesi olan Kyoto Municipal Museum of Art mutlaka görülmesi gereken yerlerden. Müze 2020 yılına kadar tadilatla olmasına rağmen ziyarete açık. Kyoto Belediye Sanat Müzesi,

JIDAI MATSURI



JIDAI MATSURI



Renkli festivaller

Kyoto'daki en önemli etkinliklerin başında geleneksel festivaller geliyor. Mayıs ayından başlayarak Ağustos'a kadar süregelen festivaller Japon kültürüne ışık tutuyor.

15 Mayıs'ta gerçekleştirilen **Aoi Matsuri**, Kyoto'nun

en ünlü festivalinden biri. Festivalin özelliği, Heian Dönemi'nin aristokrat tarzında (794-1185), İmparatorluk Sarayı'ndan Kamo Tapınaklarına kadar olan güzergahta 500'den fazla kişinin geleneksel Japon kıyafetleriyle gerçekleştirdiği geçit töreni.

AOI MATSURI



Jidai Matsuri, Kyoto'nun kuruluş yıldönümü olan 22 Ekim'de her yıl düzenlenen bir festival. İmparatorluk Sarayı'ndan Heian Tapınağı'na kadar uzanan geniş bir geçit töreninden oluşuyor. "Çağlar festivali" anlamına gelen festivalde, geçit törenine

katılan yaklaşık 2 bin kişi, Japon tarihinin neredeyse her döneminin yanı sıra, ünlü tarihi figürlerden oluşan doğru ve gerçekçi kostümleriyle iki saatlik yürüyüşleriyle geçmiş Japon kültürünü yansıtıyor.

Ateşin dansı: Gozan Okuribi, Kyoto çevresinde

AOI MATSURI



**KYOTO'DAKİ EN ÖNEMLİ
ETKİNLİKLERİN BAŞINDA
GELENEKSEL FESTİVALLER
GELİYOR. MAYIS AYINDAN
BAŞLAYARAK AĞUSTOS'A
KADAR SÜREGELEN
FESTİVALLER JAPON
KÜLTÜRÜNE IŞIK TUTUYOR.**



bulunan 5 dağlık alanda gerçekleştirilen festival 16 Ağustos'ta düzenleniyor. 5 dağda yakılan dev ateşler sayesinde, her 16 Ağustos günü Obon döneminde yaşayan akrabalarını ziyaret etmek için geri dönenlerin, manevi dünya için bir kez daha ayrılacağına inanılıyor. Büyüklükleri 160, 120 ve 80 metre olan ateşler 30'ar dakika arayla belirli bir sırayla yakılıyor.

Geleneksel lezzetler

Japonya'nın kültürünü, geleneğini keşfetmeniz için

Kyoto şehri aslında tam anlamıyla yeterli olacaktır. Yerel yemeklerin de merkezi olan şehirde Japon mutfağına ait bir çok yemeği bulabilir ve yiyebilirsiniz.

Tüm gün tapınak tapınak gezmek, tapınaklara ulaşmak için patikalardan uzunca yürümek, şehri keşfetmek mutlaka sizleri yoracaktır. Bunun için kısa çay, kahve, tatlı kaçamakları ile kendinize keyifli anlar yaşatabilirsiniz. Kyoto'nun birbirinden güzel cafe ve çay evleri sizi bekliyor olacaktır





Cafe Bibliotic Hello: Cafe geleneksel Machiya evine yapılmıştır. Görenlerin önce kütüphane'ye benzeteceği cafe şehir karmaşasından uzakta kahve keyfi yapmak için en ideal yerlerden biridir.

Baika do: Tipik bir Japon kafesidir. Menüsünün en popüler tatlısı pancake olmasına karşın ancak Eylül ve Nisan ayları arasında servis edilmektedir. Ancak diğer tatlı çeşitleri de bulunmaktadır.

Hiei Saryo: 1997 yılından bu yana hizmet veren cafe'de Japonya'nın geleneksel el yapımı tatlıları ile çayları ile kendinizi şımartacağınız şirin bir cafe'dir.

Salon Tawaraya: Mid Edo yani Tokugawa dönemine (1600-1868) kadar uzanan mekan sonraları 2006 yılında

JAPONLAR KURALLARA OLDUKÇA UYAN VE ÇOK NAZİK İNSANLARDIR. DOLAYISIYLA OTOBÜS DURAKLARINDA SIRAYA GİRMELİSİNİZ. OTOBÜSLERE ARKA KAPIDAN BİNİLİP ÖN KAPIDAN İNİLDİĞİNİ UNUTMAMALISİNİZ.

Japon Cafe'si olarak Ogawa sokağında hizmet vermeye başlamıştır.

Sanmikouan: 1861 yılından bu yana hizmet veren cafe Machiya stili ile nehir kenarında konumlandırılmış otantik bir cafe'dir.

Benzersiz restoranlar



Gion Karyo: Gion bölgesinin tam merkezinde yer alan restaurant'a Çarşamba günü hariç diğer günler ziyaret edip Japon yemeklerini tadabilirsiniz. Yemek fiyatları oldukça pahalıdır.

Kitcho Arashiyama Honten: Yemyeşil bir bahçe

içine yapılmış sanki gizli kalmış bir yer burası. Gürültü ve insan kalabalığından uzakta huzurlu ve keyifli bir akşam yemeği için kesinlikle tavsiye edilir. Ancak yemek fiyatları 300 dolardan başladığı için çok pahalıdır.

Yoshikawa Tempura Inn: Restaurant geleneksel



RAMEN



sukiya-zukuri stili ile inşa edilmiş aynı zamanda restaurant içinde yine geleneksel japon mobilyaları kullanılmıştır. Bu restoranlar damak zevkinize uygun tadları sunulardan sadece bazıları...

Bunları mutlaka tadın

Monjayaki: Hamur içine çeşitli malzemelerin konulmasıyla yapılan yemek türüdür.

Okonomiyaki:

Monjayaki'ye benzeyen zengin içerikli bir lezzet.

Kyo Kaiseki: Orjinali vejeteryan olan yemek içine zamanla deniz ürünleri de katılarak servis edilmeye başlanmıştır.

Tempura: Aslında yemekten çok bir kızartma tekniğidir.

Ramen: Japonya'nın en popüler yemeğidir. Ramen Santouka, Karako ve Honke Daiichiasahi ramen yemek için ideal restoranlardan bazılarıdır.



OKONOMİYAKI



MONJAYAKI

Şehirde ulaşım son derece kolay ve düzgün.

Kyoto şehrine varmanızla beraber ilk yapmanız gereken istasyonlardan ve yahut otelinizden Kyoto otobüs haritasını temin etmenizdir. Harita sayesinde hangi otobüsün nereye ve hangi rotayı

izleyerek gideceği hakkında bilgi sahibi olacağız.

Japonlar kurallara oldukça uyan ve çok nazik insanlardır. Dolayısıyla otobüs duraklarında sıraya girmelisiniz. Otobüslere arka kapıdan binilip ön kapıdan inildiğini unutmamalısınız. Ücret otobüsten inerken ödenir.

Kyoto yüzyıllardır sonbaharın renklerini üzerinde barındırmış, geleneksel tapınakları, renkli festivalleri, değişik tadları ve en önemlisi geleneksel Japon misafirperverliğini, saygısını günümüze taşımayı başarmış en önemli şehirlerdendir.

Ajanda



Konser

**VICTOR WOOTEN TRIO FEAT
DENNIS CHAMBERS
BOB FRANCESCHINI**

Tarih: 24 Ekim 2018

Saat: 20:30

Mekân: Zorlu PSM - STUDIO,
İstanbul

Bas gitarın Bach'ı olarak tanımlanan 5 Grammy ödüllü ABD'li müzisyen, Victor Wooten, ABD'li caz/funk davulcusu Dennis Chambers ve ABD'li caz saksofoncusu Bob Franceschini'nin konuk sanatçı olarak yer aldığı grubu The Victor Wooten Band'le 24-25 Ekim tarihlerinde Zorlu PSM sahnesinde olacak.

