

HAVA-İŞ

TÜRKİYE SİVİL
HAVACILIK SENDİKASI
TURKISH CIVIL
AVIATION UNION

KIŞ
WINTER 2021



MEKSİKA
GEZİ NOTLARI

MEXICO CITY
TRAVEL NOTES



58

Biz bize yeteriz...

TÜRK-İŞ'TEN
HABERLER

NEWS FROM
TÜRK-İŞ



38

BİZ BİZE YETERİZ

WE ARE ENOUGH FOR US



2

PANDEMİ SÜRECİ VE
İYİLİĞE UÇANLAR

THE PANDEMIC
PERIOD AND
FLYERS TO GOODNESS



12

PANDEMİ DÖNEMİNDE
BESLENME

NUTRITION DURING
PANDEMICS



24



Biz bize yeteriz...

EMEĞİN GÜCÜNÜ UNUTMA!
DO NOT FORGET THE POWER OF LABOR!





ACI KAYBIMIZ

Sendikamızın Mali Müşaviri, yapılan bunca tasarrufun baş mimarlarından olan Muhasebe Müdürümüz, yol arkadaşımız Sayın FATİH KÖŞÜRGELİ vefat etmiştir.

Merhuma Cenab-ı Allah'tan rahmet, başta ailesi olmak üzere tüm Hava-İş camiamıza başsağlığı diliyoruz.

TÜRKİYE SİVİL HAVACILIK SENDİKASI





Biz
bize

Kıymetli Dostlar,

Dava arkadaşımız, Sendikamızın Mali Müşaviri, yaptığımız tasarruf hamlelerinin mimarlarından Muhasebe Müdürümüz Fatih Köşürgeli'yi ebediyete uğurladık. Rabbim makamını cennet eylesin, biz sevenlerine de sabrı cemil niyaz etsin. Hava-İş ailemizin başı sağ olsun...

Dostlar, dünya ahalisi olarak çok zor zamanlardan geçiyoruz. Ekonomik olarak ciddi sıkıntılar yaşadık ve biraz daha sabretmemiz gerekiyor. Turizm, lojistik ve ulaşım sektörleri bu süreçte ciddi yaralar aldı ama tünelin sonu yakındır inşAllah.

Bu zorlu sürece girdiğimiz ilk andan itibaren Devletimiz, Milletinin emrinde ve Milletinin refahı için elinden geleni yaptı. Sayın Cumhurbaşkanımızın açıkladığı "Ekonomik İstikrar Kalkanı" ekseninde istihdamın devamlılığını tesis edecek ivedi hamleler yapıldı. İhdas edilen "Kısa Çalışma Ödeneği" vasıtasıyla emekçinin iş devamlılığı sağlandı. Biz de ilgili ödenğe başvuran THY'deki üyelerimizden aldığımız aidatlara ara verdik. Bu süreçte karşı tarafın, emek refahını zora sokan hasmane tavrı bizleri hayretler içinde bıraktı. Havacılık emekçisinin yuvası olan Hava-İş'in, emekçileri kendi imkânları doğrultusunda koruma gayretine bigâne kalınmasına ve bu konuda basında yer bulan güdümlü haberlere anlam veremedik. Aslında koronavirüs hakkında Şirket'i uyan, alınması gereken tedbirleri deklare eden, işin yol haritasını çizen ve istihdamın devamlılığına katkı sağlayanlar

Dear Friends,

We have bid farewell to our friend in cause, the Financial Advisor of our Union, one of the architects of our saving actions, our Accounting Manager Fatih Köşürgeli. May Allah take him to His paradise and give us patience. My condolences to our Hava-İş family...

Dear friends, we are going through tough times as the world community. We experienced serious distress and we must show some more patience. The industries of tourism, logistics and transportation were heavily injured in this period but Allah willing, there is light at the end of the tunnel.

Since the very beginning of this difficult period, our State under the command of the Nation did its best for the welfare of the Nation. Urgent moves were made within the "Economic Stability Shield" declared by our honorable President in order to ensure the continuity of employment. The created "Short-Time Working Allowance" ensured the work continuity of laborers. To our part, we suspended the fee recollection from our members at THY, who applied for the concerning allowance. In this period, the counter party's hostile attitude that raised difficulties for the labor welfare astounded us. We could not make sense of the indifference towards the efforts of Hava-İş, home of the aviation laborers, to protect laborers as much as it could, as well as of guided news in the press concerning this issue. In fact, while expecting a simple "thanks!" or "Allah bless you!" as those who warned the Company about the coronavirus, declared the necessary measures, determined a road map and contributed to the



yeteriz...

olarak bir "teşekkür" bir "Allah razı olsun" beklerken acı bir tazyikle karşılaştık. İtibarsızlaştırma ve yapılanları yok sayma gayretkeşliğini acı bir tebessümle izledik. Son kertede ise haklı söylem ve tavırlarımızın reel karşılığının eziciliği, işi bir raya koymaya ve karşı tarafı hakikat çerçevesinde dâhilinde şartsız bir hizaya geçirdi biiznillah.

Değerli arkadaşlar bizim gücümüz, emekçinin alın teri ve Hakk'ın adaletinden beslenir. Bundan ötürüdür ki haklı taleplerimiz karşılık bulur. Bakınız kimse unutmamasın ki Hava-İş olmasa bugün alınan kesintili maaş bile alınmaz ve emekçimizin üç ayda bir aldığı can suyu olan ikramiyeler bile ortadan kaldırılırdı. İlk önce ikramiyeler geçici kaldırılсын denirdi sonra da bu iş böyle gitmez denip tamamen kalkardı. Dostlar, sendika emekçinin hukukî teminatıdır. Sendikasızlaştırma ise bu teminatın kökünü kesme gayretkeşliğinden başka bir şey değildir. Bugün Teknoloji A. Ş. girişimi de THY bünyesindeki sendikasızlaştırmanın emaresidir. Şirket içinde zaten kurulu düzende sorunsuz ilerleyen bazı birimleri alıp farklı şirketlere bölmek, emekçinin birliğine yapılan darbedir. Yeni kurulan şirkete geçmek istemeyen bazı arkadaşlarımıza yapılan üstü kapalı baskı, yarın yapılacak hukuksuz eylemlerin ilk adımıdır. Ve sözde verilen bir tutam maaş zammı ise yarın kepçeyle alınacaktır. Biz, THY'nin asıl sahipleri olan Milletiz, emekçileriz. Biz; Ülkemiz, Devletimiz ve Milletimiz lehine hayırlı bir şey yapılırsa en başta destekçisi olacak kesimiz. Ama bu ve benzeri girişimler faydadan ziyade güç

continuity of employment, we were confronted with an acrimonious coercion. We witnessed discrediting and ignoring campaigns with a sour smile. Yet finally, with Allah's permission, the overwhelming nature of our righteous arguments and attitudes in terms of real conditions made sure that the situation is put on the right track and the counter party is brought into line unconditionally.

Valuable friends, our power is nourished by the great effort of laborers and Divine Justice. Because of that our righteous demands are properly met. Let us please not forget that if there was no Hava-İş, even the present reduced salaries could not be possible and even the premiums paid every three months, the life support of our laborers, would be abolished. They would first say "premiums should be temporarily abolished", then "this cannot go on", and abolish them completely. Dear friends, the union is the legal guarantee of laborers. Deunionization is nothing but the zealotry to exterminate this guarantee. Nowadays, the enterprise of Teknoloji Inc. is a sign for deunionization within THY. Taking certain units within the company's structure that operate without any problems and dividing them into various companies, is a coup targeting the laborers' unity. Veiled pressure towards some of our friends who do not wish to transfer to the newly established company is the first step towards future illegal actions. Moreover, the small salary increase allegedly to be given will be scooped out in the future. We are the Nation, the laborers, the real owners of THY. We are the section that will first appear to support any beneficial move for our Country, State and Nation. But this and similar attempts will not bring any benefit and



Biz bize yeteriz...

bölünmesi ve keyfi uygulamalardan başka bir sonuç getirmeyecektir. Bakınız TGS, yıllar önce ayrıldı ve sendikasızlaştırıldı. Bugün TGS emekçilerinin hakkını savunacak, iş güvenliği geliştirecek ve yarınlara refah içinde ulaştıracak hiçbir kurum yoktur. TGS ile başlayan ve geçerli bir lüzumu olmadığı hâlde bazı arkadaşlarımızı yeni kurulan şirketlere dağıtma girişimi hiçbir iyi niyet emaresi taşımamaktadır. Bundan sonraki aşamada kargo gibi kıymetli departmanları da bölmeye tevessül ederlerse kimse şaşırmasın. Arkadaşlar, biz bu keyfi gidişata kanunlar çerçevesinde dur diyeceğiz. Gücün, birlikteliğin bölünmemesi için göz bebeğimiz millî havayolumuz THY'nin selameti için dur diyeceğiz. Ayrıca herkes bilsin ki uluslararası arenada sendikasız bir THY, itibar kaybı yaşayacaktır. Çünkü THY'nin en büyük gücü cefakâr ve vefakâr Anadolu emekçisidir. Herkes bilsin ki Hava-İş oldukça, emekçilerin kararlı duruşu oldukça bu hataya müsaade etmeyeceğiz...

Değerli arkadaşlar, bu süreçte Hava-İş olarak üyelerimizin maddi manevi tüm ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına "Acil Durum Hattı" oluşturduk. Salgın başladığından bu yana maaşlardaki kesintiler birçok arkadaşımızın ödeme planlarını bozduğu için biz de bu süreçte bir bankayla anlaşarak binlerce arkadaşımızın uygun şartlarda kredi almalarını sağladık. Başvurularda kredi ve puan sorgulamasından muafiyet sağlandı ve 36 vadeye kadar ilk üç ay ödemesiz kredi alınması sağlandı. Böylece, plansız bir durumun elimizden geldiğince bertaraf edilmesine vesile olduk.

will not cause any other result but power division and arbitrary treatments. Note that the TGS was separated and deunionized years ago. Today, there is no institution to defend the rights of TGS laborers, improve their work safety and bring them to future with welfare. This attempt of dividing some of our friends to newly established companies, which started with TGS and lacks any valid justification, does not carry any sign of good will. Nobody shall be surprised if within the next phase valuable departments such as shipping are also attempted to be divided. Dear friends, within legal frameworks we will say "stop!" to this arbitrary course of events. We will say "stop!" in order to prevent the division of power and unity, for the sake of our national airlines THY. Besides, everybody should know that a deunionized THY will lose its reputation in the international arena, since the greatest power of THY are the enduring and loyal Anatolian laborers. Everybody should know that as long as there is Hava-İş, as long as laborers have a determined stance, we will not permit this error...

Valuable friends, we as Hava-İş created an "Emergency Line" in order to meet all needs, material and immaterial, of our members in this period. Since the beginning of the pandemic, salary deductions disrupted payment plans of many of our friends, so we made a bank agreement in this period ensuring that thousands of our friends receive loans under appropriate conditions. Applications were exempted from credits and points investigation and it was made possible to receive loans for up to 36 terms without any repayment for the first three months. Thus, we helped to get rid of the negative consequences of an unplanned situation as much as we could.





Biz bize yeteriz...



**EMEÇÇİYE ADİL DAVRAN KI
DÜNYA DEĞİŞSİN!**

**TREAT LABORERS FAIRLY
TO CHANGE THE WORLD!**

Bir Bire

Sektör içerisinde tedbir alınması henüz söz konusu bile değilken konu hakkında ihtisas sahibi Prof. Dr. Cemil Üstün Hocamızın bilgi ve önerileri eşliğinde hazırladığımız bültenlerimizde koronavirus nedir ve nasıl önlem alınır, kabin, kokpit ve yer hizmetlerinde çalışan arkadaşlarımızın yaşadıkları sorunları, aldığımız önlemleri ve sağlıklı beslenme konusunda görüş ve önerilerimizi sizlere aktardık. Sizlerin de uzman önerilerini dikkate almanızı ve bu doğrultuda kişisel önlem almanızı istihham ederiz. Unutmayın, "Koronavirus alacağınız tedbirlerden daha güçlü değildir!".

Aynı zamanda Mart ayının başından itibaren tarafımızca yapılan girişimler neticesinde toplanan İSG Kurulları vasıtasıyla salgın süresince çalışanların sağlığını korumak adına alınacak ek tedbirler, işverene bildirilmiş ve bahsedilen önlemlerin hayata geçmesi sağlanmıştır.

Yurtdışında yaşayan Türk vatandaşlarının salgın sürecinde Ülkemize ulaşabilmelerini sağlamak için Devletimiz tarafından başlatılan tahliye uçuşlarında üyemiz olan havacılık emekçileri, en az sağlık çalışanları kadar önemli bir görev üstlenmiştir. Bu sebeple başta tüm sağlık çalışanlarımız olmak üzere vazife şuuru içinde elinden gelen gayretle tüm emeğini sarf eden havacılık emekçisi kardeşlerime de bir kez daha şükranlarımı arz ederim.

Bu kadar fedakârlıklar yapılırken yatı görevi olan arkadaşlarımızın beslenmesine dahi özen gösterilmemesi konusuna değinmeden

While there was no mention of taking measures within the aviation industry, we prepared bullet-ins in light of the knowledge and recommendations of Prof. Dr. Cemil Üstün, a specialist on the issue, and transferred our opinions and recommendations to you, including what coronavirus is, what measures should be taken, problems experienced by our friends in cabin, cockpit and ground services, measures taken by us and healthy nutrition. We kindly ask you to take notice of experts' recommendations and take appropriate personal measures. Please do not forget: "Coronavirus is not stronger than the measures you will take!"

At the same time, since the beginning of March we have been showing efforts to gather Occupational Health and Safety Councils, thanks to which we informed the employer about the additional measures in order to protect employees' health during the pandemic and made sure that the relevant measures are implemented.

Our State organized evacuation flights in order to make sure that Turkish citizens abroad can reach our Country during the pandemic. Aviation laborers, our members, took on a task that is at least as important as the one of health employees. Therefore, I would like to thank once again to both all our health employees and aviation laborers who have done their best with a sense of duty.

While there are such great sacrifices, it would be unjust to skip the issue of not giving importance to the nutrition of our friends with an overnight stay task. Food items that should be supplied are

yeteriz...

geçmek haksızlık olur. Bakınız, verilmesi gereken yemeklerin kalori hesapları bile TİS münasebetiyle kayıt altındayken buna bile özen gösterilmemesi hayrete mucip bir konudur. Ey ilgili idareciler, siz şirketin en büyük değeri olan ve size kazanç sağlayan işçinin bile yemeğinden kesme gafletine hangi ara girdiniz bunu anlamış değiliz. Uçucu kardeşlerimin kahvesine bile müdahale ettiniz. O uçucular ki sabah uçuşuna saatler öncesi kalkıp hazırlık yapan ve gecesi gündüzüne karışan cefakâr kişilerdir. Onların acı kahvesine acı yaptırımlarla müdahale ettiniz. Allah feraset versin! Tabii, bilmiyorsunuz! O uçucu arkadaşımın bir yudum kahvesi ayazda kendine sıcaklık olur, uykunun, yorgunluğun gamını azaltır. Yani anlayacağınız bizimkisi, sizinkisi gibi keyif değil bir ihtiyaçtır! Bu konuda da gerekli izana en azından bir gün erişeceğinizi umut ediyoruz!

Evet arkadaşlar, yıllardır Sendikamızın mottosu olan "biz bize yeteriz" sözümüzün bu zor zamanlarda Ülkemizi kapsayan bir iyilik hareketinin başlığı olması da bizleri mutlu etti. Biz bize yeteriz çünkü biz, birlikte güçlüyüz. Unutmayın, Allah'ın izniyle birlikte azlar çok olur, dertler yok olur.

Sendikamız içerisinde yıllardır verdiğimiz hizmetlere de ara vermeden devam ettik. Sosyal mesafenin korunması için üyelerimize sunduğumuz DLA eğitimlerimizi ve sağlıklı beslenme danışmanlığı hizmetlerimizi dijital mecraya taşıyarak arkadaşlarımızın yanında olmaya devam ettik...

recorded pursuant to the Collective Agreement in terms of their calorie values; yet, it is not paid attention to that, which is an astounding issue. Administrators in question, we are unable to understand, when exactly you became so careless that you cut from the food of your employee, who is the greatest value of your company and who creates profits for you. You even intervened to coffee consumption of my flying brothers. They are long-suffering people who wake up hours before morning flights, get prepared and work day and night. You applied bitter sanctions to their bitter coffee. May Allah grant you some understanding! Of course, you do not know! When this friend takes a sip of their coffee, it is a source of heat, it diminishes the grief of sleeplessness and tiredness. Let me put it this way: Ours is not an issue of pleasure, but a need. We hope that you will reach the necessary comprehension on this issue at least one day!

Yes, dear friends, our Union's motto has been "we suffice to ourselves" for years. It made us happy to see that this has also become the headline of a charity movement in our Country during this difficult time. We suffice to ourselves because together we are powerful. Do not forget that with Allah's permission few becomes more and problems disappear.

We also continued our services we have been providing for years within our Union without having any break. By carrying our DLA education and healthy nutrition consultancy services to the digital platform in order to protect social distance we kept being with our friends...



Biz bize yeteriz...

Özenle hazırlanan dergimizin sayfalarında gezinirken güzel vakit geçireceğinizi umuyorum.

Ülkemizde başlayan aşılama çalışmalarının hayırlı bir sonuca varmasını canıgönülden umut ediyorum.

Bu zorluğu birlikte ve en kısa sürede tamamen atlatmayı temenni ediyorum, vefat edenlere Allah'tan rahmet ve hastalara da acil şifalar diliyorum.

Uçaklarımızın kesintisiz ve gönlümüzce tüm dünyaya muhabbet, kardeşlik ve umut götürceği ve tekrar semada nazlı bir hilal gibi süzüleceği günlere erişmek temennisiyle herkese esenlikler dilerim. Birlikte güzel ve sağlıklı yarınlara...

I hope that you will spend a nice time going through the pages of our elaborately prepared periodical.

I hope with all my heart and soul that the vaccination efforts in our Country provide a favorable result.

I wish that we completely overcome this difficulty together and in the shortest time possible, Allah's mercy upon those who lost their lives and immediate recovery for the diseased.

Wishing to reach the days where our planes will uninterruptedly float in the skies like a delicate crescent and bring to the whole world love, fraternity and hope, peace be with you! Together to a beautiful and healthy future...

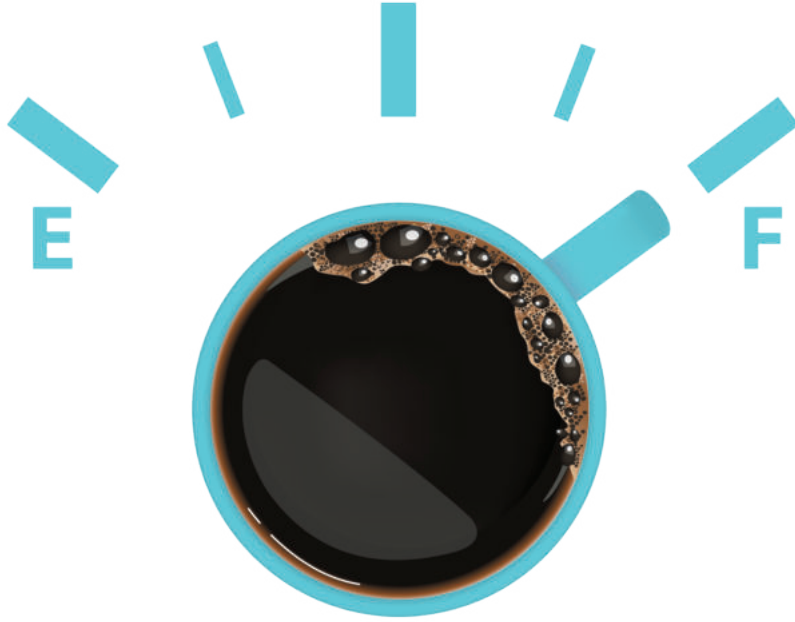
ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION

Biz bize yeteriz...





Biz bize yeteriz...



BİZİMKİSİ KEYİF DEĞİL İHTİYAÇ!

**OURS IS A MATTER OF NEED,
NOT PLEASURE!**

İÇİNDEKİLER CONTENTS



18

İYİLİĞE UÇANLAR DERNEĞİ

FLYERS TO GOODNESS ASSOCIATION



12

PANDEMİ SÜRECİ VE
İYİLİĞE UÇANLAR

THE PANDEMIC PERIOD
AND FLYERS TO GOODNESS



24

PANDEMİ DÖNEMİNDE BESLENME
NUTRITION DURING PANDEMICS



38

TÜRK-İŞ'TEN HABERLER
NEWS FROM TÜRK-İŞ



42

ANADOLU SESLERİ ANATOLIAN VOICES



48

TUNA KARADAĞ HANIMEFENDİ İLE SÖYLEŞİ A CONVERSATION WITH DEAR TUNA KARADAĞ



52

İNGİLİZCE ÖĞRENMEYE DAİR... ABOUT LEARNING ENGLISH...



