

# BİRLEŞİM **DERGİ**



Dünyanın  
en prestijli  
otellerinden

## Mandarin Oriental Bodrum açıldı

Uzman görüşü  
**Hastanelerde Yangın  
Güvenliği**

Analiz  
**Enerji  
Faturalandırma  
Sistemleri**

Gezi  
**Rüzgârlar  
Şehri  
Bakü**



# Künye / İçindekiler



**Dergi Adı:** Birleşim Dergi

**İmtiyaz Sahibi:**

Birleşim Mühendislik  
Isıtma Soğutma Havalandırma San. ve Tic. A.Ş.

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Gökçe Aşkın

**Yayın Kurulu**

Mesut Altan, İdris Çakır, İbrahim Biner,  
Mehmet Pak, Evren Portioğlu, Gökçe Aşkın

**Yönetim Yeri**

Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3  
Ümraniye 34776 İSTANBUL  
Tel: 0216 - 499 49 59 (Pbx) - Fax: 0216 - 499 49 60  
info@birlesimdergi.com - www.birlesimdergi.com

**Grafik Tasarım & Görsel Yönetim**

Plus International Mak. San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Yalnız Selvi Caddesi, İşlem Sokak No: 2  
Uplife Park E - Blok No: 133, Kat: 16  
Soğanlık - Kartal / İstanbul  
Tel. / Fax: 0216 - 672 32 82  
plus@plus.com.tr - www.plus.com.tr

**Basım**

Umur Basım Sanayi Ticaret A.Ş.  
Tel: 0216 - 645 62 00  
www.umur.com.tr

**Yayın Türü**

Yerel süreli yayındır.  
(Tüm Türkiye’de dağıtılmaktadır.  
Basın Kanunu’na göre yerel süreli yayındır.)  
ISSN 2148-6158

Dergide yer alan görseller ve yazılar,  
izin alınmaksızın kısmen veya tamamen  
çoğaltılamaz, basılamaz, kullanılamaz.

## İçindekiler

**03 - Bu Sayıda**

Editörden

**05 - Başkanlardan**

Değerli Okurlar

**06 -Proje**

Mandarin Oriental Bodrum

**10 - Haber**

İzmir MARBLE 2015 Fuarı'na Katıldık  
14 Mart 2015 Birleşim Grup Faaliyet Toplantısı  
11-12 Nisan 2015 Birleşim Grup Çalıştayı

**12 - Proje**

Çocuklar Dünyası KidzMondo

**16 - Uzman Görüşü**

Sağlık Yapılarında Yangın Güvenliği Stratejisi  
(1. Bölüm)

**20 - Analiz**

Enerji Faturalandırma Sistemleri

**24 - Uzman Görüşü**

Yönetim Sistemleri Standartları ve Gelecek  
Beklentiler

**26 - Söyleşi**

İZODER - Isı Su Ses ve Yangın Yalıtımcıları Derneği  
Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ertuğrul Şen İle  
Söyleşi

**30 - Mevzuat**

Nakdi Sermaye Artışlarına Vergi Avantajı

**32 - Röportaj**

Kendinizi ve Yaşamınızı Değiştirmek İçin  
Bir "Nefes" Alın!

**36 - Gezi**

Rüzgârlar Şehri Bakü

**42 - Yaşam**

Eyvah Panik Atak!

**44 - Sağlık**

Hızla Artan Tehlike; Ağız Kanserleri

**46 - Beslenme**

Kilo Vermek İçin Karar Verme Vakti

**50 - Yaza Özel**

Yaz Aylarında Evcil Hayvan Bakımı

**52 - Yaza Özel**

Yaz Geldi, Bahçelerimizde Neler Yapabiliriz?



**Proje / Mandarin Oriental Bodrum**



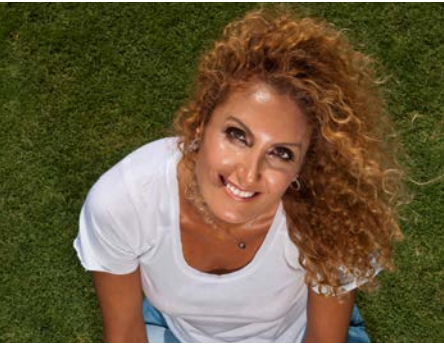
**06**

**Proje / Çocuklar Dünyası KidzMondo**



**12**

**Röportaj / Kendinizi ve Yaşamınızı Değiştirmek İçin Bir "Nefes" Alın!**



**32**

**Gezi / Rüzgârlar Şehri Bakü**



**36**



**Editörden**

Kurumsal İletişim Uzmanı  
**Gökçe AŞKIN**

Nihayet soğuk ve kasvetli havalar yerini sıcak yaz günlerine bıraktı. Doğa en güzel haliyle bizleri kucaklıyor ve sevincini üzerinde yetiştirdiği bin bir renkte bitkiyle belli ediyor.

Doğa kendini yenilerken biz de size mevsime uygun bir içerik hazırlamaya çalıştık.

Bu sayımızda kapak konumuz için Bodrum'a uzanacağız. Mekanik tesisat işlerini firmamızın üstlendiği, dünyanın en prestijli otel gruplarından Mandarin Oriental'ın Türkiye'deki ilk oteli Mandarin Oriental Bodrum, grubun Avrupa'daki ilk resort oteli olarak hayata geçirildi.

Avrupa ülkelerinin katılımıyla yapılan Avrupa Oyunları'nın ilki Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de 12-28 Haziran tarihleri arasında gerçekleşti. Kardeş Ülke'nin zengin kültürel mirasını ve Avrupa Oyunları'na nasıl hazırlandığını sizler için kaleme aldık.

Değişim ve gelişimin günden güne hız kazandığı, bu dönüşüme ayak uyduramayanların rekabete direnemediği günümüzde organizasyonların varlığını güçlendirecek en önemli unsurlardan biri yönetim sistemleri standartları olarak kabul edilmektedir. Gelişime açık tüm firmaları ilgilendirecek bu konuyu ilginizi çekecek birçok başlıkla birlikte ilerleyen sayfalarda okuyabileceksiniz.

Buradan dergimizde emeği geçen herkese tüm içtenliğimizle teşekkür ederiz.

Şimdiden yaklaşmakta olan Ramazan Bayramınızı kutluyor, hepimize barış, huzur ve esenlik getirmesini temenni ediyoruz.

Sağlık ve neşe dolu bir yaz geçirmenizi dileriz.



**Her Projemizde  
Çevre ve Enerji Verimliliği Adına  
Duyarlılığımızı Koruyoruz!**





# Değerli Okurlar,

**H**aziran, okulların kapandığı, yazın başladığı ve herkesi tatlı bir telaşın aldığı bir aydır. Benim için de haziran ayının çok önemli bir yeri vardır. Haziran, Birleşim Mühendislik'in kuruluş ayıdır. Dile kolay tam 13 yıl oldu, 13 yıl önce hayal ettiklerimiz gerçek oldu. Kendi kurduğum, büyük emek verdiğim ve zorluklarla bugünlere getirdiğim şirketin için bir baba gibi gurur duymak... Şu an Birleşim Grup'un bana hissettirdiklerini tam da bu cümleyle ifade edebilirim.

Bildiğiniz üzere içinde bulunduğumuz sektör dinamik ve değişime açıktır. Yaptığımız değerlendirmeler sonucunda, özellikle yeni hastaneler, AVM ve yüksek kulelerle, elektromekanik sektörünün yeniden hız kazanacağını ön görüyoruz.

Birleşim Grup olarak elektromekanik taahhüt sektöründe bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da kaliteli, yenilikçi, çevreye duyarlı, enerji tasarrufunun önemli olduğu projelere imza atmaya devam edeceğiz.

Tüm Birleşim Grup çalışanlarına, birlikte, mutlu, sağlıklı, huzurlu başarılarla dolu nice yıllar dilerken bu vesile ile de geçmiş Anneler ve Babalar Gününü kutlamak isterim.

Dergimizi tüm paydaşlarımızla aramızda etkin bir iletişim aracı olarak görüyor ve her sayımızı ayrı bir heyecanla hazırlıyoruz. Bu sayımızda ise mevsimine uygun, içimizi ısıtacak bölümlerle sizi baş başa bırakırken yaklaşmakta olan Ramazan Bayramınızı kutluyor herkese sağlık, mutluluk ve huzur getirmesini temenni ediyorum.

Bir sonraki sayımızda tekrar buluşmak dileği ile.

**Mesut ALTAN**

Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı

Proje

Dünyanın en prestijli  
otellerinden

# MANDARIN ORIENTAL BODRUM

Açıldı

**D**ünya çapında aranan gayrimenkulleri yaratmakla meşhur Mandarin Oriental Oteller Grubu, efsanevi hizmetlerini ilk kez Türkiye'ye getirerek Bodrum Göltürkbükü Cennet Koyu'nda misafir ağırlamaya başladı.

2014 yılının Temmuz ayında tamamlanan ve kendine has özellikleri olan bu proje hem Mandarin Oriental Bodrum Rezidansları'nı, hem de Mandarin Oriental Bod-

rum Resort Otelini içinde barındırmaktadır.

Göltürkbükü'nün hemen yanı başındaki cennetten bir köşe olan, Akdeniz ve Ege Denizi'nin buluştuğu Cennet Koyu'nda bulunan Mandarin Oriental Bodrum, lüks mekanlarının yanı sıra ödül kazanmış olan hizmetlerini de sizlere sunuyor.

Mandarin Oriental binbir çeşit





bitkinin ve zeytin ağaçlarının bulunduğu, her mevsiminden keyif alacağınız yeni bir Akdeniz yaşam tarzını tanıtırken, yenilikçi tasarımı ve eşi benzeri bulunmayan detaylarıyla da dikkat çekiyor.

