

HAVA-İŞ

TÜRKİYE SİVİL
HAVACILIK SENDİKASI

TURKISH CIVIL
AVIATION UNION

YAZ
SUMMER 2021



KUDÜS'ÜN STATÜSÜ
ÜZERİNE TARİHSEL
BİR DEĞERLENDİRME

A HISTORICAL ASSESSMENT
ON THE STATUS OF
JERUSALEM

58



DAHA İYİ ÖĞRENMEK
İÇİN NOT ALIN

TAKE NOTE
TO LEARN BETTER

42

BİZ BİZE YETERİZ

WE ARE ENOUGH FOR US

2

SHGM 1. DÖNEM
TOPLU İŞ SÖZLEŞMESİ İMZALANDI

DGCA 1ST TERM COLLECTIVE
BARGAINING AGREEMENT HAS SIGNED



38

SENDİKALI OLMAK VE
KAZANIMLAR

TO BE UNIONIST AND
ACHIEVEMENTS

6



*Biz bize
yeteriz...*



19 MAYIS

**ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMIMIZ
KUTLU OLSUN!**



ZULMÜN KARŞISINDA
FİLİSTİN HALKININ YANINDAYIZ!
WE STAND BY THE PALESTINIAN PEOPLE
AGAINST THE TYRANT!

ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION



*Biz bize
yeteriz...*



Değerli Arkadaşlar,

Zor zamanların en kısa sürede bitmesi temennisiyle siz değerli dava arkadaşlarımı selamlıyorum.

Modern dünya ve insanlık, son yüzyıl içerisinde hiç bu kadar müreffeh ve hiç bu kadar aciz kalmamıştı. Gelişen teknolojiye, muasır ilerleyişe rağmen pandemi karşısında maddi ve manevi çok ciddi yaralar aldık. Dostlarımız, çalışma arkadaşlarımız ve büyüklerimizden vefat edenler oldu. İş düzenimiz, sosyal hayatımız değişti. Değişmeyen şey ise inancımız ve azmimiz oldu. Zor zamanların atlatılması için başta sağlık çalışanlarımız olmak üzere ulaşım sektörünün tüm neferleri ve hassaten havacılık sektörünün kahramanları canla başla çalıştı. Ülkemiz ve Sendikamız adına sizlere şükranlarımı arz ederim.

Kıymetli Dostlar,

Gece gündüz demeden sizler emek sarf ederken bizler de sizlerin haklarını korumak ve geliştirmek namına var gücümüzle çalıştık. Pandemi henüz Ülkemizde boy göstermeden önce gerekli önlemlerin alınması için THY ve resmî makamlarla koordinasyon sağladık. İş güvenliği ve iş güvencesini sağlamak namına ek protokoller düzenledik. "Acil Durum Hattı" oluşturarak sizlerin maddi ve manevi ihtiyaçlarına bir nebze de olsa can suyu olmak için çalıştık. Daha güzel ve daha müreffeh yarınlara erişeceğimiz günler Allah'ın izniyle yakındır. Biraz daha sabır ve gayret göstermemiz yarınlarımız için elzemdir...

Arkadaşlar, sizlere Sendikamız adına yaşanan güzel bir gelişmeyi de haber vermek isterim: Yetkili Sendika olarak SHGM bünyesinde 1. TİS'i imzaladık. SHGM'nin değerli yöneticilerine

Dear Friends,

I greet you with respect by hopping that the difficult times will end as soon as possible.

The modern world and humanity have never been so wealthy and helpless in the last century. Despite the developing technology and contemporary progress, we have suffered serious material and moral injuries in the face of the pandemic. Some of our friends, colleagues and elders died. Our work order, our social life has changed. What has not changed has been our belief and perseverance. In order to overcome difficult times, all the soldiers of the transportation sector, especially our health care professionals, and especially the heroes of the aviation sector have worked hard.

Dear Friends,

While you work day and night, we have worked with all our strength to protect and improve your rights. We coordinated with Turkish Airlines (TK) and official authorities so as to take the necessary precautions before the pandemic occurred in our country. We have prepared additional protocols in order to provide labor job protection and job safety. By establishing an "Emergency Line", we have worked to support for your material and spiritual needs, albeit a little bit. If Allah allows, the days when we will reach more beautiful and more prosperous tomorrows are near. It is essential for us to show a little more patience and effort for our future...

Dear friends, I would like to inform you about a nice development on behalf of our Union. As the Authorized Union, we signed the 1st Collective Labor Agreement (CLA) with the body of Directorate

uzlaşıcı ve nazik davranışlarından ötürü teşekkür ediyor ve yollarımızın birleştiği değerli emekçi kardeşlerime de hayırlı olsun diyorum. SHGM tarihinde ilk olan bu TİS'le güzel kazanımlar elde eden emekçi kardeşlerimi tebrik ediyorum. Hava-İş ailesi büyümeye, güçlenmeye devam edecektir.

Pandemi münasebetiyle çevrimiçi hâle getirdiğimiz İngilizce kurslarımız ve sağlıklı beslenme danışmanlığımız da hız kesmeden devam etmektedir. İhtiyacı olan arkadaşlarımızın bu güzel hizmetlerden faydalanmasını isterim.

Sahalarda şen ve coşkulu kutlayacağımız 1 Mayıslar, sofrasında huzur duyacağımız iftarlar, muhabbetle kutlayacağımız bayramlar yakındır. Bu güzel günleri bu kez hüznü yaşasak da yarınlar çok daha coşkulu ve sevinçli olacaktır...

Değerli Dava Arkadaşlarım,

Aynı ülkü ve inanç ekseninde olduğumuz Filistinli kardeşlerimizin yaşadığı sistematik zorbalığı ve terörü lanetliyoruz. Zulmün karşısında ve Filistin halkının yanında olduğumuzu bir kez daha deklare ediyoruz.

Biz, birlikte güçlüyüz. Unutmayın, Allah'ın izniyle birlikte azlar çok olur, dertler yok olur...

Salgında vefat edenlere Allah'tan rahmet ve hastalara da acil şifalar diliyorum. Mukaddes vatanımızın savunmasında vefat eden şehitlerimize rahmet ve yakınlarına sabırlar diliyorum. Gazilerimize de acil şifalar niyaz ediyorum.

Ülkemizde devam eden aşılama çalışmalarının en kısa sürede hayırlı bir sonuca varmasını temenni ediyorum.

Çelik kanatlarımızın tüm dünyaya muhabbet ve sevgi götüreceği güzel günlere erişmek temennisiyle herkese esenlikler dilerim. Birlikte güzel ve sağlıklı yarınlara...

General of Civil Aviation (DGCA). I would like to thank the distinguished managers of DGCA for their compromising and kind behaviour and say good luck to my dear labourer brothers and sisters who have joined our path. I also congratulate my labourer brothers and sisters who gain from the CLA, which is the first in the history of DGCA. Hava-İş family will continue to grow and gain strength.

Our English courses and healthy nutrition consultancy which we have brought online on the occasion of the pandemic, continue without slowing down. I would like my friends in need to benefit from these nice services.

The 1st of May, which we will celebrate joyfully and enthusiastically on the fields, the iftar we will have peace at the table, and the festivals that we will celebrate with love are close. Even if we experienced these beautiful days with sadness this time, the future will be much more enthusiastic and joyful...

Dear friends,

We condemn the systematic tyranny and terror experienced by our Palestinian brothers, with whom we stand in the same ideal and belief axis.

We are strong together. Remember, if Allah wishes, less will turn to be more and the troubles will disappear...

I wish mercy from God to those who died in the pandemic and urgent healing to the patients. Wish mercy to our martyrs who passed away in the defence of our holy homeland and patience to their relatives. I wish urgent healing to our veterans as well.

I hope that the ongoing vaccination studies in our country will bring an auspicious result as soon as possible.

I wish everyone good luck with the hope of reaching beautiful days when our steel wings will bring love and affection to the whole world. Together to a beautiful and healthy future...

ALİ KEMAL TATLIBAL

HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION

Biz bize yeteriz...

İÇİNDEKİLER CONTENTS



6

SENDİKALI OLMAK VE KAZANIMLAR
TO BE UNIONIST AND ACHIEVEMENTS



16

"ELAZIĞ İYİLİĞE UÇANLAR
ANAOKULU" AÇILDI
"KINDERGARTEN FLYING TO
GOODNESS" HAS OPENED



18

İSPANYA GEZİ NOTLARI
SPAIN VISIT NOTES



22

ZAYIFLAMA DİYETLERİNDE MİTLER
VE GERÇEKLER
MYTHS AND FACTS
IN SLIMMING DIET



34

İNGİLİZCE YAŞAYAN BİR OLGUDUR
ENGLISH IS A LIVING FACT



38

SHGM 1. DÖNEM TOPLU İŞ
SÖZLEŞMESİ İMZALANDI
DGCA 1ST TERM COLLECTIVE
BARGAINING AGREEMENT HAS SIGNED



42

DAHA İYİ ÖĞRENMEK İÇİN NOT ALIN
TAKE A NOTE TO LEARN BETTER



46

BİZ BİZE SÖYLEŞİ
CONVERSATION BY OURSELVES



54

UZAKTAN ÇALIŞMA
REMOTE WORK



58

KUDÜS'ÜN STATÜSÜ ÜZERİNE
TARİHSEL BİR DEĞERLENDİRME
A HISTORICAL ASESMENT ON THE
STATUS OF JERUSALEM

TÜRKİYE SİVİL HAVACILIK SENDİKASI
TURKISH CIVIL AVIATION UNION

Hava-İş Sendikası Adına İmtiyaz Sahibi
Publisher on Behalf of Hava-İş Union
Ali Kemal TATLIBAL

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
Genel Yayın Yönetmeni
Managing Editor and Editor in Chief
Celalettin MERİÇLİ

Yayın Danışmanı | Editorial Consultant
Doğan NARBOĞA

Yayın Kurulu | Editorial Board
Muhammed Salih UĞUR
Muhammed Safa ARIKAN
Sefer KACAGAN
Aslıcan ORHAN

Yönetim Yeri | Management Location
Hava-İş Genel Merkezi | Hava-İş Headquarters
İncirli Caddesi Volkan Apt. No: 68/1-2
Bakırköy - İstanbul / 444 7 962

Hava-İş Ankara Şubesi
Hava-İş Ankara Branch Office
Ambarlar Yolu Beyaz Saray Ap.
No:10/2 Sıhhiye - Ankara / 0 312 230 08 03

Hava-İş Antalya Şubesi
Hava-İş Antalya Branch Office
Demircikara Mah. Burhanettin Onat Cad.
Ocean City A Blok, Kat: 1 D: 2
Muratpaşa - Antalya / 0 242 321 05 72

Hava-İş Batman Şubesi
Hava-İş Batman Branch Office
Meydan Mah. Komanda Cad. Ayaz Plaza,
No: 3 Kat: 2 D: 6
Batman / 0 488 212 73 72

Hava-İş İzmir Şubesi
Hava-İş İzmir Branch Office
Atıfbey Mah. 680 Sok. No: 14 D: 2
Gaziemir - İzmir
0 232 463 66 89

Hava-İş Sabiha Gökçen Şubesi
Hava-İş Sabiha Gökçen Branch Office
Yenişehir Mah. Bakü Caddesi
Arma Rezidans No: 6 D: 62
Pendik - İstanbul / 0 216 491 22 10

Hava-İş Adana Temsilciliği
Hava-İş Adana Representation Office
Turgut Özal Bulvarı Güzelyalı Mah. Kibritçi
Sitesi A Blok Kat: 1/1
Adana / 0 322 352 70 59

Yapım ve Organizasyon
Production and Organization
Felah Yayıncılık ve Yapım
Yenimahalle Mah. Şefaattli Çıkmazı No: 2/1
Beykoz - İstanbul

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 49485

Hava-İş Dergi bilgi ve temin için
For information and access to Hava-İş Journal
dergi@havais.org.tr

***Her hakkı mahfuzdur. Kaynak gösterilerek**
"kısmi" alıntı yapılabilir. Yazıların sorumluluğu
yazarlarına aittir. Reklamlar, reklam
verenlerin sorumluluğundadır.
*All rights reserved. Partial quotation can
be used by pointing out the source. The
responsibilities of the writings belong to
the writers themselves. Advertisements'
responsibilities belong to advertisers.

***Hava-İş Dergisi, Türkiye Sivil Havacılık**
Sendikası resmi yayın organıdır. Ücretsizdir.
Hava-İş Journal is an official publication of
Turkey Civil Aviation Union. It is free.

Numune Baskı | Sample Printing

SAYI 112 | ISSUE 112

www.havais.org.tr

5

SENDİKALI OLMAK VE KAZANIMLAR

TO BE UNIONIST AND ACHIEVEMENTS

Pandemi sürecinin devam ettiği ülkemizde ve dünyada vakaların arttığı bir zamanda "önce sağlık" diyerek yazıma başlamak istiyorum. Sendikali olmanın özellikle yetkili sendikanın üyesi olmanın önemine değinmek ve kazanımlardan bahsetmek istiyorum. İş Kanununa bağlı olmayan, 6098 sayılı Türk Borçlar Kanununa bağlı olarak çalışan uçucu üyelerimize toplu iş sözleşmesinin önemini anlatmak ve bu bilinçle hareket etmenin öneminden bahsetmek istiyorum.

I would like to start my article by saying "health first" at a time when the pandemic process continues in our country and in the world. I would like to mention the importance of being a union member, especially being a member of the authorized union and talk about the achievements. I would like to explain the importance of collective bargaining to our flight personnel who are not bound by the Labor Law and who work in accordance with the Turkish Code of Obligations numbered 6098 and to talk about the importance of acting with this awareness.



ARDA ERSÜMER
HAVA-İŞ SENDİKASI
GENEL MEVZUAT SEKRETERİ

HAVA-İŞ UNION
GENERAL SECRETARY OF LEGISLATION

SENDİKALI OLMAK

Dünyada ve özellikle ülkemizde uzun yıllardan beri süregelen sendikasılaştırma çabalarının var olduğunu hepimiz biliyor ve görüyoruz. İstatistikler bunun en büyük göstergesi. Sadece ülkemizde değil dünya genelinde işçi için en büyük sorun sendikası çalışıyor olmaktır. Türkiye'de 13 milyon 806 bin 801 işçiden sadece 1 milyon 917 bin 893'ü sendikalı. Sendikamızın içinde bulunduğu taşımacılık iş kolunda 808 bin 28 kişi çalışmakta. Bu iş kolunda sadece kırk binin üstü işçi sendikalı olarak çalışmaktadır.

Tüm diğer havayolları şirketleri maalesef işçilerini sendikası çalıştırmakta ve özellikle İş Kanununun avantajlarından faydalanamayan ve Borçlar Kanunu ile idame eden uçucu personel bundan olumsuz şekilde etkilenmektedir. Çünkü özellikle uçucu personel kokpit/kabin TİS sayesinde İş Kanununun belli haklarından ve sendikanın kazanımlarından faydalanabilmektedir.

Denizcilik ve basın sektöründe çalışanlar gibi havacılık çalışanlarının da bir kanuna göre çalışması gerektiği görülmektedir. Hava-İş Sendikasının gayretleriyle ve çok büyük uğraşlarla, havacılık sektöründeki derneklerin katkılarıyla (Basın-İş ve Deniz-İş Kanunları gibi) Hava-İş Kanunu hazırlanmış ve Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulmuştu. İleride havacıların da hakkı olan Hava-İş Yasasına kavuşması en büyük dileğimizdir.

TO BE UNIONIST

We all know and see that there are de-unionisation efforts that have been going on for many years in the world and especially in our country. Statistics are the biggest indicator of this. The biggest problem for the worker, not only in our country but all over the world, is to be working without a union. Out of 13 million 806 thousand 801 workers in Turkey, only 1 million 917 thousand 893 are unionized. 808 thousand 28 people work in the transportation business line in which our union is located. Only over forty thousand workers work as union members in this line of business.

Unfortunately, all other airline companies employ their workers without a union, and especially the flight personnel who cannot benefit from the advantages of the Labor Law and maintain with the Code of Obligations are adversely affected. Because, thanks to the cockpit / cabin Collective Bargaining Agreement (CBA), specially the flight personnel can benefit from certain rights of the Labor Law and the gains of the union.

It is seen that aviation employees, like those in the maritime and press sector, must work according to a law. With the efforts of Hava-İş Union and with great efforts, with the contributions of associations in the aviation sector (such as the Press-Labor and Sea-Labor Laws), the Air-Labor Law was prepared and presented to the Turkish Grand National Assembly. It is our greatest wish that in the future, they will have the Air-Work Law, which is also their right.

”

Ayrıca havacılık çalışanlarının tehlike sınıflarının tekrar belirlenmesi ve revize edilmesi için çalışmalarımız sürmekte olup, önümüzdeki dönem için en önemli konularımızdan birisidir.

In addition, we continue to work on the re-determination and revision of the hazard classes of aviation employees, and this is one of our most important issues for the upcoming period.

“



Özellikle ülkemizde sadece Borçlar Kanununa bağlı olarak çalışan uçucu personelin durumunu çok iyi biliyoruz. İşten çıkarmalar, ücretsiz izine çıkarılma durumları, tazminat hakları, mazeret izinleri ve bizlerin TİS sonucu elde ettiğimiz ve İş Kanunu haklarından da yararlandığımız birçok haktan mahrum olarak çalışmaktadırlar. Bu çalışanlar sendikalı olmanın önemini çok iyi bilmekteler. Buna örnek olarak mazeret izinlerini gösterebiliriz.

İŞ KANUNU'NDA MAZERET İZİNLERİ

İş Kanunu'nda mazeret izinleri ayrı başlık altında Ek Madde 2'de belirtilmiştir. Bu izinler evlilik, doğum, ölüm ve engelli ebeveyne iznidir. İşçiye;

- Evlenmesi durumunda 3 gün,
- Evlat edinmesi durumunda 3 gün,
- Anne veya babasının, eşinin, kardeşinin, çocuğunun ölümü hâlinde 3 gün,
- Eşinin doğum yapması hâlinde ise 5 gün,
- En az %70 oranında engelli veya süregelen hastalığı olan çocuğunun tedavisinde, hastalık raporuna dayalı olarak ve çalışan ebeveynden sadece biri tarafından kullanılması kaydıyla, 1 yıl içinde toptan veya bölümler hâlinde 10 güne kadar ücretli izin verilir.

Oysa TİS'te evlenme izni, doğum izni, ölüm izni ayrı ayrı izinler olup bunlardan bağımsız olarak üyelerimizin mazeret izni hakkı vardır. Borçlar Kanununda mazeret izni hakkı olmadığı için sendikalı olmayan uçucu personelin bundan yararlanma hakkı da yoktur. İdarecisinin uygun görmesi durumunda anca idari izin kullanabilmektedir.

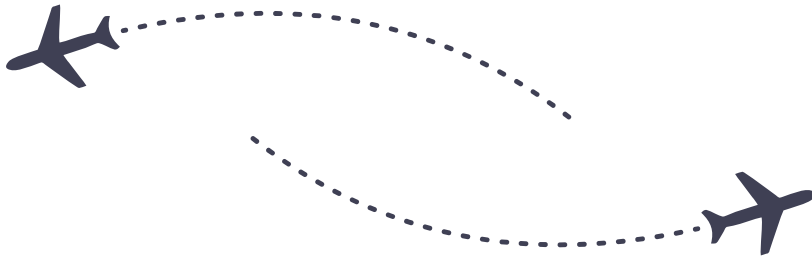
Especially in our country, we know very well the situation of the flight personnel working only under the Law of Obligations. They work without dismissals, unpaid leave of absence, compensation rights, excuse leaves and many rights that we have obtained as a result of CBA and which we also benefit from the Labor Law rights. These employees know very well the importance of being a union member. As an example, we can show excuse permissions.

EXCUSE LEAVE IN LABOR LAW

Excuse leaves are specified in Annex Article 2 under a separate heading in the Labor Law. These leaves are marriage, birth, death and disabled parental leave. To the worker;

- 3 days in case of marriage,
- 3 days in case of adoption,
- 3 days in case of death of mother or father, spouse, sibling or child,
- 5 days if the spouse gives birth,
- In the treatment of children with a disability or chronic disease at least 70%, on the condition that only one of the working parents is used, based on the disease report, up to 10 days of paid leave is allowed in whole or partly within 1 year.

However, in CBA, marriage leave, maternity leave, death leave are separate leaves and our members have the right to make excuse leave independent of these. Non-unionized non-union flight personnel do not have the right to benefit from this in the Code of Obligations. If the administrator approves it, they can only use administrative leave.



SENDİKA AİDATLARI VE TOPLU İŞ SÖZLEŞMESİ EK KAZANIMLARI

Sendikamıza sorulan sıkça sorulardan birisi de sendika aidatları konusudur. Sendikalar 6356 sayılı kanundaki esaslara göre üyelerine hizmet verebilmek için aidat almaktadır. Dernekler ve vakıflarda kişi üye olduktan sonra aidatını banka gibi kurumlara talimatla yapmaktadır. Sendikaların ise aidatını üyelik durumlarına göre şirketler işçinin maaşından keserek sendikalara yatırmaktadır. Uçucu üyelerimiz genelde aldıkları toplam maaş üzerinden kesinti yapıldığını zannetmektedir. Oysa sadece dondurulmuş ücretinden belli kalemler çıktıktan sonra kesinti yapılmaktadır. 1993 yılında işe başlamış bir sendika üyesi olarak, son toplu iş sözleşmesiyle sağlanan avantajları hiç göremediğimizi ifade etmek isterim. Kâr paylarının çalışanlara da dağıtılmasının sağlanması, TİS imzalanırken üyelerine kazandırdığı ek nakit ücretler, siz değerli üyelerimize kazandırılan ilave ücretler hiçbir dönem olmamıştı.