58

MEKSİKA GEZİ NOTLARI MEXICO CITY TRAVEL NOTES



64

YEL VİRÜSÜ SEL GİBİ... THE WIND VIRUS LIKE A FLOOD...



67

ZİYARETLER VISITS

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 Apt.
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. Kibritoğlu
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 111 | ISSUE 111

www.havais.org.tr

11

PANDEMI SÜRECİ VE İYİLİĞE UÇANLAR

THE PANDEMIC PERIOD AND FLYERS TO GOODNESS

Öncelikle pandemi musibeti yüzünden milletçe kaybettiğimiz tüm yakınlarımız için Allah'tan rahmet ve yakınlarına başsağlığı diliyorum. Özellikle pandeminin başında havacılık çalışanlarımızın vefat haberleri geldikçe kahrolduk. Mesleğimiz çok kritik ve önemli bir meslek. Pandeminin başından beri gerek tahliye uçuşlarıyla vatandaşlarımızı yurda getiren gerekse Türkiye Cumhuriyeti'nin ülkelere yardım malzemelerini taşıyan havacılık camiasının önemini herkes tarafından bilinmesini istiyoruz.

First above all, I wish Allah's mercy upon and condole with all our nation's relatives, who lost their lives due to the pandemic disaster. Particularly during the beginning of the pandemic, we were utterly depressed because of the decease of some of our aviation employees. Our occupation is a highly critical and important one. Since the beginning of the pandemic, the aviation community has been bringing our citizens to our country via evacuation flights and carrying aid supplies of Turkish Republic to other countries and we want everyone



ARDA ERSÜMER

HAVA-İŞ SENDİKASI
GENEL MEVZUAT SEKRETERİ

HAVA-İŞ UNION
GENERAL SECRETARY OF LEGISLATION

Tüm sağlık alışanlarını, gstermiş oldukları gayretten tr takdir ediyor, kayıplarımız için Allah'tan rahmet diliyoruz. Kendilerini riske atarak havacılık sektöründe çalışan başta sağlık personelinin ve tüm havacılık çalışanlarının da unutulmaması gerektiğini hatırlatmak istiyoruz. Normal yaşantılarımıza devam edeceğimiz, birbirimizi doya doya kucaklayabileceğimiz, yaşlılarımızın ellerinden pp başımıza koyabileceğimiz günlerin hasreti içindeyiz.

Tüm dünya havayolu şirketlerinde pandemi süreci maalesef işten çıkarmalar ve maaşlarda yapılan düzenlemeler ile negatif yöne eğrilmifitir. Hava-İş Sendikası olarak şirket ile yapılan protokol sayesinde istihdamı korumak ve bunun karşılığında belli bir süre için maaş indirimine giderek süreci atlatmak büyük bir başarıdır. şirket'in istemiş olduğu; ikramiyelerin kaldırılması, altı aylık zamların yapılmaması, maaşların 2018 yılı Ocak ayına döndürülmesi tekliflerinin kabul edilmemiş olması ve istihdamın da korunması büyük bir başarı rneğidir.

know the significance of this. We appreciate the efforts of all health employees and wish Allah's mercy upon our losses. We would also like to remind that health staff and all aviation employees serving in the aviation sector by risking their lives, should not be forgotten. We long for the days, where we will continue our regular lives, hug each other to our heart's content and kiss our elders' hands putting our heads onto them.

The pandemic period has unfortunately evolved into a negative situation where employees are discharged or their salaries are regulated. Thanks to the protocol conducted among the Company and Hava-İş Union, we had a great success in protecting employment and overcoming the period by reducing salaries for a certain time. Although the Company asked for the abolishment of the premiums, not implementing the six-months salary increases, reversing salaries to their amounts as of January 2018, these requests were not accepted and employment was protected, which is another example of great success.

”

şirket'in istemiş olduğu; ikramiyelerin kaldırılması, altı aylık zamların yapılmaması, maaşların 2018 yılı Ocak ayına dndrlmesi tekliflerinin kabul edilmemiş olması ve istihdamın da korunması büyük bir başarı rneğidir.

Although the Company asked for the abolishment of the premiums, not implementing the six-months salary increases, reversing salaries to their amounts as of January 2018, these requests were not accepted and employment was protected, which is another example of great success.

“

Hava-İş Sendikası olarak pandeminin başındaki belirsizlikler ve yapılan uygulamalar ile ilgili, birisi olağanst olmak zere İş Sağlığı ve Gvenliği Uuş İşletme Kurulu toplantıları yapmış bulunmaktayız. Bu kurullarda üyelerimizin bizlere ilettiği ve temsilcilerimiz tarafından bizzat gzlemleyerek getirdiği tm konuları ele aldık.

As the Hava-İş Union, concerning the uncertainties and several implementations during the beginning of the pandemic, we have conducted several Occupational Health and Safety Management Council meetings, one of them being an extraordinary meeting. We dealt with all present issues in these councils transmitted to us by

Buralarda yapılan değişiklikler ve düzenlemelerin uygulanıp uygulanmadığını kontrol ettik. Üyelerimizden, her gün değişikliğe uğrayan bu süreçte yaşadıkları mağduriyetleri mutlaka bize bildirmelerini istiyoruz. Bu süreçte üyelerimizden gelen her konu, mağduriyetler çözülünceye kadar takip edilmektedir.

Sendikamızın Şirket ile yaptığı toplantılar neticesinde, her ne sebeple olursa olsun Covid-19 pozitif çıkan üyelerimize kesinti yapılmayacağı konusunda mutabık kalınmıştır.

UÇUCU PERSONEL EKİP YEMEKLERİ

Bu konu hakkında yaşanan mağduriyetleri biliyoruz ve Sendika olarak takip ediyoruz. Konu, İSG kurullarında başlıca gündem maddemizdir. Yapılan toplantılar neticesinde ekiplere verilen ikramlarda değişiklik yapılmış fakat yeterli olmamıştır. Özverisiyle pandemi sürecinde kendilerini riske atarak çalışan ve bu süreçte beslenmenin öneminin bilinmesine rağmen ekiplere verilen yemekler içler acısıdır. Daha da önemlisi bu tavır, emekçiye verilen önemin bir göstergesidir. Ekip yemeklerini gören tüm üyelerimiz, ekiplere verilen değer konusunda şikâyetlerini bize ilemişlerdir. Yurt dışı otellerde kalan ve ülke kuralları gereği odaya kapanıp dışarıya çıkamayan ekiplerimize verilen yemekler de maalesef yetersiz kalmıştır. Otel antlaşmaları yapan birimlerin de konuya daha duyarlı olması ve süreci yakından takip etmesi gerekmektedir. Farklı ülkelerin beslenme kültürleri olduğu açıktır. Örneğin Uzak Doğu'da odasından çıkamayan ve otel tarafından ülke kültürüne göre alternatif sunulmadan verilen yemekleri yemek ayrı bir sorun olduğu gibi aç kalmak da çok daha vahim bir durumdur.

Uçak ikram şirketi tarafından ekiplere verilen yemeklerin TİS'e aykırılık teşkil ettiği açıktır. Toplu iş sözleşmesinde "İşveren, personele çalıştıkları günlerde bir öğün 3 kap 2000 kalorili doyurucu yemek verir." diye açıkça yazmaktadır.

our members and agents, based on their direct observations. We checked whether these changes and regulations were actually implemented or not. We ask our members to definitely inform us about the unjust treatments they experience in this period that brings changes every day. Each issue coming from our members in this process, is being followed-up until unjust treatments are finally solved.

As a result of the meetings our Union conducted with the Company, we have agreed upon that the salaries of our members with a positive Covid-19 result will not suffer deduction for whatever reason it might be.

FLIGHT CREW CATERING

We are aware of the aggrivements experienced in this issue and we track them as a Union. This issue is our major agenda item in Occupation Health and Safety Councils. As a consequence of conducted meetings, there have been some changes in the catering provided to crew but this has not been sufficient. Albeit the importance of nutrition is well-known in this period, the catering provided to the crew who have been risking their lives with self-sacrifice is heartbreaking. More importantly, this attitude is a negative sign of the value attributed to laborers. Witnessing the food provided to crew, all our members submitted their complaints about the value attributed to them. Our teams accommodated at international hotels and cannot go out due to the laws in these countries have unfortunately been provided an inadequate quality of food. Units conducting hotel agreements shall be more sensitive regarding this issue and closely follow-up the process. It is obvious that various countries have various food cultures. For instance, those who cannot leave their rooms in Far Eastern Countries and have to consume food provided to them in line with the host country's culture without having any alternative experience another problem and going hungry is a more serious case.

It is clear that the food provided to teams by the flight catering company is a violation of the collective



Kaldı ki "tehlikeli iş sınıfında" çalışanlar için kcal olarak daha da fazladır. Sendikamız tarafından değiştirilen ekip yemeklerinin kcal değerleri istenmiş, incelendiğinde 500 kcal ve 800 kcal olarak bizlere sunulmuştur. Hâliyle yetersiz olduğu açık ve net biçimde ortadadır. Ayrıca ekip yemekleri karbonhidrat ağırlıklı beslenme olduğundan, ekiplerin kan şekeri bir anda yükselip bir anda düşmekte ve açlık hissi sürekli olmaktadır. İleride şeker hastalıkları vs. gibi birçok hastalığın oluşmasına sebebiyet vereceği açıktır. Pandemi döneminde kişinin vücut direncinin düşmemesi için düzgün ve doğru beslenmesi gerekirken, en büyük riskleri taşıyan uçucu ekiplere reva görülen bu beslenme anlaşılır gibi değildir.

Ayrıca iki saatin altında kalan uçuşlara sıcak yemek yüklemesi yapılmamaktadır. Bu durumun ilgililer tarafından üst yöneticilere doğru bir şekilde anlatılmadığını düşünmekteyiz. Sıcak yemeğin niçin verilmediğini sorduğumuzda "Yolcularımıza bu süreçte ikram veremiyoruz, sıcak yemek kokarsa problem olur." şeklinde bilgiler verilmiştir. Oysa uçağın içi kokpit ve kabin ekiplerinin iş yeridir. Aynı gerekçe ile ekiplerden kahve tüketimi de bu nedenle kaldırılmıştır. Ekiplerin mesaisi farklı saat dilimlerine gelmektedir. Kahve tüketimi ekipler için bir zevk tüketimi değil kafeinin uyarıcı etkisinden faydalanma ihtiyacıdır. Zannedilmesin ki ekipler moda olan kahve mekânlarındaki gibi saatlerce oturup uçak içinde kahve içmektedirler. Uyarıcı etkisinden faydalanmak, uyku sersemliğini üstünden atabilmek için ihtiyaç hâlinde tükettikleri bir içecektir kahve.

Bilinmelidir ki o iki saatin altındaki uçuştan mesaisi dâhilinde 4 kere yapan ekiplerimiz mevcuttur.

labor agreement. The agreement clearly indicates, "The Employer provides a satisfying food to staff on their work days one meal daily with 3 plates and 2000 calories". Moreover, for those serving in "hazardous work classes" have a higher value of kcal in their nutrition. Our Union requested the kcal values data pertaining to the new catering and data examination revealed values of 500 kcal and 800 kcal. Thus, it is quite obvious that this is insufficient. Besides, since this new food largely consists of carbohydrates, blood sugar levels of our teams suddenly increase and suddenly decrease, perpetuating the feeling of hunger. It is obvious that this will cause numerous diseases such as diabetes etc. While during the pandemic period an appropriate and correct nutrition is necessary for protecting the body resistance, this nutrition deemed proper to flight crew with the highest risks is inexplicable.

Pandemi döneminde kişinin vücut direncinin düşmemesi için düzgün ve doğru beslenmesi gerekirken, en büyük riskleri taşıyan uçucu ekiplere reva görülen bu beslenme anlaşılır gibi değildir.

While during the pandemic period an appropriate and correct nutrition is necessary for protecting the body resistance, this nutrition deemed proper to flight crew with the highest risks is inexplicable.

Furthermore, there is no hot food provision for flights under two hours. We believe that this situation is not correctly explained to higher administrators by those concerned. As we asked why hot food was not provided, we were informed "We cannot provide catering to our passengers in this period, and if hot food smells, this will be a problem." Yet, the workplace of cockpit and cabin crew is inside the plane. Coffee consumption is also abolished due to the same reason.

Our teams have various time zones. Coffee consumption is not an issue of pleasure for the crew, but one of necessity in terms of the stimulant effect of caffeine. It should not be believed that the crew drink coffee, sitting for hours in the plane just like in fashionable coffeeshops. Coffee is a drink they consume as a need in order to benefit from its stimulant effect and prevent dizziness.

It should be noted that we have crew members, who perform this kind of flights below two hours for 4 times a day within their shifts.

Örnek ile anlatmamız olayın ciddiyetine yardımcı olacaktır:

Saat 06:00 da imzası olan bir ekip arkadaşımızı ele alalım. Uyandıığında makyaj vs. dâhil minimum 45 dakika. Arabası olan için 1 saat olmayan için ulaşım, yeni havalimanı için minimum 1 saat 45 dakikadır. Yani bu arkadaşımız hazırlanma dâhil mesaisine yetişmek için saat 03:30 da kalkmak zorunda. İmza attığı saat 06:00'da uçağa geçmek zorundadır. Uçak da hazırlıklardan 1 saat, 1 buçuk saat sonra kalkar. Varılan meydana uçuş süresi 1:30 olsun. Saat 08:30 - 09:00 oldu. 1 saat yolcu indirip tekrar kalkış için hazırlık derken 10:30'da uçağın kalktığını düşünelim. 12:00'da tekrar ana üs İstanbul'da. Yolcu indirip devam uçuşu yoksa ki bunu tekrarlayabilir. Evine dönüşü 14:30 civarında anca olacaktır. Uçuş icrası için harcanan süre 11 saat, imza saatinden sonra toplam yapılan resmî mesai 06:30 civarında olacaktır. Yani olay ekibin yaptığı 1:30 saatlik düz uçuş saati değildir! Ekiplerimize doyurucu gıda verilmesi elzem bir konudur ve takipçisi olduğumuz bir konudur...

Yeni yüklenen ekip yemeklerinin de kcal açısından beslenmeyi karşılayamayacağı açıktır ve gündemimizdedir. Sizlerden de gelen gerek yeni ekip yemekleri ile gerekse otellerde verilen yemekler konularında Şirket'in İSG birimine ve Hava-İş Sendikası temsilcilerine geri bildirim yapılması önem arz etmektedir.

An example will help to understand the seriousness of what is at stake:

For instance, a crew member must sign in at 6 a.m. After wake up, preparation including make-up etc. requires at least 45 minutes. For those driving a car, transportation takes slightly less than 1 hour, for the new Istanbul Airport at least 1 hour and 45 minutes. This means that this member must wake up at 3:30 a.m. including preparation in order to catch their shift. They must pass to the plane at 6 a.m. right after signing in. The plane takes off 1 to 1,5 hours after flight preparations. Let us consider the flight duration as 1,5 hours. Now it is 8:30-9:00 a.m. Let us think that it will take 1 hour to drop off passengers and prepare for the next flight. The plane takes off at 10:30 a.m. At 12 p.m. the crew member is again at the Istanbul headquarters. If there is no drop-off and another flight, which is not always the case, they will return their home at as late as 2:30 p.m. The time consumed for flights will be around 11 hours and the total duration of labor after signing-in will be around 6,5 hours. This means that the issue in question is not a flight duration of 1,5 hours! Providing a satisfying nutrition to our crew is crucial and we are a close follower of this issue...

It is also obvious that newly implemented crew catering will not be satisfying in terms of kcal values and is within our agenda. It is important that you inform the Occupational Health and Safety Unit of the Company and Hava-İş Union agents concerning the issues of new crew catering, as well as food provided in hotels.

”

Yeni yüklenen ekip yemeklerinin de kcal açısından beslenmeyi karşılayamayacağı açıktır ve gündemimizdedir. Sizlerden de gelen gerek yeni ekip yemekleri ile gerekse otellerde verilen yemekler konularında Şirket'in İSG birimine ve Hava-İş Sendikası temsilcilerine geri bildirim yapılması önem arz etmektedir.

It is also obvious that newly implemented crew catering will not be satisfying in terms of kcal values and is within our agenda. It is important that you inform the Occupational Health and Safety Unit of the Company and Hava-İş Union agents concerning the issues of new crew catering, as well as food provided in hotels.

“

SOSYAL SORUMLULUK PROJELERİ VE İYİLİĞE UÇANLAR ULUSLARARASI İNSANİ YARDIM DERNEĞİ

En güzel şeydir maneviyatı yükselten ve iç huzuru arttıran duygular. Az veren candan, çok veren maldan şeklindeki atasözlerimize kadar işlemiştir. Üyelerimizin bu konudaki çalışmaları ve faaliyetlerini canıyürekten alkışlıyoruz. Gerek insani yardım faaliyetleri gerekse içinde bulunduğumuz dünyayı paylaştığımız hayvanlarımıza yapılan yardımları her zaman destekliyoruz. Bu konuda gece gündüz çalışan tüm arkadaşlarımızı tebrik ediyoruz. Yazılarımızın bir kısmını bundan sonra arkadaşlarımızı ve faaliyetlerini tanıtabilmek için ayıracağımı da buradan ilan ediyorum.

En son Asil evladımıza kulak olabilmek için kenetlendik. Bir çocuğumuzun doğuştan gelen ve tedavisi olan bir engelini kaldırmak için tüm camia bir oldu, yürek oldu, ses oldu. Emeği geçen herkesin yüreğine sağlık.

Sendikamızın yeni temsilcisi Sinem Güldal ve arkadaşları, ihtiyacı olanlara derman olup bizleri iyiliğe uçuruyorlar. Kurmuş oldukları "İyiliğe Uçanlar Uluslararası İnsani Yardım Derneği" sayesinde ihtiyacı olan yüzler gülüyor ve hayatta yalnız değilmişiz diyor.

Derneğin faaliyetlerinden detay ve kareler:

SOCIAL RESPONSIBILITY PROJECTS AND FLYERS TO GOODNESS INTERNATIONAL HUMANITARIAN ASSISTANCE ASSOCIATION

Feelings that increase spirituality and inner peace are of the most beautiful kind. One of our proverbs says that giving less is out of sincerity and giving more is out of bountifulness. We sincerely applaud our members for their efforts and activities on this issue. We always support both humanitarian assistance activities and aids to animals we share this world with. We congratulate all our friends working on this issue day and night. I declare hereby that from now on I will allocate some of my writings to introduce our friends and their activities.

Our recent concern has been to get together in order to be an ear for our child Asil. The whole community became one, one single heart, one single voice in order to remove our child's natal impediment that has a cure. Bless all those who have a hand in this.

The new agent of our Union Sinem Güldal and her friends make us fly to goodness by being a remedy to those in need. Thanks to the association "Flyers to Goodness International Humanitarian Assistance Association" they founded, faces of those in need began to smile and say "we are not alone in this life".

Details and snapshots from some activities of the association:

 aersumer@havais.org.tr





İYİLİĞE UÇANLAR

2013 yılında birkaç havacılık çalışanı olarak yola çıkıp, bugün farklı sektörlerden yüzlerce gönüllü ile Türkiye'nin her yerindeki çocukların yüzleri gülsün diye çalışan, dezavantajlı gruplar için aktif olarak sosyal sorumluluk faaliyetleri yürüten, projeler yapan ve uygulayan bir derneğiz. Dünyanın ancak tüm çocuklar gülebildiğinde yaşanır bir yer olacağına inanıyoruz. Her şehirde bir köy okuluna ulaşma hedefiyle başlayıp, bağışçılarımız sayesinde ülkemizin her ilinde en az bir köyde olmak üzere, toplam yirmi binden fazla dezavantajlı çocuğumuzun ihtiyacını karşıladık. Sınırların ötesine, dünyanın yoksullukla kavrulan bölgelerine her şeyden yoksun çocuklarımız için uçtuk ve bugün kocaman bir aile olduk. Gücümüze güç katacak, yüreğinde iyilik ve şefkat barındıran herkes bizim ailemizin bir parçasıdır. Biz diyoruz ki; aydınlık yarınlar çocukların gülüşlerinde saklıdır.

Yarınlara ışık olacak adımları hep beraber atabilmek için GÜCÜNÜZ, GÜCÜMÜZ.



KIRTASIYE MALZEMESİ VE SIRT ÇANTASI DAĞITIMI

Her yıl düzenlediğimiz kırtasiye kampanyalarıyla ülkemizin çeşitli bölgelerinde, dezavantajlı koşullarda öğrenim gören ilköğretim ve lise öğrencilerine, içleri kırtasiye malzemeleriyle doldurulmuş sırt çantaları hediye ediyoruz. Eğitimde fırsat eşitliği düsturuna bağlı kalarak, büyük heveslerle yeni eğitim-öğretim yılına başlayan çocuklarımızın eğitim hayatına elimizden geldiğince destek olmaya çalışıyoruz.