600 dönüm bir alan üzerine kurulu bulunan Mandarin Oriental Bodrum içinde üç adet özel kumsal ve iki kilometre boyunca uzanan muhteşem manzaraya sahip bir sahil şeridi bulunuyor.

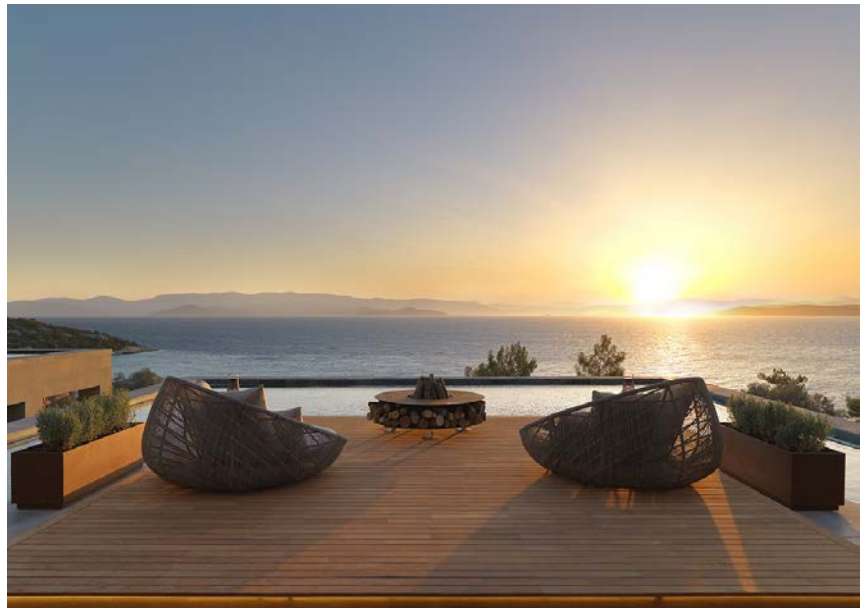


## Proje



Dünya çapında ödüllü bir mimar olan Antonio Citterio tarafından tasarlanan bu resort projesi içinde Mandarin Odası, Specialty Odası, Oriental Villası ve Mandarin Villası da dâhil olmak üzere, birbirinden muhteşem misafir odaları ve süitler yer alıyor. Bu son derece lüks odalar misafirlerine olağanüstü deniz manzarası sunarken, aynı zamanda kişiye özel yüzme havuzlarını ve özel bahçeleri de içinde barındırıyor.

Modern bir yaklaşıma sahip olan Mandarin Oriental, Bodrum Rezidansları sofistike bir yaşam tarzını gözler önüne seriyor. Hepsi kendisine özgü bir stille tasarlanmış





## Resort Otel

600

Dönüm arazi üzerine kurulu

116 Rezidans

98 Villa

10 Restoran ve Bar

çekten de dünya klasmanında bir yer olduğunu ispatlamış. Son derece özenle seçilmiş olan on adet restoran ve barda baştan çıkarıcı güzellikte yemek yeme deneyimleri yaşanabiliyor.

Mandarin Oriental Bodrum içinde bulunan SPA Merkezi bu güzel sahil şeridi manzarasının özünü yakalamış bir konumda bulunan tesisleriyle, cennetvari bir atmosfer içinde huzuru ve şifayı birlikte sunuyor.

Ege Denizi'ne bakan konumuyla, buraya gelen misafirler sadece kendileri için özel olarak tasarlanan bir tatilin tadını çıkarıyorlar.

Birleşim Mühendislik olarak bu projede Ekim 2011'den itibaren yer aldık. Yoğun bir çalışma temposuyla Ağustos 2014'de projeyi tamamladık.

Bu projenin mekanik tesisat işlerini başarı ile teslim etmiş olmanın kıvancını yaşıyoruz.



olan 116 rezidans ve 98 villanın her biri özel yüzme havuzlarını içinde barındırıyor.

Villa ve rezidansların her birinin birbirleriyle kıyaslanamayacak güzellikte manzarası bulunuyor ve kişiye özel olarak geliştirilmiş olan bu yaşam alanlarının her birinde Akdeniz'in lüks yaşam tarzıyla birleştirilmiş olan Mandarin Oriental'in efsanevi hizmetleri kusursuz bir biçimde sunuluyor.

Ev sahiplerine sundukları farklı mutfak kültürlerinde restoranları ve muhteşem SPA tesisleri ile tamamen kendine özgü olan Mandarin Oriental Bodrum Oteli, ger-





# MARBLE 2015 21. Doğal Taş ve Teknolojileri Fuarı'na Katıldık

Dünyanın önde gelen doğal taş fuarlarından biri olan İzmir MARBLE, 21. yaşını kutladı !

**B**irleşim Madencilik olarak, 25-28 Mart 2015 tarihlerinde düzenlenen alanında bir dünya markası ve sektörün Türkiye'deki ilk 3 fuarı arasında yer alan MARBLE 2015 - 21. Doğal Taş ve Teknolojileri Fuarı'na katıldık. MARBLE 2015 bu sene İzmir'in yeni fuar alanı Fuar İzmir'de düzenlendi.

Dünyanın önde gelen doğal taş fuarlarından biri olan MARBLE, 21. yaşını kutladı. Alan olarak yaklaşık yüzde 168, katılımcı olarak yüzde 31 oranında büyüyen fuarda 30 ülkeden 380'e yakın yabancı katılımcı yer aldı. Toplam 1562 firmanın bulunduğu fuar yerli ve yabancı on binlerce ziyaretçiyi ağırladı. Yaklaşık 119 bin metrekare alan üzerinde mermer, doğal taş, fabrika makinaları, sarf malzemeleri, ocak makinaları ve ekipmanların sergilendiği fuarda, yeni ürünümüz Tina Beji mermerini misafirlerimize tanıtmaya imkânı bulduk.

Stant sahibi olarak yer aldığımız fuarın uluslararası özelliğini ve popülaritesini koruduğunu bir kez daha gözlemlemiş olduk.



## 14 Mart 2015 Birleşim Grup Faaliyet Toplantısı



2014 yılının değerlendirilmesi ve 2015 yılı için hedeflerin görüşüldüğü Birleşim Grup Faaliyet Toplantısı, tüm firma çalışanlarımızın katılımı ile The Green Park Pendik Hotel & Convention Center'da 14 Mart 2015 tarihinde gerçekleşti.

## 11-12 Nisan 2015 Birleşim Grup Çalıştayı



Şirket gelişimi, çalışan memnuniyeti ve verimliliğinin artırılması konularının konuşulduğu Birleşim Grup Çalıştayı, 11-12 Nisan 2015 tarihlerinde Yönetim Kurulu, Proje ve Departman Yöneticilerinin katılımı ile Kartepe The Green Part Resort & Spa Otel'inde gerçekleşti.



# Çocukların Dünyası KidzMondo



**B** EYRUT, 15 MAYIS 2013.

Çoğumuzun hafızasına toplumsal ve siyasi karışıklığı, din ve mezhep kavgaları ile yer etmiş Beyrut'a giderken bir tedirginlik yaşamıştık açıkçası. Hiç kimse belli etmese de...

Havaalanından çıkıp aracımıza bindik.

Geçtiğimiz bölgede bulunan binalardaki kurşun izleri, hafızamızdaki Beyrut fotoğrafına uyuyordu.

Nedense şaşırmadık.

İlk durağımız Beyrut KidzMondo'ydü. Gerçek hayatın simüle edildiği tam bir çocuk şehri.

Neşe içerisinde oradan oraya koşturan 500 çocuğun arasındaydık.

O kadar eğleniyorlardı ki -nedense şaşırдық- Kafamızdaki Beyrut fotoğrafına uymamıştı, belki ondan.





Oysa bölgenin uzun yıllar kültür başkentliğini yapmış, Ortadoğu'nun Paris'i dedikleri şehir, Downtown'u, Byblos'u, zengin tarihi ve coğrafi güzellikleriyle bu kötü imajı hiç hak etmiyordu, gitmeden herkes gibi biz de anlayamamıştık bunu.

Beyrut KidzMondo'yu inceleyecek, mimarları, yatırımcısı ve Doğan Grubu ile birlikte İstanbul KidzMondo'yu yapacaktık. Fazlı-Mehmet-Emin-Tarkan-Deniz-Şevket-Barış-Burhan-Hasan-Cengiz-Melih-Mehmet Beyler; Nurcan-Nihal-Belgin-Hacer-Ebru-Şeyda-Emel Hanımlar, hep birlikte...

İç savaşlar ülkesi haline gelmiş bir şehre, bu kadar eğlenceli bir işi yapmak üzere giden bir ekip olmak ne güzeldi.

Çocuklar ellerinde Kidlar adını verdikleri paraları çalışarak hem kazanıyorlar hem harcıyorlardı. Ban-



# Proje



kası, oteli, marketi, TV stüdyoları, çikolata fabrikaları, hastaneleri, okulları.

Hayatta ne varsa orada vardı.

Hayat nasılsa orası öyleydi.

Tek farkı oyuncuları, onlar henüz tertemizdi. Uzun yıllar boyu AVM koridorlarına sıkışmış birkaç araba ve makineden ibaret çocuk oyun alanlarında, Ozan'ımla Kağan'ımı bekleyen bir baba olarak heyecanlandım.

O an benim için bir "iş" olmaktan çıkmıştı bu yer. Neyse ki çocuklarımız yapacağımız bu yerde hâlâ oynayabilecek yaşlardı.