ÜYELERİMİZİN KAZANIMLARI

✈ Yabancı Dil Eğitimleri

Üyelerimizin motivasyonunu arttırmak, kariyer hedeflerine ulaşmalarına destek olmak amacıyla Sendikamızın anlaşmalı olduğu kurumlarda yabancı dil eğitim ücretlerinin yarısının Sendikamızca karşılanması. Bu kazanım sadece İngilizce dil eğitimini kapsamamakta, yanı sıra dünya genelinde geçerli olan Almanca, Rusça, İspanyolca, Fransızca, İtalyanca, Çince ve Arapçayı da kapsamaktadır.

Uçucu üyelerimiz almış olduğu sınav notlarına bağlı olarak, her sene, iki senede bir ve üç senede bir DLA adı verilen sınavlardan geçmek zorundadır. Belli bir notun altında kalan üyelerimiz için girişimde bulunulmuş ve bu notun gerekliliklerine

ADDITIONAL BENEFITS OF UNION DUES AND COLLECTIVE BARGAINING AGREEMENT

One of the frequently asked questions to our union is the issue of union dues. Unions receive dues in order to serve their members in accordance with the principles in the law numbered 6356. In associations and foundations, after the person becomes a member, he makes his dues to institutions such as banks by order. On the other hand, the companies deduct the dues of the unions from the wages of the workers according to their membership status and pay them to the unions. Our flight personals generally think that a deduction is made from the total salary they receive. As a union member who started work in 1993, I would like to state that we have never seen the advantages provided by the last CBA. There has never been a period of paying the distribution of dividends to employees, additional cash wages earned by its members when signing CBA, and additional wages earned for you, our valuable members.

BENEFITS OF OUR MEMBERS

✈ Foreign Language Education

In order to increase the motivation of our members and support them in reaching their career goals, half of the foreign language education fees at the institutions that our union has contracted with, are covered by our union. This acquisition does not only cover English language education, but also includes German, Russian, Spanish, French, Italian, Chinese and Arabic, which are valid worldwide.

Our flight personnel must pass the exams called DLA every two years and every three years, depending on the exam scores they have received. An attempt has been made for our members who fall below a certain grade and the procedure regarding the requirements of this grade has

ilişkin prosedürde değişiklik yapılmıştır. DLA sınavı için Sendikamız, konusunda yirmi yıllık tecrübeye sahip olan ve üyelerimizin de takdirini kazanmış Melek Sönmez Hocamızı bünyemize katmıştır. Pandemi öncesine kadar Sendikamızda bir sınıf oluşturulmuş ve katılım sağlayan herkes için DLA için gerekli olan bilgisayar, gürültü azaltıcı kulaklık gibi ekipmanlar ile üyelerimizin sınavlara hazırlığına destek olunmuştur. Pandemi sonrasında kabin amiri/memuru üyelerimizin uçuş programlarına göre ders seçeneklerinin sunulduğu uzaktan eğitimlerimiz devam etmektedir. Ayrıca Sendikamızca sınavdan çeşitli nedenlerden dolayı düşük not almış üyelerimiz aranmış ve ek kontenjanlar ile üyelerimize destek olunmuştur.

been changed. For the DLA exam, our union has incorporated our teacher Melek Sönmez, who has twenty years of experience in his field and has gained the appreciation of our members. Until before the pandemic, a class was established in our Union and everyone who participated was supported for the exam preparation of our members with equipment such as computers and noise-reducing headphones required for DLA. After the pandemic, our distance trainings continue, where our cabin supervisor / clerk members are offered lesson options according to their flight schedules. In addition, the members who got low grades from the exam due to various reasons were sought by our union and our members were supported with additional quotas.

Engelleri Kaldırmak

Siz değerli üyelerimiz ile birlikte çalışma hayatına katkı veren engelli üyelerimizin sesi olmak çok değerli bir olgudur. Engelli dostlarımızı her fırsatta destekliyoruz. Pandemi öncesi düzenlenen Farkındalık Gecesi ile "BİZ FARKINDAYIZ VE HERKESİN FARKINDA OLMASINI SAĞLAYACAĞIZ" anlayışıyla hareket eden bir Sendikamız var.

Removing Barriers

It is a very valuable fact to be the voice of our disabled members who contribute to the working life with you, our valuable members. We support our disabled friends at every opportunity. We have a Union that acts with the understanding of "WE ARE AWARE AND WE WILL MAKE EVERYONE AWARE" with the Awareness Night organized before the pandemic.

Kadın Uçucu Üyelerimizin Hamilelik ve Annelik Hakları

Yer personeli olarak çalışan değerli annelerimizin İş Kanunu ile çok daha iyi haklara kavuştuğunu sevinerek gözlemliyoruz. Borçlar Kanununa bağlı olarak çalışan uçucu üyelerimiz için ise protokollerle belli haklar kazanmış bulunmaktayız.

Hamilelik sürecinde iş yerleri geçici olduğu için geliş gidişlerde zorlanan, riskli gebeliklerle karşılaşan, birden fazla çocuğu olan anne adaylarımız için yapılan protokolle evlerinde hamileliklerini asgari ücretle geçirmesini sağladık. Tabi ki üyemizin talebi doğrultusunda. Özellikle bu protokolün önemini pandemi zamanında

Pregnancy and Maternity Rights of Our Women Flight Members

We are pleased to observe that our valuable mothers who work as ground personnel have got much better rights with the Labor Law. For our flight members working under the Law of Obligations, we have gained certain rights through protocols.

As the workplaces are temporary during pregnancy, we have made it possible for our expectant mothers who have difficulties in coming and going, faced with risky pregnancy, and have more than one child, to spend their pregnancies at home with minimum wage. Of course, at the request of our member. Especially, we have seen the importance





görmüş olduk. Hamile anne adaylarının riskli grup olarak pandemi sürecinde çalışmasına izin verilmedi. Yer personeli hamile üyelerimiz evden çalışarak ücretlerini alabildiler. Fakat uçucu hamile üyelerimiz için geçici yer görevi olduğu için böyle bir imkânları yoktu. Protokol olmasaydı mecburi ücretsiz izine çıkarılacaklardı. Ücretsiz iznin özellikle hamilelik dönemindeki masrafları, sağlık kontrolleri ve özel sağlık sigortası açısından ne anlama geldiğini biliyoruz. Protokol sayesinde hamile uçucu üyelerimizin asgari ücret olarak evlerinde bulaş riski olmadan bu süreci geçirmeleri Sendikamızın da rahatlamasını sağlamıştır. Geçmişte yapılan güzel işlerin meyvesini üyelerimiz pandemi sürecinde yiyebilmiştir. Bu da bizleri mutlu etmektedir.

Daha önce bir yıl olan süt iznini uçucu üyelerimiz için iki seneye çıkardık. Üyelerimiz çocuklarını yetiştirebilmek için ücretsiz izin almak zorunda kalmaktaydı. Bunlara gerek olmadan aylık kırk saat limitli 08:00 - 22.00 saatleriyle kısıtlı uçuş imkânları değerli anne üyelerimize kazandırılmıştır. Bunun yeni çıkan yasayla uygun hâle getirilmesi ve bu hakkın eğer üye annemizin talebi olursa bu doğrultuda altı seneye çıkmasını sağlamak istiyoruz.

of this protocol at the time of the pandemic. Our pregnant ground staff members were able to get their wages by working from home. However, as it was a temporary place for our flight members who are pregnant, they did not have such an opportunity. If there was no protocol, they would be taken on compulsory unpaid leave. We know what unpaid leave means especially in terms of costs during pregnancy, health checks and private health insurance. Thanks to the protocol, the fact that our pregnant flight members undergo this process at home without the risk of contamination by earning minimum wage has provided our Union to relax. Our members have been able to eat the fruits of the good work done in the past during the pandemic process. This makes us happy.

We increased the milk leave from one year before to two years for our flight members. Our members had to get unpaid leave to raise their children. Without the need for these, limited flight opportunities with a monthly limit of forty hours, 08:00 - 22:00 hours, have been provided to our flight members. We want this to be brought into line with the newly enacted law and to ensure that this right is extended to six years in line with the request of our member mother.

Hava-İş Emekçi Kadınlar Ormanı

Sendikamız, TEMA Vakfı ile anlaşarak her sene 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Gününde, kadın üyelerimiz adına ağaç dikilmesini sağlamaktadır. Ülkemizin çeşitli yerlerinde kadın üyelerimiz için oluşturduğumuz hatıra ormanları bulunmaktadır.

Working Women Forrest of Hava-İş

Our Union, in agreement with the TEMA Foundation, ensures that trees are planted on behalf of our female members every year on March 8, International Working Women's Day. There are memorial forests that we have created for our female members in various parts of our country.

Eğitim Organizasyonları

Sendikalar gelirlerinin bir kısmını kanun gereği eğitim fonuna ayırmak zorundadır. Çoğunluğu "Tehlikeli İş Sınıfında" bulunan üyelerimizin iş sağlığı ve güvenliği bilincini arttırmak ve üyelerimizi kazalardan korumak görevimizdir.

Training Organizations

Unions are required by law to allocate some of their income to education funds. It is our duty to increase the occupational health and safety awareness of our members, most of whom are in the "Dangerous Work Class" and to protect our members from

Bunun için üyelerimizin motivasyonunu arttırmak, İSG bilincine katkıda bulunmak ve haklarının neler olduğunu aktarabilmek amacıyla her ay düzenli olarak Abant' ta toplantılar düzenlenmiştir. Hedefimiz her üyemizin bu toplantılara katılımını sağlayabilmektir.

Ayrıca Anadolu'da görev yapan üyelerimiz için Hatay, Afyon, Samsun, Antalya illerimizde eğitim organizasyonları düzenlenmiştir.

Ancak içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde toplantıları askıya almak zorunluluğu hasıl olmuştur. İleride hedefimiz eğitim sürecine katılamayan tüm üyelerimizin organizasyondan faydalanması olacaktır.

accidents. To this end, monthly meetings were held regularly in Abant in order to increase the motivation of our members, to contribute Occupational Health Safety (OHS) awareness and to convey what their rights are. Our goal is to ensure that all of our members participate in these meetings.

In addition, training organizations were organized in our provinces of Hatay, Afyon, Samsun and Antalya for our members working in Anatolia.

However, during the pandemic process we are in, it has become obligatory to suspend the meetings. Our goal in the future will be to benefit from the organization for all members who could not participate in the training process.

Disiplin Kurulları

Sendikamızın da üç üyesiyle katılım sağladığı disiplin kurullarında, yüz kızartıcı suçlar, alkol ve psikoaktif madde kullanımları haricinde üyelerimizin işlerine devamlılığı sağlanmıştır. Şunu da belirtmek isterim ki Sendikamız sadece üyelerinin disiplin kurullarına katılabilmektedir. Bu da yetkili sendikanın üyesi olmanın öneminin bir göstergesidir.

Disciplinary Boards

In the disciplinary committees in which our union participated with its three members, the continuity of our members' work was ensured, except for disgraceful crimes, alcohol and psychoactive substances. I would also like to point out that our union can only participate in the disciplinary committees of its members. This is an indication of the importance of being a member of the authorized union.

”

Sendikamız sadece üyelerinin disiplin kurullarına katılabilmektedir. Bu da yetkili sendikanın üyesi olmanın öneminin bir göstergesidir.

Our union can only participate in the disciplinary committees of its members. This is an indication of the importance of being a member of the authorized union.

“

✈️ Diyetisyen

Hepinizin bildiği üzere sağlık her şeyden önce gelir. Bunun da baş sağlayıcısı düzgün beslenmekten geçmektedir. Özellikle beslenmenin ve buna bağlı olarak vücut sağlığının önemini pandemi sürecinde daha da iyi öğrenmek zorunda kaldık. Evelere kapandığımız bu süreçte hareketsizlik ve beslenme bozukluklarını yaşamayanımız yoktur. Diyetisyenimiz İrem Hanım bu süreçte de üyelerimize uzaktan da olsa destek vermiştir. Ayrıca İrem Hanım, "İş Sağlığı ve Güvenliği Uçuş Kurullarında", uçakta verilen yiyeceklerin yetersiz olduğunu ve özellikle pandemi sürecinde bu gıdaların ekipler için ciddi sorunlar doğuracağını belirtmiştir. Bu konuda bilimsel çalışmalar yapılmış ve ilk defa ikram firması uçucu ekiplerimizin yemekleri ile ilgili besin değerleri (kcal) çalışması yapmıştır. Sendikamızla paylaşılan bu değerler de yetersiz bulunmuş, daha sağlıklı ve doyurucu beslenmenin yapılması konusunda değişiklikler talep edilmiştir. Her üyemizin gerek iş yerinde gerekse özel hayatında beslenme ile ilgili tüm sorunlarını diyetisyenimizle paylaşmasını öneriyoruz.

✈️ Dietitian

As you all know, health comes first. The chief provider of this is through proper nutrition. In particular, we had to learn better the importance of nutrition and, accordingly, body health during the pandemic process. In this process, in which we are at home, we do not have any inactivity and nutritional disorders. Our dietitian, Ms. İrem, has supported our members, albeit remotely, in this process. In addition, Ms. İrem stated in the "Occupational Health and Safety Flight Boards" that the food provided on the plane is insufficient and that these foods will cause serious problems for the teams, especially during the pandemic process. Scientific studies have been carried out on this subject, and for the first time, the catering company has conducted a study of the nutritional values (kcal) of our flight teams. These values shared with our union were also found insufficient, and changes were requested for a healthier and more satisfying diet. We recommend that each member share all nutritional problems with our dietitian, both at work and in private life.

✈️ Yer Personeli Olarak Görev Yapan Üyelerimizin Tekrar Uçuş Personeli Olarak Görevlerine Devam Etmesi

2017 ve 2018 yıllarında mülakatlarla uçucu statüsünden yer görevine geçen üyelerimizin bizlere bildirimleri olmuştu. 26. Dönem Toplu İş Sözleşmesinde konuyu ek madde olarak bildirmiştik. TİS'ten sonra konu ile ilgili protokol yapılmıştı. Talebi olan üyelerimiz, şirketinde düzenini bozmayacak şekilde eğitimlerle uçuş görevlerine kayıpsız bir şekilde geri döndüler. Son kalan üyelerimizin pandemi nedeniyle eğitimleri uzasa da şu anda talep ettikleri kabin amirliği/ memurluğu görevlerine geri döndüler.

✈️ Our Members Who Work As Ground Personnel Continue Their Duties As Flight Personnel

Our members, who transferred from flight status to ground duty, had notified us through interviews in 2017 and 2018. We stated the issue as an additional article in the 26th Term Collective Labor Agreement. After the CBA, a protocol was made on the subject. Our members, who requested, returned to their flight missions with trainings in a way that would not disturb the order in their company. Although the training of our last remaining members was prolonged due to the pandemic, they have returned to their requested cabin supervisor / clerk positions.

✈ Muvafakatname

Şirketin pandemi öncesi uçuş operasyonlarını eksiksiz bir şekilde gerçekleştirmek için kabin amiri ihtiyacı doğmuştu. Toplam 330 kabin memuru kabin amirliğine seçilmişti.

Pandemi öncesi eğitimlerini tamamlayıp

kontrol uçuşlarıyla birlikte kabin

amiri olmaya hak kazanan 197

üyemiz, sinyorite prosedürü

gereği diğer arkadaşlarını

beklemek zorunda kalmış

ve bu süre zarfında durum

fişleri onaylanmadan

kabin amiri olarak

uçmuşlardı. Kalan

diğer arkadaşlarımız

eğitimlerini tamamlamış

fakat kontrol uçuşları

yapılmadığı için amir

olarak uçamamıştı. Şirketin

de kabin amiri ihtiyacı kalmamış

ve durum fişleri de çıkmadığı için bu

arkadaşlarımızın kabin memuru olarak

uçması kararı alınmıştı. Sürenin belirsizliği

ve ileride tekrar kabin amirliği şartlarının

karşılınması üyelerimizi tedirgin etmişti.

Durumu Sendikamıza da bildiren kabin amiri

olarak uçan üyelerimiz için Şirket ile görüşme

yapılmış ve muvafakatname ile üyelerimizin

kabin amiri statüsünde uçması sağlanmıştı.

Şu an için eğitimlerini tamamlamış fakat

kabin amiri olarak uçmamış üyelerimiz için

görüşmelerimiz sürmektedir.

✈ Letter Of Consent

The need for a cabin supervisor arose to carry out the company's flight operations precisely before the pandemic. A total of 330 flight attendants were elected as cabin chief. 197 of our members, who

completed their pre-pandemic training and were entitled to become cabin supervisors with control flights, had to wait for their other friends due to the procedure, and during this time they flew as cabin supervisor without their status slips being approved. Our remaining friends completed their training, but could not fly as a supervisor due to the lack of control flights. The company did not need a cabin supervisor anymore, and it was decided that these friends would fly as cabin crew, as the status slips were not issued.

The uncertainty of the period and the meeting of the cabin manager conditions in the future made our members nervous. Our members who were flying as cabin supervisors who also informed our union about the situation, were interviewed with the Company and our members were ensured to fly in the status of cabin supervisor with a letter of consent. We are currently negotiating for our members who have completed their training but have not flown as cabin supervisors.

Pandemi öncesi eğitimlerini tamamlayıp kontrol uçuşlarıyla birlikte kabin amiri olmaya hak kazanan 197 üyemiz, sinyorite prosedürü gereği diğer arkadaşlarını beklemek zorunda kalmış ve bu süre zarfında durum fişleri onaylanmadan kabin amiri olarak uçmuşlardı.

197 of our members, who completed their pre-pandemic training and were entitled to become cabin supervisors with control flights, had to wait for their other friends due to the procedure, and during this time they flew as cabin supervisor without their status slips being approved.

✈ Çağrı Merkezi, Telefon Uygulaması ve Havalimanı Aktif Personelimiz

Öncelikle daha önceki dönemlerde sizlere söz verildiği gibi çağrı merkezimiz oluşturulmuş, telefon uygulaması üzerinden Sendikamıza ulaşabilmeniz kolaylaştırılmıştır. Uçucu üyelerimize hizmet vermek amacıyla SHGM'nin SHT-FTL kurslarına katılarak belgelerini

✈ Call Center, Mobile Application and Airport Staff

First of all, as promised to you in the previous periods, our call center has been created, making it easier for you to reach our union via the phone application. In order to serve our flight members, we serve you with our personnel who have attended SHT-FTL courses of DGCA and received

almış iinizden gelen personelimizle sizlere hizmet vermekteyiz. Altı personelimiz İstanbul Havalimanında, bir personelimiz de Sabiha Gökçen Havalimanında alışmaktadır. Pandemi sürecinde bulaş riskini azaltmak için vardiyalarımızı 1 kişi aktif diğerk arkadaşlarımız evden 24 saat sizlere hizmet verebilmek için düzenlemiş bulunmaktayız. Herhangi bir konuda bir sıkıntınız, çözümünde zorlandığınız olaylar olduğunda mutlaka sizlere yayınlanmış olan numaralar aracılığı ile iletişime geçiniz. Sizlerin dertlerinize çözüm bulabilmek için elimizden geleni yapacağız.

Siz değerli üyelerimizle birlikte olmanın, dertleşmenin en büyük vesilesi on bir ayın sultanı mübarek Ramazan ayında düzenlediğimiz iftar yemeklerimizdi. Pandemi nedeniyle sofralarımızı paylaşamamanın en derin üzüntüsü içindeyiz. Bu bereket ayında dualarımız bu musibetin bir an önce bitmesi için olacaktır.

Yazımı sonlandırırken hepinizin mübarek Ramazan Bayramınızı kutluyorum. Bir an önce ülkemizde ve dünyada aşılamanın yapılmasını ve bu virüsün daha tehlikeli mutasyonlara uğramadan yok olmasını temenni ediyorum.

Sağlıcakla kalın...

their certificates. Six of our personnel work at Istanbul Airport and one of our personnel works at Sabiha Gökçen Airport. In order to reduce the risk of contamination during the pandemic process, we have arranged our shifts to serve you 24 hours a day from home with 1 person active and our other friends. If you have any problems or problems in solving any issues, please contact them via the numbers that have been published to you. We will do our best to find solutions to your troubles.

The biggest occasion to be with you, our valuable members, was our iftar meals we organized in the holy month of Ramadan, the sultan of eleven months. We are in the deepest sadness of not being able to share our tables due to the pandemic. In this abundant month, our prayers will be for this misfortune to end as soon as possible.

As I conclude my article, I congratulate you all on your blessed Eid al-Fitr. I hope that vaccination will be made in our country and in the world as soon as possible and that this virus will disappear without more dangerous mutations.

Stay well...



aersumer@havais.org.tr





İYİLİĞE UÇANLAR

"ELAZIĞ İYİLİĞE UÇANLAR ANAOKULU" AÇILDI

"KINDERGARTEN FLYING TO GOODNESS" HAS OPENED

Elazığ'da yaşanan deprem sonrası yaraları sarmak üzere yola çıkan İyiliğe Uçanlar Uluslararası İnsani Yardım Derneği, çok anlamlı bir projeye imza attı.