BOT/MONT/ATKI/BERE/ELDİVEN DAĞITIMI

Ülkemizin dört bir yanında kışın zor şartlar altında okula gitmeye çalışan çocuklarımızın içini sevgimizle ısıtıyoruz. Kışın yaklaşmasıyla dağıtımına başladığımız bot, mont, atkı, bere ve eldiven setlerimizi, maddi imkânı olmayan ailelerimizin çocuklarına hediye ediyoruz.

ÖZEL DURUMLU ÇOCUKLARIMIZ İÇİN ETKİNLİKLER

Özel durumlu çocukların sosyal yaşama katılmasındaki zorlukların farkındayız. Ailelerinin sorumluluklarının ne kadar büyük olduğunu ve mücadelelerini biliyoruz. Yılın belli zamanlarında

düzenlediğimiz etkinliklerle çocuklarımıza ve ailelerine hem eğlenecekleri hem de sosyalleşebilecekleri bir ortam hazırlıyoruz. Etkinlik günleri çocuklarımız için kocaman gülüşlere, ailelerimiz içinse unutamayacağı bir anıya dönüşüyor.

KARNE HEDİYELERİMİZ

Her çocuğun hayalidir karne hediyeleri. Kimi zaman bir oyuncak bazen de bir bisiklet. Bağışlarınızla çocuklarımızın bu hayalini gerçekleştiriyor, onları yaz tatillerine mutlu uğurluyoruz.

CEZAEVİ VE ÇOCUK ESİRGEME KURUMLARINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN DOĞUM GÜNÜ ORGANİZASYONLARI

Çocuk esirgeme kurumlarında aile sevgisinden uzak kalan, cezaevinde ise annesinin yanında bir nevi mahkumiyetine ortak olan çocuklarımıza doğum günleri düzenleyerek hem buldukları ortamdaki uzaklaşmalarını hem de güzel anılar biriktirmelerini sağlamaya çalışıyoruz.

HASTANEDE ŞENLİK

Devlet hastanelerinde tedavi gören çocuklarımıza ve ailelerine moral olacak etkinlikler düzenliyoruz.





Beslenme programlarına uygun ikramlar, ihtiyaçlarına yönelik hediyeler ve animasyon ekibimizle birlikte odalarını ziyaret ediyor, geçirdikleri zor günlerde yanlarında oluyoruz.

BAYRAMLIK DAĞITIMI

Anne veya babasını kaybetmiş çocuklarımız, maddi açıdan dezavantajlı ortamda büyüyen çocuklarımız ve özel durumlu çocuklarımız bayram sabahına neşeyle uyanırlar diye yaşlarına ve bedenlerine uygun bayramlık alışverişi yapıyor ve animasyon ekibimizle onlara ulaştırıyoruz.

Başucuna konulan bayramlıkların sabahı sabırsızlıkla beklediği bayramlara daha çok çocuk kavuşsun diye desteklerinize ihtiyacımız var.

ENGELLİ ÇOCUKLARIMIZA MEDİKAL MALZEMÉ DESTEĞİ

Medikal malzeme ihtiyaçlarını karşılayacak maddi imkanı bulunmayan ailelelerimizin engelli çocukları için tedaviyi destekleyici medikal malzeme ve tekerlekli sandalye temini yapıyor; tekerlekli sandalyesi bulunmadığı için dışarıya

dahi çıkamayan, hareket kabiliyeti olmayan yüksek oranda engelli çocuklarımızın gökyüzüyle buluşmasına aracılık ediyoruz.

BİR DİLEK TUT

Tedavilerinin zorlu süreçlerinde kanser hastası olan çocuklarımızın hayallerine ortak oluyor; onları düşledikleri şeylere kavuşturmanın peşinde koşuyoruz. Geriye küçük şeylerle mutlu olan güzel çocuklarımızın gözlerindeki parıltıyı izlemek kalıyor.

HASTANE VE KÖY OKULLARINA KÜTÜPHANE KURULUMU

Eğitimde fırsat eşitliğinin ve okumanın önemine inanıyoruz. Kimi zaman o ufaklık gözler dünyaya farklı pencerelerden baksın, her çocuk okuyarak başka dünyalarla tanışsın diye; kimi zaman da çocuklarımız hastane odalarında geçen vakitlerinde kitaplarla arkadaş olsunlar diye okullarda ve hastanelerde kütüphaneler kuruyor ve mevcut kütüphanelere kitaplar gönderiyoruz.



HASTANELERİN ACİL SERVİSLERİNDE İFTAR ORGANİZASYONU

Ramazan ayında iftariyeliklerimizi devlet hastanelerinde uzun, yorucu ve zor günler geçiren hasta yakınlarımıza ulaştırıyor; sıcak bir kap yemekle yarasına ve derdine ortak oluyoruz.

RAMAZAN ERZAK KOLİSİ DAĞITIMI

Kendi evimize alışveriş yaparmışçasına hazırladığımız listelerle erzak kolilerimizi dolduruyor, gönüllülerden oluşan kalabalık ekiplerimizle ihtiyaç sahibi ailelerimizin sofrasına ulaştırıyoruz.

FELAKET BÖLGELERİNE YARDIMLAR

Sel, deprem, çığ felaketleri sonrası en kısa sürede afet bölgelerine ulaşıp bölgenin ihtiyaçlarını tespit ediyor; ihtiyaca uygun yardım malzemelerini gönülllerimiz aracılığıyla bölgeye ulaştırıyor; yara ve yıkımların izlerini hafifletebilmek için çalışıyoruz.

HUZUREVİ ETKİNLİKLERİ

Yaşları ilerledikçe kalpleri çocuklaşan eli öpülesi büyüklerimizin en büyük ihtiyacı hatırlanmak ve biraz güler yüz. Düzenlediğimiz yemekler ve sazlı sözlü eğlencelerimizle ve zamanlarını daha hızlı geçirebilecekleri, ihtiyaçlarına yönelik hediyelerimizle onları huzurevlerimizde ziyaret ediyor, biz burdayız diyoruz.

DOĞUM GÜNÜNÜ İYİLİK İÇİN BAĞIŞLA

Doğum gününüz başka bir çocuğun mutluluğu olsun ister misiniz? Peki sevdiğiniz birine masum çocukların gülüşünü hediye etmeye ne dersiniz?

Yeni yaşınız için mumlarınız bir köy okulunda üflenebilir; pastanız ihtiyaç sahibi ailelerimizin evlerinde veya bir rehabilitasyon merkezindeki engelli çocuklarımız için kesilebilir; özel gününüz kendi doğum günlerinde pasta yiyemeyen çocuklarımızın yüzünde kocaman bir gülümsemeye dönüşebilir.





Doğum gününüz için sizin adınıza yapılan bağışlar ile çocuklarımızın zorlu hayatlarına umut olacak hediyeler alıyor; ihtiyaç doğrultusunda hasta çocuklarımızın tedavi masraflarını karşılıyor; medikal malzeme ve tekerlekli sandalye ihtiyaçlarını gideriyoruz.

BARINAK YARDIMLARI

Dilsiz dostlarımızın sesi oluyor, sokak beslemelerine ve barınaklarımıza mama ve malzeme desteğinde bulunuyoruz.

SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM VE AĞAÇLANDIRMA FAALİYETLERİ

Çocuklarımızı nefes alabilecekleri bir dünyada; doğaya saygı ve sevgi duyan bireyler olarak yetiştirmenin önemini biliyoruz. Bunun için çocuklarımızla birlikte küçük ve orta ölçekli fidan dikim etkinlikleri düzenliyor; ihtiyaca yönelik ortak projeler ve yetkili vakıflar ile büyük ölçekli ağaçlandırma çalışmaları yapıyoruz.

Mevsimsel değişimler ve tatil günlerine göre sosyal hareketliliği dikkate alarak gönüllülerimizle

birlikte çevre temizliği yapıyor, sosyal hesaplarımızda konuyla alakalı farkındalık oluşturmaya çalışıyoruz.

ELAZIĞ

24 Ocak'ta Elazığ'da yaşanan deprem felaketi sonrasında gece havanın -18 dereceye ulaştığı bölgeye yaptığımız ardışık ziyaretlerde, destekçilerimiz sayesinde botlar, montlar, battaniyeler ve bebek eşyaları ulaştırdık. Fakat her şeyden en zararlı çıkan çocuklarımızın battaniyelerden daha farklı bir şeye, depremin izlerini onların zihinlerinden silecek bambaşka bir şeye ihtiyacı olduğunu gördük.

Felaketin izlerini silmek ve çocuklarımıza bir gelecek inşa edebilmek için 12 Şubatta, devletimiz tarafından hibe edilen 500m² arazi üzerine temellerini attığımız, binlerce çocuğumuzun eğitim hayatına ışık tutacak anaokulu projemizi hayata geçirdik.

Umudumuzun bir çatısı olsun, yarınlar eğitimi çocuklarımızın ışığıyla aydınlansın diyerek



çıkığımız bu yolda çocukların umutla bakan gözlerini hiç unutmadık.

Bu okulun tamamlanıp eğitim hayatına başlayabilmesi için DESTEĞİNİZE İHTİYACIMIZ VAR.

PANDEMİ DÖNEMİ DİLEK AĞACI

Dünyayı kasıp kavuran pandemi sürecinde, özellikle dezavantajlı gruplar arasında süreçten en çok etkilenen taraf çocuklar oldu.

Sosyal mesafe kavramının hayatımızı sınırlandırdığı bu dönemde biz de herkes gibi "Hayat eve sığar!" dedik ve evde kalmak zorunda olan çocuklarımızın dört duvar arasındaki hayatlarına renk katabilmek için bağışçılarımızın desteği ve sanal alışveriş platformları sayesinde çocuklarımızın dileklerini gerçekleştirip hediyelerini evlerine ulaştırdık.

PANDEMİDE RAMAZAN

Bu Ramazan'da sofralarda buluşamadık belki ama kalplerde buluştuk!

Bu zor dönemde işsiz babalar, eşsiz anneler, boş dolaplar ve küçük çocukların her zamankinden daha çok desteğe ihtiyacı vardı. Bağışçılarımızın desteğiyle kendi evimize nasıl alışveriş yapıyorsak, listelerimizi aynı şekilde hazırlayıp koliledik, biz burdayız diyerek çaldık kapıları. Gönüllülerimizle, sosyal mesafeye uygun şekilde erzak kolilerimizle 700 ailemizin sofrasına misafir olduk.

PANDEMİDE BAYRAM

Bayramları güzel yapan çocuk neşesidir! Her bayram yaptığımız gibi bu bayram da zor şartlarda büyüyen çocuklarımız bayram neşesinden mahrum kalmasın diye; tüm çocuklarımızın yaşına, boyuna, kilosuna, ayak numaralarına göre seçtiğimiz bayramlıkları palyaçolar ve animatörler eşliğinde onlara hediye ederek geleneksel bayramlaşmamızı gerçekleştirdik.

KURBAN KESİMİ VE DAĞITIMI

Bağışçılarımızın ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak istediği adak veya kurban bayram kesim işlemlerini usullerine uygun biçimde yapıp gönüllülerimiz vasıtasıyla dağıtımını sağladık.

DİĞER ETKİNLİKLERİMİZ

- Şenlikler
- Kapak toplama
- Öğrencilere burs desteği
- Görme engelli çocuklarımız için kitap okuma günleri
- Mesleki seminerler
- Ev tadilatı
- Oyuncak kampanyaları
- İkinci el eşya/kıyafetlerin ailelere ulaştırılması

KURULUŞLARIMIZDAN BUGÜNE DESTEKLERİNİZLE:

- 50.000+ çocuğumuza kırtasiye ve sırt çantası desteği sağlandı.
- 40.000+ çocuğumuza bot-mont desteği sağlandı.
- 10.000+ çocuğumuza bayramlık desteği sağlandı.
- 500+ dezavantajlı çocuğumuza medikal malzeme ve akülü/tekerlekli sandalye desteği sağlandı.
- 15+ adet okul/hastane kütüphanesi kuruldu.
- 500+ bisiklet çocuklarımıza hediye edildi.
- 700+ adak/kurban kesimi ve ailelere dağıtımı yapıldı.
- 10.000+ çocuğumuz ülke çapında düzenlediğimiz şenliklere katıldı.
- 1.000+ yaşlımız ziyaret edip hediyeleri verildi.
- 8.000+ fidan ekimi yapıldı.
- 15+ ailenin ev tadilatı yapıldı.
- Elazığ'da 5 sınıflık bir okul yapımına devam ediliyor.

PANDEMİ DÖNEMİNDE BESLENME



NUTRITION DURING PANDEMICS

UZMAN DİYETİSYEN
EXPERT DIETICIAN

İREM ERDEM

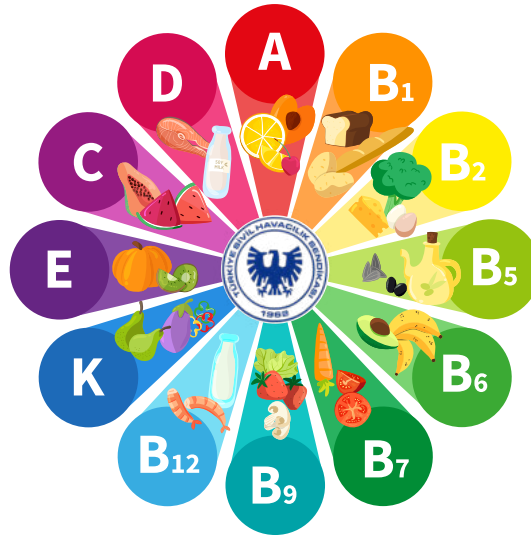
SAĞLIKLI GÜNLER
HEALTHY DAYS

Bir yıldır içinde bulunduğumuz pandemi süresince beslenme konusunda uzmanlar tarafından pek çok tavsiye verildi ve hepimiz beslenmemize bu dönemde daha çok dikkat ettik. Bu yazımda da sizlere sadece pandemi döneminde değil viral enfeksiyonlara karşı bağışıklığımızı nasıl sürekli zinde tutabileceğimizi detayları ile soru-cevap şeklinde anlatacağım. Ayrıca, herkesin vitamin-mineral arayışına girdiği bu dönemde gerçekten vitamin-mineral takviyesi almalı mıyız sorusuna yanıt arayacağız. Son olarak da en çok merak edilen sorulardan ve pilotlar üzerine yapılmış bir araştırmadan bahsederek yazımı tamamlayacağım. Herkese sağlıklı günler dilerim.

Experts have been providing a number of recommendations on nutrition during this last year of pandemics and we all have been quite cautious about our nutrition during this period. With this article, I will explain you through a Q&A how to keep our immune system fit against viral infections, not only during pandemics but also in other times. Besides, in this period where everyone is looking for vitamins and minerals, we will search for an answer to the question whether we really should take vitamin and mineral supplements. Finally, I will evoke a research made on pilots that addresses most asked questions and end my article. I wish everyone healthy days.

COVID-19 SÜRECİNDE PİLOTLARIN SAĞLIK DAVRANIŞLARINI GELİŞTİRMEK İÇİN YAPILAN BİR ARAŞTIRMA VE SONUÇLARI BİZE NE SÖYLÜYOR?

79 pilotun 17 haftalık sağlık davranışlarının (uyku, beslenme, fiziksel aktivite) değiştirildiği bir araştırmada, özellikle bu grup için davranışsal önlemler geliştirmek, Covid-19 salgını gibi bir duruma maruz kalma sırasında sağlık direncinin hayati belirleyicisi olarak gösterilmiştir. Özellikle bu grup için uyku, meyve-sebze alımı ve fiziksel aktivite için kullanılan kılavuzların ve önerilerin uygulanması artan fiziksel, zihinsel sağlık ve bağışıklık ile ilişkilidir. Yapılan bu araştırmada sebze-meyve tüketimi fazla olan ve diğer katılımcılara göre daha iyi bir uyku skoru elde eden pilotların obezite riskinde azalma ve kan parametrelerinde iyileşme görülmüştür. Bu yüzden mümkün olduğu sürece 7 saat uyku süremizin olması, nişastalı sebzeler hariç (patates gibi) günde 400 gr veya daha fazla meyve-sebze alımımızın olması hastalıklara karşı koruyucu etki göstermektedir. En önemlisi de meyve-sebzeler de renk skalası oldukça önem taşır. Haftalık olarak tükettiğimiz sebze ve meyvenin minimum 5 renge dokunması önerilir, 7 renk ise optimum olarak değerlendirilir. Haftada minimum 150 dakika fiziksel aktivite ise sağlığın korunmasında büyük önem taşır ve 300 dakikaya ulaşırsa bu etki artar.⁽¹⁾



WHAT DO A RESEARCH CONDUCTED IN ORDER TO IMPROVE HEALTH BEHAVIORS OF PILOTS DURING COVID-19 AND ITS OUTCOMES TELL US?

A research, in which the health behaviors (sleep, nutrition, physical activity) of 79 pilots are modified for 17 weeks, specifies that developing behavioral measures for particularly this professional group is a vital determinant of health resistance in case of exposure to a case such as the Covid-19 pandemic. Particularly for this group, following guides and recommendations regarding sleeping, consuming fruits and vegetables, and physical activity is associated with reinforcing physical and mental health, and immunity. The research conducted showed improvement in decrease in obesity risk and blood parameters at pilots who have a higher

consumption of fruit and vegetables and exhibited a higher sleeping score in comparison to other participants. Therefore, if possible, having 7 hours of daily sleep and a daily consumption of more fruits and vegetables amounting to 400 grs. excluding starchy vegetables (such as potatoes) revealed a prophylactic effect against diseases. Most importantly, the color scale for fruits and vegetables is quite significant. It is

recommended that the fruits and vegetables we weekly consume touch on 5 colors and a scale of 7 colors is evaluated as optimal. A minimal physical activity of weekly 150 minutes is also very important to protect our health and if one can reach 300 minutes, this impact increases.⁽¹⁾

Kaynakça / References

⁽¹⁾ Wilson D, Driller M, Johnston B, Gill N. Effectiveness of a 17-week lifestyle intervention on health behaviors among airline pilots during COVID-19. *Journal of Sport and Health Science*: 1-8, 2020.

ORAC SKORU VE ANTIOKSİDAN KAPASİTESİ EN YÜKSEK BESİNLER

Vücudumuzda hem serbest radikaller hem de onları etkisiz hâle getiren antioksidanlar vardır. Yüksek antioksidan besinlerin serbest radikalleri emme ve yok etme kapasiteleri değişmektedir ve bir puana göre sıralanmaktadır. İşte bu sıralama, besinlerin ORAC skoru olarak tanımlanmaktadır.

Yüksek ORAC skoruna sahip besinleri günlük beslenmemize eklemek:

- Daha sağlıklı sinir hücreleri,
- Damar sağlığının korunması,
- Kandaki antioksidan kuvvetinin artması,
- Kanser oluşum mekanizmalarını engelleme etkilerine sahiptir.

Her insanın günlük alması gereken ORAC skor birimi 3000 olarak tespit edilmiştir. 5000 skor birimi ise maksimum koruma olarak ifade edilmiştir. Amerika Bileşik Devletleri ve Tarım Bakanlığı (USDA) en yüksek ORAC skoruna sahip besinleri (5000) şu şekilde sıralamıştır: yaban mersini, zencefil, karanfil, fasulye, sarımsak, bitter çikolata, ceviz, enginar. Merak ederseniz siz de USDA sitesinden "high ORAC score food" taraması yapabilir ve besinlerin ORAC skoruna ulaşabilirsiniz.

Önemli bir not: ORAC skoru yüksek besinleri beslenmemize dâhil etmek önemli olsa da bu besinleri bol miktarda yemeliyiz demek doğru olmaz. Her şeyde olduğu gibi burada da denge önemlidir. Fazla antioksidan alımı da stres oluşumuna sebebiyet verebilir.

ORAC SCORE AND FOODS WITH THE HIGHEST CAPACITY OF ANTIOXIDANTS

In our bodies, there are free radicals, as well as antioxidants that deactivate them. Foods with a high amount of antioxidants have varying absorption and suppression capacities and are ranked according to a score. This ranking is defined as the ORAC score of foods.

Adding foods with a high ORAC score to our daily nutrition has the following impacts:

- More healthy nerve cells,
- Protection of vascular health,
- Increase of antioxidizing effect in blood,
- Inhibition of cancer generating mechanisms.

The ORAC score unit for each person's daily consumption is determined as 3000. A score of 5000 units is considered as maximal protection. The United States Department of Agriculture (USDA) sorts foods with the highest ORAC scores (5000) as such: Blueberry, ginger, clove, beans, garlic, bitter chocolate, walnut and artichoke. If you look for more information you can also search for "high ORAC score food" at the website of USDA and access ORAC scores of foods.

An important note: Although it is important to include foods with a high ORAC score to our nutrition, it would not be correct to say that we must consume these foods in excessive amounts. As in everything, here, too, balance is important. Taking an excessive amount of antioxidants may cause stress generation.



PANDEMİ SÜRECİNDE VE NORMAL VİRAL ENFEKSİYONLARDAN KORUNMAK İÇİN NELER YEMELİYİZ?