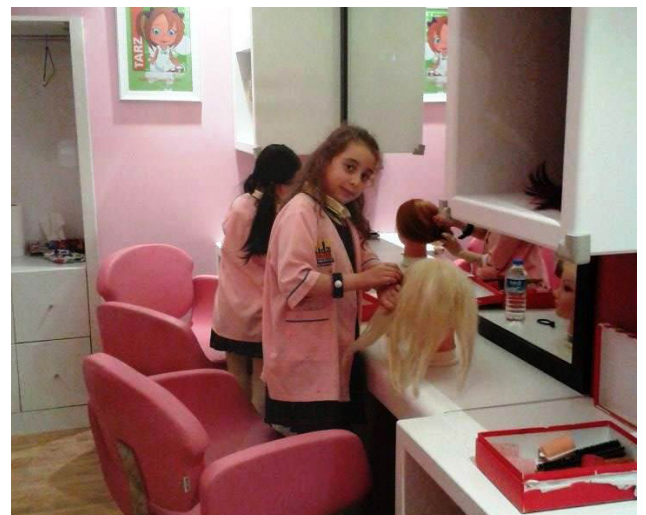
Onlarca mimar mühendis, sponsor firmalar, yazışmalar, hesaplar, toplantılar, projeler, numuneler. Bir solukta geçti.

Ocak 2014'de açtık. İstanbul Trump Towers AVM'nin içinde, çocuk katında.

Yaklaşık 4.000 m2 alanda, tam anlamıyla gerçek dünyanın simülasyonu.

Çocukların, yani kidizenlerin eşit olduğu bu küçük dünyada 40'a yakın meslek birimi var ve her bir mesleğin birer küçük dünyası.

Para birimleri Kidzlar. Anayasaları bile var.





Marketten itfaiyeye, hastaneden TV stüdyosuna, bankadan polis karakoluna, yarış pistinden moda evine her şey var. Tiyatrosu görülmeye değer. Gerçek bir uçakla yapılmış uçuş simülasyonu heyecan verici.

40'dan fazla meslek birimi için yapılan her bir bölüm için tek tek çalışıldı. Her birinin projesi farklı, dekorasyonu farklı, aydınlatması farklı.

Yüzlerce çocuğun bir arada olduğu bir mekânın elektriksel güvenliğini sağlamak her zamankinden daha fazla bir sorumluluk yükledi bize. İşin başından sonuna kadar her aşamasında bu sorumlulukla hareket ettik.

Çok sayıda sanayi tesisi, otel, AVM, ofis, hastane yaptık ama bu gerçekten başkaydı.



**Mehmet PAK**  
Genel Müdür  
ERDE Mühendislik A.Ş.  
[www.erdegrubu.com.tr](http://www.erdegrubu.com.tr)



# Sağlık Yapılarında Yangın Güvenliği Stratejisi

## 1.Bölüm

Sağlık yapılarında mimari yangın güvenlik önlemleri.



Son yıllarda ülkemizde çok sayıda entegre sağlık tesisi veya sağlık kampüsü projeleri geliştirilmektedir. Sağlık yapıları dışındaki herhangi bir kullanım amacına sahip bir binada yangın çıktığında insanların tahliyesine yönelik temel strateji, yangının erken haber alınıp sesli ve ışıklı uyarı sistemleri ile duyurulması ve binada bulunan kişilerin merdivenleri kullanarak kendi başlarına binayı terketmesi esasına dayanmaktadır.

Hâlbuki sağlık yapılarında, özellikle yatılan katlarda ve ameliyathane ya da yoğun bakım odalarının bulunduğu bölümlerde, hastaların yataktan kalkamayacak durumda olmaları nedeniyle, sağlık personeli veya güvenlik personelinin yardımıyla hastaların yataklarıyla birlikte aynı katta güvenli bir alana (yatay tahliye alanı) transfer edilmeleri gerekir. Bunun yanı sıra, yangının meydana geldiği sırada aynı katta devam eden bir ameliyat işlemi söz konusu olduğunda, hastayı ve sağlık personelinin tehlikeye atmadan operasyon tamamlanana kadar, ameliyathaneye yangının ve dumanın ulaşmasının engellenmesi ve işlemin sonunda ameliyathanenin güvenli olarak terkedilebilmesi gerekir.

Yukarıda açıklanan nedenlerden dolayı, sağlık yapılarının projelendirme aşamasında yangın güvenliği açısından, gerek mimari düzenlemelerde gerekse mekanik ve elektrik yangın korum sistemlerinde alışılmışın dışında bir strateji oluşturulması gerekir. Sağlık yapılarında uygulanması zorunlu olan hususlar ve uygun bir yangın güvenliği stratejisi için tavsiye edilen düzenlemeler; mimari önlemler ve mekanik - elektrik sistemler şeklinde iki farklı başlık altında incelenmektedir.

Bu yazımızda size mimari yangın güvenlik önlemlerinden bahsedeceğiz.



# Uzman Görüşü

## Mimari Yangın Güvenlik Önlemleri

Bir sağlık tesisinin hasta yatak katlarında veya ameliyathane, yoğun bakım odası gibi mekânların bulunduğu alanlarından birinde çıkan bir yangın durumunda, kendi başlarına hareket etme imkânı olmayan hastalar (yatan hastalar), önceden eğitim almış sağlık personeli ve/veya güvenlik personeli yardımıyla aynı kattaki bir başka yatay tahliye alanına transfer edilmelidir.

Binaların Yangından Korunması Hakkında Yönetmelik'e (2009) göre, hastanelerin ve bakımevlerinin, alanı 300 m<sup>2</sup>'den büyük olan yatılan katlarında, en az iki adet yangın kompartmanı düzenlenmesi ve kompartmanlar arasında yatay tahliye imkânı oluşturulması gerekir. Sağlık hizmeti amaçlı kurumsal binalarda uygun yangın korunum sistemleri mevcutsa (otomatik algılama, yağmurlama, duman tahliye, vb), her bir kompartmanın alanı 3000 m<sup>2</sup>'ye kadar çıkarılabilmektedir.

Yatay tahliye alanlarının birbirlerinden ve diğer zonlardan yangına en az 60 dakika dayanıklı yapı elemanları ile ayrılması ve yatay tahliye alanına duman geçişinin önlenmesi gerekmektedir. Ayrı birer yangın kompartmanı şeklinde düzenlenmesi istenen yatay tahliye alanlarının, binalarda yangının ve dumanın yayılmasını önlemek için oluşturulan mimari yangın zonları ile karıştırılmaması için, bu alanlar bu yazıda "hasta bakım zonu" şeklinde adlandırılmıştır. Hasta bakım zonlarında kaçış mesafesi, aynı zon içerisinde yer alması gereken korunumlu merdiven kapısına veya yatay tahliye alanına götüren koridorun çıkış kapısına kadar olan ölçüdür.

Binanın otomatik yağmurlama sistemi ile korunması durumunda, hasta bakım zonu içerisindeki her



noktadan en yakın çıkışa yürüme mesafesi 45 m'yi geçmemeli, tek yönlü çıkış mesafesi en fazla 25 m ve ölü koridor uzunluğu en fazla 20 m olmalıdır.

NFPA 99 (Standard for the Health Care Facilities, 2015) ise bu konuda daha sınırlayıcı hükümler içermekte olup, sprinkler sistemi ile korunan sağlık yapılarının hasta bakım zonlarındaki her noktadan, hem yatay tahliye alanına götüren çıkış kapısına hem de hasta bakım zonu içindeki merdivene en fazla 61 m yürüme mesafesinde ulaşılabilmesi istenir.

Hasta bakım zonları için yukarıda tarif edilen düzenlemeler gerek mimari açıdan gerekse hasta bakım zonları ile uyumlu olması gereken mekanik ve elektrik sistemlerin koordinasyonu açısından oldukça titiz bir çalışma gerektirmektedir.

Bu nedenle, sağlık tesisinin genelinde yatay tahliye imkânları oluşturulması esas olmakla birlikte, hasta bakım zonu tarifi altında belirtilen sınırlamaların tamamına uyulması zorunlu olan bölümler belirlenirken dikkat edilmelidir.

Özellikle tedavi alanlarındaki hastaların çoğunun, yatağa bağlı olmadan hareket edebilecek ve acil durumda bir kat merdiven inerek tehlikeli bölgeden kendi başına uzaklaşabilecek durumdadır.

Sağlık personeli eşliğinde bu tür tedavi alanlarına yatakta getirilmiş olan ve yürümesi mümkün olmayan hastalar için ise, aynı katta yatay tahliye imkânı bulunması zaruri olmakla birlikte, en azından çıkışlara ulaşım mesafesi ve kompartman alanı sınırlamaları açısından "hasta bakım zonları" için yukarıda tarif edilen mimari önlemlerin tamamına uyulması zorunlu olarak düşünülmemelidir.

Hasta yatak katlarında, birbirleri için yatay tahliye alanı vazifesi

görmek üzere düzenlenen ve birbirlerinden yangına 1 saat dayanıklı olarak ayrılan hasta bakım zonlarında, yatak odalarının kendi içinde ayrı birer yangın zonu olarak düzenlenmesi şeklinde bir zorunluluk yoktur.

Bu sayede, yangın yönetmeliği hükümleri ile bir çelişki söz konusu olmaksızın, yatak odalarının kapılarında herhangi bir yangın dayanımı şartı aranmamakta ve hastane işletmesi tarafından yatak odası kapılarının sürekli açık tutulması ya da bu kapılarda otomatik kapı kapatıcı düzenekleri bulunmaması mümkün hale gelmektedir.

Bu yazımızda, sağlık yapılarında uygulanması zorunlu olan hususlardan mimari önlemleri ve önemini işledik. Bir sonraki sayımızda "**Mekanik-Elektrik Yangın Korunum Sistemleri**" ni konu alarak devam edeceğiz.