İyiliğe Uçanlar, Türkiye Büyük Millet Meclisinin açılışının 101. yılında 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk bayramında, Elazığ'daki çocukları bir anaokuluyla buluşturarak bu mutlu günlerinde onları unutmadılar.

Geleceğimiz olan çocuklarımızın eğitimlerine katkıda bulunan ve Elazığ İyiliğe Uçanlar Anaokulu'nun açılışını yapan İyiliğe Uçanlar İnsani Yardım Derneğini takdir ederek alkışlıyoruz.

Saygılarımızla.

After the earthquake in Elazığ, "Flying to Goodness International Humanitarian Aid Association" which set out to heal the wounds, carried out a very meaningful project.

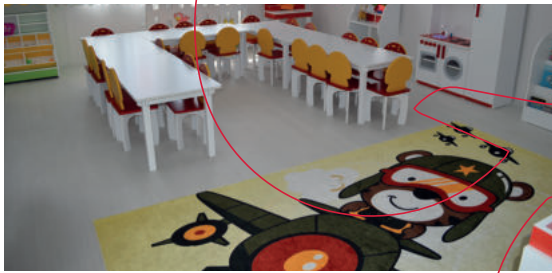
Flying to Goodness, Turkey Grand National Assembly at the opening of the 101 years of the April 23 National Sovereignty and Children's holiday, bringing children to the kindergarten in Elazığ did not forget them in this happy day.

We applaud Flying to Goodness International Humanitarian Aid Association, contributing to the education of our children being our future and inaugurating the kindergarten.

Regards.

TÜRKİYE SİVİL HAVACILIK SENDİKASI
TURKEY CIVIL AVIATION UNION







İSPANYA GEZİ NOTLARI

SPAIN TRAVEL NOTES

SALİH HALICI



İspanya veya İspanya Krallığı, Avrupa'nın güneybatısında yer alan bir ülkedir. AB üyesi olan İspanya'nın resmî dili İspanyolca, para birimi ise Avro'dur. İspanyolca dünyada en çok konuşulan diller arasındadır, bunun sebebi ise İspanya Krallığı'nın gittiği yerlerdeki kolonyel yaklaşımı ve güçlü donanmasıdır. Tarihsel süreç içerisinde farklı medeniyetlerle olan etkileşimleri nedeniyle zengin bir tarihe ve kültürel yapıya sahiptir. Bunun en açık görüldüğü yerlerden birisi de Kurtuba şehridir. 2019 yılında ziyaret ettiğim başkent Madrid, Avrupa'nın en kalabalık ve büyük şehirlerinden bir tanesidir.

Spain or the Kingdom of Spain is a country located in the southwestern part of Europe. The official language of Spain, which is an EU member, is Spanish and its currency is Euro. Spanish is among the most spoken languages in the world, the reason for this is the colonial approach and strong navy of the Kingdom of Spain where it goes. Spain has a rich history and cultural structure due to its interactions with different civilizations in the historical process. One of the places where this can be seen most clearly is the city of Cordoba.





Madrid, İspanya'nın önemli ekonomik, politik ve kültürel merkezlerinden biridir. Şehir, İspanya ve Avrupa tarihini şekillendiren büyük bir öneme sahiptir. Madrid, günün 24 saatini yaşayan canlı bir şehirdir. Şehir, zengin kültürel mirası ve tarihi mimari yapıları ile âdeta bir açık hava müzesi gibidir. Madrid yoğun nüfusuna ve iş temposuna rağmen, Madridliler şehrin sunduğu fırsat ve avantajları yaşayabildiği nadir dünya şehirlerinden bir tanesidir. Dünyanın birçok metropolünde olduğu gibi trafik burada da en önemli problemlerden biridir. Buna bir de yüzlerce yıllık şehir merkezi ve buna göre şekillenen şehir planlaması da eklenince yoğun saatlerde araç trafiği çekilmez bir durum hâline gelebiliyor. Ancak uygun fiyatlı ve geniş metro ağı halkın insanları toplu taşıma araçlarını kullanmaya sevk etmekte ve bu da trafikteki yoğunluğu azaltmaktadır.

The capital Madrid, which I visited in 2019, is one of Europe's most populous and largest cities. Madrid is one of the important economic, political and cultural centers of Spain. The city is of great importance shaping the history of Spain and Europe. Madrid is a vibrant city that lives 24 hours a day. The city is almost like an open-air museum with its rich cultural heritage and historical architectural structures. Despite Madrid's dense population and pace of business, Madrid is one of the rare world cities where the people of Madrid can enjoy the opportunities and advantages that the city offers. When the centuries-old city center and city planning shaped accordingly are added to this, vehicle traffic during rush hours can become an unbearable situation. However, the affordable and wide metro network encourages people to use public transport, which reduces the traffic density.





Madrid'de geleneksel kafelerde biraz vakit geçirip ve bitpazarını deneyimledikten sonra kendinizi gerçek bir Madrilenos gibi hisseder ve bu değişik yaşam tarzını anlamaya başlarsınız. Madrid'de bulunan tarihî tiyatrolar, birçok müze, saray, opera solanları ve etkinlik merkezleri ve İspanyol kültürünün sembolü olan mimari yapılarıyla şehir Avrupa'nın en eski yerleşim yerlerindendir.

After spending some time in traditional cafes in Madrid and experiencing the Bazaar, you will feel like a real "Madrilenos" and begin to understand this different lifestyle. The city is one of the oldest settlements in Europe with its historical theaters, many museums, palaces, opera houses and event centers in Madrid, and architectural structures that are symbols of Spanish culture.



Görülmesi gereken yerler

- Kraliyet Sarayı
- Gran Via Caddesi
- Plaza Mayor
- Ulusal Arkeoloji Müzesi
- Prado Ulusal Müzesi
- Parque del Retiro (Retiro Parkı)
- Kibele Meydanı
- Almudena Katedrali
- Debod Tapınağı
- Puerta del Sol Meydanında bulunan Ayı ve çilek heykeli



Yoğun nüfusu ve yaşam tarzına rağmen hayatın 7/24 durmadığı bu eşsiz şehir mutlaka görülmeye değer. Avrupa'nın en güzel şehirlerinden biri olan, sizleri tarihin günümüzle buluştuğu Madrid'le bırakıyor, bir dahaki yazımızda buluşmak üzere Allah'a emanet olunuz ve sağlıklıca kalınız efendim.

Best places to visit

- Royal Palace of Madrid
- Gran Via
- Plaza Mayor
- Museo Arqueologico Nacional
- Prado National Museum
- Parque del Retiro
- Plaza de Cibeles
- Catedral de Sta Maria la Real de la Almudena
- Temple of Debod
- Bear and strawberry tree statue in Puerta del Sol



Despite its dense population and lifestyle, this unique city where life does not stop 24/7 is definitely worth seeing. One of the most beautiful cities in Europe, he leaves you with Madrid, where history meets today, be entrusted to God to meet you in our next article and stay healthy, sir.



**BESLENME
İLE İLGİLİ
MERAK EDİLEN
KONULAR,
ZAYIFLAMA
DİYETLERİNDE
MİTLER VE
GERÇEKLER**



**ISSUES
RELATED TO
NUTRITION,
MYTHS AND
FACTS IN
SLIMMING
DIET**

UZMAN DİYETİSYEN
EXPERT DIETICIAN

İREM ERDEM

SAĞLIKLI GÜNLER
HEALTHY DAYS



Yaz yaklaşıyor ve doğru beslenme konusundaki arayışlar artışa geçiyor. Bu yazımda da sizlere beslenme ile ilgili merak edilen konuları, zayıflama diyetlerinde kullanılan yöntemlerin ne kadar etkili olduğunu ve beslenmede kilit bilgileri soru-cevap şeklinde anlatacağım. Herkese şimdiden keyifli okumalar dilerim.

Summer is approaching and the search for proper nutrition is increasing. In this article, I will tell you the curious topics about nutrition, how effective the methods used in slimming diets are and the key information in nutrition in the form of questions and answers. I wish everyone a pleasant reading already.



DUYGUSAL YEME: GERÇEKTEN FİZYOLOJİK GEREKSİNME DURUMUNDA MI YOKSA DUYGUSAL DURUMUMUZA GÖRE Mİ YEMEK YİYORUZ?

Duygusal yemeyi yenmek, sezgisel yani vücudun doğal olarak verdiği fiziksel açlık, tokluk ve doyum sinyallerini dinleyerek yemeyi gerçekleştirebilmek için oldukça önemlidir. Duygusal yeme, genellikle bir olayın ardından gelişen duygunun dışı vurum şeklidir ve bireyi yemek yemeye sürükler. Duygusal yemeyi yenmek için geliştirilmiş pek çok yöntem, meditasyon tavsiyeleri mevcut. Ben de sizler için bazı önerilerde bulunacağım.

- **Kendinize vakit ayırın:** Özbakım yapın. Evcil hayvanınızla vakit geçirmek, uyumak, duşa girmek gibi aktivitelerin hepsi özbakımdır.
- **Duygularla kalmayı öğrenmek:** Duygularınızı bastırmayın, yok saymayın ve duyguyu tanımlayın, derecelendirin, sıklığını belirleyin. Duyguların yaşanmasına izin verin ki bu yeme atakları oluşmasın.
- Duygu-Olay Paradoksu sizin için eğer doğrulandıysa bu olayın çıkmasını engelleyip engelleyemediğinizi sorgulayın. İstenmeyen duygunun yaşanmasının önüne geçmeye gayret gösterin.
- Meditasyon, lavanta yağı gibi aromatik yağlar, papatya, melisa çayı gibi rahatlatıcı çaylar, ılık bir duş kendinizi rahatlatmak için oldukça işe yarayan yöntemlerdir.

DİYETLER NEDEN BAŞARISIZ OLUYOR SORUSUNUN CEVABI ÇOK BASİT: KISITLAYICI DİYETE BAŞLAMAK!

Zayıflama sürecinde öncelikle kendinize bir hedef koymanız ve bu hedefin size göre olması oldukça önemlidir. Bu hedefi gerçekleştirmek için kendinize zaman tanımalısınız ve kendinizi başkaları ile kıyaslamamalısınız. Beslenme programınız size

EMOTIONAL EATING: DO WE REALLY EAT IN A PHYSIOLOGICAL NEED OR ACCORDING TO AN EMOTIONAL STATE?

Overcoming emotional eating is very important in order to realize eating intuitively, that is, by listening to the physical hunger, satiety and fullness signals that the body naturally gives. Emotional eating is the expression of the emotion that usually develops after an event, and it drives the individual to eat. There are many methods and meditation tips that have been developed to overcome emotional eating. I will also make some suggestions for you. Here are many methods and meditation tips that have been developed to overcome emotional eating. I will also make some suggestions for you.

- **Take time for yourself:** Take self-care. Activities such as spending time with your pet, sleeping, and taking a shower are all self-care activities.
- **Learning with emotions:** Do not suppress or ignore your emotions, and describe, rate, and frequency the emotion. Let the emotions be experienced so that these eating attacks do not occur.
- If the Emotion-Event Paradox has been verified for you, question whether you can prevent this event from occurring. Try to prevent unwanted emotions.
- Meditation, aromatic oils such as lavender oil, relaxing teas such as chamomile, balm tea, and a warm shower are very useful methods to relax yourself.

THE ANSWER TO THE QUESTION OF WHY DIETS FAIL IS SIMPLE: START A RESTRICTIVE DIET!

In the slimming process, it is very important that you set yourself a goal first and that this goal is for you. To achieve this goal, you have to give yourself time and not compare yourself to others. Is your

uygun mu veya bir yıl sonra aynı listeyi görseniz ne düşünürsünüz? Bunlar sağlıklı bir ağırlık kaybı sağlamak ve mevcut ağırlığı korumak için altın standarttır. Kısıtlayıcı diyetler ile yeme bozukluğu, metabolizma hızında azalma ve kardiyovasküler hastalıklara yakalanma olasılığında artış görülür. Bu yüzden sizin zayıflama sürecinde dikkat etmeniz gereken şey var, o da "kendiniz". Kendi kararınız, kendi bedeniniz ve yol haritanız. Bunların hepsi bir daha kilo alıp-verme döngüsüne girmemeniz için oldukça önem taşır. Zayıflama sürecinde ise önemsememeniz gereken en önemli noktalar: süre, başkasının uyguladığı program, vücudu, hedefi, sözleridir.



Zayıflama sürecinde öncelikle kendinize bir hedef koymanız ve bu hedefin size göre olması oldukça önemlidir. Bu hedefi gerçekleştirmek için kendinize zaman tanımalısınız ve kendinizi başkaları ile kıyaslamamalısınız.

In the slimming process, it is very important that you set yourself a goal first and that this goal is for you. To achieve this goal, you have to give yourself time and not compare yourself to others.



diet program suitable for you or what would you think if you saw the same list a year later? These are the gold standard for maintaining a healthy weight loss and maintaining current weight. With restrictive diets, there is an increase in eating disorder, a decrease in metabolic rate and an increase in the likelihood of cardiovascular diseases. Therefore, there is one thing you should pay attention to in the slimming process, that is "yourself". Your own decision, your own body and your roadmap. All of these are very important so that you don't go into a weight-loss cycle again. In the slimming process, the most important points that you should not care about are the duration, the program that someone else applies, the body, the goal and the words.

YİYECEKLERDE BOZULMA: NASIL DAVRANMALIYIZ?

Hepimizin dolabında zaman zaman bozulan-küflenmiş yiyecek oluyor ama bazen bu yiyecekleri tüketmeye devam ediyoruz veya bozulan kısmını çıkarıp yiyoruz. Hâlbuki bazı yiyeceklerde küf sadece yiyeceğin yüzeyinde olmaz, tüm bölgelere yayılır ve mikroorganizmaları göremesek de oluşturduğu toksinler durmaktadır. Peki, hangi yiyecekte nasıl davranmalıyız?

- Ekmek, salça, elma, beyaz peynir gibi yiyecekler küflenince yiyeceğin tümü bozulmuş olarak kabul edilip tüketilmemelidir. Eski kaşar, parmesan gibi yağlı-sert peynirlerde ise sadece küf uzaklaştırılmalıdır. Patatesteki tomurcuklanma ve yeşillenme ise patateste tekrar üreme aktivitesi olduğunu gösterir ve bu süreçte patateste artan solanin, zehirlenme ile sonuçlanabilir.

FOOD SPOILAGE: HOW SHOULD WE BEHAVE?

We all have spoiled and moldy food in our fridge from time to time, but sometimes we continue to consume these foods or we take out the spoiled parts and eat them. However, in some foods, mold is not only on the surface of the food, it spreads to all areas and even though we cannot see the microorganisms, the toxins it generates remain. So, how should we behave in which food?

- When foods such as bread, tomato paste, apple, white cheese become moldy, the whole food should be considered as spoiled and not be consumed. Mold should only be removed in fatty-hard cheeses such as old cheddar and parmesan. Budding and greening in potatoes indicate reproductive activity in the potato, and the increased solanine in the potato during this process may result in poisoning.



- Kuruyemişlerde ve tahıllarda küflenme görüldüğü zaman kesinlikle tüketilmemelidir, oluşan aflatoksin oldukça tehlikeli bir toksindir. Küflenmiş tereyağı ise biraz derin kesilerek kalanı tüketilebilir. Sert meyve-sebzelerin ve kurutulmuş-tütsülenmiş et ürünlerinin küflü kısımları 2-2.5 cm derinliğinde kesilerek tüketilebilirken; yumuşak sebze ve meyveler, yumuşak-krem peynirler pasta-kek-hamur işleri kesinlikle tüketilememelidir.
- Gıdaları buzdolabında saklama süresi ise gıda çeşidine göre değişmektedir. Çorba ve yemekler 2-3 gün, pişmiş balık-tavuk 3-4 gün, mezeler-makarnalar 3-4 gün saklanabilir.

- It should not be consumed when mold is seen on nuts and grains, because aflatoxin is a very dangerous toxin. Moldy butter can be cut a little deeply and the rest can be consumed. While the moldy parts of hard fruits and vegetables and dried-smoked meat products can be cut to a depth of 2-2.5 cm; Soft vegetables and fruits, soft-cream cheeses, cake-cake-pastries should never be consumed.
- The duration of keeping foods in the refrigerator varies according to the type of food. Soups and meals can be stored for 2-3 days, cooked fish and chicken for 3-4 days, appetizers and pastas for 3-4 days.

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRMAYA YARDIMCI YİYECEKLER NELERDİR?

Özellikle emziklilik döneminde olan danışanlarım programlarında daha çok anne sütünü arttırmaya yardımcı yiyecekleri görmek istemektedir. Anne sütünü arttırmaya yardımcı yiyecekler galaktagog olarak bilinir ve yapılan araştırmalarda çemen otu, hurma, kuşkonmaz, deve diken, keçişedefi ve zerdeçalın süt oluşumuna katkısı etkindir. Kimyon, dereotu ve rezenin de süt arttırıcı etkisi kanıtlanmıştır. Devediken ve keçişedefi bitkisinin günde 5 gram kadar tüketimi süt salınımını, prolaktin seviyesi ve bebeğin antropometrik ölçümlerini arttırmıştır. Zencefil özellikle doğum sonrası erken dönemde anne sütünü arttırmaktadır ancak çalışmalarda zencefil tableti kullanılmıştır. Zencefilin ısıtma işlem görmemesi gerekir, ısıtma işlem ile toksik olabilmektedir. Bu yüzden zencefil çayı olarak tüketmeyelim. Tüm bunlara ek olarak devediken

WHAT ARE THE FOODS THAT HELP INCREASE BREAST MILK?

Especially my clients who are in the period of breastfeeding want to see more foods that help increase breast milk in their programs. Foods that help increase breast milk are known as

galactagogues, and studies show that fenugreek, persimmon, asparagus, thistle, goatfish and turmeric contribute to milk formation. Cumin, dill and fennel have also proven to have a milk-enhancing effect. The daily consumption of milk thistle and carob plant about 5 grams increase milk oscillation and prolactin level and anthropometric measurements of the baby. Ginger increases breast milk especially in the early postpartum period, but ginger tablets have been used in studies. Ginger should not be subjected to heat treatment, it can be toxic by heat treatment. So let's not consume it as ginger tea.

Emziklilik döneminde olan danışanlarım programlarında daha çok anne sütünü arttırmaya yardımcı yiyecekleri görmek istemektedir. Anne sütünü arttırmaya yardımcı yiyecekler galaktagog olarak bilinir ve yapılan araştırmalarda çemen otu, hurma, kuşkonmaz, deve diken, keçişedefi ve zerdeçalın süt oluşumuna katkısı etkindir.

My clients who are in the period of breastfeeding want to see more foods that help increase breast milk in their programs. Foods that help increase breast milk are known as galactagogues, and studies show that fenugreek, persimmon, asparagus, thistle, goatfish and turmeric contribute to milk formation.

gibi alacağınız bitkinin gerçekten o bitki olduğuna emin olmalısınız, herhangi bir kontaminasyona uğramadığından emin olmak için eczaneden ve ambalajlı olarak satın almanız gerekmektedir. Sonuç olarak bitkisel de olsa bu tarz ürünleri kullanırken mutlaka doktora, eczacıya yahut diyetisyene danışılmalıdır.

SON DÖNEMDE TREND OLAN DİYETLER: KETOJENİK, ALKALİ, ELİMİNASYON, GLUTENSİZ DİYETLERİN VAATLERİ VE GERÇEKTE ETKİLERİ...

Alkali diyet, sebze-meyve gibi vücudumuzu bazik yapan yiyecekler tüketerek, et tüketimini azaltarak ve suya karbonat eklemek esasına dayanır. Hastalıklar genellikle asidite durumuna bağlandığı için vücuttaki asiditenin azaltılması hastalıklara yakalanma riskini düşürür düşüncesi üzerinde durulmuştur. Aslında buraya kadar her şey oldukça güzel görünse de aslında durum bu kadar basit değildir. İlk olarak vücudumuz asit-baz dengesini sağlayabilecek güçlü mekanizmalara sahiptir ve zaten vücudumuz bu dengeyi kendi kendine oldukça başarılı şekilde ayarlar. Vücudumuzu alkali/bazik yapabilme düşündüğü kadar kolay olmayıp ayrıca tehlikelidir. Kanın pH'sını değiştirmek ölümcül sonuçlar doğurabilir.

Aralıklı açlıklar, ketojenik diyetle temel amaç, karaciğer glikojen depolarından harcama yapılmasını ve yağ yakımını sağlamaktır. Yağ yakımı akabinde belli bir süre sonrasında ise bu diyetlere devam edilmesi ile keton cisimcikleri oluşmaya başlar. Keton cisimcikleri alkali diyetin savunduğunun tam tersi etki göstererek kan pH'ını asidik yapıya çevirir.

In addition to these, you should make sure that the plant you will buy, such as thistle, is really that plant, you need to buy it from the pharmacy and packaged to make sure that it is not contaminated. As a result, a doctor, pharmacist or dietician should be consulted when using such products, even if they are herbal.

RECENTLY TRENDING DIETS: KETOGENIC, ALKALINE, ELIMINATION, PROMISES OF GLUTEN-FREE DIETS AND THEIR EFFECTS IN REALITY...

Alkaline diet is based on consuming foods that make our body basic such as vegetables and fruits, reducing meat consumption and adding carbonate to water. Since the diseases are usually attributed to acidity, it has been emphasized that

reducing acidity in the body reduces the risk of developing diseases. In fact, although everything seems pretty good so far, it is not that simple. First of all, our

body has strong mechanisms that can maintain acid-base balance, and our body adjusts this balance on its own very successfully. Making our bodies alkaline / basic is not as easy as it might seem, but also dangerous. Changing the pH of the blood can have fatal consequences.