Solo kariyeri boyunca toplam 10 albüm yayınlayan Victor Wooten, 4 telli bas gitarıyla bir orkestra formunda sesler yaratabilmesiyle müzik dünyasında ayrıcalıklı bir yere sahip. Stanley Clarke ve Marcus Miller gibi iki efsanevi müzisyenle birleşerek yayınladığı 2008 çıkışlı SMV albümü Thunder, Wooten'in kariyerindeki en önemli işlerden biri olma özelliğini taşıyor.

Konser

**BİFO VE CUMHURİYET
BESTECİLERİ**

Tarih: 08 Kasım 2018

Saat: 20:00

Mekân: Lütfi Kırdar Anadolu
Auditorium, İstanbul

BİFO, Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk kuşak bestecilerine adanmış bu konserde, onların müziğini günümüze taşımaya ilke edinmiş iki büyük sanatçımızı, Gürer Aykal ve Gülsin Onay'ı bir araya getiriyor. Bu konserde sanatçılarımız, Türk Beşleri'nin Türk çoksesli müziği repertuarının önemli eserlerinden oluşan bir programla sahnede olacaklar.



Konser

**CLAIRE HUANGCI
İSTANBUL RESİTALLERİ**

Tarih: 15 Aralık 2018

Saat: 20:00

Mekân: Sakıp Sabancı Müzesi the
Seed, İstanbul

Birçok ödül sahibi olan piyanist Claire Huangci, İstanbul Resitaleri'ne dünyanın en prestijli uluslararası piyano yarışmalarından 2018 Geza Anda Zaferi ile konuk olacak. 6 yaşında piyanoya başlayan ve müzik eğitimi için Curtis'e kabul edilen Çin asıllı New York doğumlu Claire Huangci'nin olağanüstü yeteneğiyle bir yıl sonra Amerikan FOX televizyonlarında "profesyonel bir piyanistin becerilerine sahip, piyano dehası 'dahi çocuk' olarak ilan edildi. Sanatçının kazandığı birçok yarışma arasında 2018 Geza Anda Birinciliği ve 2013 Van Cliburn Jüri Özel Ödülü'nün yanı sıra ilk akla gelenler, Hamamatsu Uluslararası Piyano Yarışması "Olağanüstü Başarı Ödülü" (2006) ve ABD Chopin Yarışması (2010) Birinciliği bulunuyor.

Konser

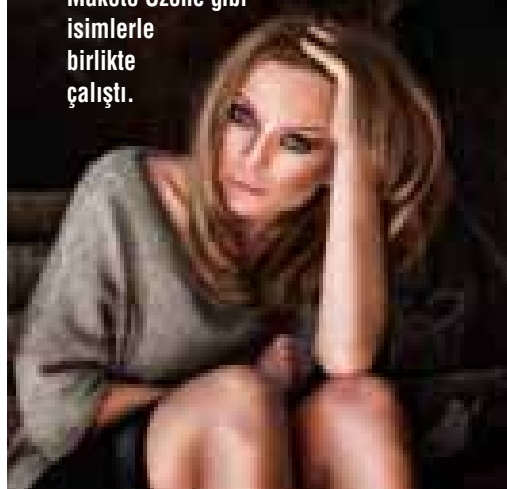
ANNA MARIA JOPEK

Tarih: 10 Ekim 2018

Saat: 20:30

Mekân: Mekan: Zorlu PSM-
Turkcell Platinum Sahnesi,
İstanbul

Polonya çağdaş müziklerinin etkileyici sesi Anna Maria Jopek, 10 Ekim'de Turkcell Platinum Sahnesi'nde izleyenleriyle buluşacak. 1970 Varşova doğumlu sanatçı Anna Maria Jopek dansçı bir anne ve şarkıcı bir babanın çocuğu olarak sanatla iç içe büyüdü ve henüz 3 yaşındayken Polonya Radyosu için bir kayıt yaptı. New York'taki Manhattan Müzik Okulu'nda caz, sonra da Frederic Chopin Müzik Akademisi'nde klasik müzik eğitimi gören Jopek, Eurovision deneyimini takiben çıkardığı ilk albümü ile Altın Plak ödülünü kazandı. 1998 yılında Polonya'nın en büyük müzik ödülü olan Fryderyk'i de başarılarının arasına katan yetenekli müzisyenin kariyerinin dönüm noktası Amerikalı ünlü caz gitaristi Pat Metheny ile birlikte kaydettiği Upojenie oldu. İleriki yıllarda ise yine caz sahnesinin en önemli isimlerinden Bobby McFerrin, Ivan Lins, Nigel Kennedy, Gonzalo Rubalcaba, Youssou N'Dour, Branford Marsalis ve Makoto Ozone gibi isimlerle birlikte çalıştı.



Konser

SALUT SALON

Tarih: 27 Ekim 2018

Saat: 21:00

Mekân: Aya İrini Müzesi, İstanbul

Almanya'dan bir oda müziği dörtlüsü olarak kurulan Salut Salon, iki kemancı, bir çellist ve bir piyanistten oluşuyor. Klasik müzikte yarattığı farklı tarzlarıyla 50'den fazla ülkede konser veren ve 10 milyon adet satışa ulaşan albümleriyle çok sayıda ödüle sahip Salut Salon, Aya İrini'de gerçekleştireceği, kariyerindeki en özel konserlerden birini vermek üzere 27 Ekim'de yeniden İstanbul'a geliyor.

Konser

LABEQUE'LERLE BİR PRÖMİYER

Tarih: 20 Aralık 2018

Saat: 20:00

Mekân: Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium, İstanbul

Sascha Goetzel şefliğinde gerçekleşecek olan Labèque'lerle Bir Prömiyer konseri Lütfi Kırdar Auditorium'da izleyenleriyle buluşacak. BİFO'nun, günümüzün en parlak bestecilerinden Bryce Dessner'e, dünyanın önde gelen filarmoni orkestralarıyla ortak verdiği siparişin sonucunda yazdığı İki Piyano için Konçerto, müzikseverlerin favori piyano ikililerinden Katia ve Marielle Labèque tarafından Türkiye'de ilk kez seslendirilecek. Dessner'in bu yapıtı, yaşadıkları yüzyıllara damgalarını vurmuş ve müziğe taze soluklar katmış iki dev bestecinin yapıtlarıyla aynı programda yüzyılımızın sesini temsil edecek.



Konser

DAVID HELFGOTT

Tarih: 09 Kasım 2018

Saat: 21:00

Mekân: Volkswagen Arena, İstanbul

David Helfgott, dünyada sayılı piyanistin çaldığı, olağanüstü bir konsantrasyon ve beceri gerektiren,

Rachmaninov'un 3. Piyano Konçertosu'nu, ilk kez her yönden benzersiz bir görüş açısı sağlayan 360 derecelik sahneye taşıyor. Çift piyano ile gerçekleşecek bu özel konserde David Helfgott'a, Avustralyalı piyanist Hoang Pham eşlik edecek.



Ajanda

Konser

SOLSTAFİR

Tarih: 15 Aralık 2018

Saat: 20:30

Mekân: Zorlu PSM - STUDIO, İstanbul

Progresif, black ve Viking metal tarzında müzikleriyle İzlandalı post-metal grubu Sólstafir, 15 Aralık'ta Zorlu PSM'de sahne alacak. Müzik kimliğini, klasik hard rock melodilerle ve İzlanda'nın yerel müziğiyle oluşturan Sólstafir, 1995'ten beri İzlanda metal sahnesine esin kaynağı olmuş kült bir grup. İzlanda dilinde güneş ışığı anlamına gelen Solstafir'in şarkılarında, Arktik buzullarından Ekvator'un tuzlu dalgalarına kadar doğayla ilgili temalar yansıyor. 2017 yılında çıkardıkları Berdreyminn ve 2008 tarihli albümleri Otto ile birlikte bugüne kadar 6 stüdyo albümü çıkaran Sólstafir, dinleyicisine her seferinde İzlanda post-metalinin örneklerinden oluşan bir repertuar sunuyor.