**Dr. Müh. Kazım BECEREN**



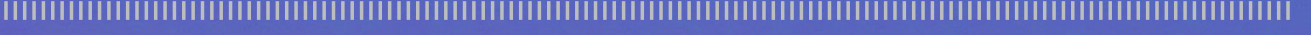
**Dr. Müh. Gökhan BALIK**

Etik Mühendislik Danışmanlık  
Tasarım ve Eğitim Hiz. Ltd.Şti.



# Enerji Faturalandırma Sistemleri

500 aboneli işletmenizde 2.000 elektrik, su, doğalgaz, kalorimetre sayacı okunacak, faturaları hazırlanıp, tüketicilere postalanacak.



Üstelik hatasız.  
Ve en güzeli, harcadığınız zaman bu yazıyı okumaktan  
daha kısa olacak.





Enerji Faturalandırma Sistemi, enerji sayaçlarından (elektrik, gaz, su vb.) verilerin otomatik olarak okunması ve okunan verilerin merkezi bir üniteye sorun giderme, analiz etme ve faturalama amaçlı olarak aktarılmasıdır.

Alışveriş merkezleri, akıllı binalar, organize sanayi bölgeleri, enerji iletim ve dağıtım firmaları, abonelerin tek tek okunması zor ve vakit alan tüm işletmelerde enerji faturalandırma sistemleri kullanılabilir.

## **Sistemin Avantajları:**

- Kullanılan enerjiyi takip etmek, maliyetlerin hesaplanması, olası problemlerin önceden tespit edilmesi ve verimli kullanılması.
- Harmonik bozulma, gerilim ve akımda oluşan dalgalanmalar vb. enerji kalitesi parametreleri izlenerek de elektronik kartların kullanıldığı pahalı ekipmanların arızalanmadan önce korunması.
- Hızlı veri okunması.
- Kayıp ve kaçakların tespit edilmesi.
- Ürünün maliyeti, fabrikalarda üretimde kullanılan ekipmanların enerji tüketimleri takip

edilerek daha doğru hesaplanabilmesi. Aynı şekilde bir alışveriş merkezinde soğutma / ısıtma sistemi, ortak aydınlatma panoları vb. tüketimleri izlenerek ortak kullanım bedellerini net şekilde paylaşması.

- İşletme maliyetlerinin düşürülmesi.
- Büyük tüketicilerin anlık tüketim değerlerini görme olanağı sağlanması.
- Sayaç arızalarının tespit edilmesi.
- Çeşitli fiyatlandırma politikalarının uygulanmasına imkân sağlanması.
- Hassas sayaç okuması sayesinde, fatura şikâyetlerinde azalma.

## **Sayaç Çeşitleri:**

### **1 - Ön Ödemeli Sistemler:**

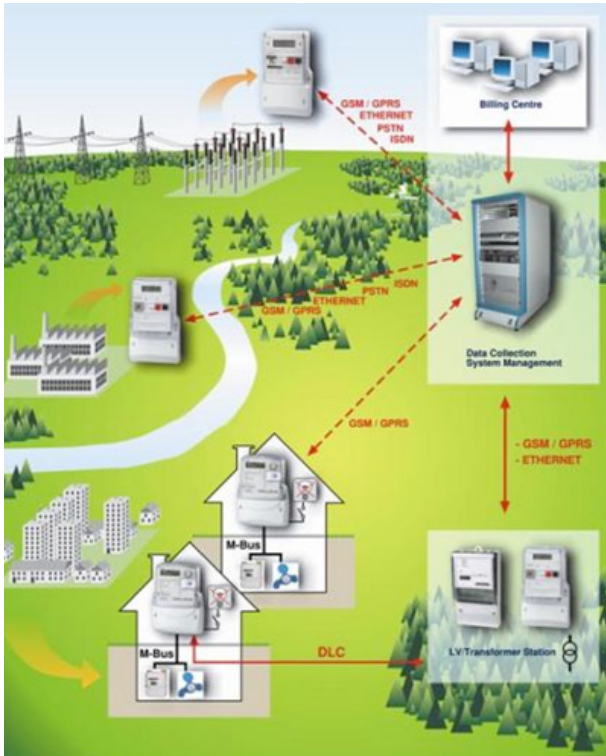
Ön ödemeli sayaçlar "kontör" mantığı ile çalışır, ödemesini yaptığınız kadar kontör satın alırsınız.

Tüketiminiz kontörlerinizden düşer, eğer bir sayaç otomasyonu yazılımına sahipseniz, kontör miktarınız ve harcamanız istediğiniz şekilde (Mail, SMS vb.) size bildirilir.



Sistemin avantajlarından bahsedecek olursak;

Borcunu zamanında ödeyemeyen abonelere uygulanan sayaç sökme-takma ve sayaç açma-kapama işlemlerini ortadan kaldırır.



Ev sahiplerinin, kiracıların borçlarını ödeyip ödemediğini kontrol etme prosesini ortadan kaldırır.

Toplanan parayı değerlendirme imkânı sağlar.

Ödenmeyen tüketim olmaz.

## 2 - Faturalamalı Sistemler:

Elektrik sayaçları aktif tüketilen enerjiyi ölçer, ölçüm sonrası tüketim miktarınız faturalandırılır ve abone tükettiği enerjinin bedelini öder. Bu sistemin avantaj ve dezavantajı ise;

Tüketimden sonra ödeme yapıldığı için kontör bitmesinden kaynaklı ani elektrik kesintisi yaşanmaz.

AVM, ofis gibi tesislerde ödemesini zamanında yapmayan abonelerden kaynaklı işletme bütçesinde açıkların oluşmasına neden olabilir.

## Haberleşme Altyapı Tipleri:

Enerji otomasyonunun yapılabilmesi için gerekli altyapı tipleri,

- RS485 Seri Haberleşme
- Ethernet Haberleşmesi
- GSM / PSTN / OSDN Haberleşmesi
- GPRS, EDGE Haberleşmesi
- PLC Haberleşmesi
- Kablosuz Haberleşme
- Karma Haberleşme



## Melek YAVUZER

Elektrik Teknikeri  
ERDE Mühendislik A.Ş.  
www.erdegrubu.com.tr



# Yönetim Sistemleri Standartları ve Gelecek Beklentiler

ISO 9000 serisi kalite yönetim sistemi standardı, 2015 sonlarına doğru yayınlanacak olan ISO 9001:2015 revizyonuyla yepyeni bir evreye geçiyor.







önemli değişikliklerden biri de, yönetim sistemlerinin entegrasyonu çok daha etkin olarak gerçekleştirilebilecektir. Annex SL doğrultusunda hazırlanan yeni yönetim sistemi standartlarında önemli olan husus, kuruluşun hangi politikaları belirlediği ve bu politikalar çerçevesinde hangi hedeflere ulaşmayı planladığıdır. Zira diğer standart maddelerinin başlıklarının aynı olması sağlanarak, kalite, çevre, iş sağlığı ve güvenliği, bilgi güvenliği ve enerji yönetim sistemleri gibi sistemler kolaylıkla entegre edilebilecek hale getirilmiştir.

Batı toplumunda, "Ne kadar kaliteli ve ucuza üretirsen üret, çalışanlarının haklarını vermiyorsan, çevreye zarar veriyorsan, çalışanlarının iş güvenliğini sağlayamıyorsan; senden ürün almam" duyarlılığındaki müşterilerin hızla arttığını gözlemleyebiliyoruz. Zürih'teki en çok iş yapan taksicilerden birinin, çevreye en duyarlı otomobillerden birine sahip olması, bunun bir göstergesi olsa gerek. Veya baraj inşaatı gibi tehlikeli inşaatlarda proje almanın kriterlerinden bazılarının, "Kaza Sıklık Oranı" ve "Kaza Şiddet Oranı" olması, aynı şekilde iş güvenliğinin müşterilerin olmazsa olmaz kriterlerinden biri olabileceğinin delili niteliğindedir. Yine aynı şekilde, çok bilindik uluslararası bir mobilya ve dekorasyon mağazalar zincirinin ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi belgelendirmesini tedarikçilerine zorunlu tutmasının nedeni, tedarikçilerinin enerji tasarrufu sağlayarak maliyetlerini düşürmelerini sağlamak gibi görünse de, bunun kendi müşterilerinin gelecek beklentilerinden kaynaklandığını görmemiz gerekir.

Sonuç olarak, rekabetin gittikçe daha da arttığı günümüz dünyasında şirketler, mevcut yönetim sistemlerine mutlaka kalitenin yanı sıra, çevre, iş sağlığı ve güvenliği, bilgi güvenliği, enerji gibi unsurları da dâhil etmelidir. Zira rakiplerinizin kendilerini geliştirdiği durumlarda sizin durmanız bile, aslında geriye gitmeniz anlamına gelmektedir.

**S**anayileşmenin ilerleyen safhalarında ortaya çıkan ve artık "ne üretirsem üreteyim satırım" anlayışının, "müşterinin mevcut ve gelecekteki muhtemel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik üretim" anlayışına bıraktığına hep birlikte şahit olduk.

Bu kalite anlayışıyla birlikte oluşturulan ISO 9000 serisi kalite yönetim sistemi standardı, bu yılın sonlarına doğru yayınlanacak olan ISO 9001:2015 revizyonuyla yepyeni bir evreye geçiyor. "Müşteri odaklı çalışmanın" geliştirilerek, "müşteri ve ilgili tarafların memnuniyetini arttırmayı ve kuruluş hedeflerine ulaşmayı tehdit edebilecek unsurlara odaklanarak çalışmanın" öngörüldüğü yeni revizyon ile birlikte bir çok önemli değişiklik planlanmaktadır. En



**Metin DURAN**  
Genel Müdür  
TÜV Thüringen Türkiye-MEYER  
www.tuv.com.tr

# İZODER

## Isı Su Ses ve Yangın Yalıtımcıları Derneği Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ertuğrul Şen ile söyleşi.