Intermittent fasting, the main purpose of the ketogenic diet is to spend from liver glycogen stores and to burn fat. After fat burning, ketone bodies begin to form by continuing these diets after a certain period of time. Ketone bodies turn the blood pH to acidic structure by showing the opposite effect of the alkaline diet.



ALKALİ DİYETİNİN TAM TERSİ OLMASINA RAĞMEN ŞU ANDA EN ÇOK SAVUNULAN İKİ DİYET ÇEŞİDİ

Eliminasyon diyeti, glütensiz diyet son yıllarda belli bir süre, bazı hastalıklar için uygulanan beslenme düzenidir. Tiroid, egzema, ülseratif kolit, inflamatuvar bağırsak hastalıkları gibi hastalıklar başta olmak üzere otoimmün ve inflamasyonu yüksek hastalıklarda kullanılır. Sağlıklı bireyler de yılda 1-2 defa vücuttaki toksinlerden arınmak için bu diyet modellerinden yararlanabilir. Genellikle 3 haftalık eliminasyon süreci belirlenir ve sindirimi zor yiyecekler (glüten, laktoz, şeker, kazein) beslenmeden elimine edilir. Süt ürünleri, işlenmiş et, gluten, alkol-siyah çay-kahve, yer fıstığı, çikolata gibi yiyecekler beslenmeden çıkarılır. 3 hafta sonra ise ılımlı miktarlarda yiyecekler tek tek tanıtılarak tekrar beslenme düzenine eklenir. Mutlaka bir diyetisyen ile yapılması tavsiye edilmekte olup hamile ve emziren bireylere önerilmez. Sürekliliği olmayacağı için bu tarz diyetlere kısa süreli -arınma sağlamak- hastalık semptomlarını azaltmak amacı ile bakılabilir.

Bu tarz diyetler kısa süreli, bir uzman ile plato döneminde olan (durgun dönem) veya kilo vermekte zorlanan bireylerde kısa süreli olarak kullanılabilir. Önemli olan diyet mekanizmasını bilmek ve kişiye en uygun programı belirleyebilmektir. Hiçbir diyet mucizevi değildir ve en iyi diyetin sizin uyabildiğiniz size kendinizi en iyi hissettiren diyet olduğunu unutmayın.

DESPITE BEING THE OPPOSITE OF THE ALKALINE DIET, THEY ARE CURRENTLY THE TWO MOST ADVOCATED DIETS

Elimination diet, gluten-free diet is a diet that has been applied for some diseases for a certain period of time in recent years. It is used in diseases such as thyroid, eczema, ulcerative colitis, inflammatory bowel diseases, especially in autoimmune and inflammatory diseases. Healthy individuals can also benefit from these diet models to get rid of toxins in the body 1-2 times a year. Generally, the 3-week elimination process is determined and foods that are difficult to digest (gluten, lactose, sugar, casein) are eliminated from the diet. Foods such as dairy products, processed meat, gluten, alcohol-black tea-coffee, peanuts and chocolate are excluded from the diet. After 3 weeks, moderate amounts of food are introduced one by one and added back to the diet. It is definitely recommended to be done with a dietitian and not recommended for pregnant and breastfeeding individuals. Since there will be no continuity, such diets can be considered to provide short-term purification to reduce the symptoms of the disease.

Such diets can be used for a short time, for individuals who are in a plateau period with a specialist (stagnant period) or who have difficulty losing weight. The important thing is to know the diet mechanism and to be able to determine the most suitable program for the person. No diet is miraculous, and remember that the best diet you can fit is the one that makes you feel best.

”

Hiçbir diyet mucizevi değildir ve en iyi diyetin sizin uyabildiğiniz size kendinizi en iyi hissettiren diyet olduğunu unutmayın.

No diet is miraculous, and remember that the best diet you can fit is the one that makes you feel best.

“

PANCAR SUYU VE EGZERSİZDE PERFORMANSA ETKİSİ

Pancar suyu ergojenik bir destek ürünüdür. İçerdiği nitrik oksit, damar gevşetici özelliğindedir ve bu sayede kan akışını artırır, akciğer fonksiyonlarını güçlendirir. Özellikle yüzme, kardiyo, koşma gibi dayanıklılık egzersizlerinde performansı artırır, kas ağrılarını azaltır. Kas hücresi içerisinde enerji depolanmasını artırır ayrıca kasın glikoz kullanımını artırır. Dayanıklılık antrenmanlarında kreatin fosfat yıkımını azaltarak egzersiz yapabilme süresini artırır.

NE ZAMAN İÇELİM?

Egzersizden hemen önce veya 30 dk. önce içelim.

NE KADAR İÇELİM?

Ne kadar pancar suyu o kadar iyi diyebiliriz ama genellikle araştırmalar 125-300 ml arasında durmuştur. Fazla tüketimi bazı bireylerde hazımsızlık gibi etkiler oluşturmıştır.



PANCAR SUYU YERİNE KENDİSİNİ TÜKETSEK OLUR MU?

Pancar tüketiminin de egzersiz performansında artış sağlayacağı bilinse de bu etkinin gözlemlenmesi için daha fazla pancar tüketilmesi gerekir ancak fazla miktarda pancar tüketmek zor olacaktır. Aynı zamanda pişirme ile besin kaybı oluşabileceğinden az pişmiş veya çiğ tüketilmesi gerekmektedir.

BEET JUICE AND ITS EFFECT ON PERFORMANCE IN EXERCISE

Beet juice is an ergogenic supplement. The nitric oxide it contains has vascular relaxant properties, thus increasing blood flow and strengthening lung functions. It increases performance and reduces muscle pain, especially in endurance exercises such as swimming, cardio and running. It increases the energy storage within the muscle cell and also increases the glucose utilization of the muscle. It increases the duration of exercise by reducing the breakdown of creatine phosphate in endurance training.

WHEN SHALL WE DRINK?

Just before or 30 minutes before exercise. Let's drink first.

HOW MUCH SHOULD WE DRINK?

We can say how much beet juice is better, but generally research has stopped between 125-300 ml. Excessive consumption has caused effects such as indigestion in some individuals.

CAN WE CONSUME ITSELF INSTEAD OF BEET JUICE?

Although it is known that beet consumption will also increase exercise performance, more beets should be consumed to observe this effect, but it will be difficult to consume large amounts of beets. At the same time, as nutrient loss may occur with cooking, it should be consumed rare or raw.

SADECE PANCAR SUYU MU BU ETKİYİ SAĞLAR?

Nar, vişne, blueberry gibi berry grubu kırmızı meyveler yeterli antioksidan alımı sağlayarak nitrik oksit üretimini artırır. Nar ve pancar suyu bir arada kullanılabilir.

BUGÜN ÇOK YEDİM, TARTIDA 2 KİLO FAZLA ÇIKTIM! BİR GÜNDE 2 KİLO ALMAK MÜMKÜN MÜ?

Tartılmak hem kilonuzun kontrolü hem de kilo verme sürecinizin nasıl ilerlediğini saptayabilmeniz adına oldukça önemlidir. Buna karşın medya, diyet kültürü, denemeler-yanılmalar, yaşadığınız başarısızlıklar ve korkular tartılmayı takıntı veya korku hâline getirir.

Çoğu hastamda da gördüğüm her gün, kısa dönemli tartılmak bize tam anlamıyla doğru sonucu yansıtmaz. Kilo artışları ve azalışları bütününde sadece yağ miktarını değil aynı zamanda su-ödem-yiyecek artıklarını da beraberinde getirir.

Konstipasyon (kabızlık) durumunda, ödemli olduğunuzda (menstrasyon dönemi, okyanus aşırı uçuştan döndüğünüzde, fazla tuz tükettiğinizde), su tüketiminiz azalınca, normalden fazla tüketim yaptığınızda, yoğun karbonhidrat tüketiminde tartıda gördüğünüz dalgalanmalar sizi başarılı veya başarısız kılmaz ve bu dalgalanmalar tam gerçeği yansıtmaz. Unutmayın ki, yağ kaybı yavaş gerçekleşir ve ancak istikrarlı olunursa sürekli gerçekleşir.

DOES ONLY BEET JUICE PROVIDE THIS EFFECT?

The berry group of red fruits such as pomegranate, cherry and blueberry increases the production of nitric oxide by providing sufficient antioxidant intake. Pomegranate and beet juice can be used together.

I ATE TOO MUCH TODAY, I WAS 2 KILOS TOO MUCH ON THE WEIGHT! IS IT POSSIBLE TO GAIN 2 KILOS IN A DAY?

Being weighed is very important for both controlling your weight and determining how your weight loss process is progressing. In contrast, the media, diet culture, trial-and-error, failures and fears make weighing obsessive or fearful.

Every day, short-term weighing, which I see in most of my patients, does not necessarily reflect the correct result. Weight gains and decreases bring not only the amount of fat, but also water-edema-food residues.

In the case of constipation (constipation), when you are edematous (menstrual period, when you return from oceanic flight, when you consume too much salt), when your water consumption decreases, when

you consume more than normal, the fluctuations you see in the weight in intensive carbohydrate consumption do not make you successful or unsuccessful, and these fluctuations do not reflect the exact reality. Remember that fat loss occurs slowly and only if one is consistent.



Tartılmak hem kilonuzun kontrolü hem de kilo verme sürecinizin nasıl ilerlediğini saptayabilmeniz adına oldukça önemlidir. Buna karşın medya, diyet kültürü, denemeler-yanılmalar, yaşadığınız başarısızlıklar ve korkular tartılmayı takıntı veya korku hâline getirir.

Being weighed is very important for both controlling your weight and determining how your weight loss process is progressing. In contrast, the media, diet culture, trial-and-error, failures and fears make weighing obsessive or fearful.



“

Hastalarım da dediğim gibi haftada 1 veya 10 günde bir tartılmak oldukça idealdir. Yukarıdaki durumlardan biri var ise tartılmak için 3-4 gün beklemeniz daha akıllıca ve barışçıl olacaktır. Ne kadar kendinizle barışık olursanız tartılar bir o kadar pozitif sonuçlar yansıtacaktır.

As I said to my patients, it is ideal to weigh once a week or every 10 days. If you have one of the above situations, it would be wiser and more peaceful to wait 3-4 days to be weighed. The more you are at peace with yourself, the more positive results your scales will reflect.

”

SON OLARAK, YAZ YAKLAŞIRKEN BESLENMEMİZDE NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER YAPALIM?

Yaz yaklaşırken herkes pandemi ve kış döneminde aldığı kiloları vermek için harekete geçmiş durumda. Yapabileceğiniz çok basit birkaç tavsiyede bulunacağım.

- Akdeniz tipi beslenme modelini benimseyin: beslenmeniz bol mevsim sebzesi, 2 porsiyon meyve, beyaz et, balık eti, bakliyatlar, ılımlı miktarda süt ve süt ürünleri (özellikle kefir, lor peyniri, yoğurt), ılımlı sağlıklı yağlar (zeytinyağı, ceviz, çiğ badem, avokado, fındık, zeytin) ve ılımlı miktarlarda kompleks karbonhidrata (bulgur, karabuğday, tam tahıllı ekmekler) yer verin.
- Şeker tüketimini sifıra yakın tutmaya çalışın. Hamur işlerinden ve kızartmalardan uzak durun.
- Güne mutlaka güzel bir kahvaltı ile başlayın, saat kaç olursa olsun ilk öğününüzün içeriği kahvaltılık yiyecekler olsun.
- Uçuş dışında veya geç yatmayacağınız günlerde mümkün olduğunca erken akşam yemeği yiyin. Hava kararmadan yemek oldukça önemli.
- Akşam yemeklerinizde karbonhidrat tüketiminizi azaltın veya sıfırlayın. Sabah-öğle öğününde karbonhidrat tüketimine yer verin. Akşam ise beyaz et, balık, salata, sebze ağırlıklı beslenin.

FINALLY, WHAT CHANGES SHOULD WE MAKE IN OUR DIET AS SUMMER APPROACHES?

As the summer approaches, everyone is taking action to lose the weight they gained during the pandemic and winter period. I'll give you a few very simple suggestions that you can do.

- Adopt the Mediterranean type diet: plenty of seasonal vegetables in your diet, 2 portions of fruit, white meat, fish meat, legumes, moderate amounts of milk and dairy products (especially kefir, curd cheese, yogurt), moderate healthy fats (olive oil, walnuts, raw almonds), avocados, nuts, olives) and moderate amounts of complex carbohydrates (bulghur, buckwheat, whole grain breads).
- Try to keep your sugar consumption close to zero. Avoid pastries and fries.
- Start the day with a nice breakfast, no matter what time it is, the content of your first meal should be breakfast food.
- Eat dinner as early as possible on non-flights or on days when you will not go to bed late. It is very important to eat before it gets dark.
- Reduce or reset your carbohydrate consumption in your dinner. Include carbohydrate consumption in the morning and lunch. In the evening, eat mainly white meat, fish, salad and vegetables.

- Su tüketimini ihmal etmeyin.
- Yemeklerinizi çok yağlı yapmayın, yemeyin suyunu tüketmeyin ki yağın almayın. 1 kg sebze için 3 yemek kaşığı zeytinyağı pişirmede oldukça yeterlidir. Etlere ise yağ ilave etmeyin.
- Salatalara 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyebilir, sirke, baharat ve limonu sınırsız kullanabilirsiniz.
- Yağ grubunda olan yiyecekleri aynı anda kullanmayın: kahvaltıda hem zeytin hem avokado hem ceviz yememek gibi. Birinden birini seçin.
- Sağlıklı yiyeceklerin de fazla tüketiminin kilo aldıracağını unutmayın, bu yüzden porsiyon kontrolüne önem verin.
- Haftada mutlaka 3 gün 50 dk. kendinize uygun bir tempoda yürüyüş yapmaya özen gösterin.
- İyi bir uyku zayıflama ve kilo korumada oldukça önemlidir. Uyku kalitenizi arttıracak bitki çayları, aromatik yağlardan yararlanılabilir, yatmadan önce ılık bir duş alabilir veya ılık bir süt içebilirsiniz.
- Zayıflama ilaçları, çayları gibi ürünlerden uzak durun, her ne kadar bitkisel olarak düşünüp aldığınız takviyeler bile bir kimyasal olarak görülmeli ve bu ürünlerin uzun süreli kullanımlarının ciddi yan etkilere sebep olabileceğini unutmayın.

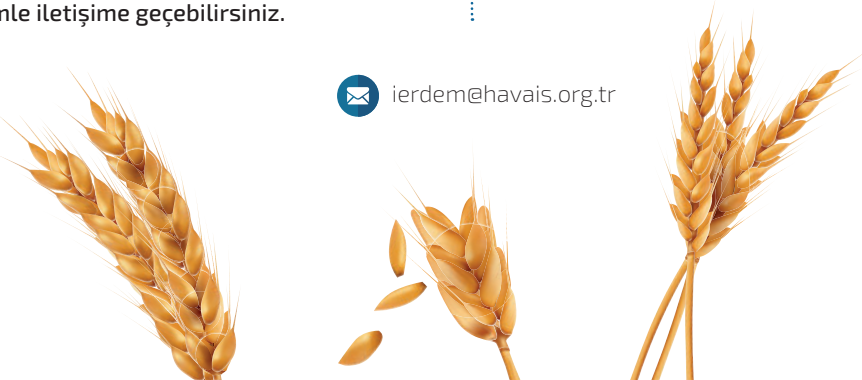
Siz de beslenme konusunda bir desteğe ihtiyaç duyarsanız ierdem@havais.org.tr adresinden benimle iletişime geçebilirsiniz.

- Do not ignore the water consumption.
- Do not make your meals too fat, do not consume the water of the food so that you do not take the oil. 3 tablespoons of olive oil for 1 kg of vegetables is quite enough for cooking. Do not add fat to meats.
- You can add 1 teaspoon of olive oil to salads and use vinegar, spices and lemon unlimitedly.
- Do not use fatty foods at the same time: such as not eating olives, avocados and walnuts for breakfast. Choose one of them.
- Remember that excessive consumption of healthy foods will also cause weight gain, so pay attention to portion control.
- 3 days a week, 50 minutes. Take care to walk at a pace that suits you.
- A good sleep is very important in slimming and weight maintenance. You can benefit from herbal teas and aromatic oils that will increase your sleep quality, take a warm shower or drink a warm milk before going to bed.
- Stay away from products such as weight loss drugs and teas, even supplements you consider herbal as a chemical should be seen as a chemical and remember that long-term use of these products can cause serious side effects.

If you also need support on nutrition, you can contact me at ierdem@havais.org.tr



ierdem@havais.org.tr





PANDEMİ VE SÜRECE DAİR

Değerli Üyelerimiz,

Covid-19 salgının henüz ülkemizde görülmediği 2020 Şubat ayında üyelerimizin sağlığını korumak amacıyla işveren yetkililerini İSG kurulunun olağanüstü toplanmalarını sağlamış, gerekli tedbirlerin alınması için elimizden gelen gayreti göstermiştik. Kurula katılan yetkililerimiz işveren temsilcilerini gerek İSG gerekse Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu tarafından alınan kararların uygulanmasına dair sizlerden gelen talepleri her defasında aktarmış ve ilgili tedbirlerin hayata geçmesi için çalışmalar yapmıştık. Bu sayede başta koruyucu ekipmanların kullanılması, uçak içi ikram servislerinin kaldırılması ve ekiplere gerekli testlerin uygulanması konusunda olduğu gibi birçok tedbir hayata geçirildi.

Aşı sürecinin başlamasının ardından geçtiğimiz Şubat ayında üyelerimiz için planlanan aşılama sürecinin iptal edilmesi üzerine Sağlık Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü ve TÜRK-İŞ Konfederasyonuna yazılı müracaatlarımızı yaparak üyelerimizin en kısa sürede aşılansın için resmî müracaatlarımızı yaptık. Geçtiğimiz ay Sağlık Bakanlığımızca gönderilen cevap yazısında hava taşımacılığı iş kolunda çalışan üyelerimizin öncelik sırasında herhangi bir değişiklik olmadığı ve ilgili

sıralamaya göre aşılamların en kısa süre içerisinde yapılacağı tarafımıza iletilmiştir. Bu girişiminin neticesini işveren yetkilileri ile paylaşmış, işveren tarafından da ilgili bakanlıklara başvurular yapılmış olup bu süreç de tarafımızca yakından takip edilmektedir.

Sizlerin de bildiği üzere pandemi sürecinden etkilenen iş kolları başında hava taşımacılığı gelmektedir. Tüm dünyada ve ülkemizde havacılık sektöründe ciddi oranlarda istihdam kaybı yaşanmış, çalışanlar maddi ve manevi olarak bu süreçte büyük yaralar almıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında başta bağlı bulunduğumuz Türk-İş Konfederasyonu, ITF, ilgili bakanlıklar ve işveren yetkilileri ile yaptığımız görüşmeler neticesinde Sayın Cumhurbaşkanımızın da destekleri ile istihdamın korunması ve içinde bulunduğumuz ekonomik şartların olumsuz etkilerini azaltmak için Ağustos 2020 tarihinde THY A.O. yetkilileri ile bir protokol imzaladık. Bu protokol ile dünyanın dört bir yanındaki havacılık çalışanlarının yaşadıkları istihdam kayıplarını yaşamaktan, üyelerimizin ücretsiz izine çıkarılmasından, KÇÖ sebebiyle %80-%90'lara varan maddi kayıplardan bir nebze olsun üyelerimizi kurtarmanın buruk mutluluğunu yaşamaktayız. Hava-İş Sendikası olarak ülkemizin havacılıkta en köklü ve tek yetkili sendika olmanın sorumluluğu ve

bilincini taşımakta, tüm üyelerimizin kazanılmış özlük haklarını korumaya, ekmeklerinin bekası için çalışmaya devam etmekteyiz.

Tüm üyelerimiz bir yılı aşan süreyi kapsayan ve ne zaman sonunun geleceği belirli olmayan bu süreçte hiçbir fedakârlıktan kaçınmadan işlerini en iyi şekilde yapma gayretinde olduklarını tüm dünyaya bir kez daha göstermiş oldu. Bu fedakârlıkları neticesinde başta ülkemiz olmak üzere tüm insanlık için gerekli her türlü personel ve malzemenin dünyanın bir ucundan diğer ucuna taşınması sağlanmış ve milyonlarca insan için âdeta yaşam kaynağı olmuştur. Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının ne kadar fedakârlık ve kahramanlıkla mücadele ettiğini tüm dünya gördü. Ancak en az onlar kadar fedakârlık yapan gece gündüz demeden 24 saatten fazla dünyanın hemen her yerine uçarak veya uçuş faaliyetlerine destek olarak görevini yapan binlerce üyemiz hem ülkemiz hem de tüm dünya için âdeta can suyu olmuştur.

Tüm uçuş ekiplerimiz aylardır her hava koşulunda dünyanın hemen her yerine mesai gözetmeksizin uçuş görevlerini yapmaktadır. Bu üyelerimiz maskelerinin ardından gülümseyerek görevlerini aynı özveri ile yapmaya devam etmektedir ancak ne zaman biteceği belli olmayan bu pandemi şartlarından dolayı farklı ülke otoritelerinin uyguladıkları farklı kısıtlamalar sebebiyle uçuş yaptıkları birçok noktada oda hapsi benzeri karantina şartları ve gayriinsani şartlar altında görevlerini yapmaya devam ettiklerine tarih şahitlik edecektir.