Konser

16 FLUNK

Tarih: 02 Kasım 2018

Saat: 22:30

Mekân: Dorock XL, İstanbul

Norveçli trip-hop grubu Flunk, 2 Kasım'da Dorock XL'de sahne alacak. 2000'lerin başında etkili müzikleriyle izleyicinin karşısına çıkan grup, ilk albümleriyle İngiltere'de dikkatleri üzerine çekti. Londra Caz Festivali'nde sahne alan grup günümüze kadar beş albüm yayımladı, ABD, Avrupa ve Çin'de sayısız performansla imza attan grubun cover çalışmalarından, New Order'dan "Blue Monday", Radiohead'den "Karma Police", Depeche Mode'dan "See You" yorumları dijital platformlarda milyonlarca kez dinlendi. Grup, eylül ayında yayımlayacakları "Chemistry and Math" başlıklı altıncı albümüyle birlikte, bilinen eski şarkılarından oluşan bir harmanla izleyicinin karşısında olacak.



Tiyatro

BAHAR NOKTASI OPERETİ

Tarih: 13 Ekim 2018

Saat: 20:30

Mekân: Tatavla Sahnesi, Fırzağa Mah. Taktaki Yokuşu, No: 2B

Cihangir-Beyoğlu-İstanbul Tatavla Sahne, William Shakespeare imzalı yeni oyunu Bahar Noktası'yla sezonu açıyor. Eraslan Sağlam yönetmenliğindeki oyunda Sadık Seven, Ürün Can Keskin, Tuba Sağlam, Utku Çetin, Yiğit Emrah Gümrah, Atahan Keskin, Aydan Akboğa, Deniz Özçelik ve Murat Yılmaz rol alıyor.



Tiyatro

NEDERLANDS DANS THEATER

Tarih: 28 Kasım 2018

Saat: 20:30

Mekân: Zorlu PSM
Turkcell Sahnesi, İstanbul

22. İstanbul Tiyatro Festivali'nin önemli konuklarından biri olacak Nederlands Dans Theater, 28 Kasım'da İstanbul izleyicisinin karşısında olacak. Edinburgh Festivali'nden Kennedy Center'a dünya festivallerinin ve güncel dansın nabzını tutan önemli sahnelerin en çok aranan topluluklarından biri olan Nederlands Dans Theater, kuruldukları 1959 yılından bugüne repertuarlarına kattıkları, her biri güncel dans alanında çığır açan 600'ü aşkın koreografiyle yılda 150.000 seyirciye ulaşmayı başardı. Kusursuz koreografilerine eşlik eden müzik kullanımları, yenilikçi sahne ve ışık tasarımları, 16 farklı ülkeden gelip aynı çatı altında mükemmelliği yakalayan yetenekli dansçıları ile güncel dansın geleceğini belirleyen Nederlands Dans Theater, topluluğun en üretken dört koreografından dört bölümlük bir dans maratonuyla İstanbul'da önemli bir gösteriye imza atacak.

Konser



HARRY POTTER VE AZKABAN TUTSAĞI İN CONCERT

Tarih: 14 Aralık 2018

Saat: 20:00

Mekân: Zorlu PSM - Turkcell Sahnesi, İstanbul

John Williams'ın efsanevi müziklerini film boyunca canlı orkestra eşliğinde dinleme fırsatı sunan Harry Potter Film Concert serisi, üçüncü film Harry Potter ve Azkaban Tutsağı ile seyircisiyle buluşacak. CineConcerts ve Warner Bros. Consumer Products işbirliğiyle gerçekleşen Harry Potter Film Konserleri Serisi, uluslararası konser turnesine 2016 yılında başladı. 2016'da Harry Potter ve Azkaban Tutsağı'nın prömiyerinden bu yana, yarım milyonu aşkın izleyiciye ulaşarak J.K. Rowling'in büyülü dünyasını, otuz sekizi aşkın ülkede altıyüzden fazla performans ile her geçen gün daha fazla kişiyle buluşturdu. Hogwarts'daki üçüncü yıllarında Harry, Ron ve Hermione, hayatlarını değiştirecek Azkaban mahkumu Sirius Black ile tanışıyor. Üç arkadaş bu yolculuklarında, yarı at/yarı kartal Hippogriff ve Boggarts'la maceraya atılırken kehanet sanatında uzmanlaşmayı öğreniyorlar. Ruh emicilerle ezeli bir savaşa kalkışan Harry, aynı zamanda tehlikeli bir kurt adamla baş etmeyi öğreniyor. Harry'i bekleyen asıl sınav ise Sirius Black ve ailesiyle ilgili gerçekler oluyor...

Tiyatro

HAMLET/COLLAGÉ

Tarih: 22 Kasım 2018

Saat: 20:30

Mekân: Zorlu PSM - Turkcell Platinum Sahnesi, İstanbul

Tiyatro ve güncel sanatın buluştuğu bir başyapıt olan Hamlet, titiz bir dramaturjik anlayış ve mükemmel bir yorumla İstanbul Tiyatro Festivali'nde seyirciyle buluşacak. Tiyatroya getirdiği yeniliklerle adından övgüyle bahsettiren, Kanadalı tiyatro ve sinema yönetmeni Robert Lepage'in Moskova'nın yenilikçi tiyatrosu Theatre of Nations'la ilk işbirliği olan Hamlet/Collage farklı bir pencereden Hamlet'i tanımlayacak.

Adalet duygusunun tüm bilincini etkilediği bir karakter olarak Hamlet, "boşluğa" konumlandırılmış bir küpün içinde ve Shakespeare'in oyunundaki diğer karakterlerin hayaletleriyle birlikte Evgeny Mironov tarafından hayranlık uyandıracak bir ustalıkla yorumlanıyor.



Konser

IMOGEN HEAP - GUY SIGSWORTH (FROU FROU)

Tarih: 27 Ekim 2018

Saat: 20:30

Mekân: Zorlu PSM - Turkcell Platinum Sahnesi, İstanbul

Hide and Seek, Tiny Human ve Goodnight and Go gibi önemli şarkıları ve büyüleyici sesiyle Imogen Heap, Frou Frou projesinden Guy Sigsworth ile birlikte 26 ve 27 Ekim'de Zorlu PSM'de sahne alacak

Yirmi yılı aşkın süredir müzik sahnelerinde yer alan Imogen Heap, kurduğu Mycelia markası ile dünya turuna devam ediyor. Mycelia ile birlikte müzik ve teknolojiyi bir arada kullanan Heap, Tiny Human gibi çok ses getiren bir projenin ardından kendine özgü müziği, teknolojiyle birleştirerek yepyeni oluşumlar yaratmaya devam ediyor. Blockchain teknolojisini de işin içine dahil ederek, müzisyenlere yaratıcı tınlar oluşturan Heap, müzik aktivizliğinin yanı sıra dramatik vokali ve çok sesli müziğiyle de güncel kalmayı başaran isimlerden biri.

Sinema

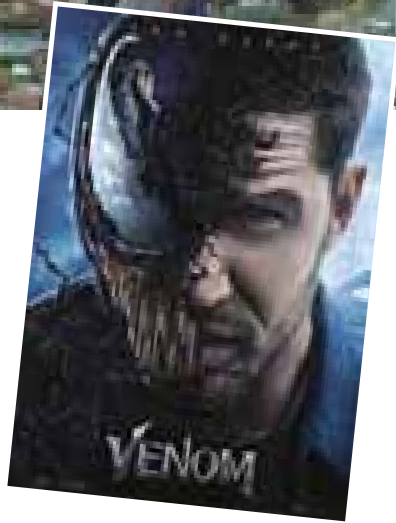


VENOM: ZEHİRLİ ÖFKE

Vizyon tarihi: 5 Ekim 2018
Yönetmen: Ruben Fleischer
Senaryo: Ed Solomon, Todd McFarlane, Jeff Pinkner, Scott Rosenberg, Kelly Marcel
Oyuncular: Tom Hardy, Michelle Williams, Woody Harrelson, Rüz Ahmed, Jenny Slate
Tür: Bilimkurgu, Fantastik

Filmin konusu:

Marvel çizgi roman klasiklerinden Venom'un beyaz perde uyarlaması olan film bir muhabirin gizli deneyler yapan bir firmayla olan mücadelesini anlatıyor, Eddie Brock oldukça hırslı bir muhabirdir. Sevgilisinin çalıştığı araştırma firmasının sahibi de peşinde olduğu hikayelerden biridir. Kötü niyetli ve kendi amaçları doğrultusunda hareket eden bu adamın peşinde koşan Eddie, sadece simbiyoz hâlinde yaşayabilen ve adrenalinle beslenen uzaylı bir organizmanın firma tarafından keşfedildiğini ve insan deneklerle birleştirilmeye çalışıldığını öğrenir. Şirket hakkındaki araştırmalarında oldukça yol alan Eddie, Venom adı verilen bu organizmanın sıradaki taşıyıcısı olur. Bir yandan vücudunu ve zihnini kontrol altına alan organizmayla mücadele eden Eddie, bir yandan da firma sahibinin kendisini öldürmesi için gönderdiği kişilerden kaçmak zorunda kalır.