### İZODER olarak kuruluş amacınızdan ve projelerinizden kısaca bahsedebilir misiniz?

İZODER, Türkiye’de yalıtım bilincinin artması, kamu ve kamuoyunun bu konuda bilgilendirilmesi ve sektörün büyümesi için faaliyet gösteren bir sivil toplum kuruluştur. Yalıtım malzemeleri üreticileri, satıcıları ve uygulayıcılarını bir çatı altında toplayarak, 22 yıldır kesintisiz olarak hizmet veren bir sektör derneği olmanın ülkemiz koşullarında büyük bir başarı olduğunu düşünüyorum.

Bugüne kadar yalıtım sektörü ile ilgili yasal çalışmalarda, mevzuat ve yönetmeliklerin oluşma aşamasında, ilgili bakanlık olan Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile hep yakın temasta bulunmaya ve ortak çalışmalara imza atmaya çalıştık. Yalıtım sektörünün bugün bulunduğu noktaya ulaşmasında, İZODER’in katkılarının çok önemli olduğuna inanıyorum.

### İZODER, üretici firmalara İKOS veriyor !

İZODER, yalıtım konusunda kamuoyunu bilinçlendirme faaliyetlerini sürdürürken, aynı zamanda haksız rekabeti önlemek, yalıtım sektörünün büyüme ve gelişmesinin sağlıklı ve sürdürülebilir koşullar içinde devamını sağlamak amacı ile önemli bir projeye imza attı. **İZODER Kalite Onay Sertifikası (İKOS)** adını verdiğimiz bu proje ile İZODER üye profilinin tamamının standart ve yönetmeliklere uyumlu üretim yapan ve piyasaya uygun rekabet koşullarında ürün arz

eden firmalardan oluşmasını sağlıyoruz. Bu çerçevede ilk çalışma ısı yalıtım malzemeleri ile başlatılmış olup kısa süre içerisinde su yalıtım ürünleri de kapsama alınarak doğru ürün ve buna bağlı doğru uygulamalara doğru ciddi bir çalışmanın yapılması sağlanacak.



Ertuğrul Şen

### Yalıtım Sektöründe Mesleki Yeterlilik Belgesi !

Bununla birlikte ülkemizde en güncel konulardan biri olan Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından yürütülmekte olan mesleki yeterlilikler konusunda çok hızlı ve önemli gelişmeler bulunmaktadır.

Bu konuda 25 Mayıs 2015 tarihinde yayınlanan tebliğ ile aralarında yalıtım sektörünün 4 ana meslek standardının da bulunduğu çok tehlikeli ve tehlikeli meslekler listesi yayınlanmıştır. Bu mesleklerde icraat yapacakların tebliğin yayınından sonra 12 aylık sürenin sonunda MYK Belgesi almamış ise icraatlarını yapmalarına izin verilmeyecektir.

Bu konu yalıtım sektörü ve İZO-

DER için iki açıdan çok önemlidir. Birincisi kaliteli ve güvenli, uygulama hizmetleri için belgeli ustaların önemini öteden beri ifade etmekteyiz. Kaliteli ürün kadar kalifiye ve belgeli elemanın önemi büyüktür.

Bakanlık bu konuda zorunluluğun yanında bu mesleklerdeki belge ve sınav ücretlerinin teşvik edileceğini yayınlayacağı genelge ile bildireceğini açıklamıştır. Gerek AB Fonlarından gerekse İşsizlik Fonu’ndan faydalanılarak ayrı ayrı oluşturulan fonlarla parasal destekler getirilecektir. Çok kısa sürede devreye girecek olan bu uygulama ile kaliteli servis ve hizmetler verilebilecektir. Bu konuda İZODER Kuruluşu olan TEBAR Test ve Belgelendirme A.Ş. akredite kuruluş olarak belgelendirme hizmeti verecektir.

### Türkiye için enerji konusunda dışa bağımlı bir ülke diyebilir miyiz?

Türkiye enerji ihtiyacının %72’sini ithal kaynaklar ile karşılarken, bu oran Avrupa’da %51’dir. Türkiye’nin %72’lik ithal enerji oranını G20 içerisindeki gelişmekte olan ülkeler ile karşılaştırdığımızda, Türkiye’yi %28’lik oran ile Hindistan’ın, %11’lik oran ile ise Çin’in takip ettiğini görüyoruz.

Bu rakamlar şunu ifade ediyor: *Türkiye enerjide dışa bağımlı bir ülke, ancak Türkiye’nin rekabet içerisinde olduğu ülkeler için enerjide dışa bağımlılık bir sorun değil. Bu koşullar altında Türkiye’nin bu ülkeler ile rekabet*

edebilmesi, Avrupa, Orta Doğu ve Dünya pazarlarında rekabetçi kalabilmesi için mutlak suretle enerji verimliliğinde çığır atılarak, artan enerji talebini kontrol altında tutması ve enerji talebimizin gelişimine engel olmaması zorunludur.

### Enerji verimliliği tablosuna baktığımızda Türkiye'nin durumu sizce nasıl?

Bilindiği üzere, bu konuda en sık kullanılan göstergelerden bir tanesi enerji yoğunluğu. Enerji yoğunluğu genellikle bir ülkenin 1000 \$'lık Gayri Safi Milli Hasıla (GSMH) elde edilmesi için tüketilen enerji miktarı olarak tarif ediliyor.

Rakamsal bazda Türkiye'nin enerji yoğunluğunun gelişen teknoloji ve ısı yalıtımı gibi uygulamaların yaygınlaşması sonucu bir azalma trendi içerisinde olduğunu görsek

de, bu azalmanın yeterli seviyede olmadığını söyleyebiliriz. Bir örnek vermek gerekirse, 2011 yılında Türkiye 1000 \$'lık GSMH elde etmek için 145 kilo TEP (Ton Eşdeğer Petrol) enerji tüketirken, Almanya aynı yıl 83, Japonya ise 78 kilo TEP enerji tüketmiş.

Bu rakamlar bize Türkiye'nin enerji verimliliği yolunda alması gereken uzun bir yol olduğunu gösteriyor. Binalarda ısı yalıtımı ile sağlanabilecek %50 tasarruf da, bu alanda atılacak en önemli ve öncelikli adım olarak karşımıza çıkıyor.

### Türkiye'de enerji verimliliğini artırma konusunda neler söylemek istersiniz?

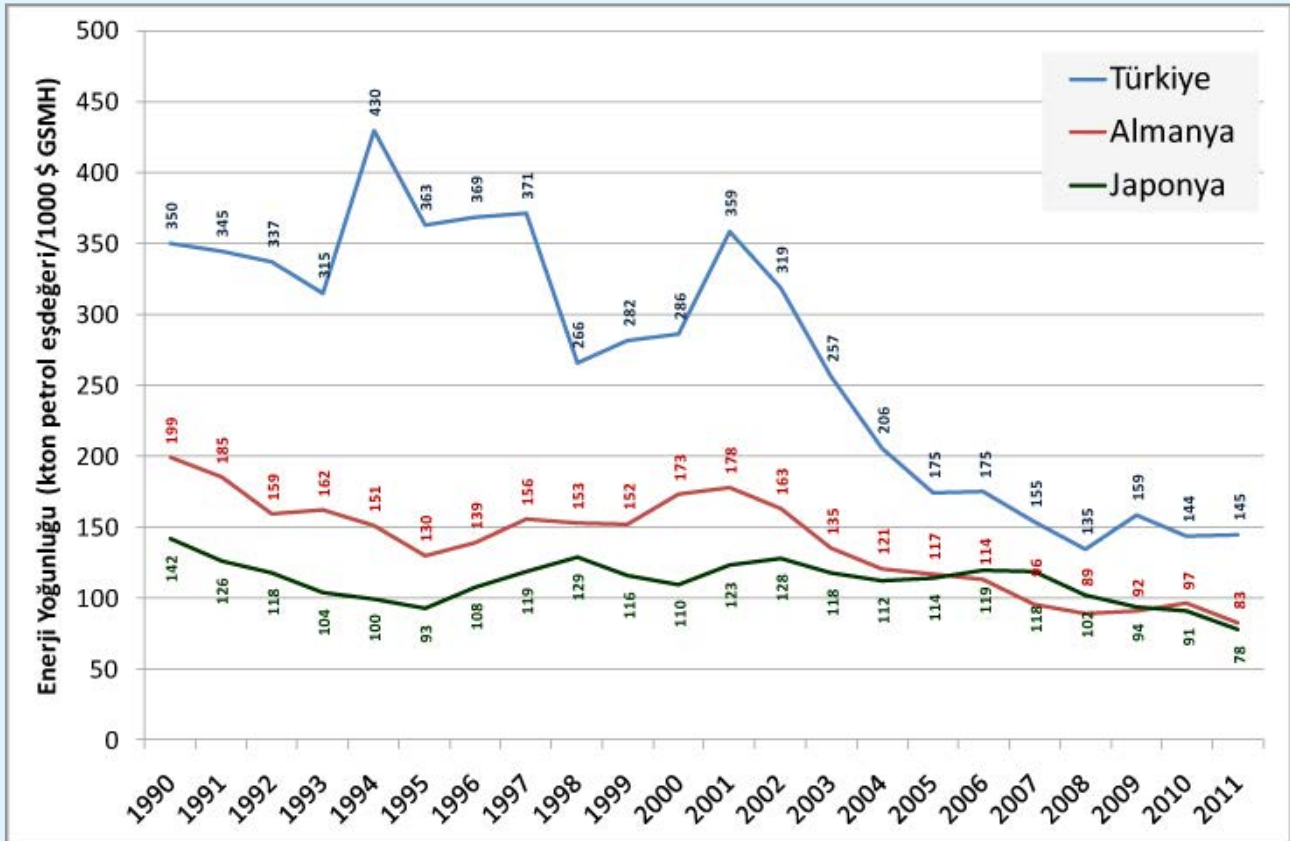
Bu yönde yatırımlar yapmak ülkemizin stratejik hedeflerinde yer alan bir konu. Bu hedeflere ulaşmak için enerji kullanımını öncelikli olarak hangi alanlarda verim-

li hale getireceğimiz konusunda hem ülke hem de bireyler olarak son derece dikkatli ve akıllı kararlar vermemiz gerekiyor. Binalarda tüketilen enerji bu aşamada ön plana çıkıyor, çünkü %37 ile binalarda yapılan tüketim, toplam tüketimimizde en yüksek paya sahip. Binalarda tüketilen enerjinin yaklaşık %80'i ise, binaları ısıtmak ve soğutmak için harcanıyor.