Son bir kaç aydır başta Hong Kong ve Singapur gibi Uzakdoğu ülkeleri olmak üzere Avrupa ve ülkemizde uygulanan kısıtlamalara ve test gerekliliklerine ek olarak uyguladıkları bir takım yaptırımlar sebebiyle üyelerimiz maalesef

sebepsiz yere gayriinsani şartlar altında karantina ve oda hapsine zorlanmaktadır. Bu konuyla ilgili olarak başta Türk-İş Konfederasyonu, ITF ve bakanlıklar (Dışişleri Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı) ile insanlık dışı bu aşırı uygulamalara bir an önce son verilmesi için gerekli müracaatlar tarafımızca yapılmıştır. Bunlara ilave olarak yaşanan problemlerin ivedilikle çözülmesi ve bahsi geçen ülkelerde karantinada bulunan üyelerimizin tüm ihtiyaçlarının karşılanması için THY A.O. yetkilileri, Sendika yöneticilerimiz koordineli olarak çalışmaya devam etmektedirler.

Aşı sürecinin başlaması ve havacılık operasyonlarının artmaya başladığı bu günlerde üyelerimizin fedakârlıklarının tüm dünya ile birlikte THY üst yönetimince de çok iyi görüldüğünü biliyoruz. Başta pilot, kabin ekibi ve yerde görev yapan üyelerimiz bugüne kadar çok büyük fedakârlıklar göstermişlerdir. Eldeki uçuş verilerine, uluslararası otoritelerin öngörülerine ve işveren yetkilerinin planlamalarına göre önümüzdeki süreçte de operasyonun kademeli olarak artacağını öngörmekteyiz. 2020 Ağustos ayında imzalanan protokol gereği önümüzdeki günlerde yapacağımız görüşmelerde THY A.O. yönetiminin üyelerimizin bu fedakârlıklarının fazlasıyla farkında olduğunu ümit etmekle beraber bu fedakârlıkları gösterebilen üyelerimize karşı gereken hassasiyeti göstereceklerine, başta ücret, özlük ve diğer konularda iyileştirmeler yapılmasına olan inancımız tamdır.

Bu zor günleri sizlerin desteği ile aşabileceğimizin farkındayız. Tüm üyelerimize aileleri ile birlikte sağlık, huzur dolu emniyetli uçuşlar ve iyi çalışmalar diliyoruz.

Saygılarımızla.

TÜRKİYE SİVİL HAVACILIK SENDİKASI

*Biz bize
yeteriz...*



UZMAN EĞİTMEN - İNGİLİZCE ÖĞRETMENİ
EXPERT EDUCATOR - ENGLISH TEACHER
.....
MELEK SÖNMEZ

İNGİLİZCE SADECE ALIŞTIRMALARDA CEVAPLANAN CÜMLELER DEĞİL YAŞAYAN BİR OLGUDUR!

ENGLISH IS A LIVING FACT NOT ONLY
ANSWERED SENTENCES IN EXERCISES



Değerli Arkadaşlar Merhaba,

Hava-İş Sendikası olarak sizlere sunduğumuz DLA sınavına yönelik İngilizce derslerimiz başarıyla devam etmekte. Derslerimizin yanı sıra, sizlere dergimiz vasıtasıyla da etkili bilgi paylaşımı yapıyoruz. 3 yıldan beri devam eden İngilizce DLA derslerimizde bana sorduğunuz, çözüm bulduğumuz sorunlara yönelik uygulanan metot ve yaklaşımları bu yazı dizimde sizlerle paylaşmak istedim. Ders esnasında yaşadığınız temel sorunlardan biri, alıştırma ve soruların özenli bir şekilde yazılı cevaplanmasına rağmen alıştırma ve soruların etkisinin konuşma pratiklerine yansımamasıdır.

Bunun cevabı, yapılan alıştırma ve soruların sadece kâğıt üzerinde kalmasıdır. Bu engeli aşabilmek için sizlere bazı yöntemler vereceğim:

Hello Dear Friends,

Our English lessons for the DLA exam, which we offer you as Hava-İş Union, continue successfully. In addition to our lessons, we also share effective information with you through our magazine. In this series of articles, I wanted to share with you the methods and approaches applied to the problems you asked me and we found solutions for in our English DLA lessons that have been going on for 3 years. One of the main problems you experience during the lesson is that although the exercises and questions are answered carefully in writing, the effect of exercises is not reflected in speaking practices.

The answer is that the exercises are only on paper. I will give you some methods to overcome this obstacle:



EDİNİN EZBERLEMİYİN

Sorulara verdiğiniz cevaplardaki kelime ve yapıları mutlaka tekrar edin ve yazılı metne bakmadan konuşabilecek seviyeye getirin. Bu yöntem, edinme metodudur. Yani kalıcı hâle getirmek ve gereğinde tekrar kullanmaktır. Ezberlemek değildir, aradaki farkı iyi algılayın.

EŞ ANLAMLAR KONUŞMALARINIZA KALİTE KATAR

Cevabınızda kullandığınız İngilizce kelimelerin eş anlamlı kelimelerini araştırın ve kelime dağarcığınızı bu şekilde zenginleştirmeye çalışın. Örneğin, "explore" kelimesi için "discover", "find out" gibi eş anlamlı kelimeleri konuşmanızda kullanın ki ifade biçiminiz zenginleşsin. Eş anlamlı kelimeleri "Thesaurus" adlı çevrimiçi İngilizce eş anlamlı sözlük kategorilerinde rahatlıkla bulabilirsiniz.

GET IT, DO NOT MEMORIZE

Make sure to repeat the words and structures in your answers to the questions and bring them to a level that they can speak without looking at the written text. This method is the acquisition method. In other words, to make it permanent and to use it again when it is necessary. It is not memorizing, perceive the difference well.

SYNONYMS CONTRIBUTE QUALITY TO YOUR SPEECHES

Search for synonyms for the English words you used in your answer and try to enrich your vocabulary in this way. For example, for the word "explore", use synonyms such as "discover", "find out" in your speech to enrich your expression. You can easily find synonyms in the online English synonym dictionary categories called "Thesaurus".

İngilizce kelimelerin eş anlamlı kelimelerini araştırın Search for synonyms for the English words

KELİMLERİ KULLANIM İFADELERİ İLE PEKİŞTİRİN

Kelime edinmeyi daha etkili kılabilmek için kelimeleri tamlamalarıyla beraber öğrenin. Örneğin "apply" kelimesini "apply the procedure", "apply for a job" ve "apply pressure on something" şeklinde beraber öğrenin ve sesli bir biçimde tekrar edin. Sonrasında bu cümlelerinize dâhil etmek için fırsat kollayın.

75 SANİYE SÜRE TUTUN

Her İngilizce DLA sorusu için verilen konuşma süresinin 75 saniye olduğunu unutmayın, bunun için yanınızda bir sayaç bulundurun ve soruları cevaplarken 60 saniyenin altına düşmemeye çalışın.

CONSOLIDATE THE WORDS WITH THE WAY THEY ARE USED

Learn words with their noun phrases to make vocabulary acquisition more effective. For example, learn the word "apply" together with "apply the procedure", "apply for a job" and "apply pressure on something" and repeat it loudly. Then look for the opportunity to include these in your sentences.

KEEP 75 SECONDS

Remember that the speaking time for each English DLA question is 75 seconds, so find a timekeeper and try not to drop down below 60 seconds when answering the questions.

KONUŞMA PRATİĞİNİZİ KAYDEDİN

Pratik yaparken sorulara verdiğiniz cevapları kaydedin ve dinleyin, yaptığınız kelime veya dilbilgisi hatalarını fark edin ve onları düzeltmeye gayret edin.

ÖĞRENDİĞİNİZ YENİ İNGİLİZCE BİLGİLERİNİ HEMEN KULLANIN

Yeni bilgileri kalıcı hâle getirebilmek için kişi, bu bilgileri hemen aktif bir biçimde kullanmalıdır. Aksi takdirde beynimiz kullanılmayan gereksiz veriyi silmek üzere çalışır. Vakit kaybetmeden öğrenilen bilgiyi sesli bir biçimde tekrar edin ve konuşurken cümle yapılarınıza dâhil edin. Örneğin, öğrendiğiniz yeni kelime veya kalıp ile ilgili 3 farklı cümle kurmaya çalışın. Kalıcı hâle gelip gelmediğini, sonraki konuşmalarınızda gerektiğinde hatırlayıp hatırlamadığınızı ile test edebilirsiniz.

RECORD YOUR SPEAKING PRACTICE

While practicing, record and listen to your answers to questions, notice any vocabulary or grammatical mistakes you make and try to correct them.

USE THE NEW ENGLISH KNOWLEDGE YOU HAVE LEARNED NOW

In order to make new knowledge permanent, the person should use this information actively immediately. Otherwise, our brain works to delete unused unnecessary data. Without wasting time, repeat aloud the learned knowledge and include it in your sentence structures as you speak. For example, try to make 3 different sentences about the new word or phrase you learned. You can test whether it becomes permanent or not by whether you remember in your next conversations.



”

Yeni bilgileri kalıcı hâle getirebilmek için kişi, bu bilgileri hemen aktif bir biçimde kullanmalıdır. Aksi takdirde beynimiz kullanılmayan gereksiz veriyi silmek üzere çalışır. Vakit kaybetmeden öğrenilen bilgiyi sesli bir biçimde tekrar edin ve konuşurken cümle yapılarınıza dâhil edin.

In order to make new knowledge permanent, the person should use this information actively immediately. Otherwise, our brain works to delete unused unnecessary data. Without wasting time, repeat aloud the learned knowledge and include it in your sentence structures as you speak.

“



İNGİLİZCE KONUŞAN BİRİNİ DİKKATLİCE İNCELEYİN VE KONUŞMALARINI TAKLİT ETMEYE ÇALIŞIN

Taklit yöntemi insanın öğrenme serüveninin en temel yöntemidir. Çocukluğumuzdan beri öğrendiğimiz yetilerin aslında çevremizden ve ailemizden edindiğimiz unsurlar olduğunu fark etmişsinizdir. Bu yöneme istinaden çevrenizde bulunan İngilizce konuşan insanları, film veya dizilerdeki karakterleri, hatta İngilizce şarkı söyleyen şarkıcıları çok iyi gözlemleyin. Başkalarının İngilizce konuşma tarzlarına kulak vermek ve nasıl ifade ettiklerini tekrar etmek, tonlama, kelime seçimi ve hatta kullanılan duygu dilini taklit etmek, yabancı dil ediniminin en etkin ve eğlenceli yöntemlerindendir.

Bol tekrarla hafızanızı tazeleyin ve İngilizce konuşurken hata yapmaktan korkmayın. Konuştuğca İngilizceyi daha güçlü kullandığınızı göreceksiniz...

CAREFULLY OBSERVE SOMEONE SPEAKING ENGLISH AND TRY TO IMITATE HIS SPEECHES

The imitation method is the most basic method of human learning adventure. You may have noticed that the abilities we have learned since childhood are actually factors we have acquired from our environment and our family. Based on this method, observe very well the English-speaking people around you, characters in movies or TV shows, and even singers singing in English. Listening to the English speaking styles of others and repeating how they express them, intonation, word selection and even imitating the language of emotion are among the most effective and fun methods of foreign language acquisition.

Refresh your memory with lots of repetition and don't be afraid of making mistakes when speaking English. You will see that you use English stronger as you speak...



msonmez@havais.org.tr

SHGM 1. DÖNEM TOPLU İŞ SÖZLEŞMESİ İMZALANDI

DGCA 1st TERM
COLLECTIVE
BARGAINING
AGREEMENT HAS
SIGNED



Türkiye Sivil Havacılık Sendikası olarak uzun zamandır teşkilatlanma faaliyetleri yürüttüğümüz Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü çalışanları, ilk kez toplu iş sözleşmesine kavuştu. Türkiye Sivil Havacılık Sendikası olarak Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü (SHGM) çalışanı üyelerimizin sosyo-ekonomik durumlarını iyileştirmek, üyelerimizin refah seviyelerini artırmak için başlattığımız TİS görüşmelerinde SHGM yetkilileriyle uzlaşma sağlandı.

The first collective bargaining agreement (CBA) has been signed at the end of the activities we, as Turkey Civil Aviation Union, conduct for employees of Directorate General of Civil Aviation (DGCA). We started negotiations with DGCA officials in order to improve the socio-economic situation and welfare of our employees, and at the end of the negotiations, we have achieved consensus for the first collective bargaining agreement.





22.04.2021 tarihinde Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü binasında yapılan imza töreninde Sendikamız Yönetim Kurulu Üyeleri Sedat Ali Cangül, Hami Bircan, Celalettin Meriçli, Mustafa Akgün, Ankara Şube Başkanımız Soner Yiğit ve Yönetim Kurulu Üyeleri Orkun Albayrak ve Özlem Göker ile Sivil Havacılık Genel Müdür Vekili Prof. Dr. Kemal Yüksek ve Genel Müdür Yardımcısı Özcan Başoğlu ve üyelerimizin katılımlarıyla TİS imza altına alındı.

The Collective Bargaining Agreement was signed with the participation of our Association Board Members Sedat Ali Cangül, Hami Bircan, Celalettin Meriçli, Mustafa Akgün, Ankara Branch President Soner Yiğit and Board Members Orkun Albayrak and Özlem Göker, and Acting Director General Prof. Dr. Kemal Yüksek and Acting Deputy Director General Özcan Başoğlu at the signing ceremony held at the General Directorate of Civil Aviation on 22.04.2021.



Sendikamızın yoğun çalışmaları sonucunda yapılan TİS ile Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü çalışanı üyelerimizin bazı kazanımlarını sizlerle de paylaşmak isteriz:

- %60'a varan ücret artışı,
- Yılda iki ikramiye ödenmesi ve ek ödemeler,
- Yol ve yemek ücretlerinde %25 oranında artışlar,
- Vardiya çalışma sistemine yıpranma primi,
- Mazeret izni,
- Doğum ve ölüm yardımı,
- Yıllık izin sürelerinde iyileştirmeler,
- Vardiya çalışma sistemine yıpranma primi,
- Çalışma sisteminde işçi lehine düzenlemeler,
- İş yerinde mobbingi önleyecek ve işçiyi koruyacak maddeler, üyelerimiz lehine kazanılmış ve bu maddeleri içeren geniş kapsamlı bir toplu iş sözleşmesi imzalanmıştır.

We would like to share with you some of the achievements of our members of DGCA:

- Wage increase up to 60%,
- Two bonuses per year and additional payments,
- 25% increase in road and meal fees,
- Depreciation to shift work system,
- Excuse leave,
- Birth and death aid,
- Improvements in annual leave periods,
- Regulations in favor of the worker in the working system,
- Articles that will prevent mobbing in the workplace and protect the worker have been acquired in favor of our members and a comprehensive CBA containing these articles has been signed.



Bu süreçte desteklerini bizlerden esirgemeyen başta Türk-İş Başkanı Sayın Ergün Atalay ve Türk-İş Konfederasyonu Yönetimi, Sayın Genel Başkanımız Ali Kemal Tatlıbal ve her daim bizlerin mücadele azmini güçlü tutan üyelerimize teşekkür etmeyi bir borç biliriz.

Bu destekler ve siz değerli üyelerimizin varlığı ile kazanımlarımız gün gün artacak üyelerimizin ve ailelerinin refah seviyeleri bu kazanımlarla çok daha iyi noktalara gelecektir.

Saygılarımızla.

In this process, we owe a debt to thank the President of Türk-İş, Mr. Ergün Atalay, and the Turkish-İş Confederation Administration, Mr. Ali Kemal Tatlıbal, our dear President, and our members who always keep our resolve to fight strong.

With these supports and the presence of our valuable members, our gains will increase day by day, and the welfare levels of our members and their families will come to a much better point with these gains.

Regards.



ŞAMPİYON
BEŞİKTAŞ

2020-2021 Sezonu Süper Lig Şampiyonu
olan Beşiktaş'ı en içten dileklerimle kutluyor,
başarılarının devamını diliyorum.

ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI
PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION



*Biz bize
yeteriz...*

DAHA İYİ ÖĞRENMEK İÇİN NOT ALIN TAKE NOTE TO LEARN BETTER



YUSUF AYDIN

İnsan beyni çok gelişmiş bir bilgi işleme organıdır. Beyin çok sayıda kaynaktan gelen bilgiyi işleyip saklayabilir. Ancak bunun bir sınırı vardır. Belleğimiz sınırsız değildir. Okuyarak, dinleyerek veya izleyerek edindiğimiz bilgilerin çoğu uzun süreli belleğe kaydedilmeden kaybolur. Yüzlerce sayfalık romanlar, saatler süren filmler, zihnimizde silik bir özete dönüşür. Ancak bunun biraz da olsun önüne geçmek için kullanabileceğimiz basit ve etkili bir strateji var: not alma.

The human brain is a highly developed information processing organ. The brain can process and store information from many sources. However, there is a limit to this. Our memory is not unlimited. Most of the information we acquire by reading, listening or watching is lost without being stored in long-term memory. Hundreds of pages of novels and hours of films turn into a faint summary in our minds. However, there is a simple and effective strategy we can use to prevent this even a bit: note taking.



Not alma çeşitli kaynaklardan edinilen bilgiler arasında seçim yapma, bu bilgileri kısaltma ve kaydetme eylemleri içeren karmaşık bir stratejidir. Bu nedenle öğretmenin söylediklerini olduğu gibi yazan bir öğrencinin not aldığını söylemek doğru olmaz. Bu öğrencinin yaptığı tek şey bilgileri olduğu gibi yazılı sembollere dönüştürmektir. Gerçek anlamda not alan bir öğrenci ise öğretmenin konu ile ilgili verdiği önemli bilgileri uygun bir biçimde kısaltarak defterine, bilgisayarına vb. kaydeder.

Araştırmalar not almanın iki temel yararı olduğunu göstermektedir. Not alma bilgileri daha iyi işlemeye ve kaydetmeye yardımcı olur. Not alma öğrencilerin derslere daha aktif katılmalarına yardım eder. Çünkü not alan öğrencilerin dersi dikkatlice dinlemesi, hangi bilgileri not alacağına karar vermesi gerekir. Bunlar da zihni canlı tutar. Bunun yanı sıra not alan öğrenciler fiziksel olarak da hareket eder. Sınırlı da olsa yapılan bu fiziksel hareket öğrencilerin ders sırasında canlı kalmasına yardım eder.

Note-taking is a complex strategy that involves selecting, shortening, and recording information from a variety of sources. For this reason, it would not be correct to say that a student who writes what his teacher says verbatim is taking notes. The only thing this student does is turn information into written symbols. If a student takes notes in the real sense, the important information given by the teacher about the subject

is shortened in an appropriate way and saves to his notebook, computer etc.

Studies show that note taking has two main benefits. Note taking helps to process and record information better. Note taking helps students participate more actively in lessons. Because students who take notes need to listen to the lesson carefully and decide what information to record. These process also keeps the mind alive. In addition, students who take notes also act physically.

This physical movement, although limited, helps students stay alive during the lesson.



”

Araştırmalar not almanın iki temel yararı olduğunu göstermektedir. Not alma bilgileri daha iyi işlemeye ve kaydetmeye yardımcı olur.

Studies show that note taking has two main benefits. Note taking helps to process and record information better.

“

“

Derslere aktif katılmaya yardım ettiği gibi not alma sonrasında ortaya not olarak adlandırılan bir ürün çıkar. Notlar daha sonra erişilebilecek, gözden geçirilebilecek kaynaklardır. Derste not alan bir öğrencinin ders sonrasında göz atabileceği, çalışabileceği bir kaynağı olur.

As it helps to participate actively in lessons, a product called note emerges after note-taking. Notes are resources that can be accessed and reviewed later. A student who takes notes in the lesson will have a resource that they can look at and work on after the lesson.

”



"Günümüzde bilgisayarla veya diğer elektronik aygıtlarla not alma giderek yaygınlaşmaktadır."

"Today, note taking with computers or other electronic devices is increasingly common"



Günümüzde çok çeşitli not alma uygulamaları geliştirilmiştir. Bilgisayarla veya diğer elektronik aygıtlarla not alma giderek yaygınlaşmaktadır. Ancak araştırmalar kalemle not almanın klavye kullanarak not almadan daha yararlı olduğunu göstermektedir. Kalem ile not alanlar daha iyi öğreniyor ve bilgileri belleklerinde daha iyi tutuyor.