JOHNNY ENGLISH TEKRAR İŞ BAŞINDA

Vizyon tarihi: 5 Ekim 2018
Yönetmen: David Kerr
Senaryo: Neal Purvis
Oyuncular: Rowan Atkinson, Ben Miller, Olga Kurylenko, Jake Lacy
Tür: Komedi, macera

Filmin konusu:

Bir siber saldırı sonucu Britanya'daki tüm aktif gizli ajanların kimlikleri ortaya çıkmıştır. Gizli servis baş hacker'ı bir an önce bulması gerekmektedir. Fakat hiçbir gelişme katedilemeyince gizli servis çareyi bir süre önce emekli olan Johnny English'i geri çağırmakta bulur. Görevi kabul eden English, baş hacker'ı bulmak için kolları sıvasa da bu iş sandığı kadar kolay olmayacaktır. Eski usul yöntemlere sahip olan Johnny English'in hacker'ı bulması için aynı zamanda modern teknolojinin zorlukları ile de mücadele etmesi gerekmektedir.



KINGS

Vizyon tarihi: 12 Ekim 2018
Yönetmen: Deniz Gamze Ergüven
Senaryo: Deniz Gamze Ergüven
Oyuncular: Halle Berry, Daniel Craig, Lamar Johnson, Kaalan Walker, Rachel Hilson, Issac Ryan Brown
Tür: Dram

Filmin konusu:

Gerçek bir hikayeden uyarlanan "Kings", 1992 yılında Afrikalı kökenli ABD vatandaşı Rodney King'i darp eden polislerin serbest bırakılmasıyla başlayan Los Angeles olaylarını anlatıyor. Sekiz çocukla birlikte yaşayan Millie bir yenisini daha eve getirir. Agresif komşusu Obie ise çoğunlukla Afrikalı Amerikanların, Latinlerin ve Korelilerin yaşadığı mahalledeki tek beyazdır. Irksal gerilim artarken, Millie ve Obie beklenmedik bir ittifak içine girer. Rodney King'i darp eden dört polisin serbest bırakılmasıyla başlayan olaylar sırasında ikili Millie'nin çocuklarını sağ salım eve döndürmeye çalışır.





AY'DA İLK İNSAN FIRST MAN

Vizyon tarihi: 12 Ekim 2018

Yönetmen: Damien Chazelle

Senaryo: Josh Singer , James R. Hansen

Oyuncular: Ryan Gosling, Claire Foy, Pablo Schreiber, Ciarán Hinds, Christopher Abbott, Kyle Chandler

Tür: Biyografi

Filmin konusu:

Film, Ay'a ilk ayak basan insan Neil Armstrong'un 46 yıl önce "Apollo 11" uçuşunu konu alıyor. 1962 yılına gelindiğinde astronot statüsüne erişen Armstrong, 16 Mart 1968 tarihinde hayata geçirilen Gemini 8 projesinde en üst düzey pilot olarak görev yapar. Bu projede ilk kez iki uzay aracının kenetlenmesi gerçekleşir. Ve tarih 20 Temmuz 1969 olduğunda en büyük hayali gerçekleşir. NASA Ay'a gitme projesini hayata geçirir, Apollo 11 uzay aracı Neil Armstrong ve Buzz Aldrin'i Ay'a götürmek üzere havalandırır...



HALLOWEEN

Vizyon tarihi: 19 Ekim 2018

Yönetmen: David Gordon Green

Senaryo: John Carpenter, Danny McBride, Debra Hill, David Gordon Green

Oyuncular: Jamie Lee Curtis, Nick Castle, Judy Greer, Will Patton, Andi Matichak, Haluk Bilginer, Virginia Gardner, Andi Matichak

Tür: Korku

Filmin konusu:

1978 yılı Cadılar Bayramı'nda dört masum genci öldüren Michael Myers ile ilgili araştırma yapan bir grup araştırmacı Myers'i hapisanede ziyaret ederler. Bu sırada herkes yaklaşmakta olan Cadılar Bayramı hazırlıkları içerisinde. Cadılar Bayramı'nın gelmesini bekleyen biri daha vardır, Laurie Strode. Laurie, 40 yıl önce bir Cadılar Bayramı gecesi kendisini öldürmeye çalışan maskeli katil Michael Myers ile yüzleşmek istemektedir. Laurie, Myers'la yüzleşebilmek ve intikamını alabilmek için onun hapisaneden kaçmasını beklemektedir ve hayali gerçekleşir.



BİR YILDIZ DOĞUYOR

Vizyon tarihi: 19 Ekim 2018

Yönetmen: Bradley Cooper

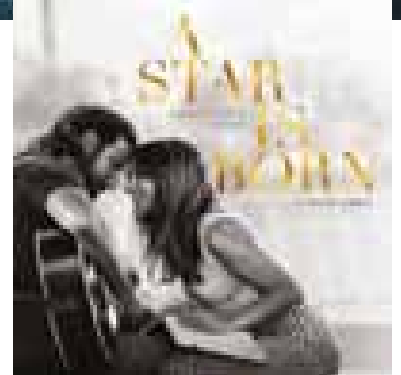
Senaryo: Bradley Cooper, Will Fetters, Irene Mecchi, Stephen J. Rivele, Christopher Wilkinson

Oyuncular: Lady Gaga, Sam Elliott, Andrew Dice Clay, Rafi Gavron, Michael Harney

Tür: Dram, müzikal

Filmin konusu:

1954 yılında Judy Garland ve James Mason'ın oynadığı ilk versiyonun ardından 1976 yılında Frank Pierson yönetiminde çekilen ikinci uyarlamada Barbra Streisand ve Kris Kristofferson unutulmaz bir oyunculuk sahnelemişti. Üçüncü kez çekilen filmde Jackson Maine, kariyerinde düşüş gösteren bir müzisyendir. Henüz keşfedilmemiş genç bir yetenek olan Ally ile tanışır ve ikili arasında tutkulu bir aşk başlar. Ally'nin yeteneğinin farkedilmesi için çalışan Jason onu sahnenin büyüdü dünyası ile tanıştır. Kısa süre sonra ise Ally artık ünlü bir müzisyen olmuştur. Kendi kariyerini Ally'nin gölgesinde bırakan Jason, kaybolan ihtişamını geri kazanmaya çalışır. Ama bu sandığı kadar kolay olmayacaktır...



Sinema



THE MAN WHO KILLED DON QUIXOTE

Vizyon tarihi: 7 Aralık 2018

Yönetmen: Terry Gilliam

Senaryo: Terry Gilliam, Tony Grisoni

Oyuncular: Adam Driver, Jonathan Pryce, Stellan Skarsgård, Olga Kurylenko

Tür: Macera, fantastik, dram

Filmin konusu:

Don Kişot olduğuna inanan yaşlı ve sanrılı bir adam, reklam sektöründe çalışan arkadaşı Toby'i de Sancho Panza olduğuna inandırarak kendisine refakat etmesini ister. İkili, modern 21. yüzyıl Londra'sı ve büyülü 17. yüzyıl La Mancha'sı arasında zamanda gidip gelişlerle dolu tuhaf bir yolculuğa çıkarlar. Yavaş yavaş, tıpkı ünlü roman karakteri gibi, Toby de sanrılı dünyaya kapılır ve hayalleri gerçeklerden ayıramaz duruma gelir...