Turunçgiller, lahanagiller, zerdeçal ve zencefil, yeşil çay, çiğ badem- ceviz, balık, baklagillere beslenmemizde sık sık yer vermeliyiz. Haftada mutlaka iki gün baklagil, iki gün balık tüketmemiz bağışıklık sistemimiz için oldukça önemlidir. Lahanagillerin içerdiği sülfür oksidantları süpürme etkisinden dolayı oldukça önem taşır. Glikasyona sebep olan yani vücudun şekerlenmesi olarak da söylenebilir, yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Bunları şeker, tatlılar, kızartmalar, hamur işleri, aşırı tuz, işlenmiş et ürünleri olarak sıralayabiliriz. Yapılan araştırmalarda Omega 3 alımının Covid-19 hastalığını engellemediği ancak hastalığa yakalanıldığı zaman daha hafif atlatılmasını sağladığı gösterilmiştir. Bunun dışında C vitamini yüksek meyveleri tüketelim: turunçgillere, kiviye yönelelim. D vitamini alımı için bu ara en iyi tüketebileceğimiz besin balıktır. Bu dönemde D vitaminini en iyi sağlayabileceğimiz besinler, balık ve yoğurttur. Baharat olarak ise bu dönemde en çok zerdeçala ağırlık vermeniz önemlidir. Yoğurda, çorbalara gönül rahatlığıyla ekleyebilirsiniz. Kısacası beslenmemizde bu dönem protein ve sebzelere oldukça ihtiyacınız var...

VİTAMİN-MİNERAL TAKVİYESİ ALMAK ZORUNDA MIYIZ?

Normal yaşantımızda vitamin-mineral takviyesi almayı pek düşünmez iken pandemi süreci ile takviye kullanımına ilgi yoğun bir şekilde arttı. Peki, hangi vitamin-mineral takviyelerini hangi durumda ve nasıl tercih edelim?

WHAT SHOULD WE EAT TO BE PROTECTED AGAINST VIRAL INFECTIONS DURING PANDEMICS AND OTHER TIMES?

We should often include citrus fruits, Brassicaceae (cabbage family), turmeric and ginger, green tea, raw almonds and walnut, fish and Leguminosae (legume family) to our nutrition. It is definitely important for our immune system that two days every week we consume Leguminosae and fish. Sulphur oxidants contained by Leguminosae are quite important in terms of their sweeping effect. We must abstain from foods causing glycation that means increasing sugar levels in our bodies. We

can list them as sugar, desserts, fried food, pastries, excessive salt and processed meat products.

Research conducted reveals that Omega 3 intake does not prevent Covid-19 but brings an easier recovery when infected. Aside from them, let us consume fruits with a high amount of vitamin C:

Let us turn to citrus fruits and kiwi.

Meanwhile, best sources for vitamin D intake are fish and yoghurt.

Among spices, it is important to give weight to turmeric in this period.

You can add it to yoghurt and soups conveniently. Briefly, in this period you need proteins and vegetables a lot for your nutrition...



Turunçgiller, lahanagiller, zerdeçal ve zencefil, yeşil çay, çiğ badem- ceviz, balık, baklagillere beslenmemizde sık sık yer vermeliyiz. Haftada mutlaka iki gün baklagil, iki gün balık tüketmemiz bağışıklık sistemimiz için oldukça önemlidir.

We should often include citrus fruits, Brassicaceae (cabbage family), turmeric and ginger, green tea, raw almonds and walnut, fish and Leguminosae (legume family) to our nutrition.



ARE WE OBLIGED TO TAKE VITAMIN AND MINERAL SUPPLEMENTS?

During regular times, vitamin and mineral supplements intake was not considered by people but following the pandemics there has been an intense increase in our interest in supplements. In that case, in which situations and under which conditions shall we prefer vitamin and mineral supplements and which ones?

Aklımıza gelecek ilk üç takviye D vitamini, C vitamini ve çinko olmalıdır. D vitamini asıl kaynağı güneştir ve maalesef yiyecekler ile almamız gereken D vitamini miktarına ulaşmamız mümkün değildir. 15-30 dakika boyunca güneşlenme ile ağızdan alınan 2000 IU D vitaminine eşit miktarda D vitamini oluşabilir. Takviyeler ile alınan D vitaminine göre doğal olarak güneşle alınan D vitamini çok daha değerlidir. Türkiye'de güneş ışınlarının eğik geldiği Kasım-Nisan ayları arasında güneşlenmenin D vitaminine etkisi çok azdır. Bu nedenle kuzey ülkelerinde yılın 4-6 ayında güneşlenme sırasında D vitamini oluşmaz. Güneş koruyucu kullanmak veya güneşlendikten sonra hemen duş almak da D vitamini seviyelerini azaltır. Peki, bu dönemde güneşten yararlanamıyorsak D vitamini almalı mıyız? Öncelikle D vitamini düzeyinize baktırmalısınız. Daha sonrasında eksiklik saptanması durumunda doktorunuzun önerdiği en doğru takviyeyi, önerdiği şekilde kullanmalısınız.

En çok kullanılan bir diğer takviye ise Omega 3'tür. Omega 3 alımında öncelikle beslenmede yapabileceğimiz en önemli değişiklik bu dönemde tüketebildiğimiz kadar balık tüketmektir. Tam mevsimi olan balığı Omega 3 içeriği ve kaliteli protein olmasından dolayı sıklıkla tercih etmeli ve sofralarımıza haftada mutlaka iki gün eklemeliyiz. Peki, hangi balıkları tercih edelim? Çiftlik balıklarında omega-3 yoktur, bu yüzden daha çok yağlı ve deniz balıklarını tercih edelim. Bu da mevsiminde balıkları tüketmemiz ile mümkündür. Ayrıca balıkları hazırlarken kızartma yapmamak, bunun yerine doğru pişirme yöntemlerinden olan ızgara, fırın, buğulama yöntemlerini kullanmak önem taşımaktadır. Ton balığı tüketiyorsak da mutlaka zeytinyağlı olan formlarından veya zeytinyağı ekleyerek tüketelim.

The first three supplements to come to mind are vitamin D, vitamin C and zinc. The real source of vitamin D is the Sun and it is unfortunately impossible to reach the necessary levels of vitamin D intake from food. Sunbathing for 15-30 minutes provides the amount of vitamin D equal to a 2000 IU tablet taken orally. Vitamin D taken from natural sunbathing is much more valuable than the ones taken from supplements. In Turkey, sunlight reaches Earth with an oblique angle between November and April and its effect to vitamin D reception is quite low. Thus, in northern countries, during 4 to 6 months of the year, sunbathing does not provide vitamin D sufficiently. Using a sun lotion or taking a shower right after sunbathing lower vitamin D levels. In that case, shall we

take vitamin D supplements in this period since we cannot rely on the Sun? First you need to check your vitamin D levels. Then, if there is a deficiency, you should use the most appropriate supplements recommended by your physician and in the way they are recommended by them.

D vitamini asıl kaynağı güneştir ve maalesef yiyecekler ile almamız gereken D vitamini miktarına ulaşmamız mümkün değildir. 15-30 dakika boyunca güneşlenme ile ağızdan alınan 2000 IU D vitaminine eşit miktarda D vitamini oluşurabilir.

The real source of vitamin D is the Sun and it is unfortunately impossible to reach the necessary levels of vitamin D intake from food. Sunbathing for 15-30 minutes provides the amount of vitamin D equal to a 2000 IU tablet taken orally.

Another supplement that is mostly used is Omega 3. The most important change in our nutrition regarding Omega 3 intake would be consuming as much fish as possible. It is currently the fish season and we should often prefer it because of its Omega

3 content and high-quality proteins. We should definitely include it to our diet twice weekly. Which kinds of fish should be prefer? Farm fish do not contain Omega 3; thus, let us rather prefer oily sea fish. This is possible through consuming seasonal fish types. Besides, it is important to avoid frying, instead prefer the right cooking methods that are grilling, oven baking and steaming. If we consume tuna fish, let us definitely consume those with olive oil or by adding olive oil to them.

Peki, balık tüketmeyen biri eğer Omega 3 takviyesi alacak ise nelere dikkat etmeli?

- Omega 3 takviyesi alırken öncelikle tercih ettiğiniz takviyenin EPA, DHA içerdiğini ve EPA/DHA oranının 180/120 olduğuna emin olun.
- Omega 3 formunda daha iyi emilim için FFA (serbest yağ asitleri) yerine TG, RTG (trigliserit) olmasına ve EE (etil ester) yerine PL (fosfolipit) olmasına dikkat edin.
- "third party tested" ibaresi veya simgesi saflık ve orijinalliği ifade eder, alacağınız ürünlerde bu ifadeyi veya simgeyi arayın.
- Tazelik için ürünlerin son kullanma tarihlerini kontrol edin, kötü bir kokuya sahip olup olmadıklarını kontrol edin ve E vitamini gibi antioksidan içeriği içermediğine bakın. Kapsülü elinizle parçalamak kötü kokuyu anlamanıza yardımcı olabilir.

C vitamini suda eriyebilen bir vitamindir ve fazlası idrar yoluyla atılmaktadır. Fazla C vitamini almanız aslında pek bir fayda sağlamayacak ve vücuttan atılacaktır. Günlük C vitamini almanız için turunçgil, kivi gibi meyveleri tüketmek, salatalarımıza-çorbalarımıza limon sıkmak, biber tüketmek oldukça yeterli olacaktır. Kısacası günlük sebze-meyve alımlarınız yeterli ise C vitamini takviyesi almanıza gerek yoktur. Kendimizi yorgun veya hasta gibi hissettiğimizde sadece bu döneme özel günlük olarak C vitamini kullanabiliriz. C vitamini takviyesini açken ve dozlarını bölerek almanız maksimum yararlanma için önemlidir.

Kısacası kan parametrelerinizde vitamin-mineral seviyelerinize baktırmadan herhangi bir vitamin ve mineral desteği almanız doğru değildir. İyi bir beslenme düzenine sahipseniz takviye almanıza gerek yok. Piyasaya özellikle salgın sürecinden sonra birçok ürün çıktı, bu durum da bireylerin ismini bile bilmediği takviyeler almasına sebep oldu.

If someone who does not consume fish is going to take Omega 3 supplements, what needs to be taken into consideration?

- While taking Omega 3 supplements, make sure that the supplement you prefer contains EPA, DHA and its EPA/DHA ratio is 180/120.
- For a better absorption of Omega 3, watch out that it is not FFA (free fatty acids) but TG, RTG (triglyceride) and not EE (ethyl ester) but PL (phospholipid).
- The expression or symbol of "third party tested" signifies purity and originality, so look for it in the products you are purchasing.
- Check the expiry date of products for freshness, whether they have a bad odor or not and whether they contain antioxidants such as vitamin E or not. Crumbling the capsule with your fingers may help to feel the bad odor.



Vitamin C is water-soluble and excessive parts are eliminated through urine. Taking excessive vitamin C will not provide benefits and excess will be eliminated out of your body. Consuming fruits such as citrus fruits and kiwi, adding lemon juice into your salads and soups, consuming pepper will be sufficient in terms of your daily vitamin C intake. Briefly, if your daily vegetable-fruit consumption is at a sufficient level, you do not need to take vitamin C supplements. If we feel tire or

malaise, only in this period can we use daily vitamin C supplements. It is important to take vitamin C supplements on empty stomach and by dividing dosages for a maximal benefit.

In sum, it is not correct to take any vitamin or mineral supplement without checking first the vitamin-mineral levels in your blood parameters. If you have a good diet, you do not need to take supplements. Especially during the pandemic, numerous products

Aldığınız takviyelerin güvenilir içeriği olmasına ve güvenilir bir firma tarafından üretilmesine dikkat etmenizde fayda var. Son olarak da şunu unutmayın: Besinler ile alacağınız vitamin-mineralin vücuttaki emilimi ve yararlılığı takviyelere göre çok daha fazladır. Siz takviye olarak vitamin-mineral ihtiyacınızı karşılamak isterseniz, vücudunuz buna alışacak ve normal yiyecekler ile alacağınız makro-mikro besin öğelerinin sindirimini ve emilimini unutacaktır.

SON DÖNEMDE ÖZELLİKLE KADINLAR ARASINDA YAYGIN OLAN BİR TAKVİYE: COLLAGEN SUPPLEMENT OLARAK MI YOKSA KEMİK İLİĞİ SUYUNDAN MI ALALIM?

Collagen ve kemik iliği suyu arasında 4 temel fark vardır:

- Neyden oluştuğu,
- Nasıl yapıldığı,
- Besin ögesi profili,
- Emilim ve biyoyararlanım.

Kemik iliği suyu yapılırken, hayvan kemiğinin içerisindeki bağ dokusu uzun süre pişme süresiyle jelatin oluşur ve bu jelatinin içinde collagen yani protein vardır. Takviye olarak kullanılan collagen peptid ise biyoyararlanımı yüksek konsantre bir üründür. Kemik iliği suyu collagen peptid içermez. Bu sebepten dolayı takviye daha çok tercih edilmektedir.

Kemik iliği suyu, bağ dokusunu güçlendiren pek çok aminoasit, magnezyum, fosfor, çinko ve sodyum da içerir. Collagenlerin içerisine ise yararlanımı arttırmak için C vitamini ve biotin eklemesi yapılır. Kemik iliğinde bulunan collagen miktarı daha azdır. Şu anda maalesef collagen takviyesinin doz-yanıt çalışmaları hâlâ devam etmektedir ve ne kadar collagen almak daha iyi olur veya güvenilir olan hangisidir sorularına

are being marketed, which leads individuals to take supplements of which they do not even know the names. It is beneficial to pay attention to that the supplements you take have a reliable content and are produced by a reliable company. Finally, do not forget this: The bodily absorption rate and benefits of vitamins and minerals taken from nutrition are much higher than those taken from supplements. If you intend to satisfy your body's vitamin-mineral needs by taking supplements, your body will get used to this and forget the digestion and absorption of macro and micro nutritional elements taken from regular food.

ANOTHER SUPPLEMENT RECENTLY WIDESPREAD AMONG WOMEN PARTICULARLY: SHALL WE TAKE COLLAGEN FROM SUPPLEMENTS OR BONE MARROW WATER?

There are four fundamental differences between collagen and bone marrow water.

- What they consist of,
- How they are produced,
- Nutritional element profiles,
- Absorption and bioavailability.

While preparing bone marrow water, the connective tissue within the animal bone is cooked for long durations and gelatin comes into being. Inside this gelatin, there is collagen, i.e. protein. Whereas collagen peptide used as a supplement is a concentrated product with high bioavailability. Bone marrow water does not contain collagen peptide. Therefore, supplements are more preferred.

Bone marrow water also contains numerous amino acids, magnesium, phosphorus, zinc and sodium that reinforce the connective tissue. Collagens on the other hand are added vitamin C and biotin in order to increase their bioavailability. The amount of collagens within bone marrow is lower. Meanwhile, dose-response studies of collagen

yanıt henüz bilinmemektedir. Collagenin en büyük riskleri arasında görülen kanser oluşumunu tetikleyip-tetiklemediği veya böbrek-karaciğere negatif bir yanıtı olup olmamasıdır. Bu sebeple ben collagen kullanmıyorum, bana soran danışanlarıma da kullanın diyemiyorum çünkü bunu söylemek için erken.

HANGİ SEBZELER ÇİĞ HANGİLERİ PİŞMİŞ YENMELİDİR?

Bazı sebzeleri çiğ olarak bazılarını ise pişmiş olarak tüketmek çok daha faydalıdır.

Pişmiş faydalı olanlar:

- Patates: İçerisindeki solanin (zararlı) pişirme ile etkisizleşir.
- Patlıcan: Alerjiye sebep olan nikotin pişirilme ile uzaklaştırılır.
- Mantar: Toksik etki gösterebilecek bileşikler pişirme ile inaktif olur.
- Domates: Güçlü bir antioksidan olan likopen pişirme ile aktif olur.
- Kabak: Kabağın içerdiği beta-karoten ısıyla aktive olur, bu yüzden kabağı da pişirmeliyiz.

Çiğ faydalı olanlar:

- Brokoli ve koyu yeşil yapraklı sebzeler: İçerdiği flavonoidler ısıya ve ışığa uzun süre maruz kalmamalıdır.
- Sarımsak-soğan: İçerdikleri antioksidanlar ve kükürtlü bileşikler, pişmeden daha etkilidir. Allicin ısıyla temas ettiğinde etkinliğini kaybeder.

supplements are still going on and questions such as "which collagen is better to take and in what quantity" and "which one is reliable" cannot be answered yet. Among greatest risks of collagen are considered its potential catalyzation of cancer and negative response to kidneys and liver. Therefore, I do not use collagen and cannot recommend it to my consultants, because it is too early to say anything about that.

WHICH VEGETABLES MUST BE CONSUMED UNCOOKED AND WHICH ONES COOKED?

It is helpful to consume some vegetables uncooked and others cooked.

The following are useful when consumed cooked:

- Potato: The solanine (harmful) it contains is deactivated when cooked.
- Eggplant: Nicotine causing allergy is removed when cooked.
- Mushroom: Compounds with a potential toxic effect are inactivated when cooked.
- Tomato: A strong antioxidant, lycopene, is activated when cooked.
- Squash: Beta-carotene contained by squash is activated when heated, therefore we must cook squash, too.

The following are useful when consumed uncooked:

- Broccoli and vegetables with dark green leaves: Flavonoids contained should not be exposed to heat and light for a long duration.
- Garlic-onion: Antioxidants and sulphureous compounds they contain are more effective when uncooked. Allicin loses its effectiveness when exposed to heat.



- Pancar: İçerdiği B1 vitamini ısıya dayanıklı değildir, bu yüzden çiğ tüketilmesi önerilir.
- Havuç: Çiğ havuçta daha fazla C vitamini vardır. Biber de aynı şekilde çiğ hâlde tüketildiğinde C vitamininden daha çok yararlanırız. C vitamini ısıya oldukça dayanıksızdır.
- Lahana: İçerdiği mirosinaz antioksidanı çiğ iken aktiftir. Fazla pişirmek lahanadan bu antioksidanı almamıza sebep olur.

DİYET YAPMAK BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİ ZAYIFLATIR MI?

Diyet yapmayı aç kalma olarak görmemek gerekir. Diyet yapmak aslında sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme anlamına gelir ve vücudunuzun ihtiyacı olan enerji, makro ve mikro besin öğelerini almanız sağlanır. Beslenme programınızda besin çeşitliliği yüksek yiyeceklere yer vererek yağ dokusu kaybı sağlanır. Aynı zamanda vitamin-mineral çeşitliliği sağlanarak bağışıklık desteklenir. Kilo vermeniz bu dönemde bağışıklığınızı güçlendirecek en önemli adımdır.

Son olarak özellikle bu dönemde beslenmemize, uykumuza ve fiziksel aktivitemize önem gösterelim. Gereksiz vitamin-mineral takviyeleri almayalım, her yerden duyduğumuz bilgilere inanmayalım. Kendiniz için en iyisini bulun, bedeninize zarar veren fikirlerden uzaklaşın. Siz de beslenme konusunda bir desteğe ihtiyaç duyarsanız ierdem@havais.org.tr adresinden benimle iletişime geçebilirsiniz.

- Beet: Vitamin B1 it contains is not heat-resistant. Therefore, it is recommended to consume it uncooked.
- Carrots: Uncooked carrot contains more of vitamin C. Again, pepper is more useful when consumed uncooked. Vitamin C is highly heat-labile.
- Cabbage: The antioxidant myrosinase it contains is active when uncooked. Overcooking causes removal of this antioxidant from cabbage.

DOES DIETING WEAKEN MY IMMUNE SYSTEM?

Dieting should not be viewed as going hungry. In fact, dieting means a healthy, balanced and sufficient nutrition and enables your intake of energy, macro and micro nutritional elements needed by your body. Allowing for food with high nutritional diversity ensures loss of adipose tissues. At the same time, it ensures vitamin-mineral diversity, supporting the immune system. Losing weight is the most important step in this period, which will strengthen your immune system.

Finally, let us pay special attention to our nutrition, sleep and physical activity in this period. Let us not take unnecessary vitamin-mineral supplements and not believe in information coming from various places. Find the best solutions for yourselves, move away from ideas harming your body. In case you need a support regarding nutrition, you can contact me through ierdem@havais.org.tr.

 ierdem@havais.org.tr





Biz bize yeteriz...

SAĞLIKLI GÜNLER
HEALTHY DAYS



YETİŞKİN KİTAPLIĞI

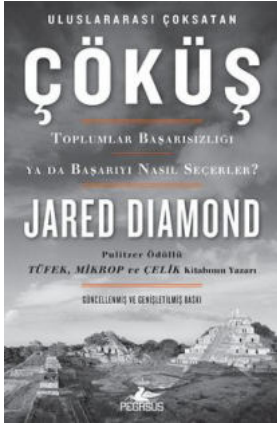
ADULT LIBRARY



Seyyah Olayım Bir Zaman - Yasin Şen - H Yayınları

Seyahat kavramının Türk kültüründeki izdüşümüne dair detaylı araştırmaların yer aldığı bu çalışma hem tarihî hem de edebî bir özellik barındırıyor. Yazar Yasin Şen, çalışmasını pek çok alt başlıkta inceleyerek seyahate ve seyahatleyken kaçırdıklarımıza dair önemli hatırlatmalarda bulunuyor. Kitap, yolculuğun geçmişten günümüze değişen anlam farklılıklarını sunarak mukayeseli bir okuma imkânı da sunuyor.