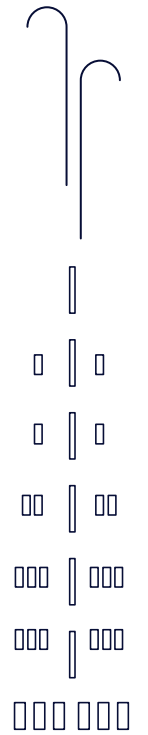
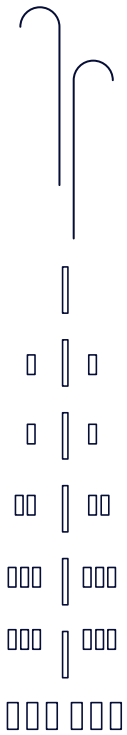
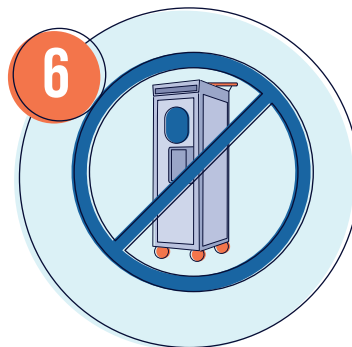
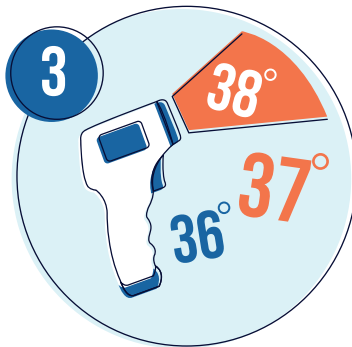
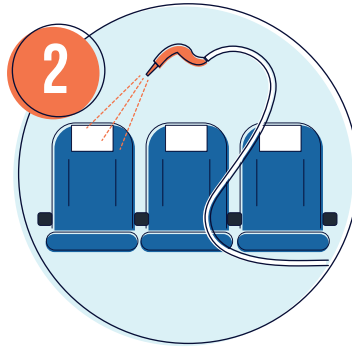
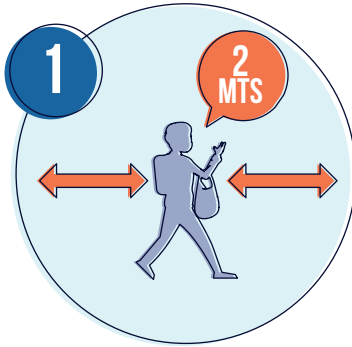
Sonuç olarak not almanın öğrenmeyi destekleyen ve bilgilerin kalıcılığını sağlayan etkili bir strateji olduğu söylenebilir. Bu nedenle teknolojinin sağladığı olanaklar ne kadar çekici olursa olsun, bir kenarda kâğıt ve kalem taşımak öğrenme için hâlâ çok önemli bir araç.

Today, a wide variety of note taking applications have been developed. Note taking with computers or other electronic devices is increasingly common. However, research shows that taking notes with a pen is more beneficial than using a keyboard. Pen-note takers learn better and retain information better in their memory.

As a result, it can be said that note-taking is an effective strategy that supports learning and ensures the retention of information. Therefore, no matter how attractive the possibilities provided by technology may be, carrying paper and pencil to one side is still a very important tool for learning.



A I R P O R T



Biz Bize Söyleşi Conversation By Ourselves

MUSTAFA TAYŞI



Mustafa Bey sizleri tanıyalım lütfen.

1968 Ankara doğumluyum. İlk ve ortaokulu memleketim olan kadim şehir Diyarbakır'da okudum. 1981 yılından bu yana İstanbul'un Kartal semtinde eşim ve 2 çocuğumla birlikte yaşamaktayım. Vatani görevimi yaptıktan sonra THY'ye iş başvurusunda bulundum. İlk iş müracaatım olumsuz neticelenmişti. 1993 yılındaki ikinci müracaatımda mülakat heyetinin en yaşlı ve babacan olanı "THY özelleşti Şirket'te çok uzun süre çalışamazsın. THY'de hangi bölümde çalışmayı düşünüyorsun?" dediğinde hiç düşünmeden "Girişteki güvenlik kulübesinde çalışabilirim." demiştim. Heyettekiler "Neden orası?" diye sorduklarında "THY'de işe girebileyim, neresi olursa olsun yeter ki siz beni işe alın." demiştim ve gülüşmüşlerdi. Nihayetinde, 1993 yılında ülkemizin göz bebeği Türk Hava Yolları'nda işe başlamak çok şükür nasip oldu. Bugün, Sosyal ve İdari İşler Başkanlığı'na bağlı Tesisler Müdürlüğü - Taşıt İşlemleri Şefliği'nde çalışmaktayım.

Please, let's get to know you, Mr. Mustafa.

I was born in Ankara in 1968. I went to primary and secondary school in Diyarbakır, my hometown. I have been living in Kartal district of Istanbul with my wife and 2 children since 1981. After I completed my military service, I applied for a job to Turkish Airlines (TK). My first job application was negative. In my second application in 1993, the oldest and fatherly one of the interview delegation said "TK has become privatized. You cannot work for the company for a long time. In which department do you plan to work in TK?" When he said, "I can work in the security cabin at the entrance." I said. The delegation said, "Why is there?" When they asked, "I can get a job in TK, wherever it is, just hire me." I said and they laughed. Ultimately, it was fortunate enough to start working at TK, which is the favorite of our country, in 1993. Today, I am working at Facilities Directorate - Vehicle Operations Department affiliated to the Social and Administrative Affairs Directorate.

Havayolu sektörü, dünyamızdaki ve ülkemizdeki en ufak hareketlenmelerden etkilenmektedir. Özellikle ülkemizin siyasi ve ekonomik açıdan zor zamanlar geçirdiği 1990'lı yıllar THY için de çok zor geçmiş ve Şirketimiz sürekli olarak hayatta kalma mücadelesi vermişti. Dünden bugüne tüm çalışanlar olarak verilen topyekûn mücadelenin eseri olarak THY 2000'li yılların başına taşınmıştır. 2000'li yıllara geldiğinde ülkemizin ekonomik açıdan kalkınma atağı yapması Şirketimizde de kendini göstermiştir.

Ülkemizin bayrak taşıyıcısı THY'nin, özellikle 2000'den sonra yaptığı atılımlarla dünya çapında bilinen ve tercih edilebilen küresel bir marka hâline geldiğini görmek gurur verici olmuştur. Şirketimiz, dünyada en fazla ülkeye uçan hava yolu şirketi oldu. Üst üste birçok kez Avrupa'nın en iyisi ödülleri alarak başarıya doymayan bir yükseliş dönemine girmesi bizleri mutlu etmiştir.

Şirketimiz 1990'lı yıllarda yanılmıyorsa 60 civarı uçağı ile teknik, uçuş ve yer personeli olarak 11 bin civarındaki çalışanıyla ülkemizde ve dünyada hava taşımacılığı sektöründe var olmaya çalışmıştır. Tüm çalışanlar olarak hep birlikte verilen emeğin karşılığında, pandemi sürecine kadar dünyanın en çok ülkesine uçan hava yolu olan Şirketimizin sadece uçuş personeli yaklaşık 17 bin olmuş, iştiraklerimizle beraber bu büyük ailenin çalışan sayısı 65 bin civarına ulaşmıştır. Uçak filosunu ise 6 kat büyütürken yaklaşık 360 adet uçağı kadar taşıyabilmiş dünyada 300 noktaya uçmayı başarmıştır.

The airline industry is affected by the slightest movements in our world and in our country. Especially the 1990s, when our country had a difficult time politically and economically, was also very difficult for TK and our company had always struggled to survive. TK has moved to the beginning of the 2000s as the result of the total struggle that has been given as all employees from yesterday to today. In the 2000s, the economic development attack of our country showed itself in our Company.

We are proud to see that THY, the flag carrier of our country, has become a globally known and preferred global brand, especially with the breakthroughs it made after 2000. Our company has become the airline company that flies to the most countries in the world. It has made us happy that it has received the best of Europe awards many times in a row and has entered entered a period of rise.

Ülkemizin bayrak taşıyıcısı THY'nin, özellikle 2000'den sonra yaptığı atılımlarla dünya çapında bilinen ve tercih edilebilen küresel bir marka hâline geldiğini görmek gurur verici olmuştur.

We are proud to see that THY, the flag carrier of our country, has become a globally known and preferred global brand, especially with the breakthroughs it made after 2000.

In the 1990s, if I am not mistaken, our company has tried to exist in the air transport sector in our country and in the world with around 60 aircraft and 11 thousand employees as technical, flight and ground personnel. In return for the effort that we put together as all employees, our company, which is the airline that flies to the most countries in the world until the pandemic process, has only about 17 thousand flight personnel, and the number of employees of this large family has reached around 65 thousand, including our affiliates. By enlarging its fleet by 6 times, it was able to carry up to approximately 360 aircraft and managed to fly to 300 points in the world.



Pandemi dönemiyle birlikte iş detayı uyan birimlerde uzaktan çalışma süreci başlatıldı. Sizce uzaktan çalışmanın artı ve eksi yönleri nelerdir? İlerleyen süreçlerde pandemi geçse de uzaktan çalışma süreci devam ettirilmek istense ne düşünürdünüz?

Pandemi sürecinde evden çalışma modeli Şirketimizin bize sunduğu kolaylıklarla beraber zorunlu bir süreç hâline gelmiştir. Özellikle kronik hastalığı olanlar ile evinde aile büyükleriyle beraber yaşayan arkadaşlarımız için önemli bir kazanım olmuştur. Şirketimizin BT birimi bu konuda hızlı aksiyon alarak dizüstü bilgisayar temini ve uzaktan erişim sağlanması işini olabilecek en hızlı şekilde ve başarıyla yerine getirmiştir.

En azından düşük kapasitede, çoğu birimlerimiz evden-uzaktan çalışarak iş süreçlerini yapabilmektedir. İnşAllah tam kapasiteye geçildiğinde durum neyi gösterir bekleyip görmek lazım.

Ancak, bazı birimler için örneğin bilet satış ofisleri, güvenlik birimleri yanı sıra inşaat, İHL'deki yeni binalarımızın hizmete alınması, personel ulaşım hizmetleri, yemek hizmetleri, bina işletim süreçleri, çevre düzenleme, bina bakım ve onarımları vb. hizmetleri yapan çalıştığım Başkanlık çalışanlarının birçoğu çoğunlukla fiilen işe gidip gelmişlerdir. Pandemi sürecinde iş yerine gelişimizi kolaylaştıran, moral ve motivasyonumuzu yükselten en önemli faktör ise yöneticilerimizin sürekli bizlerle bir arada olması olmuştur.

Kulağa hoş gelen uzaktan çalışmanın kolaylıkları olduğu gibi ev ortamının motivasyonu düşürebildiği, verimli çalışılamadığı gibi durumların da olabildiğini gözlemlemekteyiz. Ayrıca, sürekli evden çalışmanın şirket aidiyeti ve ekip ruhunu ters yönde etkileyeceği kanaatindeyim. Pandeminin kontrol altına alınmasından sonra memur düzeni için haftada

With the pandemic period, the remote working process was initiated. What are the pros and cons of working remotely? What would you think if you wanted to continue working remotely even after the pandemic passed in the future?

Working from home during the pandemic process has become a mandatory process with the convenience offered by our company. It has been an important achievement, especially for those with chronic diseases and our friends who live at home with their family elders. Our company's IT department has taken quick action in this regard, and has successfully completed the task of providing laptop computers and providing remote access as quickly as possible.

At least in low capacity, most of our units are able to do business processes by working remotely from home. We have to wait and see what the situation shows when full capacity is passed.

However, for some units, such as ticket sales offices, security units as well as construction, commissioning of our new buildings at İGA, personnel transportation services, catering services, building operation processes, landscaping, building maintenance and repair services have come to work actively. During the pandemic process, the most important factor that facilitates our development to the workplace and increases our morale and motivation is that our managers are always together with us.

We observe that the home environment can reduce motivation and work efficiently, as well as the convenience of working remotely, which is pleasing to the ear. In addition, I believe that working from home constantly will adversely affect company belonging and team spirit. After the pandemic is brought under control, I think it will not be a problem to switch to office work 3 or 2 days

3 veya 2 gün ofis çalışmasına geçilmesinde bir mahsur olmayacağını düşünmekteyim. En azından bu şekilde çalışabilecek birimler için denenmesi gerektiği kanaatleri vardır.



İş yaşamınız boyunca bir sendika mensubu olmanın size kattığını düşündüğünüz yönler?

Sendikalar; üyelerinin ekonomik, sosyal, kültürel hak ve çıkarlarını korumak ve geliştirmek için işçiler tarafından meydana getirilen bir kuruluştur. Çalışanın yasal haklarını korumak ve geliştirmek, daha iyi ücret ve sosyal haklar elde edilmesini sağlamak sendikanın ana hedefleridir.

Yaşanan pandemi krizi nedeniyle dünya havacılık sektöründe çoğu havayolu şirketinde işten çıkarmalar yaşanırken çok şükür THY'de işten çıkarma olmamıştır. Sendikamız, çalışanların işsiz kalmaması için Şirket yönetimiyle iyi bir müzakere dönemi geçirmiş, karşılıklı iyi niyet çerçevesinde iş güvenliği sağlanabilmiştir. Bu durum THY yönetimi ve Sendika açısından başarıdır. Hayatta kalabilmenin ve başarının anahtarı; krizlere karşı hızlı reaksiyon alabilen verimli bir şirket yapısı, iyi bir şirket yönetimi ve iyi bir sendika ile beraber sağlam ve özverili çalışan kadrosu ile mümkün olabilmiştir.

Ayrıca, Sendikamızın şehir dışında ailelerimizle beraber 3 günlük yaptığı İSG eğitimleri, iftar yemekleri, lisan eğitimleri vb. faaliyetleri memnuniyet vericidir. Bu açıdan baktığımda bu tarz önemli faaliyetler içerisinde olan Hava-İş'in üyesi olmaktan menün olduğumu belirtmek isterim. Bu tip faaliyetler; çalışanların birbirlerini



a week for the civil servant order. At least, there are opinions that it should be tried for units that can work in this way.

What aspects do you think being a union member contributed to you throughout your business life?

Trade unions are an organization created by workers to protect and develop the economic, social, cultural rights and interests of its members. The main objectives of the union are to protect and improve the legal rights of the employee, and to ensure better wages and social benefits.

Due to the pandemic crisis, many airline companies were layoffs in the world aviation sector, but thankfully TK did not have any layoffs. Our union has had a good negotiation period with the Company management so that the employees are not unemployed, and job security has been achieved within the framework of mutual goodwill. This is a success for TK management and the Union. The key to survival and success is an efficient company structure that can react quickly to crises, a good company management and a good union, as well as a solid and self-sacrificing staff.

In addition, the 3-day OHS trainings, iftaar meals and language training activities carried out by our union outside the city with our families are pleasing. From this point of view, I would like to state that I am pleased to be a member of Hava-İş, which is involved in such important activities. These types of activities are among the important



anlayabilme, tanıyabilme, birlikte güzel vakit geçirebildikleri, dost ve aile olabilme yolunda Sendikamızın önemli faaliyetlerindendir. Temennim, en kısa zamanda THY'ye yakışan sosyal komplekslerin hayata geçirilerek çalışanların kullanımına sunulmasıdır.

activities of our Union in order to be friends and family, where employees can understand and get to know each other, have a good time together. My wish is that social facilities will be put into practice and make available to employees as soon as possible.



Gitmekten keyif aldığınız biri yurt içi diğeri yurt dışı iki şehir söylemenizi istesek?

Çok seyahat eden biri değilim. Bir kez gitmeme rağmen Siirt çok keyifli gelmişti, misafirperver ve samimi şehir ahalisi ve tabi ki büryan kebabı ve esnafla olan sohbetlerimiz hâlen aklımda, güzel anılarım arasındadır.

Son 5-6 yıldır yurtdışına çıkmaya başladım. Kudüs şehri beni çok etkilemiştir. Mescid-i Aksa'nın mahzun durumu ve Yahudi askerlerinin Aksa Cami kapısındaki egemenliği, tüm kapıları tutması ve Filistinli Müslüman kardeşlerimizin bize olan ilgisi ve samimiyeti duygulandırmıştır.



Sendikamızın şehir dışında ailelerimizle beraber 3 günlük yaptığı İSG eğitimleri,

iftar yemekleri, tisan eğitimleri vb. faaliyetleri memnuniyet vericidir. Bu açıdan baktığımda bu tarz önemli faaliyetler içerisinde olan Hava-İş'in üyesi olmaktan menün olduğumu belirtmek isterim.

In addition, the 3-day OHS trainings, iftaar meals and language training activities carried out by our union outside the city with our families are pleasing. From this point of view, I would like to state that I am pleased to be a member of Hava-İş, which is involved in such important activities.



What if we ask you to name two cities, one domestic and one abroad, that you enjoy going to?

I am not a person who travels a lot. Even though I went once, Siirt was very enjoyable, the hospitable and friendly people of the city and of course our conversations with the büryan kebab and the tradesmen are still in my mind, among my good memories.

I started going abroad for the last 5-6 years. The city of Jerusalem impressed me very much. The mournful stance of the Masjid al-Aqsa and the sovereignty of the Jewish soldiers at the Aksa Mosque door, the holding of all the doors and the interest and sincerity of our Palestinian Muslim brothers in us were touched.



Meslek hayatınız boyunca unutamadığınız bir anınızı paylaşmanızı istesek?

THY'de çalışmaya başladığım ilk yıllardan itibaren birçok hatıram var tabi ki. Bunlardan bir tanesi çok garip ve ilginçtir.

GM binasında asansörle 12. kattaki ofisime çıkıyordum. Sıcak bir yaz günüydü, üstümde takım elbise ve kravat... Son katta incek olmam ve her arkadaşşı tanıyordum. Sıcak bir yaz günüydü, üstümde takım elbise ve kravat... Son katta incek olmam ve her arkadaşşı tanıyordum. Sıcak bir yaz günüydü, üstümde takım elbise ve kravat... Son katta incek olmam ve her arkadaşşı tanıyordum.

What if we want you to share an unforgettable memory in your professional life?

Of course, I have many memories from the first years I started working in THY. One of them is very strange and interesting.

I was taking the elevator to my 12th floor office in the HQ building. . It was a hot summer day, I was wearing a suit and tie ... Since I was going down on the last floor and knowing every friend, I was pressing the floor buttons where my friends who got on the elevator would exit, and said them have a good work when i got off the elevator.





asansörde yabancı birisi olduğunu fark ettim, adamın benimle konuşabilmek için fırsat kolladığını anladım ve kendisini selamlayarak nasıl yardımcı olabileceğimi sordum. Gitmek istediği kişi ve birim adını söyledi, dediği katı geçmiştik ve asansör son kata kadar çıkmıştı, asansörü kumanda ederek birlikte aşağı gitmesi gereken kata indik. Gitmesi gereken yönü ve odayı kendisine tarif ettim, sonunda adam bana teşekkür ederek ayrıldı. Ben de 12. kata ofisime devam ettim. Daha sonra yöneticim, acil işi çıktığını ve yerine bir toplantıya benim katılmamı istedi. Toplantı, az önce asansördeki adamı bıraktığım kattaydı. Toplantıya gittim, asansördeki adamı gördüm. Yöneticilerle toplantıdaydı beni kendisiyle tanıştırdılar. Adam, daha önce tanıştığımızı ve beni asansör görevlisi zannettiği bu hikâyeyi anlattı. Yöneticilerimiz ve Şirketimiz adına takdir edilmek benden daha çok toplantıya katılan THY mensuplarını gururlandırmıştı...



İş dışında ilgilendiğiniz bir hobiniz, bir uğraşınız var mıdır?

Gençlik yıllarımdan beri Kartal sahile yakın oturuyoruz. Bu yüzden sahilde yürüyüş ve bisiklete binmek en sevdiğim ve tek yaptığım sportif aktivitelerdir. Özellikle bisiklete binmeyi çok seviyorum, uzun zamandır kullandığım bisikletim artık beni değiştir dediği için pandemiden önce satın aldığım bisikletimi bir kez bile kullanamadım, salgının bitmesini dört gözle bekliyorum...



I noticed that there was a stranger in the elevator with his clothing style and posture, I realized that the man was looking for an opportunity to talk to me and greeted him and asked him how I could help. He said the name of the person and unit he wanted to go, we had passed the floor he said, and the elevator had gone up to the last floor, we went down to the floor where it should go down together by commanding the elevator. I described the direction. and room to go, and finally the man thanked me and left. I continued my office to the 12th floor. Later, my manager asked me to attend a meeting instead, when the urgent work was out. The meeting was on the floor where I just left the man in the elevator. I went to the meeting, saw the man in the elevator. He was at a meeting with the managers and they introduced me to him. The man told this story we had met before and he thought I was an elevator attendant. Being appreciated on behalf of our executives and our company made THY members more proud than I did.

Do you have a hobby or an occupation that you are interested in outside of work?

We have been sitting near the Kartal beach since my youth. That's why walking and cycling on the beach are my favorite and only sportive activities. I especially love cycling, I look forward to the end of the epidemic, because I could not use my bike I bought before the pandemic.





Mustafa Bey, zor zamanlardan geçiyoruz, inşAllah bu günler de geçecektir. Kabin, kokpit, yer hizmetleri, ofis, teknik tüm arkadaşlarımıza ve milletimize buradan seslenmek istediğiniz bir şeyler, dilek-temenniniz var mıdır?

Pandemi ortamında hâlen görevlerini her türlü takdirin ötesinde bir fedakârlıkla yerine getirmeye çalışan kabin ve kokpit tüm uçuş ekiplerimize, vatanlarından ve ailelerinden uzak görevlerinin başında uçuş hatlarını daha da güçlendirmek için çalışan gurbetteki yurt dışı personeli arkadaşlarımıza, ülkesi ve şirketi adına krizi fırsata çevirmesini bilmesi yanı sıra bu zor dönemde tıbbi ekipmanların dünyanın dört bir yanına taşınmasını sağlayan Turkish Cargo çalışanlarına, yurt içi yurt dışı tüm teknik ekibimize, ofis ve yer hizmetlerinde çalışan arkadaşlarımız ile pandeminin en başından itibaren zaman mefhumu gözetmeden özveriyle çalışan sağlık birimi ekiplerimize en kalbi duygularıyla teşekkür ediyorum.