ÖRÜMCEK ADAM: ÖRÜMCEK EVRENİNDE

Vizyon tarihi: 14 Aralık 2018

Yönetmen: Peter Ramsey, Bob Persichetti

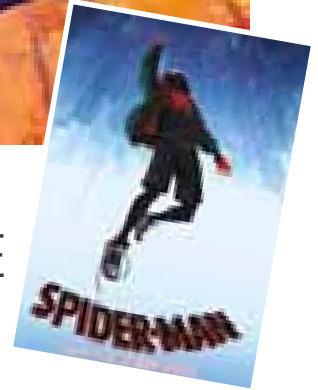
Senaryo: Phil Lord, Christopher Miller

Seslendirenler: Nicolas Cage, Liev Schreiber, Hailee Steinfeld, Jake Johnson

Tür: Animasyon, Aksiyon

Filmin konusu:

Kahramanımız bu kez paralel boyutlar arasında geçişler yaparak gerçekliklere yönelik bir tehditi savurmak için savaşıyor. Ancak bu mücadelede yalnız değildir. Çünkü her boyutta başka bir Örümcek Adam'la takım çalışması yapacaktır...



ÖLÜMCÜL MAKİNELER

Vizyon tarihi: 14 Aralık 2018

Yönetmen: Christian Rivers

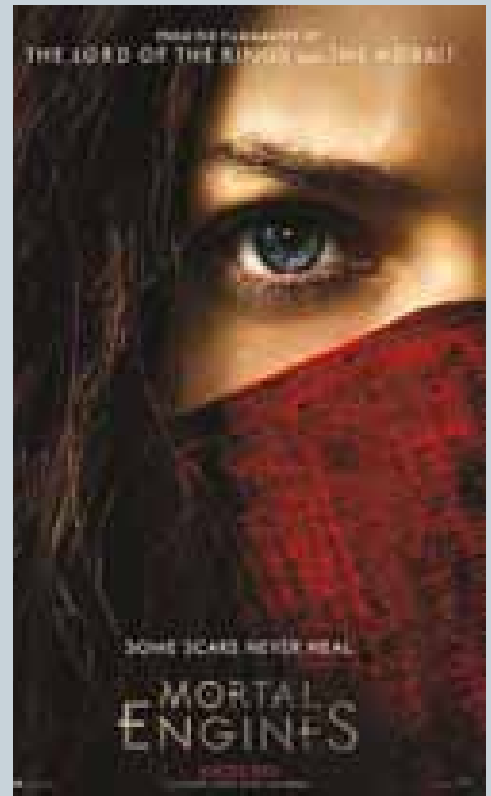
Senaryo: Peter Jackson, Fran Walsh, Philippa Boyens

Oyuncular: Hugo Weaving, Hera Hilmar, Robert Sheehan, Stephen Lang

Tür: Bilimkurgu

Filmin konusu:

Dünyayı yok olma noktasına getirmiş büyük savaşların ardından yeryüzünde yeni bir yaşam şekli gelişmiştir. Artık hiçbir şey eskisi gibi değildir. Hareket edebilme yeteneğine sahip büyük şehirler, kendilerinden küçük şehirlere vahşice saldırarak, onların kaynaklarını yağmalamaktadır. Londra'nın alt kesimlerinden gelen Tom Natsworthy ile kaçak Hester Shaw'un karşılaşması, genç adamın hayatı için mücadele edeceği zamanların başladığı anlamına gelecektir. Bu iki farklı insan hayatın değişmesine neden olan bir ittifak kurar.





SECOND ACT

Vizyon tarihi: 23 Kasım 2018

Yönetmen: Peter Segal

Senaryo: Justin Zackham, Elaine Goldsmith-Thomas

Oyuncular: Jennifer Lopez, Vanessa Hudgens, Milo Ventimiglia, Leah Remini

Tür: Romantik, komedi

Filmin konusu:

40'lı yaşlarındaki Maya (Jennifer Lopez), gerçekleştiremediği hayallerinin etkisiyle psikolojik olarak iyi durumda olmadığını farkeder. Hayatını yeniden keşfetmeye başlayan Maya, önündeki tek engelin kendisi olduğunu anlar ve yeni bir yaşam için hiçbir zaman geç olmadığını ispat etmeye çalışır...



ALITA: SAVAŞ MELEĞİ

Vizyon tarihi: 14 Aralık 2018

Yönetmen: Robert Rodriguez

Senaryo: James Cameron, Robert Rodriguez, Laeta Kalogridis

Oyuncular: Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Ed Skrein

Tür: Bilimkurgu, macera

Filmin konusu:

Yukito Kishiro'nun çizgi roman serisinden beyazperdeye uyarlanan Savaş Meleği, 26. yüzyılda yaşanan bir hikayeye odaklanıyor. 26. yüzyılın dünyası asil ve zenginler, fakir ve serseriler olarak ikiye bölünmüş durumdadır. İyi vatandaşlar Tiphares'te varlık içinde yaşarken alt tabaka ise Scrap Yard adlı bir harabe şehirde yaşam savaşı vermektedir. Tiphares'ten kovulmuş eski bir vatandaş olan doktor Ido bir gün yaralı bir cyborg kız bulur ve onu onarıp adını Alita koyar. Alita (Rosa Salazar) kim olduğunu, nereden geldiğini bilmez bir halde tanımadığı bir gelecekte uyanır. Doktor Ido (Christoph Waltz) onu yanına alır ve cyborg görüntüsünün altında olağanüstü bir geçmişe sahip genç bir kadının kalbi ve ruhu olduğunu fark eder. Alita yeni hayatına alışmaya çalışırken, Doktor Ido da onu gizemli geçmişinden korumaya çalışır. Yeni arkadaşı Hugo (Keanu Johnson) ise Alita'nın anılarını tetiklemesine yardımcı olmak ister. Bu sırada şehri yöneten tehlikeli ve yozlaşmış güçler Alita'nın peşine düşer. Eşi benzeri görülmemiş dövüş yeteneklerine sahip olduğunu fark eden Alita, geçmişine dair bir ipucu elde eder. Tehlikeli insanlarla karşı karşıya olan Alita, arkadaşlarının, ailesinin ve dünyasının kurtarılmasında kilit rol oynayacaktır...



ROBIN HOOD: ORIGINS

Vizyon tarihi: 23 Kasım 2018

Yönetmen: Otto Bathurst

Senaryo: David James Kelly

Oyuncular: Taron Egerton, Ben Mendelsohn, Jamie Foxx, Paul Anderson, Jamie Dornan

Tür: Aksiyon, macera

Filmin konusu:

Loxley Robin (Taron Egerton) çok sert ve acımasız geçen Haçlı seferinden ülkesine döndüğünde hiç sırşeyin eskisi gibi olmadığını görür. Nottingham şerifi (Ben Mendelsohn) ülkenin yönetimini eline geçirmiş, adaletsizlik ve hukuksuzluk had safhaya ulaşmıştır. Robin bu adaletsizliğe ve yozlaşmışlığa karşı koymak amacıyla bir dizi kanun kaçağıyla ortaklık kurar. Sherwood'u merkez alan bu grup yozlaşmış İngiliz tacına karşı bir isyan başlatır...



Sinema



ÖRÜMCEK AĞINDAKİ KIZ

Vizyon tarihi: 9 Kasım 2018

Yönetmen: Fede Álvarez

Senaryo: Steven Knight, Fede Álvarez, Jay Basu

Oyuncular: Claire Foy, Sverrir Gudnason, Sylvia Hoeks, Christopher Convery

Tür: Dram, Gerilim

Filmin konusu:

Birbirlerinden tamamen farklı karakter yapısına sahip olan bilgisayar korsanı Lisbeth Salander ve gazeteci Mikael Blomkvist doğruları ortaya çıkarmak için zorlu bir mücadelenin içine atılırlar. Ancak bu kez kendilerini dev bir örümcek ağının ortasında bulurlar. Derinlere indikçe karşılırlarına karmaşıklaşan örümcek ağı casuslar, siber suçlular ve yozlaşmış hükümet yetkilileri çıkar...