This work contains detailed research concerning the reflections of the concept of travel on the Turkish culture and exhibits both historical and literary features. The author, Yasin Şen, elaborates his work under numerous sub-sections and calls our attention to important points regarding traveling and what we miss during traveling. The book also renders a comparative reading possible by presenting the semantic transformations of traveling from the past up until today.



Çöküş - Jared Diamond - Pegasus Yayınları

Karantinada doğanın ve doğadaki işleyişin yeniden önemini kavramaya başladığımız bu süreçte, insan faktörüyle zarar gören ekosistemin haritasını çıkaran Jared Diamond, küresel başarısızlığımızın da karnesini çıkarıyor. Sadece günümüzün değil geçmişin de çetelesini tutmayı başaran yazar, küresel felaketlerden çıkış yolumuzu da göstermiş oluyor bir nevi.

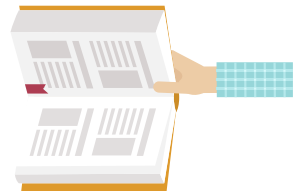
During quarantine days, in which we begin to comprehend the importance of nature and natural processes, Jared Diamond not only produces a map of the eco-system damaged by the human factor, but also a report of our global failure. The author manages to keep the records of both the past and the present and by doing this he shows us the way out of global disasters.



Yüklerin En Değerlisi - Jean Calude Grumberg - Yapı Kredi Yayınları

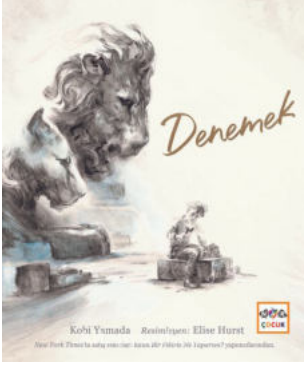
Grumber, gerçek bir hayat hikâyesinden yola çıkarak bir masal formatında okurla buluşturduğu bu eserle İkinci Dünya Savaşı'nda yaşanan sayısız trajedilerden birini daha belleğimize kazıyor. Yokluk ve açlığın savaş yüküyle birleştiği bir coğrafyada kimsesiz bir bebeğin etrafında gelişen bu masal, içeriğindeki hüznle yaşamın ağır yönünü gösteriyor. Ve her masalda olduğu gibi iyilik kazanıyor.

Grumber's fairy tale, based on a true-life story, imprints to our minds just another one among the countless tragedies having occurred during the Second World War. This fairy tale develops around a destitute baby in a territory, where poverty and hunger meet the burden of war. The sorrow it contains demonstrates the heavy aspect of life. And as in all fairy tales, goodness wins in the end.



ÇOCUK KİTAPLIĞI

CHILD LIBRARY



Denemek - Kobi Yamada - Nar Çocuk Yayınları

Bir işe başlamak için yeterince iyi olmadığını hisseden herkes, bu kitapla birlikte denemenin önemini görmüş olacaktır. Sahip olduğumuz her tecrübe önce denemekten geçer. Denemekten vazgeçtiğimizde başarmaktan da vazgeçmişiz demektir. Denemekten korkmamak gerektiğini kendine has üslup ve çizimle anlatan Kobi Yamada, bir kez daha güzel bir kitapla karşımızda.

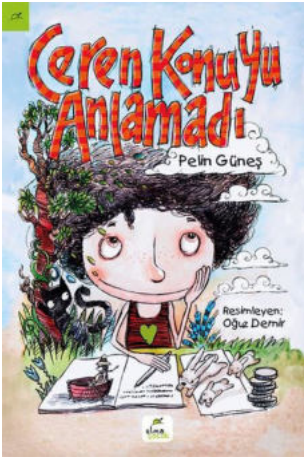
Anyone feeling not competent enough to start a task will be able to see the importance of trying with this book. Any experience we have passes through trying. Once we give up trying, this already means we give up succeeding. Explaining us by an idiosyncratic style and illustration why we should not fear trying, once again Kobi Yamada is with us with a pleasant book.



Mantarların İsyanı - Ezgi Berk - Uçan Fil Yayınları

Doğayı tahrip ediyoruz ama bu tahribatı çözmek için de yine doğadan yardım alıyoruz. Atıkların tekrar kazanımıyla ilgili çalışmalarda keşfedilen mantarların gücünü okuduğumuz bu kitapta, rengârenk ve çeşitli mantarlar öğreniyoruz. Ezgi Berk'in bizi mantarlarla buluşturan bu güzel öyküsünü, Pelin Turgut'un çizimleri renklendiriyor.

We destroy nature, but again, we turn to nature in order to undo this destruction. This book tells us about the power of mushrooms discovered in studies on waste recycling. In it, we learn about various mushrooms of many colors. This lovely story of Ezgi Berk, introducing mushrooms to us, is vivified by the illustrations of Pelin Turgut.



Ceren Konuyu Anlamadı - Pelin Güneş - Elma Çocuk Yayınları

Ceren, etrafındaki herkesten daha farklı düşünen bir çocuk. Bu farklılığı özellikle de okulda daha çok ortaya çıkıyor ve yaşlıları onu, konuyu anlamamakla suçluyor. Oysa Ceren, kalıp yargılar ve ezber düşüncelerden uzaklaşıp konuya farklı açılardan bakabilen bir çocuk. Toplumsal olayları ve etrafındaki gelişmeleri sorgulayan Ceren'in cevapları sizi de hayrete düşürebilir.

Ceren is a child who thinks differently than everyone around. Her difference comes to sunlight especially at school. Her classmates accuse her of not understanding the subject, while Ceren is a child capable of looking at the subject from various angles by wandering away from stereotypes and clichés. She questions social events and other developments around her. Ceren's answers might astonish you, as well.

KİTAP TANITIMLARI
BOOK REVIEWS



KAPALI İŞYERİ/OFİSLERDE COVID-19 İÇİN ALINACAK ÖNLEMLER



1 | Kapalı işyeri/ofis olarak; fabrika, market, atölye, plaza vb. gibi kapalı çalışma alanları ifade edilmektedir.



2 | Kapalı işyeri/ofisler sık sık havalandırılmalıdır.



3 | Pencereler açılarak odanın sık havalandırılması sağlanmalıdır. Merkezi havalandırma sistemleri bulunan işyerlerinin havalandırması temiz hava sirkülasyonunu sağlayacak şekilde düzenlenmeli, havalandırma sistemlerinin bakımı ve filtre değişimleri üretici firma önerileri doğrultusunda yapılmalıdır.



4 | İşyerlerinde ultraviyole cihazları ile hava ve yüzey dezenfeksiyonu yapılması önerilmemektedir.



5 | İşyerlerinde çalışanlar arasında en az 1 metre mesafe olması sağlanmalı ve çalışanlar maske takmalıdır.



6 | Yemekhane masalar ve sandalyeler arası mesafe en az 1 metrede olacak şekilde (tercihen 2 metre) düzenleme yapılmalıdır. Temaslı takibinin kolay yapılabilmesi için; yemek saatleri gruplara göre belirlenmeli ve mümkün ise aynı kişilerin aynı masada yemek yemeleri sağlanmalıdır. Çay içme molalarında da benzer kurallara dikkat edilmelidir.



7 | Solunum yolu enfeksiyonu belirtileri olan (ateş, öksürük, nefes darlığı) personel iyileşene kadar çalıştırılmamalı ve sağlık kuruluşuna yönlendirilmelidir.



8

El hijyenine dikkat edilmelidir. Eller sık sık yıkanmalıdır. Eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği ile ovalanmalıdır. Antiseptik içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir. İşyerlerinde, lavabolarda sabun ve kolay erişilebilir yerlerde alkol bazlı el antiseptiği bulundurulmalıdır.



9

Eldiven kullanımı el temizliği yerine geçmez. Yapılan iş, eldiven kullanımını gerektirmiyorsa, COVID-19'dan korunmak amacıyla eldiven kullanılmamalıdır. Eldiven kullanımı gereksiz bir güven hissi oluşturarak el yıkama sıklığını azaltabilir ve ellerle bulaş riskini arttırabilir.



10

İşyerleri temizliğinde özellikle sık dokunulan yüzeylerin (kapı kolları, telefon ahizeleri, masa yüzeyleri gibi) temizliğine dikkat edilmelidir. Su ve deterjanla temizlik sonrası dezenfeksiyon için 1/100 sulandırılmış (5 litre suya yarım küçük çay bardağı). Sodyum hipoklorit içeren çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılabilir. Klor bileşikleri yüzeylerde korozyon oluşturabilir. Dayanıklı yüzeyler için kullanılması önerilen bir dezenfektandır. Tuvalet temizliği için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılmalıdır.



11

Klor bileşiklerinin uygun olmadığı bilgisayar klavyeleri, telefon ve diğer cihaz yüzeyleri % 70'lik alkolle silinerek dezenfeksiyon sağlanmalıdır.

12

Temizlik yapan personel maske ve eldiven kullanmalıdır.



13

Temizlik sonrasında maske ve eldiven çıkartılıp işyerindeki çöpe atılmalı ve el hijyeni sağlanmalıdır. Yıkabilir bez maske kullanıldıysa yenisiyle değiştirilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği ile ovalanmalıdır.



14

İşyerinde COVID-19 pozitif bir kişi varlığı durumunda, il/ilçe Sağlık Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar Birimine ivedilikle bilgi verilir.



15

Maske takma kurallarına tam uyularak çalışılan bir iş yerinde, bir çalışanın COVID-19 pozitif çıkması durumunda etrafındaki kişiler yakın temaslı kategorisinde değil, temaslı kategorisinde değerlendirilir. COVID-19 pozitif kişinin takip ve tedavisi sağlık kuruluşunca yönetilir, diğer çalışanlar maskesini takarak çalışmaya devam eder. İl-ilçe Sağlık Müdürlüğü tarafından, hastalık belirtileri açısından 14 gün süreyle takip edilir.





TÜRK-İŞ'İN 2021 YILI ASGARI ÜCRETİNE KARŞI OY GEREKÇESİ

Asgari Ücret Tespit Komisyonu işveren-hükümet kesimi temsilcilerinin oy çokluğuyla 2021 yılında uygulanacak asgari ücret belirlenmiştir. Asgari Ücret Yönetmeliği'nin "Komisyon, en az on üyenin katılımı ile toplanır ve oylarının çoğunluğu ile karar verir" hükmü doğrultusunda karar alınmıştır. Asgari Ücret Tespit Komisyonu'nda işçi kesimi adına görev yapan Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (TÜRK-İŞ) temsilcileri, oy çokluğuyla kabul edilen asgari ücreti, yetersiz ve çalışanların beklentisini karşılamadığı için kabul etmemiş, karşı oy kullanmıştır.

İşveren-hükümet kesimi temsilcileri tarafından belirlenen asgari ücret, mevcut sosyal ve ekonomik şartlarda bugün bile çalışanların aileleriyle birlikte geçim şartlarını karşılamaktan uzaktır.

Komisyonun görevlendirdiği TÜİK, bekar bir işçinin yaşama maliyetini Kasım 2020 itibarıyla aylık net 2.792 lira olarak hesaplamıştır. Bu hesaplamada ailenin harcamaları dikkate alınmamıştır. Aralık ayında

gerçekleşmesi beklenen fiyat artışı ile 2021 yılındaki muhtemel fiyat artışları da yoktur. Refah artışından bir pay söz konusu bile değildir.

Asgari ücret çalışmalarında işçi kesimi öncelikle "çalışanların kendileri ve aileleri için insan onuruna yaraşır bir gelir" elde etmeleri için çaba göstermiştir. Üç İşçi Konfederasyonu bir araya gelerek asgari ücretle ilgili gelişmeleri değerlendirmiş ve görüşlerini ortaklaştırmıştır.

Asgari Ücret Tespit Komisyonu'nun ilk toplantısını yapıldığı 4 Aralık 2020 tarihinde yapılan ortak açıklamada "**asgari ücret insan onuruna yaraşır bir geçimi sağlamalıdır**" talebinde bulunulmuş ve çalışmalarda dikkate alınması gereken temel ilkeler kamuoyu ile paylaşılmıştır.

Ortak açıklamada şöyle denmiştir:

"2021 asgari ücret görüşmeleri Covid-19 salgınının tüm dünya ve ülkemizde ağır insani, sosyal ve ekonomik tahribatının yaşandığı

bir dönemde başlamaktadır. Küresel salgın, başta işçiler olmak üzere tüm ücretli çalışanların yaşama şartlarını daha da ağırlaştırdı. Ciddi iş ve gelir kayıplarına yol açtı. Nitekim devletin resmi kurumu tarafından açıklanan son büyüme rakamlarında, çalışanların milli gelirden aldıkları payın ciddi oranda gerilediği de görülmektedir. 2021 yılında geçerli olacak asgari ücretin, pandemi koşullarında yaşanan iş ve gelir kaybı dikkate alınarak insan onuruna yaraşır bir geçim ücreti olarak tespit edilmesi ortak düşüncemizdir.

Asgari ücret, işçi ve ailesinin günün ekonomik ve sosyal koşullarına göre insanca yaşamasını mümkün kılacak, insanlık onuruyla bağdaşacak bir ücrettir. Asgari ücret, çalışanların yaşama ve çalışma şartlarının düzenlenmesine yönelik önemli uygulamalardan birisidir. Asgari ücret ve civarında çalışan milyonlarca işçinin olduğu ülkemizde, belirlenecek asgari ücret rakamı sadece asgari ücretli çalışanları değil, işsizlik ödeneği, kısa çalışma ödeneği vb. ödemeleri alan hak sahiplerini de doğrudan etkilemektedir.

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) Anayasası'nın girişinde, "işçinin ve ailesinin yalnızca geçimini temin eden ücret, insanca yaşamaya yeterli bir ücret değildir. Halbuki işçinin insanca yaşaması için yeterli ücrete sahip olması gerekir" ifadesine yer verilmiştir.

Üç İşçi Konfederasyonu "insan onuruna yaraşır bir asgari ücret" belirlenmesi taleplerini bir araya gelerek ortaklaştırmıştır.

Anayasamız devlete "çalışanların yaptıkları işe uygun adaletli bir ücret elde etmeleri ve diğer sosyal yardımlardan yararlanmaları için gerekli tedbirleri alma" görevi vermektedir. Ayrıca, asgari ücretin tespitinde "çalışanların geçim şartları ile ülkenin ekonomik durumu da göz önünde bulundurulur" denilmektedir.

Asgari ücret bir pazarlık ücreti değildir. İşçinin ailesiyle birlikte insanca yaşamışını sağlayacak gelirdir. Asgari ücretin belirlenmesi müzakerelerde göz önünde tutulması gereken öncelikli husus, çalışanların karşı karşıya buldukları geçim koşullarıdır. Çalışanlar, yaşanan ekonomik sıkıntıların nedeni değil mağdurdur ve "ülkenin içinde bulunduğu ekonomik durum" gerekçesiyle asgari ücretin düşük belirlenmesi kabul edilemez. Türkiye'nin rekabet şartlarını düşük ücret politikasıyla sağlamak doğrultusunda bir anlayış olmalıdır. Ülkemizdeki asgari ücret düzeyi AB üyesi çoğu ülkenin gerisindedir.

Bugün ücretliler üzerinde dayanılmaz boyutlarda vergi yükleri bulunmaktadır. Ücretli çalışanların eline geçen ücret vergi nedeniyle ilerleyen aylarda düşmektedir. Asgari ücret alan işçiler bile yılın son aylarında daha düşük ücret almaktadır. Asgari ücret kadar bir gelirin ücretli çalışanlar için vergi dışı bırakılması yönünde tüm sosyal taraflar arasında görüş birliği oluşmasına rağmen -şimdiye kadar- herhangi bir düzenleme yapılmamıştır. İşverenin sosyal güvenlik primi düşürülmesine rağmen işçilerin sosyal güvenlik primi muhafaza edilmiştir.

İşçi temsilcileri, "insan onuruna yakışır" bir düzeyde asgari ücret belirlenebilmesi için, Komisyon çalışmaları sırasında temel alınması gereken ilkeleri aşağıdaki biçimiyle savunmaktadır:

• Asgari ücretin saptanmasında Anayasa'da yer alan "geçim şartları" yaklaşımına öncelikli uyulmalıdır. Günün ekonomik ve sosyal koşullarına göre işçinin ve ailesinin insanca yaşamasını mümkün kılacak ve insanlık onuruyla bağdaşacak asgari ücret belirlenmelidir. İçinde yaşadığımız salgın koşullarının yarattığı gelir kaybı ve gider artışları da dikkate alınmalıdır.



• **Asgari ücret Asgari Geçim İndirimi (AGİ) hariç ve net olarak açıklanmalıdır.** Bu ücretten yapılacak vergi, sosyal güvenlik vb. kesintiler net tutarın üzerine ilave edilmeli ve yıl boyunca asgari ücret açıklanan bu net ücretin altına düşmemelidir.

• **Ücretlerin asgari ücrete tekabül eden kısmı vergiden muaf olmalıdır.** Ayrıca ücretliler için damga vergisi uygulaması kaldırılmalıdır. **Asgari ücret sonrası ilk vergi basamağı için uygulanacak oran yüzde 10 olmalıdır.**

• **Asgari ücret, herhangi bir ayırım yapılmadan yine ulusal düzeyde tek olarak ve yıllık belirlenmelidir.** İşçilerin arasında nitelik, kıdem, işin mahiyeti gibi ekonomik amaçlı değerlendirmelerin tümünden bağımsız olarak ele alınmalıdır.

• **Asgari ücret, ekonomik ölçülerin ötesinde sosyal bir ücret olarak kabul edilmeli ve bu özelliği temel alınarak belirlenmelidir.**

• **Devlet çalışanlar arasında ayırım yapmamalı, kamuda geçerli en düşük aylık tutarını asgari ücret belirlenirken de dikkate almalıdır.**

Asgari ücret ile bağlantılı olarak ve günümüz ekonomik koşullarını da dikkate alarak;

• **İşverenlere sağlanan sosyal güvenlik prim desteğinin benzeri işçilere de verilmeli ve işçilerin sosyal güvenlik haklarında bir kayıp yaratmayacak şekilde işçi SGK prim payı 5 puan düşürülerek bütçeden karşılanmalıdır.**

• **Pandemi koşullarında işsizlik sigortasından işçilere yapılan ödemelerin (kısa çalışma ödeneği, nakdi gelir desteği ve işsizlik sigortası) alt sınırı asgari ücret olmalıdır.** **Pandemide iş ve gelir kaybı olan işçilere asgari ücret düzeyinden az olmayan bir nakdi gelir desteği verilmelidir.** **Bu destek kayıtsız çalışan işçiler için bütçeden karşılanmalıdır.**

• **"Sosyal Devlet" ilkesi gereği "aile yardımı" çalışmayan eş için uygulamaya konulmalıdır.**

• **Sendikal örgütlenmenin olduğu işyerleri için asgari ücret teşviki uygulanmalıdır."**

Asgari Ücret Tespit Komisyonu'nda görev yapan işçi temsilcileri, yapılan toplantılarda anılan ilkeleri savunmuş ve asgari ücretin bu çerçevede belirlenmesi ve kabul edilmesi için mücadele etmiştir. Ancak, bilimsel, objektif yöntemler ve güvenilir verilerle tespit edilen taban ücret olması gereken asgari ücret -bir kez daha- pazarlık konusu edilmiş ve düşük belirlenerek, oy çokluğuyla kabul ve ilan edilmiştir. Bu yaklaşım gelir adaletsizliği daha da yaygınlaştıracaktır.

Asgari Ücret Tespit Komisyonu'nun işveren-devlet kesimi temsilcilerinin oy çokluğuyla belirlenen asgari ücrete, gerek miktar ve gerek belirleme yöntemi açısından katılmıyoruz ve işçi kesimi olarak muhalif kalıyoruz.

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...

ANADOLU NATOLIAN Voices Sesleri

Türkiye'de havacılığın kalbi İstanbul'dur. İstanbul'u ise coşkun bir ırmak gibi Anadolu besler. Anadolu'nun gelişmesi İstanbul'u, Türkiye'yi her açıdan daha muteber kılar!

Anadolu'da son yıllarda açılan-yenilenen havalimanları, turizm başta olmak üzere sanayi, eğitim ve iktisadi kalkınmayı müspet yönde etkilemeye devam etmektedir. Hava-İş Sendikası olarak bizler de gelişimin destekçisi olmayı ve sahamız dâhilindeki emekçi kardeşlerimizin iş ve sosyal hayatlarına katkı sağlamayı sürdürmekteyiz. Hedefimiz, hava ulaşımının ana unsuru olan emekçilerimizin olduğu her yerde olmaktır. İşte bu sebeple şubelerimiz, temsilciliklerimiz tüm Anadolu'da emekçinin yanında olmaya devam etmektedir.