Daha yüksekte uçabilmek ve bu şanlı bayrağın gölgesi altında milyonlarca gönle tekrardan dokunabilmek için Ramazan bayramınızı tebrik eder, rahmet ve bereket ayının güzel günlere kavuşmamız için vesile olmasını dilerim. Kayıplarımıza Allah'tan rahmet ve hastalarımıza şifalar diliyorum.

Selam ve saygıyla Allah'a emanet olunuz...

Değerli vaktinizi ayırıp bizlerle görüşlerinizi paylaştığınız için teşekkür ederiz. Birlikte, sağlıklı günlere...

Mr. Mustafa we are going through difficult times, I hope these days will pass. Do you have anything, wishes and wishes that you would like to call out to all of our cabin, cockpit, ground handling, office, technical friends and nation from here?

In the pandemic environment, all our cabin and cockpit flight crews, who are still trying to fulfill their duties with a sacrifice beyond any discretion, our friends abroad who are working to strengthen their flight lines at the beginning of their duties away from their homeland and their families, as well as knowing how to turn the crisis into an opportunity on behalf of their country and company. I would like to express my heartfelt thanks to the Turkish Cargo employees, who have ensured the transportation of medical equipment to all over the world, our domestic and international technical team, our colleagues working in office and ground services, and our health unit teams who have worked devotedly without considering the concept of time from the very beginning of the pandemic.

In order to fly higher and touch millions of hearts again under the shadow of this glorious flag, I congratulate your Ramadan feast and wish the month of mercy and abundance to be an occasion for us to have good days. I wish God's mercy on our losses and healing to our patients.

Be entrusted to Allah with greetings and respect...

Thank you for spending your precious time and sharing your views with us. Together, to healthy days ...





**DÜNYA PİLOTLAR GÜNÜ KUTLU OLSUN!
HAPPY WORLD PILOTS' DAY!**



Havacılığın en temel ve vazgeçilmez unsuru olan uçuş emniyeti ve havacılık güvenliğinde sorumluluk üstlenen pilotlarımız, gerek sivil gerekse askeri alanda çok önemli görevler icra etmektedirler. Uçak ve yolcu trafiğinde yaşanan gelişmeler doğrultusunda çok daha büyük özveri ile görevlerini ifa etmek durumunda kalan pilotlarımızın havacılığımızın elde etmiş olduğu başarılarıdaki payı çok büyüktür. Bizleri güven içerisinde uçuran, yolculuklarımızı emniyet içinde geçirmemizi sağlayan ve askeri alanda görevlerini sürdürerek vatanımızın bölünmez bütünlüğünü koruyan pilotlarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Hava-İş Sendikası olarak ebediyete intikal etmiş tüm pilotlarımızı rahmet ve minnetle anıyor, başta üyemiz olan değerli pilotlarımız olmak üzere tüm pilotlarımızın 26 Nisan Dünya Pilotlar Günü'nü kutluyor, daha nice emniyetli ve başarılı uçuşlar diliyoruz.

Our pilots taking responsibility in flight safety and security, which are the most basic and indispensable elements of aviation, perform very important duties in both civilian and military fields. Our pilots who have to devotedly perform their duties in line with the developments in flight and passenger traffic, have a great share in the success achieved. We would like to express our gratitude to our pilots flying securely us and ensuring that we take our journeys in safety and also preserving indivisible unity of our country by performing their military duties.

As Hava-İş Union, we commemorate with mercy and gratitude all our pilots who passed away, and congratulate to all pilots, especially our valuable pilots who are our members on April 26 World Pilots' Day, and wish more safe and successful flights.

ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION

UZAKTAN ÇALIŞMA REMOTE WORK

MEHMET ALKILIÇ



Aralık 2019'da çıkan Covid 19 bulaşıcı hastalığı tüm dünyayı etkilemekle beraber, orta vadede öngörülemez bir ortamı da beraberinde getirdi. Öyle ki pandemi döneminde TV ve medyada konuşan ve görüşlerini dile getiren kıymetli sağlık uzmanlarımızın tahminlerini bile şaşırttı. Bu durum büyük şirketleri bir takım önlemler almaya doğru itti. Bu önlemlerin başında gelirlerin çeşitlendirilmesi, maliyetlerin azaltılması gibi tedbirleri sayabiliriz. İnsanoğlunun olmadığı ya da kabuğuna çekildiği bir ortamda büyük işletmeler bu durumlarla nasıl baş edebilir, insan faktörünü nasıl diri tutabilir? İşte burası tam da kırılma noktası...



Covid 19 infectious disease, which appeared in December 2019, affected the whole world, and brought an unpredictable environment in the medium term. So much so that, during the pandemic period, it surprised even the estimates of our esteemed health experts who spoke on TV and media and expressed their opinions. This situation pushed big companies to take some precautions. Among these measures, we can count the measures such as diversifying incomes and reducing costs. How can big businesses cope with these situations and keep the human factor alive in an environment where human beings are absent or withdrawn into their shell? Here is the turning point...

Salgından dolayı etkilenmeyen sektör çok az. Özellikle turizm ve ulaşım etkilenme noktasında zirvede diyebiliriz. Bu iki sektör Ortaklığımızı yakından ilgilendiriyor.

Bu süreçte THY A.O. uzaktan çalışma modeline geçerek yeni bir sayfaya geçmiş oldu. Bu gelişmenin A.O. ve çalışanlar açısından SWOT analizini yaparak durumu daha iyi anlayabiliriz.

There are very few sectors that are not affected by the epidemic. We can say that tourism and transportation are at the peak of their impact. These two sectors are closely related to Turkish Airlines.

In this process, Turkish Airlines have switched to the remote working model and has entered a new phase. We can understand the situation better by doing a SWOT analysis of this development in terms of THY and employees.



THY AÇISINDAN SWOT ANALİZİ

SWOT ANALYSIS IN TERMS OF THY

S: Güçlü bir destinasyon ağı ve yıllardır Avrupa'nın en iyi havayolu seçilmesi, güçlü bir marka olması. Kargo ulaşımı konusunda pandemi döneminde fırsatları çeşitlendirmesi ve bunun geleceğe yönelik bir ışık olması. Pandemi döneminde yurtdışında hiçbir vatandaşını bırakmayarak dünyadaki bütün havayollarına ders niteliğinde örnek olması. Dünyada ve bölgesinde güçlü olan devletin arkasında olması.

W: Bütün dünyayı etkileyen ani ve beklenmedik bir salgının büyümeyi hedefleyen bir şirkete olan negatif tecrübesi. Uçuşların durduğu bir noktada çalışanların maliyeti.

O: Bütün dünyada havayolu taşımacılığında birçok şirketin iflasın eşiğiyle karşı karşıya kalması ve bunun THY açısından pazarın ve gelirin çeşitlenmesi.

T: Salgının devam etmesi ve insanlar üzerinde bırakmış olduğu psikolojik etkinin uzun sürmesi. Havacılık sektörünün toparlanmasının uzun sürecek olması.

S: Having a strong destination network and being the best airline in Europe for years, being a strong brand. Diversifying opportunities in cargo transportation during the pandemic period and this is a light for the future. During the pandemic period, it is an example for all airlines around the world by not leaving any of its citizens abroad. It is behind its strong state in the world and in its region.

W: The negative experience of a sudden and unexpected pandemic affecting the whole world to a company aiming to grow. The cost of employees at a point where flights stop.

O: Many companies in airline transportation all over the world are facing the brink of bankruptcy and the diversification of the market and income in terms of THY.

T: The continuation of the pandemic and the long lasting psychological effect it has left on people. The recovery of the aviation industry will take a long time.

ÇALIŞANLAR AÇISINDAN SWOT ANALİZİ

SWOT ANALYSIS FOR EMPLOYEES

S: Güçlü bir markası olan dünya çapında bir şirkette çalışma imkânı.

W: Salgından dolayı gelinen bu ortamın çalışan bazında sosyolojik ve psikolojik etkileri ve belirsizliğin devam etmesi.

O: Evde çalışma fırsatının doğmasından dolayı kişisel gelişime katkı imkânının doğması.

T: Salgının devam etmesi ve havacılık sektörünün toparlanmasının uzun sürecektir olması.

S: Opportunity to work in a world class company with a strong brand.

W: Continuation of uncertainty and the sociological and psychological effects of this environment due to the pandemic on the basis of employees.

O: The opportunity to contribute to personal development arises due to the opportunity to work at home.

T: The continuation of the pandemic and the long recovery of the aviation industry.

GENEL ANALİZ

GENERAL ANALYSIS

Kişisel olarak evden çalışmanın elbette hatırı sayılır avantajları mevcut. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- Kişilere göre değişmekle birlikte daha üretken olabilmek,
- Ev-iş arası sürenin bölümlere göre minimize olması,
- Toplantılar için ayrılan sürenin azalması,
- Çevrimiçi imkânlar vasıtasıyla dünyanın her yerinden çalışabilme imkânı,
- Gereksiz yorgunluklardan arınarak kişinin kendine daha fazla zaman ayırabilmesi,
- Esnek çalışma saatleri,
- Yetişmiş çalışanın iş bırakma olasılığının düşmesi,
- Görece özellikle yer çalışanlarının hastalanma ihtimalinin daha düşük olması,
- Servis ve yemek hizmetleri maliyetlerinden kurtulmak,
- Kira ve temel maliyetlerin azalması.

There are of course considerable advantages to personally working from home. We can list them as follows:

- Being more productive, depending on the people,
- Minimizing the time between home and work according to departments,
- Decrease in the time allocated for meetings,
- Opportunity to work from anywhere in the world through online facilities,
- Being able to spare more time for themselves by getting rid of unnecessary fatigue,
- Flexible working hours,
- The probability of a trained employee to quit work decreases,
- Relatively lower probability of getting sick, especially for ground workers,
- Getting rid of service and catering costs,
- Decrease in rent and basic costs.

BAZI DEZAVANTAJLARI DA DİKKATE ALMAK GEREKİR

- Personelin reel iş ortamından uzaklaşması,
- Olası disiplin ve motivasyon eksikliği,
- İş yetiştirememesi,
- Aile ve sosyal ortamların iş süreçlerine etkisinin artması,
- Çalışanların şirkete aidiyet konusunda değişimleri,
- Disiplini sağlayamama,
- Çalışanlar arasındaki duygusal bağın zayıflaması ve bunun şirkete sirayet etme tehlikesi,
- Teknolojik imkânların tam sağlanamama durumu,
- Çalışan ve işveren arasındaki sinerjinin azalma ihtimali.

NELER YAPILABİLİR?

Yukarıda belirtilen maddeler doğrultusunda Ortaklık, çalışanın aidiyet duygusunun pekişmesi için süreci canlı ve zinde tutacak hamlelerde bulunması gerekir:

- Zorunlu online süreçlerden ziyade hedef odaklı çalışmayı benimseme,
- Ortaklığın bu zor dönemde çalışanlara daha fazla güven vermesi,
- Çalışanların bu durum karşısında hedef ve üretim odaklı çalışması,
- "Open door policies" yani açık kapı politikasının Ortaklık tarafından hemzemin olarak uygulanması...

SOME DISADVANTAGES SHOULD BE CONSIDERED

- Personnel moving away from the business environment,
- Possible lack of discipline and motivation,
- Inability to complete a job,
- Increasing the impact of family and social environments on business processes,
- Changes of employees in terms of belonging to the company,
- Failure to provide discipline,
- The weakening of the emotional bond between employees and the danger of this spreading to the company,
- The situation where technological possibilities are not fully provided,
- Possible decrease in synergy between employee and employer.

WHAT CAN BE DONE?

In line with the above-mentioned articles, Turkish Airlines must take steps to keep the process synergic in order to reinforce the employee's sense of belonging:

- Adopting goal-oriented work rather than mandatory online processes,
- The partnership gives more confidence to employees in this difficult period,
- Employees work in a target and production-oriented manner in this situation,
- "Open door policies", that is, the implementation of the open door policy by the Partnership.



malkilic@thy.com



Kritik Karar

Critical Decision

M. Furkan Özdemir



KUDÜS'ÜN STATÜSÜ ÜZERİNE TARİHSEL BİR DEĞERLENDİRME

Tüm semavi dinler için kutsal olan Kudüs kentinin statüsü, son dönemde yaşanan gelişmeler nedeniyle tekrardan dünya gündeminde yerini almıştır. Kapsamlı ve geniş bir konu olan Kudüs meselesi, 1947'den sonra, özellikle İsrail'in kuruluşunu takip eden yıllarda yaşanan krizler temelinde ele alınacaktır. Ancak bu değerlendirmeye başlamadan önce İngiliz manda yönetimi altında geçen dönem genel hatlarıyla incelenecektir.

1917 yılında Osmanlı egemenliğinden çıkarak İngiltere'nin yönetimine geçen Filistin, 1922 yılından 1947 yılına kadar, Milletler Cemiyeti Misakı'na uygun olarak, manda yönetimiyle yönetilmiştir. Filistin'de manda yönetimini kuran antlaşmanın Kudüs'e ilişkin maddelerinde, Kudüs'teki mevcut hakların korunması ve kutsal yerlere serbestçe girebilme dâhil tüm sorumluluğun mandatar devlete ait olduğu belirtilmiştir. Hatta mandatar devletin yetkisi, Müslümanların kutsal mekânlarına karışma biçiminde yorumlanmayacağı da ilgili antlaşmada yer almıştır. Bu dönemde Filistin topraklarına çok sayıda Yahudi göçü başlamıştır. Bu göç, doğal olarak, yeni gelenlerle eski gelenler arasında bir sürtüşme teşkil etmiş ve gitgide kanlı bir noktaya ulaşmıştır. İbranice Kothel Maaravi denilen ve Batı/Ağlama Duvarı olarak bilinen anıtın statüsü, Müslüman ve Yahudi cemaat arasında büyük bir tartışmaya yol açmıştır. Özellikle bu

A HISTORICAL ASSESSMENT ON THE STATUS OF JERUSALEM

The status of Jerusalem, which is accepted as blessed by all the divine religions, has been taken place in the world's agenda because of the recent events. The issue of Jerusalem that is broad and comprehensive will be addressed on the base of crisis after 1947, especially the years following Israel's establishment. However, the period under the British mandatory management will be analyzed before starting this assessment.

In 1917, Palestine passed to England's administration from Ottoman domination. Between 1922-1947 years, it was governed by mandate as proper to the League of Nations Treaty. In the articles of treaty related to Jerusalem that established mandate regime in Palestine, it was signed that all the responsibilities including saving the present rights in Jerusalem, entering holy places freely were belonged to mandatory government. In the related articles, it was even pointed that the authority of mandatory government could not be interpreted as intervening Muslims' holy places. In those times, the immigration of a huge number of Jews to Jerusalem began. This immigration naturally resulted in conflict between newcomers and the old ones; therefore, it reached to a bloody point. The status of Wailing Wall (in Hebrew "Kothel Maaravi") caused a big problem between Muslim

anlaşmazlık kanlı çatışmalara sebep olmuştur. Yaşanan bu şiddetli çatışmalardan ötürü Milletler Cemiyeti 19 Haziran 1930 tarihinde Batı Duvarı'nın kullanımına ve kutsal yerlerin tespitine ilişkin bir komisyon kurulmasına karar vermiştir. Bu komisyonun yaptığı incelemeler ve hazırladığı rapor, Kudüs'ün statüsüne ilişkin önemli bir kaynak niteliğindedir. Kudüs'e gidip tarafları dinleyen Komisyon'un hazırladığı rapora göre Batı Duvarı, vakıf mülkü olan Harem El-Şerif'in ayrılmaz bir parçası olduğu gerekçesiyle Müslümanlara ait olduğu belirtilmiştir. Fakat öte yandan Yahudiler Batı Duvarı'ndan özgürce yararlanmaya devam edecektir. Bu karar bir yasa biçimine sokularak manda yönetiminin sonuna kadar uygulanmıştır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Filistin'de artan şiddet olayları ve Yahudilerin İngiliz yönetimi ve Arap halkını hedef alan saldırıları, Filistin meselesini yeniden gündeme getirmiştir. 29 Kasım 1947 tarihinde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun aldığı 181 (II) sayılı karara göre, Filistin topraklarında Yahudi ve Arap devletlerinin kurulması öngörülmüştür. Bunun yanı sıra söz konusu kararda, Kudüs'ün Corpus Seperatum olarak adlandırılan uluslararası özel bir rejime tabi tutulmasını da tavsiye etmiştir. Kudüs kentinin sorumluluğu ise BM adına Vesayet Konseyi'ne ait olacaktır. Vesayet Konseyi'nin Kudüs için hazırlayacağı şehir statüsüne göre, Kudüs Vesayet Konseyi'nin atadığı bir vali tarafından yönetilecektir. Yasa çıkarma ve vergi toplama yetkisine sahip bir yasama kurumu olacaktır. Kudüs kenti askersizleştirilecek ve tarafsızlığını ilan edecektir. Bunun yerine kentin güvenliğini bir polis kuvveti sağlayacaktır. Kudüs'ün resmî dilleri İbranice ve Arapça olacaktır. Bu statü on yıl yürürlükte kalacak ve bu süre sonunda Vesayet Konseyi yeniden bir değerlendirme yapacaktır. Yukarıda sözü geçen maddeler BM'nin garantisi altında olacak olup Genel Kurul'un onayı olmadan üzerinde hiçbir değişiklik yapılmayacaktır. Ancak hemen şunu da belirtelim ki, BM Genel Kurul kararları tavsiye kararları niteliğinde olup bu kararın herhangi bir

and Jewish groups. Especially this problem resulted in bloody conflicts. Because of these violent conflicts, the League of Nations decided to set up a commission to determine the situation of holy places and using of Wailing Wall. The investigations and the report of this commission are very important resources related to status of Jerusalem. According to the report, which was prepared by commission listening to both sides in Jerusalem, it decided that Wailing Wall belonged to Muslims because of its being an inseparable part of Temple Mount (Harem El Sherif). On the other hand, Jews would continue benefitting from Wailing Wall freely. This decision was practiced until the end of mandatory government as a law.

Violence events in Palestine increasing after World War 2 and the attacks of Jews against British administration and Arab public brought the Palestine issue to the agenda again. In 29th November 1947 according to the Resolution 181(II), the United Nations General Assembly took an advice decision setting forth to establish Jews and Arabs government on Palestine lands. Furthermore, in this decision, it advised that Jerusalem would be subjected to an international special regime called as "Corpus Seperatum. The responsibility of Jerusalem city would belong to Trusteeship Council in the name of UN. According to the city status, which Trusteeship Council would prepare for Jerusalem, Jerusalem would be governed by a province governor assigned by Trusteeship Council. A legislative institution would exist and have authority to make policy and levy. Jerusalem would be demilitarized and impartial. Instead, a police force would provide security of the city. The legal language of Jerusalem would be Arabic and Hebrew. This status would be validity for ten years; until this process, Trusteeship Council would make a new assessment. The UN would guarantee the articles mentioned above, and there would not be any change on the articles without permission of General Assembly. However, we have to point out that all of these decisions were advice decisions made by the UN General Assembly and

bağlayıcılığı bulunmamaktadır. Arap devletleri ve Filistin halkı bu teklifi reddettikleri için bu öneri hiçbir zaman yürürlüğe girmemiştir.

Bu kararın kabul edilmemesinden sonra 14 Mayıs 1948 tarihinde İsrail bağımsızlığını ilan etmiştir. Bağımsızlığı tanımayan Arap devletleri ile İsrail savaşmış ve bu savaş İsrail'in kazanmasıyla sonuçlanmıştır. İsrail, Kudüs'ün batı kısmını işgal edince doğu kısmını da Ürdün ele geçirmiştir. 1948 Arap-İsrail Savaşı ortaya iki önemli sorun çıkarmıştır. Bunlardan biri mülteci sorunu, diğeri ise Kudüs meselesidir.

Kudüs'ün fiili bölünmüşlüğü ortadan kaldırmak için BM çeşitli girişimlerde bulunmuştur. Bunlardan biri, ilk BM Filistin Arabulucusu Kont Folke Bernadotte'nin Kudüs'ün BM denetimine girmesini isteme talebidir. BM Genel Kurul'u 194 sayılı kararla Kudüs için özel bir statü oluşturulması için yeniden bir tavsiye kararında bulunmuştur.