FINDIKKIRAN VE DÖRT DİYAR

Vizyon tarihi: 2 Kasım 2018

Yönetmen: Lasse Hallström

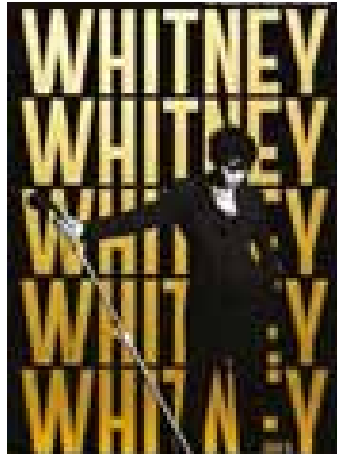
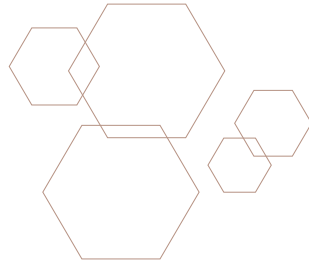
Senaryo: Ashleigh Powell

Oyuncular: Mackenzie Foy, Keira Knightley, Morgen Freeman, Helen Miller

Tür: Fantastik, macera

Filmin konusu:

Genç Clara'nın istediği tek şey bir anahtardır. Bu eşi benzeri olmayan anahtar, vaktiz babası Drosselmeyer'in ona geleneksel parti sırasında verdiği ve hayata zamansızca veda etmiş olan annesinin paha biçilemez altın tarağını bulduran kutunun anahtarıdır. Ancak bu anahtar garip ve esrarengiz bir paralel dünyada kaybolmuştur. Clara bu paralel dünyada bir fare çetesiyle, Çiçekler Ülkesi, Tatlılar Ülkesi, Kar Taneleri Ülkesi olmak üzere 3 boyuta hükmeden hükümdarlarla ve yolculuğunda ona eşlik edecek olan Phillip isimli bir askerle tanışır.



WHITNEY

Vizyon tarihi: 26 Ekim 2018

Yönetmen: Kevin Macdonald

Oyuncular: Whitney Houston

Tür: Belgesel

Filmin konusu:

Müzik dünyasında rekor kıran albümlere imza atan, 2012 yılında ise aramızdan ayrılan Whitney Houston'ın başarılı müzik kariyerinin yanı sıra özel hayatının da anlatıldığı belgeselde özel kayıtlara, yakınları ile yapılan röportajlara, daha önce hiç görülmemiş arşiv görüntülerine yer veriliyor.

HUNTER KILLER

Vizyon tarihi: 26 Ekim 2018

Yönetmen: Donovan Marsh

Senaryo: Don Keith, George Wallace, Abhishek Devalla, Jamie Moss

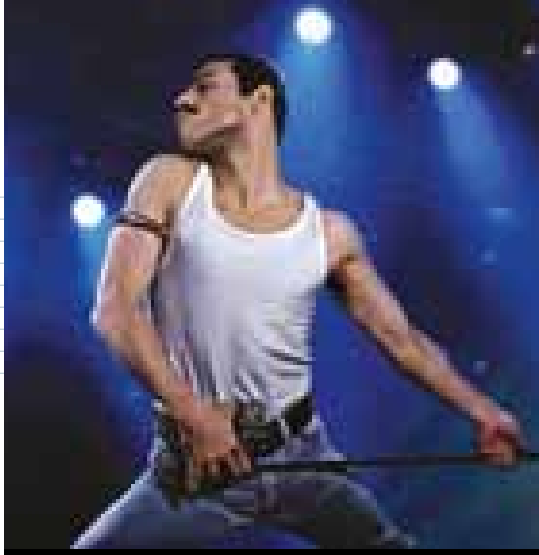
Oyuncular: Billy Bob Thornton, Gerard Butler, Gary Oldman, Michael Trucco, Michael Nyqvist

Tür: Aksiyon, Gerilim



Filmin konusu:

George Wallace ve Don Keith'in Firing Point romanından uyarlanan film, Amerikalı bir general tarafından kaçırılan Rusya başbakanının, henüz tamamlanmamış bir denizaltı ile kurtarılmasını konu alıyor. Filmde başbakanı kurtarma görevinde olan Kaptan Joe Glass'ı Gerard Butler canlandırıyor.



BOHEMIAN RHAPSODY

Vizyon tarihi: 2 Kasım 2018

Yönetmen: Dexter Fletcher

Senaryo: Peter Morgan, Anthony McCarten, Justin Haythe

Oyuncular: Rami Malek, Lucy Boynton, Aaron McCusker, Joseph Mazzello

Tür: Biyograik, dram, müzikal

Filmin konusu:

Film, Queen grubunun efsanevi solisti Freddie Mercury'nin Londra'nın Wembley Stadı'nda gerçekleşen unutulmaz 1985 Live Aid konserine giden yıllarını konu ediyor. Queen grubuna, müziklerine, klişelere meydan okuyan ve kuralları yıkarak dünyanın en sevilen sanatçılarından biri haline gelen 'özel' solistlere bir saygı duruşu niteliği taşıyor. Film, Mercury'nin simgeleşmiş şarkıları ve muhteşem sesiyle öncülük ettiği Queen'in yükselişine, Freddie Mercury'nin yaşam tarzının kontrolden çıkması ile çıkan iç çatışmaya ve yaşamını tehdit eden hastalığına rağmen onun rock müzik tarihinin en büyük performanslarından birinde gruba liderlik ettiği Live Aid konserinin öncesinde olağanüstü birleşme sürecini beyazperdeye yansıtıyor.



Vizyon tarihi: 16 Kasım 2018

Yönetmen: David Yates

Senaryo: J.K. Rowling

Oyuncular: Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Dan Fogler, Ezra Miller

Tür: Fantastik, Macera

FANTASTİK CANAVARLAR: GRINDELWALD'IN SUÇLARI

Filmin konusu:

Karanlık güçlere sahip büyücü Gellert Grindelwald, Scamander'ın da yardımıyla Amerika Birleşik Devletleri Sihir Kongresi (MACUSA) tarafından yakalanır. Ancak kaçmayı başaran büyücü intikam almak amacıyla kendine, gerçek niyetinden habersiz olan müritler toplamaya başlar. Asıl planı, büyü dünyasından

uzak olan canlıların hepsine hükmedecek olan safkan büyücüler yetiştirmektir. Karanlık büyücünün planlarını bozmak isteyen Albus Dumbledore, eski öğrencisi Newt Scamander'dan yardım ister. Önündeki tehlikenin farkında olmayan Newt, gerçek dostluklar ve aile bağları konusunda bile sevgisinin ve sadakatinin test edileceği bir yola girecektir...



OVERLORD

Vizyon tarihi: 9 Kasım 2018

Yönetmen: Julius Avery

Senaryo: Billy Ray, Mark L. Smith

Oyuncular: Wyatt Russell, Jovan Adepö, Ben Tavassoli

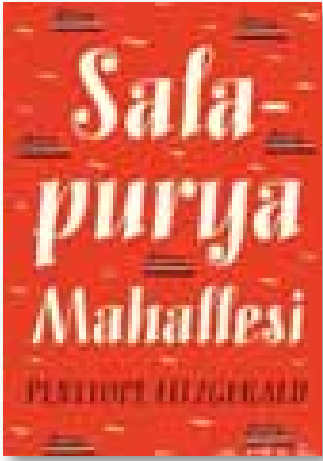
Tür: Savaş, macera



Filmin konusu:

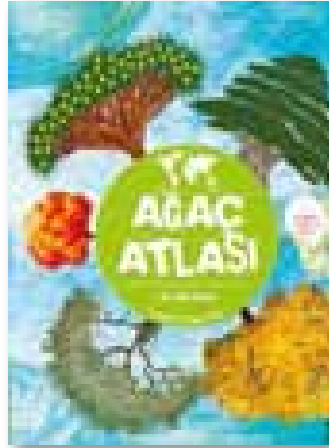
İkinci dünya savaşında, müttefik güçlerin Normandiya'ya asker çıkarması yapacağı günün öncesinde, bir grup Amerikalı paraşütçü, düşman hattının arkasında indirilir. Askerlerin buraya indirilmesinin amacı saldırının başarısı için önemli bir görevi gerçekleştirmektir. Fakat askerler hedeflerine yaklaşırken beklenmedik bir şeyle karşılaşır. Nazi işgali altındaki köyde, sadece bir askeri operasyondan fazlasının olduğunu fark ederler...