Genel Başkanımız Sayın Ali Kemal Tatlıbal Beyefendi'nin tensipleriyle "Anadolu Sesleri" söyleşilerimizle tüm Anadolu sathındaki birlikteliğimizi ve üyelerimiz için neler yaptığımızı anlatarak emek camiasına bir misal sunmak niyetindeyiz. İşte bu güzel maksada istinaden başlattığımız "Anadolu Sesleri" söyleşilerimizin dördüncüsünü, Hava-İş Antalya Başkanımız Sayın Mehmet Kirbiyık Beyefendi ile gerçekleştirdik...

Sayın Başkan'la gerçekleştirdiğimiz söyleşimiz:

HAVA-İŞ ANTALYA ŞUBE BAŞKANI SAYIN MEHMET KIRBIYIK BEYEFENDİ İLE MÜLAKAT

INTERVIEW WITH HAVA-İŞ ANTALYA BRANCH CHIEF MR. MEHMET KIRBIYIK

Istanbul is the heart of aviation in Turkey. Istanbul is nourished by Anatolia, a vibrant river. Development of Anatolia makes Istanbul and Turkey more respected in all aspects!

Recently opened or renewed airports in Anatolia, keep positively effecting industrial, educational and economic development, particularly in tourism. As the Hava-İş Union we also keep supporting development and contributing to our laborer brothers' and sisters' professional and social lives within our field. Our aim is to be everywhere where our laborers are, who are the core elements of air transport. For this reason, our branches and agencies keep being with laborers in the whole Anatolia.

Upon the approbation of our chairman Ali Kemal Tatlıbal, we aim at providing an example for the laborer community by expressing our togetherness in the whole Anatolia and what we have been doing for our members within our "Voices from Anatolia" interviews. The fourth of these "Voices from Anatolia" interviews launched within this pleasant aim is conducted with Mr. Mehmet Kirbiyık, Hava-İş Antalya branch chief...

As follows is our interview conducted with him:

Mehmet Bey sizleri tanıyalım lütfen.

1967 yılında Kahramanmaraş'ın Afşin ilçesinde yedi kardeşin beşinci çocuğu olarak doğdum. Ailemin Ankara'ya göç etmesi nedeniyle çocukluğum ve gençlik yıllarım Ankara'da geçti. İlkokul, ortaokul ve liseyi Ankara'da okudum. Askerlikten sonra abimin Antalya'da eski USAŞ iş kolunda yönetici olması sebebiyle nasip kısmet böyleymiş, 1989 yılında Antalya THY Başmüdürlüğü'nde işe başladım. Sırasıyla apron harekât ve uçak güvenlik şefi olarak 2017 yılına kadar çalıştım. 2013-2017 yılları arasında Antalya İstasyon Baştemsilciliği görevinde bulundum. 2017 yılında şube başkanlığına seçilmem nedeniyle profesyonel sendikacı olarak Hava-İş Antalya Şubesi'nde görev yapmaktayım. 1993 yılında evlendim. Bir kızım, bir oğlum olmak üzere dört kişilik bir aileyiz.

Mr. Mehmet, would you please introduce yourself to us.

I was born at Afşin-Kahramanmaraş in 1967 as the fifth child of a family with seven siblings. Upon the migration of my family to Ankara, I spent my childhood and youth years at Ankara. I attended primary school, middle school and high school at Ankara. Upon military service, I was employed at Antalya THY Office of the General Directorate in 1989, since my brother was an administrator in the former USAŞ field of operation at Antalya and thanks to fate. I have served respectively in the apron operation unit and as the head of airplane security until 2017. Between the years 2013-2017 I served as the Chief Agent of Antalya Station. Upon being elected as the branch head in 2017, I currently serve in the Hava-İş Antalya Branch as a professional unionist. I married in 1993. I have one daughter and one son, so we are a family of four members.



Mehmet Bey, Hava-İş Antalya Şubesi olarak geçmiş faaliyetlerinizden, üyelerimizden bahseder misiniz?

Antalya Hava-İş Şubesi'ne seçildikten sonra ilk iş olarak şube binamızı değiştirdik. Eski şube binamızın fiziki şartlarının uygun olmaması ve üyelerimizin ihtiyaçlarını karşılayamaması nedeniyle seçimde söz vermiştik, onu yerine getirdik. Yeni şube binamızın fiziki şartları daha uygun, nezih, şehir merkezinde olması hasebiyle Hava-İş Antalya Şubesi'ne ve onun kıymetli üyelerine çok daha yararlı oldu.

Mr. Mehmet, would you please talk about your past activities as Hava-İş Antalya branch and our members?

Upon being elected to the Hava-İş Antalya Branch, to start with, we moved to another building. Since the former branch building was physically not appropriate and did not satisfy our members' needs, this was an election promise and we kept it. Because our new branch building is physically more appropriate, more decent, and more central, it is more fitting to the Hava-İş Antalya branch and its valuable members.





Seçilir seçilmez yönetim kurulumuzu oluşturup neler yapabilirizi istişare ettik. Üyelerimizin görüşlerini alıp Şubemizi tabela sendikası değil bütün üyelerimizin uğradığı, sorunların dinlendiği, dertlere çare aranılan, emeğin ve emekçinin merkezi hâline getirmek için hep beraber çalışmaya başladık. Örgütlü üye sayısını nasıl arttırabiliriz, refah seviyesini nasıl iyileştirebiliriz peşinden gittik. Hem şubede hem de sahada üyelerimizle görüşüp ortak akılla hareket etmek önceliğimiz oldu.

Right after being elected we created our board of management and we consulted them about what to do. We received opinions from our members and started to work together in order to turn our branch into a center of labor and laborers which would not be a shell union, but frequented by all our members, where their problems are listened to and solutions are sought for their problems. We concentrated on the questions of how to increase the number of organized members and how to improve welfare. It was our priority to consult with our members both in the branch and in the field and move within a common sense.



Havacılık camiası büyük bir camia ve örgütlü üye sayısının artması için her zaman daha fazla çalışmamız gerektiğini biliyoruz.

The aviation community is a big community and we know that we always have to work more in order to increase the number of organized members.

1 Mayıs, 8 Mart Dünya Çalışan Kadınlar Günü, dinî ve resmî bayram gibi özel ve kıymetli günlerde toplumsal bilinci artırmak için üyelerimizle sürekli buluşmalar ve faaliyetler tertipliyoruz. Örgütlü iş yerlerimizi ve üyelerimizin buldukları sahaları ziyaret etmek, onları dinlemek, varsa sorunlarını çözmek şahsımın ve temsil makamında olan YK üyelerimizin mutlak vazifelerindedir. Üye arkadaşlarımızla bir araya gelerek Sendikamızın olanaklarından elimizden geldiğince üyelerimize sunma gayretindeyiz. İnşAllah daha güzel faaliyetlerle yol almaya devam edeceğiz...

During the 1st of May, 8th of March World Working Women's Day, special and valuable days such as religious and official feasts, we regularly organize meetings and activities with our members in order to increase social awareness. It is the usual task of mine and the board of management's representative members, to visit our organized work places and fields where our members are located, listen to them, solve their problems if present. We show effort to meet our members and offer our Union's opportunities to them as much as we can. Allah willing, we will keep walking with even more beneficent activities.

İnşAllah. Antalya gibi güzide bir şehrimizdesiniz bizim de önemli bir noktamız. Kısmet olursa bu zorlu günleri atlattıktan sonra Antalya'daki üyelerimiz için planladığınız, yapmak istediklerinizden de bahseder misiniz lütfen?

Allah willing. You are in a beautiful city such as Antalya which is also important for us. After hopefully getting over these troubled days, what plans and projections do you have for our members at Antalya? Could you elaborate please?

Antalya ülkemiz turizminin başkenti olması nedeniyle Hava-İş Şubesi olarak da bizim sorumluluğumuz daha çok artıyor. Antalya dört mevsimi bir arada yaşayan denizi, tarihî, yaylaları, inanç turizmini barındıran bir kent. 2020 yılında Antalya'da pandemi nedeniyle emekçiler olarak zorluğu en çok hisseden kesimlerin başında geliyoruz. İnşAllah 2021 yılında bu musibeti hep birlikte tüm dünya ahalisi olarak atlatırız. Yine o eski günlerimize kısa zamanda döneriz. Bu zorlu süreci hep beraber aşacağımıza canı gönülden inanıyorum. Antalya, turizmin lokomotif olması nedeniyle inşAllah daha çok iş daha çok turist daha çok örgütlü üye sayısına ulaşmak görevimiz olmalıdır. Bunun için de arkadaşlarımızla birlikte elimizden geleni yapmaya hazırız.

Peki Mehmet Bey, bir emekçi sizce neden sendikalı olmalıdır? Sendikalı olmanın emekçiye kattığı değerler nedir?

Sendika, emekçinin olmazsa olmazıdır. Emekçinin, çalışanın kendinden başka dostu yoktur. Sendika, karşılıklı müspet kazanım ve refah seviyesini arttırmaya vesile olmak demektir. Bu yüzdendir ki sosyal hakların korunması, alın terinin karşılığının alınması için örgütlü sendika olunmalıdır. Örgütlü sendika, kıdem tazminatının korunması demektir. En iyi sendikasız iş yerinden, en kötü örgütlü sendika daha iyidir. Sendika; birlik beraberlik, dayanışma, onurlu çalışma demektir. Yarınlarımız için çocuklarımızın geleceği için Sendikamıza sahip çıkalım.

Since Antalya is the capital of our country's tourism, our responsibility as Hava-İş Branch increases. Antalya is a city that experiences all the four seasons and contains sea, history, highlands and belief tourism. As of the year of 2020, we, laborers of Antalya, are one of the primary sections who suffer the consequences of the pandemic. Allah willing, we will overcome this disaster altogether as the world community in 2021 so that we return to our old days in the shortest time possible. I sincerely believe that we will surpass this difficult period altogether. Since Antalya is the locomotive of tourism, Allah willing it must be our duty to reach more employment, more tourists and a higher number of organized members. For this, we are ready to do our best together with our friends.

Alright Mr. Mehmet, why should a laborer become a union member according to you? What are the values contributed to a laborer by being a union member?

A union is a must for the laborer. Laborers and workers do not have any friends but themselves. A union signifies mutual positive gain and a means to increase welfare. Therefore, it is necessary to be an organized union in terms of social rights' protection and compensation of efforts. Organized union means protection of seniority indemnity. The worst organized union is still better than the best workplace with no union. Union means unity and solidarity, and an honorable employment. Let us protect our Union for our and for our children's future.



Meslek hayatınız boyunca unutamadığınız bir anınızı paylaşmanızı istesek?

1991 yılında THY'nin 36 günlük grevini hayatım boyunca unutamam. Şirket'e yeni başlamış, sözleşmeli, sosyal hakları olmayan 22 yaşında çalışan bir işçiydim. O zamanki şartlarda Sendikamıza güvenmiştik. Bir olduk, diri olduk ve 36 günlük grevimizi başarıyla sonuçlandırdık. Bu süreçte arkadaşlığı, dostluğu, dayanışmayı ve aynı zamanda içimizdeki hainleri gördük. Yaşadığımız o günleri unutamam...



İş dışında ilgilendiğiniz bir hobiniz, bir uğraşınız var mıdır?

İyi bir spor izleyicisiyimdir. Güreş, futbol, basketbol gibi spor müsabakalarına zamanım oldukça giderim. Yürümeyi severim. Ama ata sporumuz güreşin, benim çocukluk ve gençlik yıllarımda amatör olarak yaptığım için ayrı bir yeri vardır.

Son sözünüzü alalım Mehmet Bey: Hava-İş ailesine iletmek istediğiniz mesajınız nedir?

Hava-İş ailesi olarak inşAllah bu sakıntılı günleri hep beraber en kısa zamanda ülke olarak atlatıp çalışma şartlarımızı eskisinden daha iyi hâle getirmek, refah seviyesini arttırmak, emekçiyi yeni sosyal haklara kavuşturmak görevimiz olacaktır. Sendikalar gücünü emekçiden alır. Bizlere de sendikalarda büyük görevler düşüyor.

What if we would ask you to share a memory belonging to your professional career you can never forget?

I can never forget the 36-days strike at THY in the year 1991. I was a worker of 22 years old, who had just joined the Company and did not have any social rights. Under these conditions, we had trusted in our Union. We became one and strong, and successfully finished our 36-days strike. In this period, we witnessed friendship, amity, solidarity, and at the same time some traitors among us. I cannot forget those days...



Do you have a hobby or an occupation apart from work?

I am a decent sports spectator. Whenever I have some time, I attend sports contests such as wrestling, soccer and basketball. I like walking. But for me, wrestling as our ancestors' sports has a particular place among others, because I practised it during my childhood and youth days as an amateur.

Let us hear your last words Mr. Mehmet: What is your message to Hava-İş family?

Allah willing, it will be our duty as the Hava-İş family to overcome these troubled days altogether as a country in the shortest time possible, to bring our work conditions to a status that is even better than before, to increase welfare and to provide laborers new social rights. Unions take their power

Üye arkadaşlarımızın gönüllerini kazanmak için olanca gücümüzle çalışmalıyız. İnşAllah yeni kazanımların olduğu, örgüt üye sayısının arttığı 2021 ve sonraki yılları temenni ediyorum. Hava-İş ailesine ve tüm emekçi arkadaşlarıma saygı ve selamlarımı arz ediyorum. Bizlere bu olanağı verdiğiniz için şahsım ve yönetimim adına teşekkür ediyorum.

Değerli görüşlerinizi bizlerle paylaştığınız için biz teşekkür ederiz. Sizlerin şahsında Antalya'daki tüm emekçilere selam eder, hayırlı ve güzel günler dileriz.

from laborers. We also have great duties at unions. We must work as much as we can in order to win the hearts of our members. Allah willing, I look forward to 2021 and ensuing years, when we will have new acquisitions and a higher number of organized members. I respectfully salute the Hava-İş family and all my laborer friends. I thank you for giving us this chance, personally and on behalf of the management.

Thank you for sharing your valuable opinions with us. We salute all laborers at Antalya and wish you fortunate and pleasant days.



Röportaj | Interview: DOĞAN NARBOĞA

Biz Bize Söyleşi
Conversation By Ourselves
TUNA KARADAĞ



Tuna Hanım sizleri tanıyalım lütfen.

1977 Antalya doğumluyum. Hâlen Antalya'da ikamet etmekteyim. Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği daha sonrasında da İşletme Fakültesi mezunuyum. 1 erkek evlat sahibiyim. Ailemin de mensubu olduğu THY'de 1997 senesinde Antalya Havalimanı yolcu hizmetlerinde başladığım görevime, satış ofisinde devam etmekteyim. Üç senedir Hava-İş Sendikası Antalya Şubesi Baş Temsilcilik görevini üstlenmiş bulunmaktayım. İşyeri sendika temsilcileri sendika ile üye, sendika ile işveren ve üye ile işveren arasında bağ kuran kişilerdir. İşçi ve işveren arasındaki işbirliğini, çalışma barışını ve uyumu sağlamak, işçilerin hak ve çıkarlarını gözetmekle görevlidir. Gerek temsilcilik gerekse mesleğim ile ilgili doğru yerde olduğumu düşünüyorum. İnsanlarla iletişim kurduğum, onlarla ilgilendiğim, sorunlarına çözüm bulduğum ve onlara sağlanabilecek en iyi olanakları en kısa sürede sağlayıp onları memnun görmeyi misyon edinmiş bulunuyorum.

Ms. Tuna would you please introduce yourself?

I was born in 1977 at Antalya. I still live at Antalya. I graduated from Anadolu University's Tourism and Hotel Management program and later from the Faculty of Management. I have one son. I continue my duty at Turkish Airlines as a sales officer at the Antalya Airport, which I started in 1997 as a passenger services officer. My family members also serve Turkish Airlines. For three years I have been serving as the Chief Agent of Hava-İş Union's Antalya Branch. Union agents are subjects linking the union with its members and employers, as well as members with employers. They are responsible for enabling the cooperation between employees and employers, work peace and harmony, and looking out for the rights and interests of employers. I consider myself at the right place concerning both my agency and my profession. It is my mission to communicate with people, pay attention to them, provide solutions to their problems and satisfy them by providing them best possibilities available in the shortest time possible.



Satış ofislerinde çalışma şartları nasıl sizce? İyileştirilmesi gereken acil bir durum var mıdır?

Antalya satış ofisi olarak çalışanların sağlık ve güvenliğinin ön planda tutulduğu, risk ve kaza faktörlerinin en aza indirildiği bir ortam kurgulanmış olup Sendika olarak sık sık personel ile risk değerlendirmesi yapılıp, değişen şartlara uygun hâle getirilmesi ve mevcut durumun sürekli iyileştirilmesi amacı ve çalışması içindeyiz.



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

Hava-İş Sendikası gibi bilinçli, sosyal ve mücadeleci bir topluluğun üyesi olmak garanti, temsilcisi olmak ciddi bir güven veriyor. Hava-İş, ekonomik ve özlük haklarınızın geliştirilmesi için sürekli mücadele veren, zorda kaldığınız her an yardımınıza koşacak büyük bir ailedir. Görevim sayesinde şehir dışı eğitim ve seminerlere katılma ve yeni dostluklar edinme fırsatım oldu. Artık tüm şehirler bir telefon uzaklıkta. Nereye gidersem gideyim, samimiyetle karşılanacağım ve en güzel şekilde ağırlanacağım şubelerimiz mevcut. Daha uzun seneler Hava-İş ile birlikte yol almayı, deneyim kazandıkça hedeflerimin gerçekleşmesini umuyorum.



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

Ben aslen Çanakkaleliyim. Doğup büyüdüğüm şehir ise Antalya. Belki de bu sebepten deniz kokusu ve dalga sesleri olmadan yaşayamazmışım gibi geliyor, yeşil ile mavinin buluştuğu her yerden keyif alabilirim. Memleketimizin her yanı da oldukça güzel. Bazen iş bazen de seyahat amaçlı birçok ülke ve şehir gezdim. Yeni yerler keşfetmek, farklı coğrafyalara seyahat etmek, farklı kültürlerle tanışmak büyük keyif. Seyahat ederek de yılların sorusu olan "çok okuyan mı çok gezen mi" nin cevabını tecrübe ederek öğrenme şansınız oluyor.

In your opinion, how are working conditions at sales offices? Is there an urgent case expecting improvement?

As the Antalya sales office, we have designed an environment in which employers' health and safety is prioritized, risks and accident factors are minimized. As a union, we aim to perform frequent risk assessments with staff, accommodating ourselves to changing conditions and enable constant improvement of the present situation.

Throughout your career, which ones are the aspects of being a union member you consider to have contributed to you?

Being a member of a conscious, social and struggling community such as the Hava-İş Union provides an assurance and being an agent of it, a serious confidence. Hava-İş is a big family that constantly struggles for the improvement of your economic and personal rights and immediately come to your rescue when you face difficulties. Thanks to my duty, I had the opportunity to participate into education programs and seminars at other cities and build new friendships. Nowadays, all cities are as near as one phone call. Wherever I go, we have branches where I will be welcome with sincerity and hosted in the best way possible. I hope to move forward with Hava-İş for long years and realize my goals by gaining more experience.

What if we ask you to name one national and one international city you enjoy going to?

Originally I am from Çanakkale. Yet, the city I was born in and grew up is Antalya. Perhaps because of that, I have the feeling that I cannot live without the smell of the sea and the sound of waves. I can enjoy everywhere where green and blue meet. Each corner of our country is quite beautiful. Sometimes for business purposes, other times for travel purposes I have visited numerous countries and cities. Discovering new places, travelling to different geographies, encountering various cultures is a great pleasure. Travelling provides you an experience-based response to the question: "Do frequent travellers or readers know more?"



? Meslek hayatınız boyunca unutamadığınız bir hatıranızı paylaşmanızı istesek?

Sene 2013, aylardan Aralık. Bingöl'de geçici görevdeyim. Coğrafya, yolcu profili, karlı havada operasyon ve yeni dostluklar benim için inanılmaz keyifli bir deneyim. O gün ofisteyim, havalimanın içinden bağrışmalar geliyor. Mahalli personelden bir arkadaş geldi: "Tuna Hanım koşun yolcunun biri sinir krizi geçiriyor yetkili birini istiyor..." Gittik, genç bir delikanlı, karşıda jandarma komutanlığı var askere gelmiş. Feryat figan bağırıyor: "Hırsız var, her şeyimi çaldılar, bulun!" Tamam, buluruz dedim sen anlat ne oldu. İlk defa uçağa binmiş, gelirken güvenlik noktasında çanta, üst baş, parka, bot ne varsa çıkarmış. Sonrasında, arkasından eşyaları uçağa teslim edilecek zannedip binmiş uçağa. Ayağında galoşlar geliyor Bingöl'e. Bagajını alan gidiyor, onunki yok! Durumunu böyle anlattı bana. Biraz sakinleşti sonrasında. Siniri, gözyaşlarına dönüştü. "Abla ne olur bul, yoksa ceza alırım!" Tamam dedim, sen merak etme ben halledeceğim. Erkek evladım var, anneliğim tuttu, bırakmam hayatta o hâlde. Telefonla komutanlığı aradım, durumu anlattım. "Tamam sorun yok, gönder!" dediler. Hayır dedim, söz verin bir de ben getirip teslim edeceğim, sorun olur mu? Olmaz dediler, ben de tamam dedim. Beraber gittik, teslim ettim askerimizi. Biraz sonra giyindi geldi yanıma. Rahatlamış, nasıl teşekkür edeceğini bilemiyor. Sonrasında da kazasız belasız bitirdi askerliğini. Hâlâ bayramlarda arar...