### Binalarda ısı yalıtımı yapılması halinde ne kadarlık bir tasarruf sağlanmış olur?

Binalarda ısı yalıtımı ile elde edilebilecek tasarrufun yaklaşık %50 olduğunu düşünecek olursak, Türkiye'deki binaların ısı yalıtımlı hale gelmesi ile Türkiye'nin toplam enerji faturasını yaklaşık %15 azaltmak mümkün.

Isı yalıtımı ile elde edilecek bu oranda bir tasarrufa, sanayi ve ulaşım sektörleri dâhil, aynı yatırım maliyeti ve amortismanına sahip



Kaynak: Dünya Bankası

# Söyleşi

*başka hiçbir yöntem ile ulaşmanın mümkün olmadığını düşünüyoruz.*

Bu konuya tüketici gözüyle baktığımızda da, benzer şekilde büyük bir verimlilik fırsatı görüyoruz. Güvenlik ve konforu arttırmanın yanı sıra, ısı yalıtımı ile enerji tüketimi ve doğalgaz faturalarında %50'ye varan tasarruf elde etmek, bu amaçla yatırdığımız bedelin, sağladığı tasarruf ile 3-4 yıl içerisinde kendisini geri ödemesini ve sonrasında da kazandıran bir yatırıma dönüşmesini sağlamak mümkün.

Enerji verimliliğindeki en kritik konu; 2014 yılında 56 milyar \$ olarak bildirilen birincil enerji tüketiminin %37'sinin binalarda gerçekleşmesidir. Binalarda tüketilen enerjinin yaklaşık %80'i ise ısıtma/soğutma için harcanmaktadır. Çözüm olarak, bir yandan hızlı geri ödeme potansiyeline sahip ısı yalıtımının yaygınlaşması için teşvik mekanizmalarının oluşturulması gerekirken, diğer yandan tasarruf miktarını arttırabilmemiz için binalarda ısı yalıtım standartlarının AB ülkelerindeki gibi bir program dahilinde geliştirilerek tüketicilere optimum fayda sağlayacak seviyeye getirilmesi gerekiyor.

Başbakanlık tarafından açıklanan Onuncu Kalkınma Planı içerisinde yer alan 'Enerji Verimliliğinin Geliştirilmesi Programı'nda, ısı yalıtım sektörüne ve ilgili kurumlara önemli görevler, sorumluluklar düşüyor.

Eylem planı ile 2014-2018 sürecinde enerji yoğunluğunun %10 düşürülmesi ve mevcut konut stokunun önemli bir kısmının yalıtımının hedeflendiğini görüyoruz.

Bu hedeflerin gerçekleştirilebilmesi için bakanlıklar arası hızlı bir koordinasyon ve özel sektörle işbirliği ile yukarıda bahsi geçen eylem planının detaylandırılması, hayata geçirilmesi gerekmektedir.



Sektörümüzün gerek üretim gerekse işçilik bakımından hazır ve gelişmeye açık olması itibari ile teşviklerin ve standartların geliştirilmesi, çok hızlı bir şekilde duruşlanmaya başlayan yenileme, yenilemede enerji verimliliği sağlayan ısı yalıtım sektörünü hızlandıracak, sağladığı faydayı arttıracak ve toplam enerji tüketimimizin ve sera gazı emisyonunun hedeflendiği üzere %10 mertebelerinde azaltılmasında en büyük katkıyı sağlayacaktır.

Enerji verimliliğinde AB normlarına ulaşmak, çağdaşlaşma yolunda istikrarla ileri adımlar atan ülkemizin hayati hamlesi olacaktır.

**Ertuğrul Bey teşekkür ederiz.**  
Ben teşekkür ederim.

Röportaj: Gökçe AŞKIN

[www.izoder.org.tr](http://www.izoder.org.tr)



# BİRLEŞİM iPad Uygulamaları

Birleşim Dergi ve Birleşim Mühendislik iPad uygulamalarını Mac App Store'da bulabilirsiniz.

# Nakdi Sermaye Artışlarına Vergi Avantajı

07.04.2014 tarihinde yayınlanan Torba Yasası'nda yer alan "Nakit Sermaye Artışlarına Vergi Teşviki".

**S**on yıllarda her seçim öncesi bir torba yasa ile karşılaşırız. Bu seçim öncesi de 07.04.2014 tarihli Resmi Gazete'de yayınlanan 6637 sayılı Torba Yasası çıktı ve bu torbanın içinde neler yok ki, kimleri ilgilendiriyor diye bakacak olursak, emekliler, emekli olup da kendi işini yapanlar, 4/b prim borcu olanlar, evlenecekler için çeyiz yardımı, doğum yardımından tutun da saymakla bitmeyen hatta bazı atamalara kadar her şey var.

Bu torbadan çıkanlardan biri de, sermaye şirketlerini ilgilendiren Kurumlar Vergisi Kanunu'nun 10. Maddesinin Diğer İndirimler bölümüne bir yenisi daha eklenmiş oldu, eklenen bu maddeye sebep olan uygulama ise "Nakit Sermaye Artışlarına Vergi Teşviki".

Çıkan bu yasanın başlıca amacı, sermaye şirketlerinin nakit sermaye artışlarını teşvik ederek sermaye yapılarını güçlendirmek, şirketlerin borç kullanmak yerine öz kaynak kullanımını teşvik etmek diye düşünülebilir.

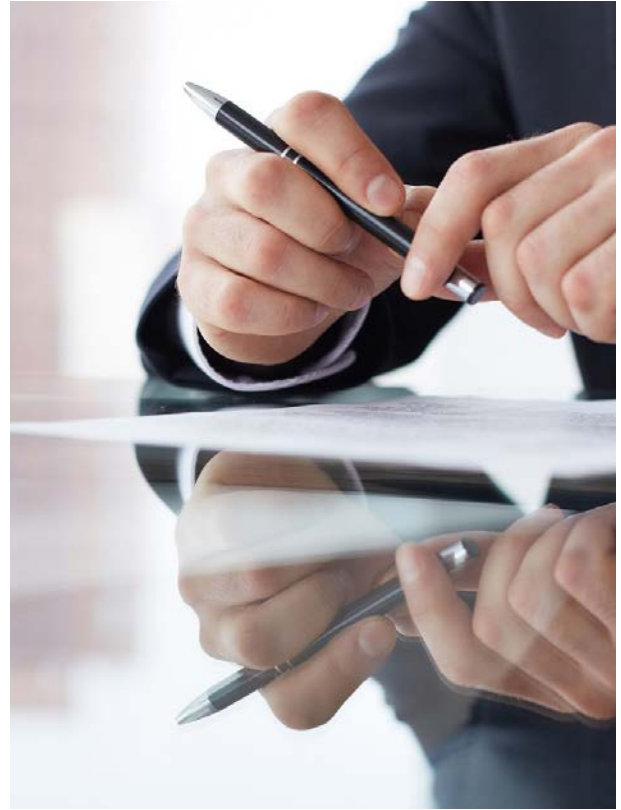
Uygulamadan, kamu iktisadi teşebbüsleri, finans, bankacılık ve sigortacılık sektörlerinde faaliyet gösteren kurumlar dışında bütün sermaye şirketleri yararlanabiliyor.

Uygulama 01.07.2015 tarihinden itibaren yürürlüğe girecek olup, bu tarihten sonra yapılacak sermaye artışlarının nakdi kısmı üzerinden TCMB tarafından açıklanan ticari kredilere uygulanan ağırlıklı yıllık ortalama faiz oranı dikkate alınarak hesaplanan tutarın %50'si, ilgili hesap döneminin kurumlar vergisi matrahından indirilmesi mümkün olacaktır.



Bilanço öz kaynaklarında bulunan sermaye yedekleri ve dağıtılmamış geçmiş yıllar kârlarının sermayeye ilavesi nakdi sermaye artışı niteliğinde olmayacağından, uygulamadan yararlanmak söz konusu olamayacaktır.

Ancak bilançodaki bu yedeklerin %15 stopajı yapılmak kaydıyla dağıtılan kâr yedeklerinin sermayeye ilavesi ile Ticaret Sicil Gazetesi'nde tescil edildiği tarih itibari ile indirimden yararlanmak söz konusu olabilir.



Örnek verecek olursak;

Nakden arttırılan sermaye x TCMB Faiz oranı x Süre x İndirim oranı = Kurumlar Vergisi Matrahından İndirilecek Tutar şeklinde hesaplanacaktır.

01.08.2015 tarihinde 1.000.000.-TL nakdi sermaye artışı yapan bir firma, faiz oranı da 0,16 olarak varsayıldığında,

$( 1.000.000.-TL \times 0,16 \times 12/5 \times 0,50 ) = 33.333.- TL$   
Kurumlar Vergisi Matrahından indirim yaparak 6.666.- TL vergi avantajı sağlanmış olacaktır.