Kitap



SALAPURYA MAHALLESİ

Yazar: Penelope Fitzgerald
Yayınevi: Can Yayınları
Çeviri: Sibel Sakacı
Salapura Mahallesi 1960'ların başında Londra'da Thames Nehri üzerindeki deniz evlerinde yaşayan bir grup insanın yaşamöykülerini ve yaşam koşullarını aktarıyor. Kendisi de bir süre deniz evinde yaşamış olan yazar Penelope Fitzgerald, çeşitli nedenler yüzünden şehrin gündelik yaşamından kopmuş insanları yalın ama çarpıcı anlatımıyla tanıtıyor. Romanın başkışisi ve bir anlamda da Penelope Fitzgerald'ın kendisi olan Nenna, kocasını teknede kalmaya razı edemediği için altı ve on bir yaşındaki iki kızıyla Grace adındaki salapuryada yaşıyor. Çocuklarını okula göndermediği için rahibe, kocasıyla uzlaşmadığı için ablasına hesap vermek zorunda kalıyor. Kendisinin ve komşularının karşılaştığı bütün zorluklara karşın direnen, özgür bir kadın olmayı başarıyor.



AĞAÇ ATLASI

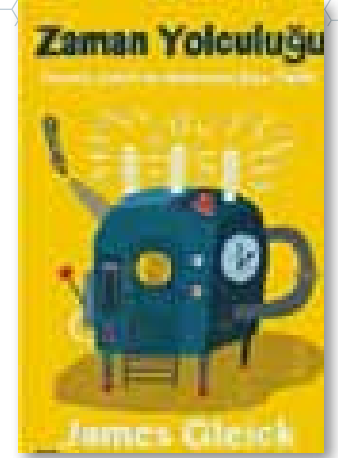
Yazar: Fatih Dikmen
Yayınevi: Taze Kitap
Çizer: Sümeyye Eroğlu
Meyveleri gövdesinde büyüyen Jabuticaba, dinazorları görmüş ginkgo, suyun içinde büyüyen mangrov, dalları bulutlara değen sedir, gövdesinden darbe alınca kanayan ejderha kanı ağacı, masallardan fırlamış gibi görünen dev baobap, 4 bin yıldır meyvesini yediğimiz zeytin, hükümdarlara gölgelik etmiş uzun ömürlü çınar, meyvesi neredeyse 10 kilo olan sosis ağacı, rengârenk gövdesiyle gökkuşağı okalptusu, dünyanın en büyük meyvesine sahip Jak ağacı, mis kokulu yapraklarıyla defne, dünyanın en uzun ağaçlarından biri olan sekoya... 52 ülkeden 52 güzel ağaç bu atlasta!
Ağaç Atlası; dünyayı gezmek, yeryüzünü en uzak noktalarına kadar keşfetmek ve her habitatin kendine özgü ağacıyla tanışmak isteyen tüm macerasever ve meraklı çocuklar için yazıldı. Bu serüvenin sonunda ise kitabın içinden çıkan dev harita ve ağaç çıkartmalarıyla edindiğiniz bilgileri pekiştirebilir, ağaçlarına sarılmayı hayal ettiğiniz yerleri belirleyebilirsiniz.



TUZ ŞEKER YAĞ

Yazar: Michael Moss
Yayınevi: Pegasus
Çeviri: Hadiye Deniz Ülker

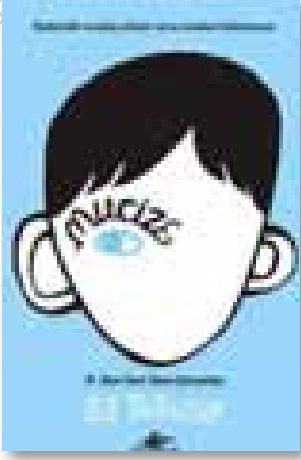
Tuz Şeker Yağ işlenmiş gıda endüstrisi devlerinin sırlarla örülü dünyasına bir yolculuk ve son elli yılda insanları üç temel maddeye bağımlı hale getirip Kuzey Amerika ve dünyanın geri kalanının beslenme anlayışını nasıl değiştirdiğini gösteren bir araştırma. Pulitzer ödüllü araştırmacı gazeteci Moss, gıda endüstrisi patronlarının daha çok tüketim ve kazanç sağlamak için ürün içeriklerindeki tuz, şeker ve yağı nasıl gizlice sürekli artırdığını kanıtlayan tüyler ürpertici bilgilere yer veriyor. Kendine özgü gazetecilik tarzını gizlenen belgeler, şirket içi haberleşmeler ve sektörün içinden çok sayıda çalışanın verdiği tanıklıklarla birleştiren Michael Moss, bu şirketlerin insan sağlığına zararlarına bakmaksızın kazanç uğruna neler yaptığını ve yapmaya devam ettiğini gözler önüne seriyor.



ZAMAN YOLCULUĞU: GEÇMİŞ, ŞİMDİ VE GELECEĞİN KISA TARİHİ

Yazar: James Gleick
Yayınevi: Koç Üniversitesi yayınları
Çeviri: Aylin Onacak

Zamanda yolculuk mümkün mü? Bu yolculuğu neden arzularız? Bütün olası dünyalar içinde en iyisi bu mu? Geçmiş değiştirilebilir mi? Sonuç, sebebi etkileyebilir mi?
Tüm zamanların en iyi bilim yazarlarından biri olarak kabul edilen James Gleick'in Zaman Yolculuğu, hem bir fantezinin edebiyattan fiziğe, sinemadan gündelik hayatımıza uzanan olgunlaşma yolculuğunun öyküsünü anlatıyor, hem de Zaman'ın anlamına, dolayısıyla bilince, belleğe, yaşama ve ölüme dair yepyeni bir dil yaratıyor. Geçmiş, gelecek ve şimdi, uzayzaman sürekliliğinin dördüncü boyutunda yer alan bu yeni Zaman dilinde tek ve aynı noktada buluşuyor. Bir zamanlar hayal gücünün kıvılcımıyla başlayan zamanda yolculuk ise sanal dünya vatandaşı 21. yüzyıl insanları için artık uzak değil. Ne var ki "sonsuzluk artık eskisi gibi değil, cennetimiz eskisi kadar güzel değil" diyor Gleick. Yine de bazı sorular değişmiyor: Bir zaman makinemiz olsaydı, geçmişe gidip Hitler'i öldürür müydünüz?



MUCİZE

Yazar: R. J. Palacio
Yayınevi: Pegasus
Çeviri: Berna Sirman

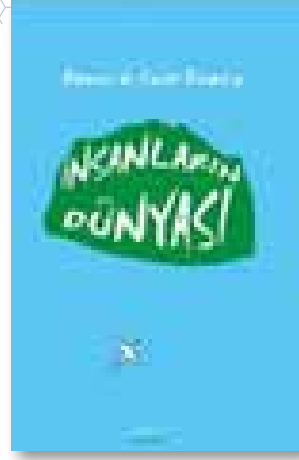
Merhaba, adım August. Size nasıl göründüğümü anlatmayacağım. Aklınıza ne geliyorsa muhtemelen ondan daha kötü görünüyorumdur. August (Auggie) Pullman yüzünde fiziksel bir bozuklukla doğduğu için, normal bir okula gidemiyordu... şimdiye kadar. Yakında Beecher Ortaokulu'nda beşinci sınıfa başlayacak ve ömrünüzde bir kere bile "yeni çocuk" olduysanız, bunun ne kadar zorlu olduğunu tahmin edebilirsiniz. Dondurma yemek ve Xbox'ında oyun oynamak gibi sıradan şeyleri seven Auggie aslında sadece sıradışı yüzü olan, sıradan bir çocuk. Peki, yeni sınıf arkadaşlarını, görünüşünün ardında kendisinin de onlar gibi olduğuna ikna edebilecek mi?