And if we ask you to share a memory you cannot forget throughout your career?

December 2013. I am on temporary duty at Bingöl. It is an incredibly pleasant experience for me in terms of the geography, passenger profile, operating at a snowy weather and new friendships. That day I am at my office and hear outcries in the airport. A local staff member came and said: "Ms. Tuna,



Yeni yerler keşfetmek, farklı coğrafyalara seyahat etmek, farklı kültürlerle tanışmak büyük keyif. Seyahat ederek de yılların sorusu olan "çok okuyan mı çok gezen mi"nin cevabını tecrübe ederek öğrenme şansınız oluyor

Discovering new places, travelling to different geographies, encountering various cultures is a great pleasure. Travelling provides you an experience-based response to the question: "Do frequent travellers or readers know more?"



please hurry, a passenger has a nervous breakdown and asks for an authorized person..." I went there to see a young man having arrived for his military service at the gendarmerie command post across. He is screaming: "Thief! They stole all my properties, find them!" I told him "Ok, we will find them, but first tell us what happened." It was the first time he took a plane and before arriving he left everything at the security point including his bag, clothes, coat, boots, whatever he has. Then he thought that his properties would be transferred to the plane and took the plane.

He came to Bingöl with overshoes. The ones who take their luggages keep moving but his are nowhere to find. This is how he explained his case to me. Then he calmed down. His anger turned to tears. "Sister, please find them, otherwise I will get punished!" I told him "Ok, do not worry, I will deal with this." Since I also have a son, I became a mother for him, there was no chance for me to leave him like that. I called the command post by phone and told them about the situation. They said "Ok, no problem, just send him over!" I said, "No, promise me first that he will not get punished and I will bring him myself to you, would you mind?" They said "We do not mind" and I agreed. We went there together and I submitted him to his unit. After a while he dressed himself and came to me. He had calmed down and did not know how to thank. Later, he completed his military service safe and sound. He still calls me during fests...



İş dışında ilgilendiğiniz bir hobiniz, bir uğraşınız var mıdır?

İş, tabii hayatımızın büyük bir zamanını oluşturuyor. Arta kalan vakitler de küçük bir bahçemiz var. Ağaçlarla, sebzelerle ve çiçeklerle uğraşmak hem zevkli hem de negatif enerjiden kurtaran bir uğraş. Boya yapmayı seviyorum terapi gibi geliyor, aklınıza gelebilecek her türlü mobilya, duvar, cam, tahta ne varsa boyuyorum. Bir de güzel sahil bandımız da yürüyüş yapıp, küçük okuma molaları vermek hayatımda büyük bir yer tutuyor.



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

Küresel salgın birçok alan üzerinde olduğu gibi havacılık sektörünü de derinden sarstı. Türk Hava Yolları, korona virüsün etkilerini en aza indirmek adına çalışmalarına devam etmektedir. Tüm personelin de özverisiyle birlik ve beraberlik içinde bu eşi benzeri görülmemiş krizi de atlatacağımıza inanıyorum. Bu yeni dönemde zorunlu olmadıkça evden çıkmamalı ve alınan önlemlere uymalıyız. Umut veren gelişmelerle birlikte en kısa sürede sonuç alınacağını ümit ediyor herkese sağlıklı günler diliyorum.

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

Do you have a hobby or an occupation apart from your work?

Of course work takes a lot of our lifetimes. In the rest of the time, we have a small garden. Taking time for trees, vegetables and flowers is both fun and rescues one from negative energy. I like painting which is like a therapy for me. I paint all kinds of furnitures, walls, glasses, wood, whatever might come to your mind. Aside from that, taking a walk in our coastal band and stopping over for brief readings occupy a great place in my life.

Ms. Tuna, we have been going through difficult times, if Allah permits, these days will also pass. Is there anything, a wish or a request, you would like to transmit to our nation and all our friends including cabin, cockpit, ground services, office and technical staff?

Like other areas, the pandemic also deeply shook the aviation sector. Turkish Airlines continue their efforts to minimize the effects of coronavirus. I believe that we will get over this unprecedented crisis in unity and solidarity thanks to the self-sacrificial attitude of all staff members. During this new period, we should not go out of our homes unless necessary and comply with the measures. Together with some promising developments I hope there will be a positive result in the shortest time possible and I wish everyone healthy days.

Thank you for sparing your valuable time to share your views with us. Together to healthy days...



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

BİZİ İNGİLİZCE KONUŞMAKTAN ALIKOYAN KORKULARIMIZIN ÜSTESİNDEN NASIL GELİRİZ?

HOW CAN WE OVERCOME OUR FEARS THAT WITHHOLD US FROM SPEAKING ENGLISH?



Değerli Arkadaşlar Merhaba,

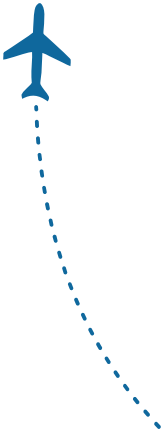
Gelişmelere uyum sağlamak ve hayatımızda beliren değişiklikleri fırsata çevirmek, birey gelişiminin vazgeçilmezlerindedir. Bu bilinçle Hava-İş Sendikası olarak İngilizce eğitimi konusundaki çabalarımız aktif biçimde devam ediyor. Covid-19 pandemisi ülkemizde yayılmaya başlayıp önlemler alındığında, Hava-İş Sendikası olarak hemen reaksiyona geçtik. Normal şartlar altında Genel Merkezimizde devam eden DLA İngilizce eğitimlerimizi, 20 Nisan 2020 tarihi itibarıyla online formata başarılı bir şekilde uyarladık. DLA İngilizce online eğitiminin getirdiği fırsatlar sayesinde daha fazla üyemize ulaşabildik. Derslere katılıp eğitimlerini tamamlayan arkadaşlarımız puanlarını arttırarak başarılarını bizimle paylaştı...

20 Nisan 2020 tarihinden bu yana online bağlandığımız derslerde sizinle çok şey paylaştık, özellikle bu zor dönemde beraberce göğüslediğimiz üzüntülerimiz oldu. Sadece

Good Day Dear Friends,

Adapting to emerging developments and turning changes in our lives into opportunities are indispensable in terms of individual development. With this awareness, we as Hava-İş Union actively sustain our efforts on English education. As the Covid-19 pandemic spread to our country, we immediately reacted. We successfully adapted our DLA English education to an online format, which had priorly been held at our Headquarters under normal circumstances. Thanks to opportunities provided by DLA English online education we could access more people among our members. Our friends, having participated in lessons and completed their education, increased their scores and shared their success with us...

Since the 20th of April 2020 we have been sharing a lot with you in our online lessons, including some sorrows in this difficult period we have endured together. We have not only been able to transfer knowledge but also to be a guest at your homes



İngilizce bilgi aktarımı değil aynı zamanda ekrandan evlerinize konuk olma fırsatı bulduk. Dersler esnasında aile büyüklerinin Covid-19 olması sebebiyle gözyaşlarını tutamayan, uçuş sırasında yolcuların sağlığını korumak adına verdiğiniz mücadele örneklerini aktaran ve bizatihi kendisi Covid-19 olup karantina altındayken DLA İngilizce derslerimizi bırakmayan ve azimle devam eden meslektaşlarınız oldu. Bu süreçte yaşadığım bir anımı anlatmadan geçemeyeceğim: DLA online ders esnasında karşılıklı pratik amaçlı İngilizce konuşurken bir meslektaşınız çok kısık konuşuyordu, bilgisayarından kaynaklandığını zannedip ses ayarlarını kontrol ettim fakat düzelmedi. Ses, çok zor anlaşılıyor ve yorgun geliyordu. Bu kıymetli meslektaşınızdan daha yüksek konuşmasını istedim, onu duyamadığımı ifade ettim. Aldığım cevap hem çok üzücü hem bir o kadar da anlamlıydı. "Hocam ben Covid-19 oldum şu an odamda karantinadayım, maalesef sesim hastalık sebebiyle çıkmıyor." dedi. Öncelikle çok üzüldüm fakat karantinada hasta olmasına rağmen vazgeçmeden sergilediği eğitim aşkı ve azmini gururla izledim. Kendisini buradan tekrar tebrik ediyor ve hastalığı atlattığı için tekrar geçmiş olsun dileklerimi yineliyorum. İşte böyle azimle zor koşulları fırsatlara çevirebilirsiniz, tek gereklilik farkında olabilmektir.

Fırsatları görmek ve hayata uyarlamaktan bahsetmişken, hevesimizi kıran, bizi geri tutan ve İngilizce gelişimimizi engelleyen bir unsurdan söz etmek istiyorum. Birçok arkadaşınız bana ders öncesi şu soruyu soruyor: "Hocam



Online eğitimin getirdiği fırsatlar sayesinde daha fazla üyemize ulaşabildik. Derslere katılıp eğitimlerini tamamlayan arkadaşlarımız puanlarını arttırarak başarılarını bizimle paylaştı.

Thanks to opportunities provided by DLA English online education we could access more people among our members. Our friends, having participated in lessons and completed their education, increased their scores and shared their success with us.



via screens. There have been colleagues, who could not hold their tears because their elder family members had been infected by Covid-19, others narrated examples of struggles exhibited to protect the health of flight passengers,

and did not abandon our DLA English lessons thanks to their perseverance despite they were personally infected and quarantined. I must mention a recollection of mine experienced during this process: While having a mutual conversation during DLA online lessons for the purpose of practicing English, one of your colleagues was speaking in a very low voice. I first thought this was because of my computer settings and readjusted my voice configurations; yet, the problem did not go away. The voice was tired and very hard to comprehend.

I asked this valuable colleague of yours to speak with a higher voice, expressing that I could not hear them. The response I received was both very saddening and significant: "Dear teacher, I have been infected by Covid-19 and currently stay under quarantine in my room. Unfortunately, due to the disease I cannot raise my voice." I was first very sad, but at the same time I proudly witnessed their love of and devoutness to education despite the fact they were infected and quarantined. I congratulate them once again with this writing and repeat my get well soon wishes, knowing they pulled through the disease. Only with such perseverance you can turn difficult conditions into opportunities, awareness being the single requirement.

Speaking of detecting opportunities and applying them to life, I would like to mention a factor that discourages and restrains us while also preventing our progress in English. Many of your friends have been asking me this question: "Dear teacher, I

derslerinize katılmak istiyorum ama konuşurken çekiniyorum, hata yapmak beni alıkoyuyor, bunun için ne yapmalıyım?" Öncelikle belirtmeliyim ki bu çok normal bir duygu hatta Latince bir ismi bile var: *Xenoglossophobia*. Bazı insanlar, İngilizce kelime dağarcığı çok sınırlı olması ve kurdukları cümle yapıları bozuk olmasına rağmen hiç çekinmeden konuşmaya gayret eder. Buna kıyasla bazı insanlar içinse yabancı dili konuşmak hele ki bir öğretmenin karşısında kendini ifade etmek oldukça zordur. Belirtmeliyim ki tecrübe ettiğiniz bu stres, uçuşunuza yetişmeye çalışırken trafiğin bir anda kilitlenmesi ile yaşadığınız gerginliğe eş değerdir.

would like to join your lessons but shy away from speaking. Making errors hinders me. What shall I do about this?" I must primarily specify that this is a very ordinary emotion, for which there is even a Latin name: *Xenoglossophobia*. Some people, in spite of their limited English vocabulary and irregular sentence structures, try hard to speak without any hesitation. Inversely, some other people find it quite difficult to speak the acquired language, especially when it comes to express themselves to a teacher. I must remark that this stress you have been experiencing is equivalent to the tension you experience when you try to reach your flight but the traffic is suddenly jammed.

”

Yaşadığımız bu korkunun temel üç sebebi vardır: Birincisi hata yapmak korkusu, ikincisi uygun ifadeler kullanmayıp yanlış anlaşılımlar endişesi, üçüncüsü de dilbilgisi hatası yapma kaygısıdır.

There are three essential reasons of this experienced fear: First, the fear of making errors; secondly, worrying about being misunderstood because of not using proper expressions; and thirdly, feeling anxious about making grammar errors.

“

İngilizce konuşurken yaşayabileceğimiz bu kaygının birazı faydalıdır fakat fazlası, konuşurken beynimizin hata yapma olasılığını artırır. Dolayısıyla, bildiğimiz birçok İngilizce dilbilgisi kalıbını aynı zamanda İngilizce kelimeleri hatırlamakta güçlük çekeriz.

While speaking English, some of this anxiety is beneficial but its excess increases our brains' probability of making errors. Accordingly, we experience difficulties in recalling many of English grammar patterns and English vocabulary we already know.

Hayatımız boyunca başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü önemsemişizdir. Özellikle çevremizdeki insanların bizi yanlış anlayacağı fikri, yeni girişimlerden alıkoymuştur bizi.



Throughout our lives, we have been attaching importance to what others think about us. Particularly the idea that our entourage would misunderstand us has been detaining us from new enterprises. The worry we experience while speaking a foreign language has actually the same quality. Probable

yaptıktan sonra, başarı hemen gelmeyecek, yeteneğiniz zamanla pekişecektir. Bu sebepten dolayı pes etmeyin, sabırlı olmak zorundasınız. İngilizce cümle ve kelime yapılarınız konuşarak geliştikçe, kendinize olan güveniniz de pekişecektir.

YAVAŞLAMAKTAN ÇEKİNMEYİN

İngilizce konuşma sırasında karşınızdaki kişi çok hızlı konuşuyorsa ondan yavaşlamasını rica edebilirsiniz veya diğer ilginç bir yöntem de şudur: Siz daha vurgulu ve yavaş konuşmaya başladığınızda karşınızdaki konuşan kişi de daha belirgin ve net konuşmaya başlayacaktır. İngilizce iletişim sırasında anlamadığınız bir nokta olduğunda soru sormaktan çekinmeyin.

Bütün bu stratejilerin yanı sıra zorluklar karşısında iyimser olmak işimizi kolaylaştıracaktır. İngilizcenizi geliştirme serüvenini bir zorunluluk veya sırtınızda bir yük olarak değil eğlence gibi görün. Yaptığınız hatalara üzölmek yerine onları fark edip, hatasız öğrenilmez mantığını benimseyin. Olaylara esprili yaklaşmak, İngilizce öğrenmeyi daha eğlenceli kılacaktır. Tüm işlerimizde olduğu gibi yaptıklarımızı görev olarak değil hayatı daha renkli hâle getiren minik, aşılabilir ayrıntılar olarak görün ve iyimser yaklaşın. Bu sayede hem siz yaptığınız işin tadına varırsınız hem de etrafınızdaki insanlar sizinle daha rahat iletişime geçebilir...

Sağlıcakla kalın.

do not give up, you must be patient. The more you speak the more your English sentence and word structures will improve, so that your self-confidence will be reinforced.

DO NOT ABSTAIN FROM SLOWING DOWN

If your conversation partner is speaking too fast you might ask them to slow down. Alternatively, a more interesting method is: As you start to speak in a more emphatic and slow way your partner will also start to speak in a more distinct and precise way. If there is anything you did not understand well during this English communication, do not shy away from asking questions.

Aside from all these strategies, being optimistic will ease our task. Do not regard the adventure of improving your English skills as a necessity or a burden on your shoulders, but as entertainment.

Instead of feeling depressed about the errors you make, be aware of them and endorse the perspective of "no learning without errors". Approaching events with some humor will make the acquisition of English more fun. As in all of our affairs, do not regard what we do as your task but as tiny, surmountable details that colorize life, and be optimistic. By doing that, you will both enjoy what you do and people around you might communicate with you more easily...

Peace out.



Ana dili İngilizce olmayan fakat akıcı konuşan insanların doğal yetenekli olduğunu düşünmeyin asla. Onlar hedefleri uğruna çokca pratik yapmış, zaman ve enerjilerini bunun için harcamış kişilerdir.

Never think that non-native fluent English speakers are naturally talented. They are individuals who have practiced a lot and who have spent their time and energy to reach their goals.



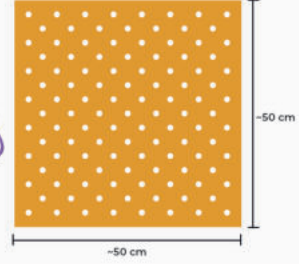
msonmez@havais.org.tr

DİKİŞSİZ BEZ MASKE

nasıl yapılır?

MALZEMELER

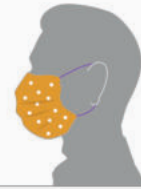
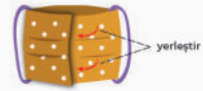
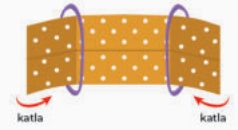
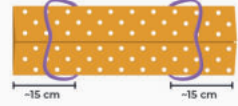
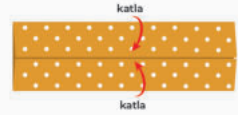
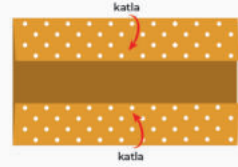
- Yaklaşık 50 cm kenar uzunluğuna sahip, kare şeklinde pamuklu kumaş (eşarp, bandana vb.)
- 2 adet paket lastiği veya lastikli saç tokası



NOT: Maske, takacak kişinin yüzüne uygun ölçüde yapılmalıdır. Çene, ağız ve burun bölgesi tamamen maskenin içinde kalmalı, yüz ile maske arasında boşluk bulunmamalıdır.

YAPILIŞI

- 1** Pamuklu kumaşı karşılıklı iki kenarından yaklaşık 10 cm içe doğru katlayın.
- 2** Elde ettiğiniz dikdörtgen şeklindeki kumaşı, iki uzun kenar ortada buluşacak şekilde tekrar içe doğru katlayın.
- 3** Paket lastiği veya lastikli saç tokasını dikdörtgen şeklindeki kumaşın iki kısa kenarından geçirin. Lastikler ve kısa kenarlar arasında yaklaşık 15 cm mesafe olsun.
- 4** Kısa kenarları içe doğru katlayın.
- 5** Maskenin açılmasını engellemek için, kumaşın bir kısa kenarını aralayıp diğer kısa kenarı bu aralığa yerleştirin.
- 6** Maskeyi lastiklerinden tutup kulaklarınıza geçirin ve yüzünüze oturacak şekilde ayarlayın.



DİKKAT

- Nemlenen veya kirlenen maskenizi değiştirin, bunun için yanınızda birden fazla maske taşıyın.
- Temiz ve kirli maskeleri ayrı naylon torbalarda taşıyın.
- Kullandığınız bez maskeleri mutlaka su ve deterjanla yıkayın.
- Çıkardığınız bez maskeyi yıkamadan tekrar kullanmayın.
- **Bez maske, 2 yaşın altındaki çocuklarda, solunum sıkıntısı yaşayanlarda, şuuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engeli bulunanlarda kullanılmamalıdır.**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



/SağlıkBakanligi



MEKSİKA GEZİ NOTLARI

MEXICO CITY TRAVEL NOTES

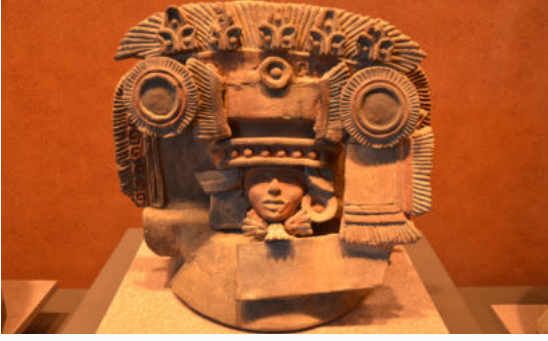
SALİH HALICI



Dünyadaki bütün kalabalık şehirlerden farklı bir havaya sahip olan Meksika, sizi gizemli ve antik atmosferiyle farklı bir maceraya davet ediyor. Eski medeniyetlerin ve hikâyelerin kesişme noktası olan bu coğrafyada, Aztekleri ve onlardan önce inşa edilmiş gizemleri hâlâ çözülememiş piramitleri, kıta sahasına çıkan İspanyolların buradaki medeniyetlere kolonyal yaklaşımını, tarihsel süreçte neler yaşandığını hissedebilirsiniz.