Üstelik bu dönemde kurum zarar etmiş ve kurumlar vergisi matrahı yok ise indirim hakkı kaybolmamakta, bir sonraki döneme devretmektedir.



**Fahri KÖSE**  
S.M.Mali Müşavir  
Birleşim Grup  
Mali Müşaviri  
[www.fahrikose.com](http://www.fahrikose.com)

Röportaj

# Kendinizi ve Yaşamınızı Değiştirmek İçin Bir “Nefes” Alın!

Röportaj: Gökçe AŞKIN



Yemek yemeden, su içmeden günlerce yaşayabiliriz. Peki, nefes almadan ! En temel hayati fonksiyonumuz olan nefesi ne kadar doğru alıyoruz? Nefes ve Nefes Terapisi denince akla ilk gelen isim **Nevşah Fidan Karamehmet** ile Mucize Nefes'i sizler için konuştuk.

**U**zun yıllar meditasyon, yoga ve farklı Doğu öğretileri ile ilgilendiniz ve nefes eğitme-ni oldunuz. Nefes'te sizi bu noktaya getiren farklar nelerdir?

En büyük fark: Şu anda uygulamakta olduğum “Doğal nefes açma” çalışmaları doğu kökenli değil. Bu önemsiz gibi gözükken ama aslında çok önemli bir detay. En azından benim için. Doğu öğretilerinin hepsi çok kutsal, çok özel ve faydalı ama batı ile bilimle birleşmediği takdirde hep bir adım geride duruyor ne yazık ki. Doğal Nefes, Doğu ve Batı sentezi bir çalışma olduğu için çok etkili. Doğal Nefes Çalışmaları'nda amacımız “nefes kapasitesini arttırmak” çünkü bedenimizde oksijen azalmasının bize verdiği zararlar tıbben biliniyor. O nedenle nefesle sadece ve öylesine veya huzur bulmak için, dinginleşmek veya rahatlamak için çalışmaktan öte bir hedefle ilerliyoruz biz. Nefes kapasitenizin artması demek bağışıklık sisteminizin güçlenmesi, hücre yenilenme hızının artması, böylelikle kaslarınızın, derinizin, tüm organlarınızın kendini yenilemesi, kendi kendini iyileştirebilmesi demek. Bu herkes için büyük bir adım...

Ben yıllarca meditasyon ve yogayla ilgilendim ama tamamı kişisel boyutta kaldı. İnsanlara elle tutulur araştırma raporları, kesin kanıtlar gösteremediğiniz müddetçe tüm bu çalışmalar pek de birşey ifade

etmiyor. Nefesle bambaşka bir yola girdim, içime sinen bir yola. Elimde kanıtlar, veriler, sonuçlar var. Her seminer sonrasında katılanların oksijen oranlarının nasıl dengelendiğini görüyoruz ve bu ciddi bir durum.

**Çok kısa nefer terapisi nedir açıklayabilir misiniz?**

Bizler sizin “Gün içerisinde aldığınız nefesle” ilgileniyoruz. Sanılanın aksine “Nefes teknikleri” öğretiliyoruz. Tam tersine sizi tüm teknik durumlarından ve yapay nefes alışkanlıklarından uzaklaştırıp limitleyici nefes alışkanlıklarınızı düzenlemek üzere çalışıyoruz. Herkes açık ve bağlantılı nefesle doğar ama çoğu kişi bu nefesi 2-3 yaşlarında bozmaya, çarpıtmaya, limitlemeye başlar. Bunu çocuk yaşta kendimizi korumak için yapıyoruz ama bu mekanizma bir alışkanlığa dönüştüğünde ve biz gün içerisinde sürekli nefesimizi tutup limitlediğimizde ciddi bir probleme dönüşüyor. Neden? Çünkü NEFES YAŞAM DEMEK. Bedenimiz nefesle yaşıyor ve ne kadar nefes alıyorsa o kadar yaşıyor. Nefesi limitlediğimizde organlarımıza, kanımıza yeterince oksijen gitmediği için beden hızla yaşlanıyor, çöküyor ve hastalıklara açık hale geliyor.

**“Nefesiniz açıksa sürekli pozitif kalabilirsiniz” diyorsunuz . Nasıl nefes aldığımız , hayatımızı ne ölçüde etkiliyor?**

Her şekilde. Nasıl nefes aldığımız nasıl düşündüğümüzü ve nasıl hissettiğimizi etkiliyor. Zaten o nedenle bugün tüm dünya stresle başa çıkabilmek için, genç ve dinç kalmak için, huzur bulmak veya sadece konsantre olmak için nefes tekniklerine başvuruyor. Ve düşünün çoğu insan gün içerisinde nasıl nefes aldığının farkında bile değil ! O aldığımız nefes şekli hayatınızı mahvediyor olabilir, ama farkında değilsiniz! Bir insan nefesini her tuttuğunda zihni negatif bir düşünce üretiyor. Sonra bu negatif düşünceler onun yaşamına, ilişkilerine, davranışlarına yansıyor, gerisini siz düşünün... Nefes alışkanlığımız değişmeden gerçek anlamda pozitif, sağlıklı ve mutlu olmak bence imkânsız.

**Yanlış nefes almayı nasıl engelleyebiliriz?**

Engelleyemeyiz. Çünkü yanlış nefes alışkanlıkları çok küçük yaşta, sosyal olarak topluma uyum sağlamak için başlattığımız bir korunma mekanizması. Bugün birçok çocuk nefesini tutmuyor ve limitlemiyor olsa sürekli hıplar, bağırır ve öyle özgür olur ki aileleri onları kontrol edemez, durduramaz. Açık nefes insana istediği herşeyi, ama herşeyi yapabileme gücü verir. Sizce anne babalar çocuklarının bu seviyede olmalarını isterler mi? Hayır.

Nefes bizi her anlamda limitlediği, durdurduğu, bir başka deyişler “terbiye ettiği” için dünya istiyor nefesimizi tutmamızı... Yoksa dünya yaşamıyla başa

çıkabilmek zorlaşıyor. Bu küçük yaşta işe yarayan durum biz olgunlaşp güçlendikçe bir probleme dönüşüyor ve insan hazır olduğunda, nefesin kendisine sağlayacağı sınırsız güce, algıya, duruşa hazır olduğunda nefesini açma kararı veriyor. Yani nefes çalışmalarına katılmak için önce hazır olmanız, sonra sınırsız potansiyelde yaşamayı istemeniz gerekiyor.

## **Hastalık-nefes ilişkisi deyince neler söylemek istersiniz?**

Nefesimizi limitliyor olmamız bağışıklık sistemimizi çökerttiği için tüm hastalıkların eninde sonunda nefesle ilgili olması gerekiyor. Sonuçta nefes alan, nefesin rahatlıkla dolaşabildiği organlar ve hücreler gayet sağlıklı yaşayabilirken nefes almayan organlar sağlığını kaybediyor, hücreler ölüyor ve tabii ki hastalanıyor.

## **Yetişkinler olarak ne kadar verimli nefes alıyoruz?**

Türkiye ortalamasında “nefes kapasitemizin %30’unu kullanıyoruz” yani her anlamda kapasitemizin, beynimizin, kaslarımızın, irademizin bile %30’unu kullanıyoruz.

## **“Nefes analizi” de yapıyorsunuz. Nedir nefes analizi?**

Bir insanın nasıl nefes aldığına bakarak onunla ilgili hemen herşeyi söyleyebiliyoruz. Nasıl düştüğünü, genelde kendisini nasıl hissettiğini, yaşamında ne tür olaylarla karşılaştığını... Nefesimiz, etrafımızda bir manyetik alan olduğu için nasıl nefes aldığımız yaşamımıza hangi tecrübeleri çektiğimizi bile belirliyor. Örneğin; nefes almadan önce çok bekliyorsanız hayatta adım atmadan önce bekleyen bir tip oluyorsunuz, nefes verirken bekliyorsanız geçmişte geride bırakmakta zorlanıyorsunuz, denge-siz nefes alıyorsanız hayatınızda hep dengesizlikler oluyor, ters nefes alma alışkanlığınız varsa (nefes diyaframda başlaması gerekirken üst solunum yollarında başlıyorsa) yaşamınızda sürekli terslikler oluyor.

## **Siz aynı zamanda bir yaşam koçusunuz. Hayatımızda zaman zaman ilüzyonlar yaşadığımızı söylüyorsunuz. Yaşadığımız acıların ya da olumsuzlukların kaynağı biz miyiz sizce?**

Aslında ben hayatımızda zaman zaman ilüzyonlar yaşadığımızı söylemiyorum, dünyadaki yaşamın tamamen bir ilüzyon olduğunu söylüyorum ☺. Ve evet “yaşamımızda yaşadığımız herşeyden, ama herşeyden biz sorumluyuz”. Bu hakikati keşfeden ve anlayan insanlar kendi dünyalarını istedikleri gibi yönetiyorlar.

Diğerleri, yani ‘hayır tüm sorumluluk bende olamaz’ diyenler ise yaşamlarının kontrolünü ellerine alma-

arak, ordan oraya savrulularak yaşıyorlar... Seçim...