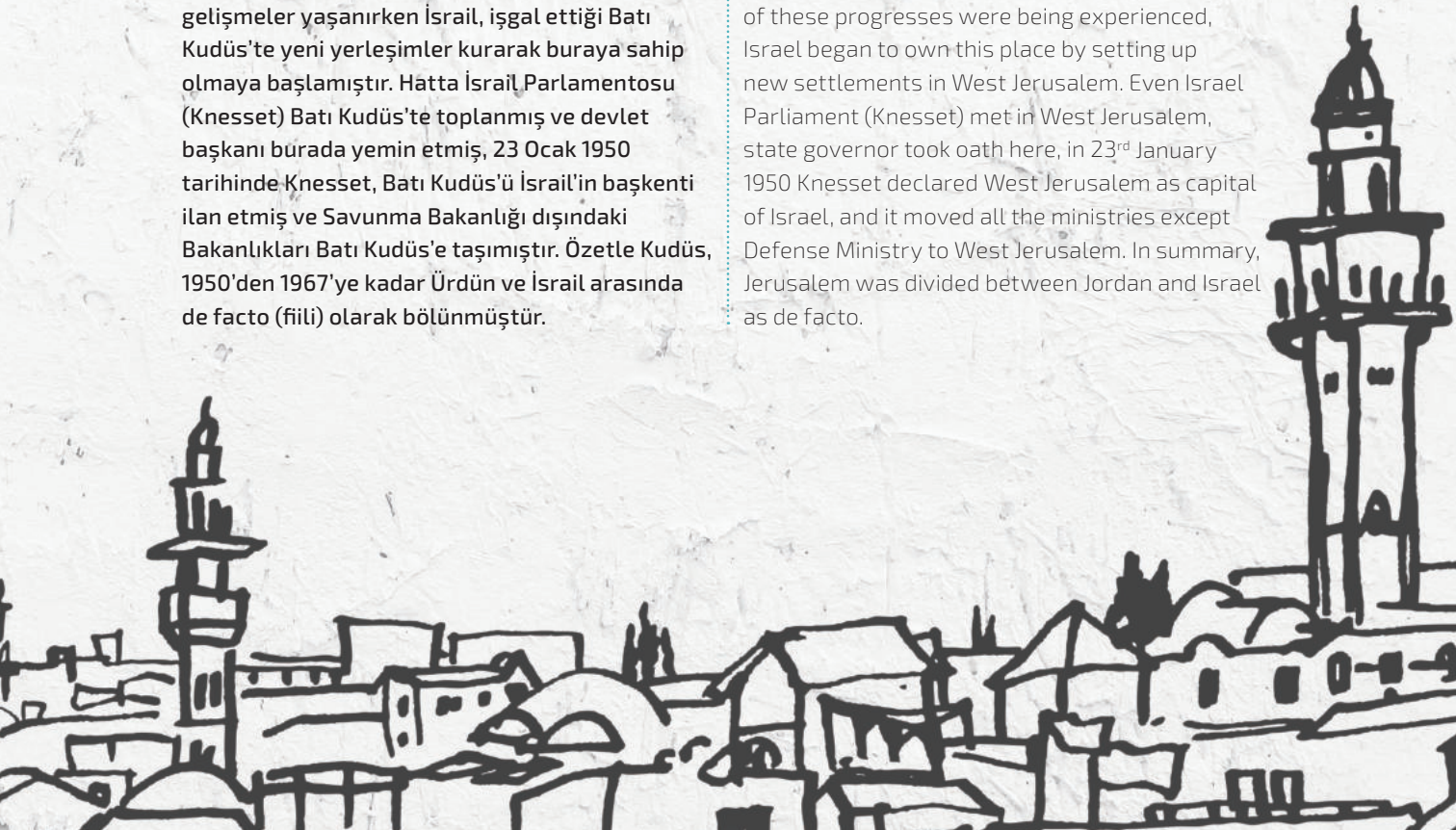
Özetle, 181 ve 194 sayılı kararlar Kudüs'e özel bir statü getirilmesini öngörüyordu. Tüm bu gelişmeler yaşanırken İsrail, işgal ettiği Batı Kudüs'te yeni yerleşimler kurarak buraya sahip olmaya başlamıştır. Hatta İsrail Parlamentosu (Knesset) Batı Kudüs'te toplanmış ve devlet başkanı burada yemin etmiş, 23 Ocak 1950 tarihinde Knesset, Batı Kudüs'ü İsrail'in başkenti ilan etmiş ve Savunma Bakanlığı dışındaki Bakanlıkları Batı Kudüs'e taşımıştır. Özetle Kudüs, 1950'den 1967'ye kadar Ürdün ve İsrail arasında de facto (fiili) olarak bölünmüştür.

they were not binding. Arab states and Palestine public rejected these decisions; as a result, this proposal did not come into force.

After this decision's being not accepted in 14th May 1948, Israel declared independence. Arab states rejecting this independence and Israel made war and this war ended in Israel's victory. When Israel occupied Jerusalem's west side, Jordan invaded east side. 1948 Arab-Israel war caused two important problems. One is refugee problem, the other one is Jerusalem issue.

The UN attempted many times to extinguish Jerusalem physical disunity. One of those was the demand of the first Palestine peacemaker of UN Earl Folke Bernadotte asking for Palestine's entering in the UN's supervision. The UN General Assembly decided to advise to constitute a special status for Jerusalem again with the article numbered 194.

To sum up, the articles 181 and 194 foresaw to bring a special status for Jerusalem. While all of these progresses were being experienced, Israel began to own this place by setting up new settlements in West Jerusalem. Even Israel Parliament (Knesset) met in West Jerusalem, state governor took oath here, in 23rd January 1950 Knesset declared West Jerusalem as capital of Israel, and it moved all the ministries except Defense Ministry to West Jerusalem. In summary, Jerusalem was divided between Jordan and Israel as de facto.



1967 yılında Ürdün, Suriye, Mısır ve İsrail arasında geçen Altı Gün Savaşları İsrail'in kesin üstünlüğüyle sonuçlanmıştır. Bu savaş neticesinde İsrail; Suriye'den Golan, Mısır'dan Sina, Filistin'den Gazze ve Batı Şeria, Ürdün'den Doğu Kudüs'ü işgal ederek topraklarını altı kat büyütülmüştür. Bu savaş sonrasında toplanan BM Güvenlik Konseyi 242 sayılı kararla İsrail'in işgal ettiği topraklardan çekilmesini istemiştir. Günümüze kadar gelen ve bölgede yaşanan her sorunda dile getirilen 1967 öncesi sınırlara geri çekilmenin yasal dayanağı, BM Güvenlik Konseyi'nin aldığı 242 sayılı karara dayanmaktadır. Bu karar da BM Şartı'nın 2/4 maddesinde belirtilen "kuvvet kullanma yasağı" ilkesine dayanmaktadır. Bir başka deyişle BM, İsrail'i işgalci olarak kabul etmekte ve ele geçirdiği toprakları meşru görmemektedir.

1980 yılında İsrail Parlamentosu bir adım daha ileri giderek Kudüs'ü bir bütün olarak İsrail'in başkenti ilan etmiştir. BM nezdindeki devletlerin çoğu İsrail'in bu kararını tanımamıştır. İsrail, Kudüs'ü başkent ilan etmesine rağmen birçok devlet BM önergesi olan Kudüs'ün uluslararası statüsüne sadık kalmaktadır.

Sonuç olarak, yukarıda genel hatlarıyla ele aldığımız Kudüs'un statüsü meselesinin aslında Filistin meselesiyle bağlantısı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla Filistin meselesi halledilmeden Kudüs'ün bir çözüme kavuşturulmasının oldukça güç olduğunu söyleyebiliriz.

In 1967, Six Days War among Jordan, Syria, Egypt and Israel resulted in the exact superiority of Israel. As a result of this war, Israel enlarged its land six times via occupying Golan from Syria, Gaza and Western Bank from Palestine, Sina from Egypt and East Jerusalem from Jordan. At the end of this war, with the article 242, the UN Security Council demanded from Israel to withdraw from the lands it occupied. The legal base of withdrawal to the borders before 1967, which has come to our times and has been mentioned in every problems in the region, bases on the decision of the UN Security Council according to the article 242. This decision also bases on "prohibition of force usage" in the UN 2/4 Article. In other words, the UN saw Israel as occupant and the lands being occupied as illegitimate.

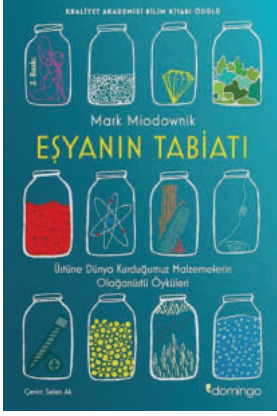
In 1980, Israel Parliament declared Jerusalem as Israel's capital on whole. The majority of states in the UN did not accept Israel's this decision. Even though Israel declared Jerusalem as its capital, many states have stayed loyal to the international status of Jerusalem as a UN proposal.

As a result, the issue of the status of Jerusalem that we handled above generally is seen as related to Palestine issue in fact. Therefore, without solving Palestine problem, we can say that it is very hard to solve Jerusalem issue.



YETİŞKİN KİTAPLIĞI

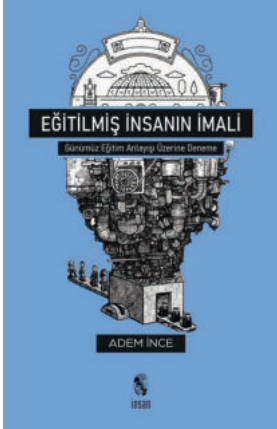
ADULT LIBRARY



Eşyanın Tabiatı - Mark Miodownik - Domingo Yayınları

Her yanımız tasarım ve mühendislik eseri malzemelerle dolu. Hayatımızın pek çok noktasında yer alan bu malzemelerin hikâyesini ne derece biliyoruz peki? Bu kitap; çeliğin, betonun, camın, lastiğin, kâğıdın ve daha pek çok eşyanın ortaya çıkış nedenlerini ve hayatımızda nasıl bu kadar yer ettiklerini anlatıyor. Bu açıdan sadece bu eşyalara değil bu çağın dünyasına da farklı bir okuma yapmak mümkün.

All around us is full of design and engineering materials. To what extent do we know the story of these materials, which are present at many points in our lives? This book tells about the reasons why steel, concrete, glass, rubber, paper and many other items emerged and how they have a place in our lives. In this respect, it is possible to make a different reading not only on these items but also on the world of this age.



Eğitilmiş İnsanın İmalı - Adem İnce - İnsan Yayınları

Günümüzdeki eğitimin neoliberal düzenin amaçlarına uygun bir şekilde işleminin yapısını anlatan bu kitap, eğitimin okul dışındaki imkânını tartışmaya açıyor. Çağdaş bireyin eğitim aracılığıyla nasıl imal edildiğini uzun uzadıya inceleyen eser, neoliberal düzenin dışına çıkarak insanın kendini bulmasının gerekliliğini anlatıyor.

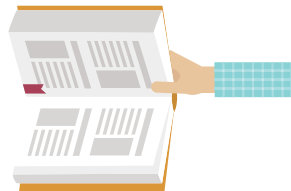
This book, which explains the structure of today's education functioning in accordance with the aims of the neoliberal order, opens up the possibility of education outside of school. The work, which examines at length how the modern individual is manufactured through education, explains the necessity of finding oneself by leaving the neoliberal order.



Doğanın İşaretlerini Okumanın Kaybolmuş Sanatı - Tristan Gooley - Destek Yayınları

Yazar ve gezgin Tristan Gooley, doğada, açık arazilerde dolaşırken, ipuçları ile dolu doğal bir dünyanın farkına varır ve bulduğu tüm bu ipuçlarını işte bu kitapta bir araya getirir. Doğaya nasıl bakmamız gerektiğini anlatan bu çalışması ile yazar doğru bakış sayesinde doğadan pek çok konuda nasıl yararlanabileceğimizi özetliyor. Kendi ülkesinde ve dünyanın dört bir yanında onlarca yıldır sürdürdüğü arazi gezilerinde elde ettiği 850'den fazla ipucunu paylaşıyor.

As the writer and traveler Tristan Gooley wanders through nature and the open fields, he becomes aware of a natural world full of clues and puts all of these clues together in this book. With this work, which explains how we should look at nature, the author summarizes how we can benefit from nature in many areas thanks to the right view. He shares more than 850 tips he has gained from his decades-long field trips in his home country and around the world.





Biz bize yeteriz...



**GÜÇLÜ SENDİKA,
HUZURLU İŞ ORTAMININ TEMİNATIDIR.**

**POWERFUL UNION IS
THE ASSURANCE OF PEACEFUL
BUSINESS ENVIRONMENT.**

ÇOCUK KİTAPLIĞI

CHILD LIBRARY



Tukanya - Ayşe Nur Narboğa - İnsan Kitap



Tukanya yemyeşil ağaçlar, rengârenk bitkiler ve içinde yaşayan canlılarla mutluluğun ve güzelliğin hâkim olduğu bir ülkedir. Zıpır, güzel ülke Tukanya'da büyümüş sevimli ve afacan bir tukandır. Zıpır'ın en büyük hayali, farklı diyarları keşfetmek ve yeni arkadaşlıklar edinmektir. Zıpır'ın başka diyarlara yaptığı ilk yolculuk ona gerçek hayatı, dayanışmayı ve sorunların üstesinden gelmeyi öğretecektir. Yaşadığı maceradan sonra evine döndüğünde ise bambaşka bir durumla karşılaşacaktır.

Tukanya is a country of happiness and beauty with lush trees, colorful plants and living creatures. Zıpır is a cute and mischievous Tukan who grew up in the beautiful country of Tukanya. Zıpır's biggest dream is to explore different lands and make new friendships. Zıpır's first journey to other lands will teach him real life, solidarity, and overcoming problems. When he returns home after his adventure, he will face a completely different situation.

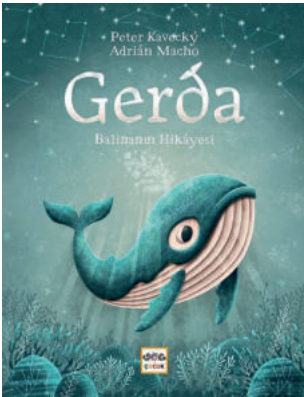
Dile Gelen Beden - Barış Gönülşen - Ginko Yayınları



Türkçe'de bedenle ilgili kelimelerin yer aldığı deyimleri açıklayan bu kitap hem bir edebiyat hem de bir anatomi kitabı olarak okunabilir. Ağız, burun, dil, baş gibi kavramları önce bilimsel olarak kısaca açıklayıp ardından o kavramla ilgili örnek deyimleri çocukların anlayabileceği şekilde açıklıyor.

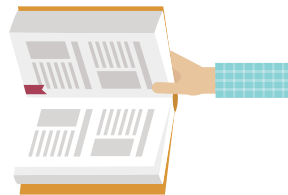
This book, which explains idioms with words related to the body in Turkish, can be read both as a literature and an anatomy book. He explains the concepts such as mouth, nose, tongue and head scientifically and then explains the sample idioms related to that concept in a way that children can understand.

Gerda - Peter Kavecky - Nar Çocuk Yayınları



Ailesiyle mutlu bir şekilde yaşayan Gerda isimli küçük bir balina beklenmedik bir şekilde ailesini kaybeder. Okyanusta bir başına kalan Gerda artık hayatın zorluklarına tek başına katlanacaktır. Hem içinde yaşadığı dünyayı tanıyacak hem de yeni dostluklar kuracaktır.

A small whale named Gerda who lives happily with her family unexpectedly loses her family. Gerda, who is left alone in the ocean, will now endure the difficulties of life alone. He will both get to know the world he lives in and establish new friendships.



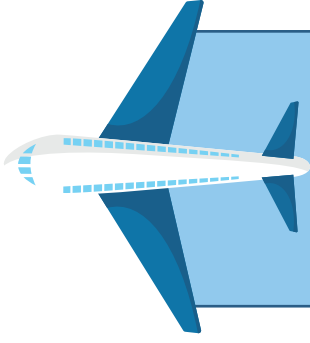


*Biz bize
yeteriz...*



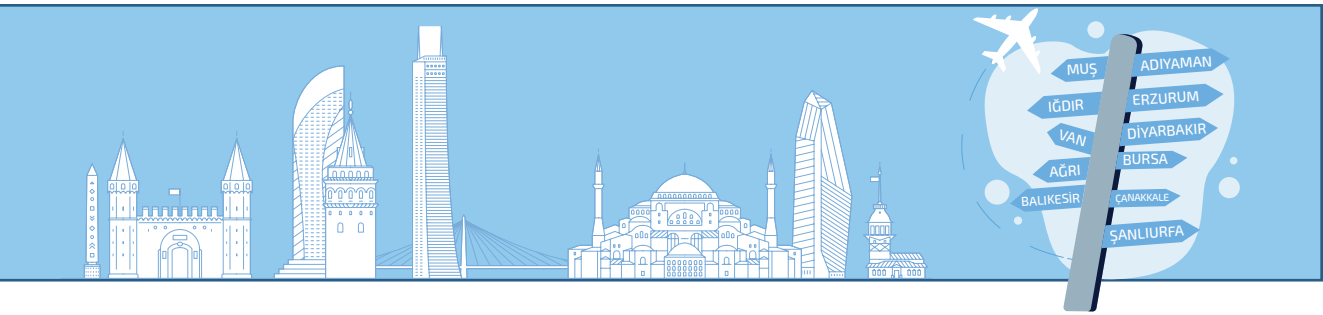
**TEBESSÜM YOL
ARKADAŞIMIZDIR**

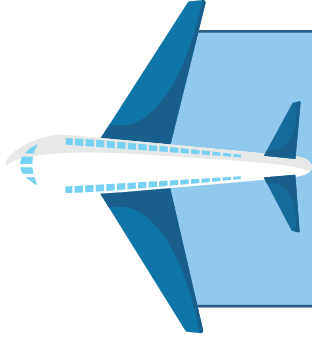
**SMILING IS OUR
FRIEND ON ROAD**



YOLLARDAYIZ... ON THE ROAD...

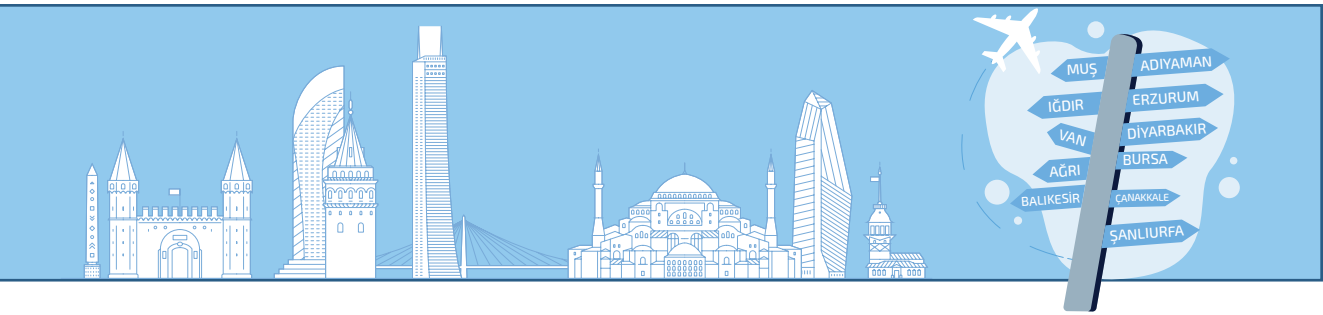






YOLLARDAYIZ... ON THE ROAD...







~~70~~



CODE PUZZLE

4	P	7	23	20	3	21	26	6	11	20	4		7	8	22	7		7	14	5		7	7
21	S	23	5		26	5	4		7	6	8		20	20	8		8	7	11	14			
7	A	23	26	20	8		7	17	8	5	21	21		4	20	7		21	26	7			
		21	23		7	19	25	23	26		21	26	20	7	23	26	13		6				
6	I	2	1		7	18	25	21	20		7	23	20	24	20		21	7		7	11		
18	B		7	11	20	8											26	5	8	7	13		
7	A	8	17		23	7											20		4	8	2	20	12
8	R	7	26	6	5												22	7	6		7	20	
		19	7	8	11	21												21	26	25	19	5	21
11	N	5		7	14	20											7	26		4	5		
7	A	11	26	6		11	20	3	26	7	16	20		21	13	5	26	5	2	2			
11	N		7	21	6	19	20		7	4	5	6		21	20	20		7	23		20		
		5	8	20	22		23	7	21	20		7	4		7	18	21	25	8	19			
18	B	20	20		7	21	21	20	26		15	21	7	11	19	5	21		6				
7	A	19	19	6	17	26		8	20	7	23		8	7		17	20	11	26	5			
Keyword 1 2 3 4 5 6 7								8	21	24	4	21	S		7	A	17	26	21	7	A	21	S
								21	16		7	20	8	6	20	21		21	5				

Karelerdeki kodlanmış rakamlar bulmacanın ipucunu oluşturuyor. Verilen sayılardaki ipuçları harflere göre diğer kareleri doldurarak tamamlanır.

The encoded numbers in the squares form the clue of the puzzle. The clues in the given numbers are completed by filling in the other squares according to the letters.

SEN | NOT
OLMADAN | WITHOUT
OLMAZ | YOU

NAŞIL ÜYE OLURUM? HOW CAN I BE A MEMBER?

- Postaneden alacağınız e-devlet şifrenizle veya internet bankacılığı şifrenizle www.turkiye.gov.tr web sitesine girin.
Enter the web site www.turkiye.gov.tr with your e-state password which you will get from post office or with your internet bank password.
- Bilgilerinizi güncelledikten sonra sol tarafta yer alan "e-hizmetler"e tıklayın.
After updating your information, click "e-services" in the left side.
- Açılan ekranda Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı başlığının altında "Sendika Üyelik İşlemleri"ne tıklayın.
Click "Union Membership Procedures" under the title of Ministry of Social and Labor Security in the screen.
- Taşımacılık iş kolunda sizin sendikanız olan Hava-İş'i seçerek onaylaya basın.
By choosing Hava-İş which is your union in the transportation business branch, click approve.

SENİNLE BİRLİKTE ESKİSİNDEN ÇOK DAHA BÜYÜK VE GÜÇLÜ BİR AİLEYİZ...
WITH YOU, WE ARE A BIGGER AND MORE POWERFUL FAMILY THAN BEFORE...



Biz bize yeteriz...



*Biz bize
yeteriz...*





*Biz bize
yeteriz...*



www.havais.org.tr

YAZ
SUMMER
2021