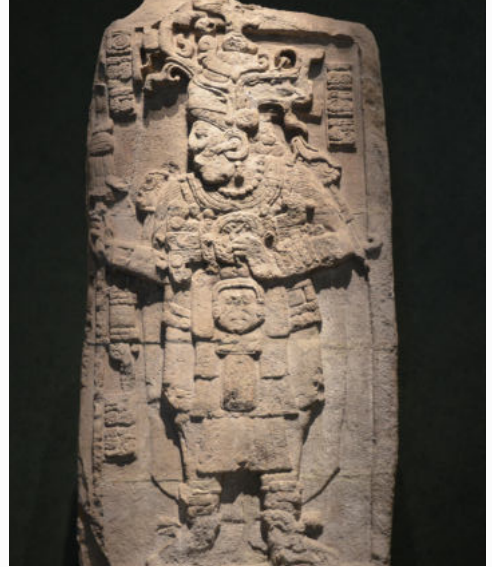
With an ancient atmosphere differing from all crowded world cities, Mexico City invites you to a mysterious and distinctive adventure. Being an intersection point of ancient civilizations and stories, this geography makes you feel the Aztecs, pyramids built before them with unsolved mysteries, the colonial attitude of Spaniards disembarking in the continent towards the indigenous civilizations and what has happened throughout history.





Şehirde, dünyanın en iyi antropoloji müzelerinden biri olan Ulusal Antropoloji Müzesi'ni gezebilirsiniz. Tavsiyem, erken saatlerde gitmeniz çünkü müzenin tamamını gezmeniz altı saatinizi alabilir. Yine dünyaca bilinen Frida Kahlo Müzesi mutlaka görmeniz gereken yerlerden bir tanesi. Şehir merkezinde tarihe tanıklık edeceğiniz Mayor Tapınağı ve Metropolitan Katedrali de ilginizi çekebilir. Yine aynı güzergâhta Güzel Sanatlar Sarayı Müzesi ziyaret edilmeye değer bir durak.

You can visit one of the best anthropology museums in the world, the National Museum of Anthropology, in this city. I recommend that you appear there early in the morning because the whole visit can take up to six hours. Again, the world-renowned Frida Kahlo Museum is a must-visit. The Mayor Temple and Metropolitan Cathedral in the city center will make you witness history and can be of your interest. Finally, the Fine Arts Palace Museum within the same route is a station worth to visit.



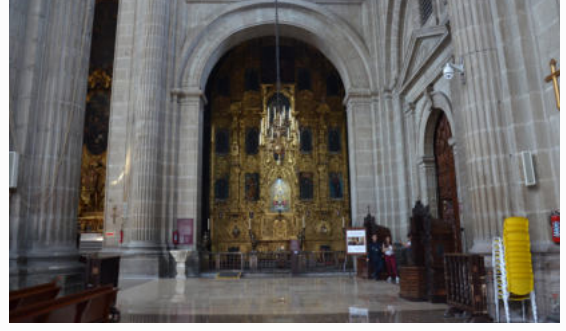


Şehir, turizm açısından oldukça gelişmiş. Günlük şehir turları yapabileceğiniz tur otobüslerini şehrin her noktasında bulabilirsiniz. Eğer dağ yürüyüşlerini seviyorsanız şehir merkezine yaklaşık 90 km uzaklıkta olan Iztaccihuatl Dağı'na gidip o muhteşem havayı solumanızı tavsiye ederim. Bu dağın karşısında ise hâlâ aktif olan Popocatépetl Yanardağı bulunmaktadır. Son olarak eğer buraya yolunuz düştü ise mutlaka ve mutlaka görmemiz gereken yerlerden bir tanesi de Teotihuacan piramitleridir.



The city is quite advanced in terms of tourism. At every point of the city, you can find the sightseeing buses by which you can conduct daily sightseeing tours. In case you enjoy mountain hiking, I recommend you to go to Iztaccihuatl Mountain ca. 90 km away from the city center and breath in that amazing air. Across this mountain is located the still active Popocatépetl Volcano. Finally, if you happened to be here, one place you must absolutely visit is where the Teotihuacan Pyramids are.





Meksika gezimde gördüklerimi siz değerli dostlarla paylaşmaya çalıştım. Umarım geziden kareleri ve size aktardıklarımı beğenmişsinizdir. Sonraki maceramızda tekrar görüşmek üzere sağlıklı kalın.

I tried to share my experiences of my Mexico travel with you, my valuable friends. I hope that you like the snapshots and descriptions. Looking forward to see you again in our next adventure and I wish you healthy days.









YEL VİRÜSÜ SEL GİBİ.. THE WIND VIRUS LIKE A FLOOD..



Hiç kimsenin beklemediği! Çin'den çıkan ya da Çin'de üretilen virüs salgını bütün dünyanın dengesini alt üst etti ve etmeye de devam edecek gibi. Kimi devletlerin ve küresel oluşumların işine çok yarayacağı kimi devletlerin de çok yara alacağı gerçeği, gün gibi önümüzde duruyor. Sevemediğimiz ve bizi ziyadesiyle kırmış insanlara karşı daha önce ruhen ve gönül olarak mesafe koyduğumuz yerde şimdi de sevdiğimiz insanlara özellikle de eş ve çocuklarımıza bu kez de fiziki (sosyal) mesafe koymak zorunda kaldık. Ne tuhaf değil mi?

Yaşadığımız bu küresel buhran geçse dahi yaşadığımız toplumsal korku ve endişe yıllarca devam edecek gibi. Belki de virüsün insan eliyle yayıldığı tespit edilirse bunun bir biyolojik savaş olduğuna insanlar kanaat getirerek yeni biyolojik savaşların ardını takip edeceği düşüncesi hâkim olacak. İnsanlık bundan sonra fiziksel ve zihinsel buhranlarla yaşamaya daha fazla alışacak gibi gözüküyor.



MEHMET MÜMTAZ ALKILIÇ

Expected by nobody, the viral pandemic emerging from China or produced in China turned the balance of the entire world upside-down and it seems that it will keep doing so. The fact that it will highly benefit certain states and global formations and badly hurt other states is clear as a day. Where we kept our spiritual distance from those, whom we could not love and who badly broke us, we are now obliged to keep our physical (social) distance from those we love, particularly our spouses and children. Is this not strange?

Even if this global crisis we have been going through comes to an end, the social fear and anxiety seem to be going to persist for years. Perhaps, if it is found out that the virus is artificially spread, people will believe that this is a biological warfare and it will widely be thought that biological wars will ensue one after another. It seems that humanity will get used more to live with physical and mental crises.

Bu arada ümit verici gelişmeler de oluyor. Özellikle aşı konusunda. Gerek Çin ve Avrupa'da üretilen aşilar gerekse ülkemizdeki aşı çalışmalarının faz 3 deneme seviyesine gelmesi pandemi ile mücadelede ümitleri daha da artırıyor. Ancak ileride insanlara çip takılıp kontrol altına alınması ve robotik bir hayat tartışması da az yenilir yutulur iddialar değil. Bu konu hakkında bazı komplö söylemlerinin varlığı bile rahatsız ediyor.

Bütün dünyanın olumsuz derecede nasıplendiği bu durumdan, spor ve özellikle de futbol da payını aldı tabi. Sonuçta ise futbol endüstrisi risk yönetiminde, maharetli beyinlere ve tecrübesi sabit kişilere çok daha fazla ihtiyaç olacağı ortada.

Öyle ki bütün dünyada dertleri, üzüntüleri bir nebze olsun unutmaya vesile olan ancak bir o kadar da bacasız sanayi konumunu alan futbolda, artık virüs yelleri esiyor. FIFA ve UEFA'nın ardı ardına yapmış olduğu toplantılar, liglerin ertelenmesi, oyuncu maaşlarının ödemelerinin değişmesine kadar birçok gelişme, durumu özetliyor aslında. Özellikle AB birlik hukukuna tabi olan ülkelerin federasyon ve kulüplerinin ödeme zorlukları karşısında şu önlemlere başvurmaları, bazı çıkmazların yaşanması ve bazı senaryoların olması yüksek ihtimal gibi:



1. Oyuncuların maaş indirimi konusunda taraftar olmaması (olasılık)



2. Birlik hukukunun olağanüstü durumlarda hukuksal süreci nasıl işleteceği? (pandemi öncesi ve sonrası)



3. FIFA ve CAS'ın bu süreci nasıl yöneteceği? (karmaşık durum)

Meanwhile there are some promising developments. Especially about vaccines. Vaccines produced and reaching phase-3 trials, be it in China, in Europe or in our country, increases our hopes in our struggle against the pandemic. However, claims about humans getting chipped and a robotic life are pills hard to swallow. Even the existence of some conspiracy accounts on this issue is discomfortable.

This situation not only effected the whole world in a negative way, but also sports and soccer. As a result, it is evident that in soccer industry's risk management, prolific minds and well-experienced people will be needed more.

Such that soccer, which has been a means to forget troubles and sorrows a little bit, yet has also been a smokeless industry, goes through the winds of virus. Various developments such as meetings conducted by FIFA and UEFA one after another, postponement of leagues, modifications in the payment of players' salaries in fact summarize the issue at stake. It seems highly probable that

the following measures are taken by national federations and clubs confronting payment difficulties, particularly those pertaining to the EU jurisprudential system, some impasses emerge and some scenarios fulfill themselves:

1. That players do not support salary reduction (probability)

2. How the legal system of EU will implement the legal process in extraordinary cases? (pre- and post-pandemic)

3. How this process will be managed by FIFA and CAS (complicated case)



Bütün dünyanın olumsuz derecede nasıplendiği bu durumdan, spor ve özellikle de futbol da payını aldı tabi. Sonuçta ise futbol endüstrisi risk yönetiminde, maharetli beyinlere ve tecrübesi sabit kişilere çok daha fazla ihtiyaç olacağı ortada.

This situation not only effected the whole world in a negative way, but also sports and soccer. As a result, it is evident that in soccer industry's risk management, prolific minds and well-experienced people will be needed more.





Senaryo 1: FIFA ve UEFA'nın Avrupa Adalet Divanı'yla iş birliği yaparak olağanüstü durumlarda hukuksal yapılanma ve kriterleri esnetmesi (yüksek olasılık)



Senaryo 2: Borç-alacak dengesini kademeli olarak ileri bir tarihe erteleme (olasılık)



Senaryo 3: Bütün ülke futbol federasyonlarına maddi destek sağlamak (olasılık, ancak miktarı düşük)

Bununla beraber daha birkaç senaryo yazılabilir. Ancak asıl senaryoyu kulüplerin kendisinin hazırlaması gerekir. Futbolun saha dışı olaylarla çok manipüle edilmeye müsait bir yapısı olduğu kadar cezbedici bir tarafı da var. İşte bu cezbedici tarafını köklü yapısıyla bütünleştirerek yarınlar hazırlamak başta eğitilmiş futbol yöneticilerinin erdemli bir tavırla proaktif rol almasıyla mümkündür.

Sosyal hayatta, iş hayatımızda ve sporda bugünlerde geçer inşAllah. Herkese sağlıklı ve güzel günler diliyorum...

Scenario 1: FIFA and UEFA cooperate with the European Court of Justice and make legal structures and criteria more flexible (high probability)

Scenario 2: Gradually postponing the debt-receivable balance to a later date (probability)

Scenario 3: Financially supporting all countries' soccer federations (probability, yet a low one)

There might also be produced a few other scenarios. Yet the real scenario must be produced by the clubs themselves. Soccer is both prone to be manipulated by outside events and has an appealing side. It is only possible to integrate this appealing side into its well-set structure and prepare it for tomorrow based on a proactive role of soccer administrators through a virtuous attitude.

Allah willing, these times will pass in social life, business life and sports. I wish everyone healthy and pleasant days...



malkilic@thy.com



HAVA-İŞ ANKARA ŞUBE'DEN SHGM'YE ZİYARET

Hava-İş Ankara Şube Başkanı Soner Yiğit ve yönetim kurulu üyeleri, Sivil Havacılık Genel Müdürü Bahri Kesici'yi makamında ziyaret etti.

Tüm dünyayı olumsuz şekilde etkileyen ve havacılık sektörü tarihinde eşi görülmemiş bir krize sebep olan Covid 19 salgının Türkiye sivil havacılığına etkilerinin gündeme geldiği ziyarette krizin etkileri ve sektörle ilgili SHGM'nin yaptığı çalışmalar görüşüldü.

VISIT OF HAVA-İŞ ANKARA BRANCH TO THE DIRECTORATE GENERAL OF CIVIL AVIATION

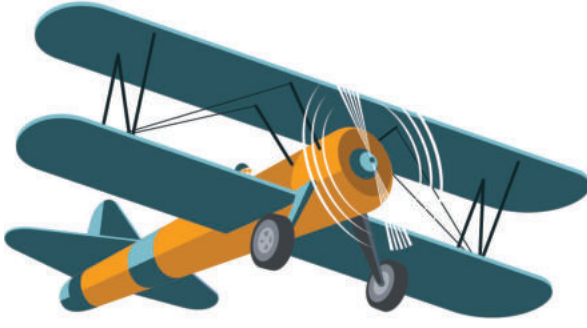
Hava-İş Ankara Branch Head Soner Yiğit and members of the board of management visited the General Director of Civil Aviation Bahri Kesici in his office.

The visit, concerning the implications of Covid-19 pandemic for Turkish civil aviation, which has negatively affected the whole world and caused an unprecedented crisis in the history of civil aviation, focused on the topics of the impact of the crisis and various works performed by the Directorate General of Civil Aviation in respect of the sector.



2020'DE BİRLİKTEYDİK...





HANGAR BULMACA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|--|------|--|--------------------------------------|--|-------------------------|-------------------------------------|---|------------------------|---------------------------------------|---------------------|--|
| | | MADAM. UZKLIK ANLATIR. | Resimdeki sanatçımız. | 5 | YAZLIK KÖŞK RÖNT- GENYUM | ↓ | AZAR | ↓ | KÖPEK HANGİ ŞEY. | ↓ | GENEL OLGU ŞAŞKIN | ↓ | KAZAK SUVARI BÖLÜĞÜ. | ↓ | TARHANA- SUSLU OLMAYAN KADIN | 8 | |
| | | ↓ | ÇIPLAK MÜHİM. | 4 | ↓ | DUYARGA EKVADOR PLAKASI. | → | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | GİZLİ YER MÜHENDİS CETVELİ | ↓ | ↓ | ↓ | | |
| | | DÖRT- LEMİK İŞİ TESHİS. | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ACI ÇKOLATA. LAVE. | → | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | | |
| | | YOL | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | AŞGARI KAPLAMA RITFA REKATLAR | → | DERGAH ZERRE | → | DİK SES. HASTA- LIKLAR. | 7 | VERME AD KOYMAK. | → | ↓ | |
| TAHTA KISKAÇ BÜTÜN. | DİNLENME KUZU SESESİ | ↓ | KAMU. HAZINE | 1 | ↓ | AGİT. BELKİ BİR YÖNDE OLAN EVİM | → | ↓ | AGAC MİH. YAPIT. | → | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | HIZLI | | |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | VERMEK ANLAMINDA. İKEL SLAH | → | ↓ | ↓ | ↓ | AKIL BAŞKALARI | 2 | ↓ | | |
| HAYVAN HEKİMİ. (EDAT) EVET. | ↓ | ↓ | NANELER FAMILYASIN- DAN BİR BALK TURDU RADYUM | ↓ | ↓ | AMERİKAN DEVLETLERİ ORGÜTÜ/ GENİTİLE CEHENNEM ARASI | → | ↓ | ↓ | ↓ | İŞÇİ YETKİSİ OLAN | → | ↓ | ↓ | ↓ | | |
| ↓ | ↓ | ÖDEME UYKUCU. | ↓ | ↓ | VANIN LÇESİ. TAÇ. | ↓ | ↓ | YILIN DOKUZUNCU AYI. TÜRKÇE ZOKUNUŞU | → | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | YÖNERGE. | | | |
| BÜYÜK BIÇAK. ERKEK | ↓ | ↓ | DÖNEÇ. | ↓ | ↓ | ZARE PLAKASL İMTİNA ETMEK. | → | ↓ | ↓ | NEHR YATAĞI BÜYÜK KIZ KARDES. | → | ↓ | ↓ | ↓ | | | |
| ↓ | ↓ | TEMİZ GYSL. | ↓ | JUDODA DÖVÜŞ. | ↓ | INGKAPL GEÇİT. YOL | → | ↓ | ↓ | ŞİŞMAN. BEYAZ. | → | ↓ | ↓ | ↓ | MİRA GELİRİ GETİREN MÜLK | | |
| MESRU İŞ. | UNLİHEK- SİYUM CET. | ↓ | 3 | MİSVAK AĞACI ZHİN | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | KABA SAKAL NAMI BÜYÜK | → | ↓ | ESKİ DİLDE OTLAR. OSİM BE- REKETLİ | → | ↓ | | |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ATES KÜREĞİ BESİN. | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | TESİR ETMEK PEK AKILLI ADAM | → | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | | | |
| AKILLIK USTALIK | ↓ | ↓ | ↓ | DOKUMA ARACI | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | LANETLİME SEÇK. | → | ↓ | ↓ | ↓ | KILOAMPER BAĞR- SAKLAR. | | |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | NİKEL SİMGESİ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | |
| | | CEVAP | | ÖZELLİKLE BİRLİMİZ | | | | | | | | HARARETLİ | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | BİRAĞIZ İLTİHABI | |



CODE PUZZLE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------|-----|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|----|----|------|----|----|----|-----|----|----|------|----|------|----|----|---|
| 17 | 20 6 | 22 | 16 | 7 | 8 2 7 | 17 | 7 | ■ | 18 | 20 | 20 | ■ | 18 1 | 7 | 21 | ■ | 18 | 7 | | | | | | | |
| 7 | 14 | 5 | ■ | 18 | 20 | 19 | ■ | 20 | 8 | 7 | ■ | 20 | 21 | S | 20 | ■ | 20 | 23 | 7 | 23 | | | | | |
| 18 | 20 | 23 | 23 | 20 | ■ | 7 | 22 | 5 | 25 | 11 | 26 | ■ | 22 | M | 7 | 4 | ■ | 5 | 8 | 5 10 | | | | | |
| ■ | 21 | 26 | 20 | ■ | 7 | 22 | 5 | 11 | 14 | ■ | 21 | 26 | 7 | A | 8 | 20 | 7 | 26 | ■ | 11 | | | | | |
| 21 | 26 | ■ | 26 | 8 | 20 | 11 | 19 | ■ | 21 | 7 | 4 | 5 | 8 | R | ■ | 7 | 11 | ■ | 7 | 20 | | | | | |
| 20 | 7 | 21 | 26 | 20 | 8 | ■ | 20 | | | | | | ■ | 26 | 7 | 8 | 26 | 7 | 11 | ■ | | | | | |
| 7 | ■ | 13 | ■ | 11 | 5 | 6 | 8 7 | | | | | | 18 | 12 | Y | 21 | ■ | 13 | 7 | 21 | 26 | | | | |
| 8 | 7 | 6 | 26 4 | 7 | ■ | 11 | 7 | | | | | | 7 | 4 | P | 4 | 23 | 20 | ■ | 5 | 19 | | | | |
| ■ | 3 | 13 | 7 | 26 | 11 | 5 | 26 | | | | | | 8 | 7 | A | ■ | 5 3 | 22 | 20 | 11 | 21 | | | | |
| 23 | 7 | A | ■ | 21 | 7 | A | Y | N | O | | | | | | 20 | 11 | 26 | 8 | ■ | 23 | 6 | ■ | | | |
| 18 | 8 | 7 | 20 | ■ | 4 | 20 | 8 | 21 | 5 | | | | | | 11 | 5 | 2 | 26 | 13 | 20 | 12 | 20 | 7 | 8 | |
| 5 | ■ | 4 | 8 | 7 | 19 11 | 7 | ■ | 25 | 11 | | | | | | 21 | ■ | 5 | 21 | S | 7 | ■ | 20 | 11 | ■ | 6 |
| ■ | 20 | 7 | 21 | 12 | ■ | 17 | 7 | 21 | 21 | | | | | | ■ | 21 | 5 | ■ | 22 | 7 | 23 | 7 | 23 | 7 | |
| 4 | 7 | 8 | ■ | 23 | 7 | 26 | 17 | 13 5 | ■ | 11 | 5 | 26 | 8 | R | 20 | 7 | 23 | ■ | 7 | ■ | | | | | |
| 5 9 | 25 | 26 | 20 | 7 | 26 | ■ | 26 | 6 | 22 | 5 | 11 | ■ | 25 | U | 21 | 8 | 5 | 25 | 26 | 20 | | | | | |
| Keyword | | | | | | | | | | | | 6 | 11 | ■ | 5 | 3 | 11 | 20 | 8 | | | | | | |
| 18 1 | 8 2 | 5 3 | 26 4 | 13 5 | 20 6 | 8 7 | 13 8 | 5 9 | 5 10 | 19 11 | | | | | | 26 | 20 | E | 8 | 11 | ■ | 13 8 | 8 | 20 | |

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.

**KORONAVİRÜS
RİSKİNE
KARŞI**

14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1** Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 2** Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 3** Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 4** Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 5** Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 6** Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 7** Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.
- 8** Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.
- 9** Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 10** Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 11** Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 12** Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 13** Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 14** Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI**

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**



Biz bize yeteriz...

**WORK
HARD**
Dream big
AND NEVER GIVE UP



Biz bize yeteriz...



www.havais.org.tr

KIŞ
WINTER
2021