HAYATIN KIYISINDA

Yazar: Jennifer Niven
Yayınevi: Pegasus
Çeviri:

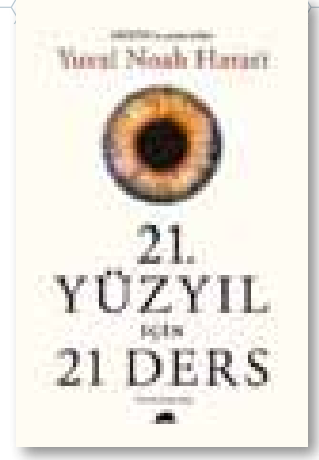
Yaşamayı, ölmek isteyen bir çocuktan öğrenen bir kızın hikâyesi... Ölümü büyüleyici bulan Theodore Finch sık sık kendini öldürebileceği yöntemler düşünür ancak her seferinde, küçücük bir güzellik bile ona engel olur. Violet Markey ise yaşadığı kasabadan ve ablasının ölümünün yarattığı dayanılmaz acıdan kaçmak için mezuniyetine kalan günleri sayarak geleceği dört gözle beklemektedir. Finch ve Violet okullarındaki çan kulesinin tepesinde karşılaştıklarında kimin kimi kurtardığı belirsizdir. Bu tuhaf ikili, bir proje ödevinde eşleştiklerinde yol onları nereye götürürse; tıpkı hayat gibi büyük, küçük, tuhaf, güzel, çirkin, şaşırtıcı yerlere giderler. Kısa süre sonra, Finch yalnızca Violet'layken kendi olabildiğini; tuhaf, eğlenceli, hayatı doyarsa yaşayabilen ve ucubelikten uzak bir gence dönüştüğünü keşfeder. Violet da yalnızca Finch'leyken günlerin hesabını tutmadan yaşayabilmektedir. Ancak Violet'ın dünyası büyürken Finch'inki küçülmektedir...



İNSANLARIN DÜNYASI

Yazar: Antoine de Saint-Exupéry
Çevirmen: Sibel Güngör
Yayınevi: Timaş Yayınları

Antoine de Saint-Exupéry, Küçük Prens ve Gece Uçuşu'nda olduğu gibi İnsanların Dünyası'nda da göğün, gecenin, yıldızların ve insanlığın sınırlarını büyüleyici üslubuyla bir şahesere dönüştürüyor. Saint-Exupéry'nin pilotluk maceralarını hikâyeleştirdiği İnsanların Dünyası, yazarın gizli dünyasına pek çok kapı aralıyor. Fransız Akademisi Roman Büyük Ödülü'ne ve Amerikan Ulusal Kitap Ödülü'ne layık görülen roman, Sibel Kuşca Güngör'ün Fransızca aslından çevirisiyle... "Gösterişsiz kale duvarlarını rüzgârlara, med cezirlere ve yıldızlara karşı yükseltmişsin. Büyük sorunlar üzerine düşünmek istemiyorsun, insanlığın halini unutmak için yeterince uğraşmışsın zaten. Serseri bir gezegenin sakini değilsin, cevapsız sorular sormuyorsun kendine... Henüz vakit varken kimse tutup sarsmamış seni omuzlarından. Şimdi, şekillendirdiğin o balçık kurudu, katılaştı; içinde uykuya dalmış müzisyeni, şairi ve belki de başlarda içinde yaşadığın o gökbilimciyi kimse uyandıramayacak artık."



21. YÜZYIL İÇİN 21 DERS

Yazar: Yuval Noah Harari
Çevirmen: Selin Sıral
Yayınevi: Kolektif Kitap

21. yüzyılın en çok ses getiren düşünürlerinden Yuval Noah Harari, ilk kitabı Sapiens'te insanın nasıl önemsiz bir hayvandan dünyanın efendisine dönüştüğünü, ikinci kitabı Homo Deus'ta çarpıcı öngörülerıyla insanlığın ölümsüzlük, mutluluk ve tanrısallık peşindeki yolculuğunu ele almıştı. İngiltere ve ABD'yle eşzamanlı olarak yayımlayacağımız 21. Yüzyıl İçin 21 Ders ise yüzyılımızın eşi benzeri görülmemiş teknolojik ve ekonomik kırılmalarıyla ve yaşanan aralıksız değişimlerle başa çıkabilmek için elzem soruları tartışmaya açıyor.

Bulmaca

SUDOKU

		3	6		1			
		7				3		8
		5			8	2		
								2
		9	3	7				
	7		5	1			9	
6			8		3			
	4							
					4	8	1	

	5			7		6		
	4			6				
			1			8	3	
6		7		8				2
				9	4			
						9		7
			3					
8		2					6	
4		6					1	

				4	2	7		
2	9							1
		4		3	9			
				6				5
	2			9	1			
3	1			7				2
4	6	7						
			6	2				

					9	8	5	
			6		7			
4	9	1						
		3		8				
			7		2			
9					5	3		1
	2						3	9
	1	5					7	2
	7				6			

Çözümler: www.talpa.org adresinde



VEFAT EDEN KAPTANLARIMIZ

(Temmuz - Ağustos - Eylül 2018)

Kpt. Plt. Deniz SARIŞIK
Kpt. Plt. Yılmaz GÜLTEKİN
Kpt. Plt. Hakan DONMA

(Temmuz - Ağustos - Eylül 2018)

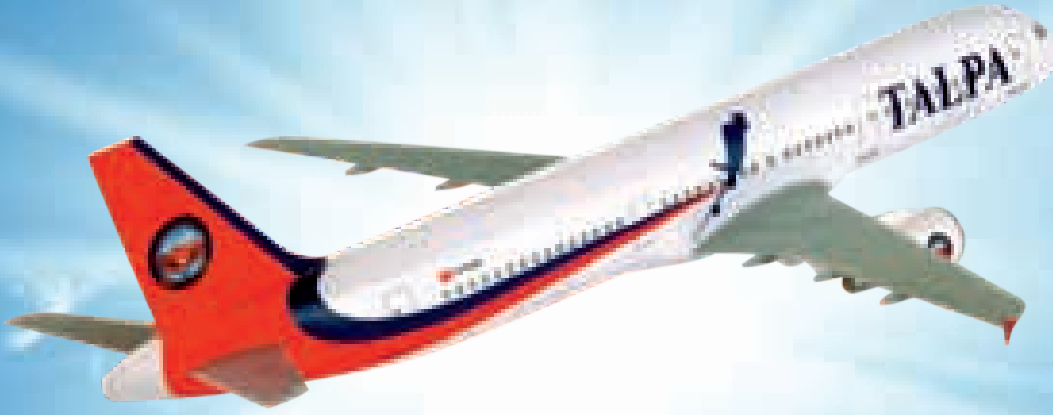
EMEKLİ OLAN KAPTANLARIMIZ

Kpt. Plt. Yılmaz KARAŞİN
Kpt. Plt. Mehmet Celal KARABAŞ
Kpt. Plt. Halil ÜSTÜN
Kpt. Plt. Türker KAÇAN
Kpt. Plt. Ertaç UZGUR

TALPA
Wings of Türkiye



TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI DERNEĞİ
TÜRKİYE AIRLINE PILOTS' ASSOCIATION

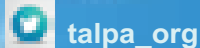


sizlerle birlikte
DAHA GÜÇLÜ
bir TALPA...

Türkiye kanatlarımızın altında...

PİLOTLARININ BULUŞMA NOKTASI

www.talpa.org



KATILIM VE BİLGİ İÇİN:
212 662 12 01