## **“Human Design-İnsan Tasarımı” Sistemi’nden çok kısa bahsedebilir misiniz?**

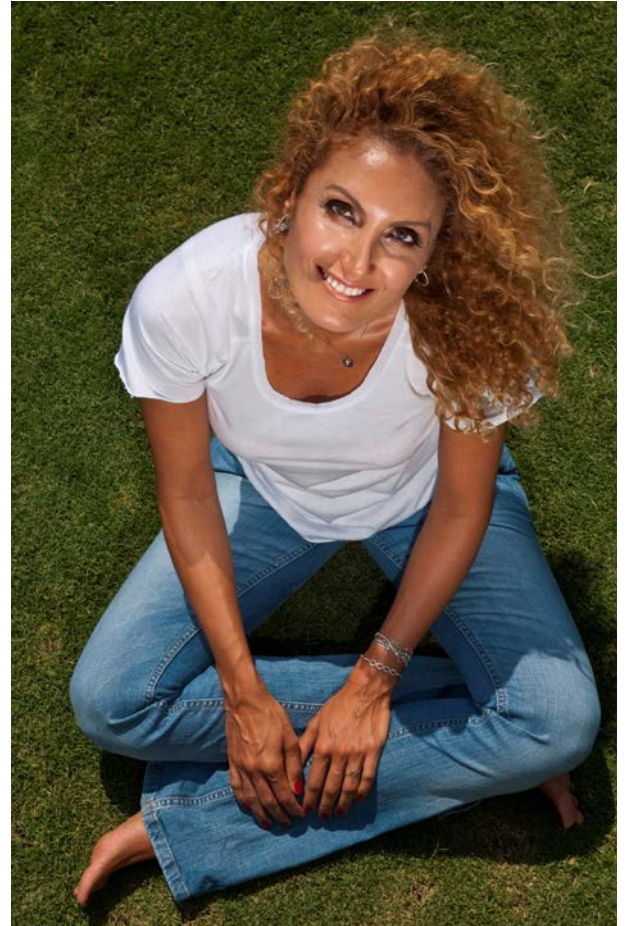
Tabii. Bu sistem benim bugüne kadar karşılaştığım en ileri karakter analiz sistemi. Özellikle şirketlerin insan kaynakları departmanları Human Design ile yürüttüğümüz projelerle çok ilgileniyorlar. Dört ezoterik sistemin kombinasyonu olan Human Design aslında basit bir matematik formülü. Her insanın yaradılışı itibariyle taşıdığı genetik ve bilinçli karakter özelliklerini bilebiliyoruz. Bu ne sağlıyor? İnsanların yeteneklerini değerlendirebilmelerini ve limitlerine dikkat edebilmelerini sağlıyor.

## **Bu sistem ile analiz edilen bir kişinin hayatında neler değişebilir?**

Herşey. Bir insan doğası gereği sahip olduğu yeteneklerin tamamını değerlendirip, doğasına uymayan, beceremeyeceği konularla ilgilenmeyi, uğraşmayı bıraktığında ne kadar verimli olur. Hayal edebiliyor musunuz?

## **Nevşah Hanım bu ilginç söyleşi için size çok teşekkür ediyoruz.**

Ben de size teşekkür ederim.





# RÜZGÂRLAR ŞEHİRİ BAKÜ

**K**ardeş ülke, Eurovision’da bize tam puanlar çıkartmasıyla duygularımızı şaha kaldıran Azerbaycan’ın başkenti; Bakü. Her an gelişim ve büyüme içerisinde olan, dünyanın en güzel şehirlerinden biri haline gelmeye başlayan, Asya’nın yükselen şehri...

Bakü’ye ilk geldiğimde kardeşlik kavramının hakkını verircesine hiç yabancılık çekmediğimi hissettim. Hemen turist vizemi alıp, kontrol noktasından geçtim.

Öncelikle ulaşımdan bahsetmek gerekirse, Bakü’de bir adet havaalanı mevcut. Gerek yurt içi gerekse yurt dışı bütün seferlere Haydar Aliyev Havaalanı ev sahipliği yapıyor. Ayrıca uzunca bir yolculuğu göze alabiliyorsanız otobüs seferleri de düzenleniyor.

Havaalanından adımımı dışarı attığımda sert bir rüzgâr dalgası beni karşıladı. Zaten şehrin bir adının da “Rüzgârlar Şehri” olduğunu duymuştum. Bazı zamanlar bu isimle anılmanın hakkını çok iyi veriyor.

Şehirde ilk dikkatimi çeken yükselmekte olan binalar ve hızla değişen bir çehre oldu. Tabi bu değişimin en büyük nedeni son zamanlarda düzenlenen etkinlikler. Bakü, bu etkinliklerdeki başarılarıyla adından iyice bahsetmeye başlamış halde. Azerbaycan’da ve özellikle Bakü’de ciddi sosyal, kültürel ve sportif gelişmeler oluyor. Zaten 2011 yılında kazanılan ve 2012 yılında Bakü’de düzenlenen Eurovision Şarkı Yarışması, buna büyük bir örnek.

Amma bu sene düzenlenen 2015 Avrupa Oyunları için eşi görülmemiŐ bir heyecan ve hareket yaŐandı. Avrupa Oyunları, Bakü'de ciddi bir değişimin ve gelişimin en büyük habercisi konumuna gelmiş. Özellikle Avrupa Oyunları'nın ilk defa düzenleniyor oluşu ve bu ilk için Bakü'nün seçilmiş olması, halk için ayrı bir gurur ve vnc kaynağı haline gelmiş.

Bakü; bu yeni ve büyük organizasyon için çok sıklık ve ciddi bir çalıŐmaya sahne oldu. Bu sıklık çalışmanın en büyük ve en güzel rneği, 68.000 kişilik Bakü Olimpiyat Stadyumu, heybeti ve tüm asaletiyle Şehrin simgelerinden biri haline gelmiş durumda.

Olimpiyat Stadyumu'ndan başka beŐ adet daha yeni bina inşa edilmiş. Ulusal Jimnastik Arena, Su Sporları Merkezi bunlar arasında en ne çıkan tesisler. Ayrıca mevcut bulunan spor tesisleri de yenilenerek Avrupa Oyunları'na hazır hale getiriliyor.

Tüm yollar yenilendi ve bu büyük organizasyonu izlemeye gelen seyirci kitlesi için birçok otel hazır hale getirilmiş. Bunun dışında Şehirde Sovyetler zamanında yapımına baŐlanmış fakat sürekli büyümekte olan metro ulaŐımı da mevcut.

Bulunduğu bölge bakımından köklü bir geçmiŐe sahip olan Bakü'de yapılan bu yeni çalışmalarda en çok hoŐuma giden taraf, tarihi dokunun bozulmadan yapılıyor oluşu. Modernizmi, tarihi doku ile oldukça iyi harmanladıkları bir gerçek.





Targovi Caddesi

Tabii bu uyuma en büyük katkı şehirde ciddi miktarda çıkan sarı renkli traverten taşından geliyor. Eski yapıların yanında yeni binaların da cepheleri bu taşla kaplanıyor. Bu sebeple yeni gelenler -ki ben de dahil- eski ve yeni yapıları bazen karıştırabiliyor.

Tarihi dokudan bahsetmişken öncelikle İçeri Şehir'den bahsetmek lazım. Modern yapılar ne denli konsept ve farklı olursa olsun İçeri Şehir'deki binalarının yerini tutamaz kanımca. İçeri Şehir, Bakü'nün bulunduğu bölgedeki eski bir yerleşim yeri. Çevresi surlarla çevrili ve içinde tarihi yapıları da barındıran muazzam bir bölge. Duvarlardan içeri adımınızı at-

tiğiniz anda hemen tarihin o derin kokusunu alabiliyorsunuz. Zaten Azerbaycan'da UNESCO tarafından Dünya Mirasları listesine alınan ilk yer.

Şehir Bakü'nün iç taraflarından deniz kıyısına kadar uzanıyor. İçerisi Kız Kalesi'ni ve Şirvanşahlar Sarayı'nı barındırıyor. Bu yapılar başlı başına sanat eseri. Zaten Kız Kalesi Bakü'nün amblemlerinden biri olmuş. Kız Kalesi'nin özellikle manzarası müthiş. Kalenin en üst noktasına çıktığınızda İçeri Şehir ve Bakü manzarası ayaklarınız altına seriliyor. Ayrıca kalenin diğer tarafından denizi de seyretmek ayrı bir zevk. Yeni yapılan binalardan TV Kulesi ve Flame





Heydar Aliyev Kültür Merkezi

Towers tüm ihtişamlı halleriyle karşınızda yükseliyor.

Eski yapılar korunarak şehrin içinde bir yaşam alanı kurulmuş. Kahvenizi yudumlayabileceğiniz kafeler ya da Azeri mutfağından lezzetler deneyebileceğiniz birçok restoran mevcut.

İçeri Şehrin içinde gezinirken Bakü'ye has el dokumaları ile hediyelikler satan irili ufaklı birçok dükkân gördüm. Ayrıca bu dükkânlarda, koleksiyonerler için çeşitli eski para ve madalyalar da satılıyor. İstanbul'da doğmuş ve büyümüş biri olarak Bakü'nün bence en güzel yanı, denize kıyısı olması.



Flarmonia Park





Kristal Salon - Bayrak Meydanı

Hazar Denizi ile uzun bir kıyı şeridi mevcut. Kışları biraz daha hareketsiz ama yazın deniz manzarasına bakıp içeceğinizi yudumlayabilir, hemen hemen her gün düzenlenen etkinliklere katılabilir veya deniz kokusunu içinize çekerek sahil boyu yürüebilirsiniz.

Önceden Bakü'nün bu kadar gelişeceğini tahmin edememiş olmalı ki sahil şeridinde ilerledikçe petrol platformları başlıyor. Fakat şu an bu platformlar şehir dışına taşınıyor. Kıyı şeridi boyunca alışveriş



Atesghah Tapınağı

riş merkezleri, kafeler ve eğlence alanları kurulmaya devam ediyor.

Yazımın başında bahsettiğim 2012'de düzenlenen Eurovision Şarkı Yarışması için çok fonksiyonlu Kristal Salonu (Kristal Zal) inşa edilmiş. Özellikle geceleri dış aydınlatması ile gerçek bir kristal naifliğine bürünen bina, Bakü'de sosyal ve kültürel olarak ciddi bir öneme sahip. Yine bu dönemde yapılan ve içinde otel ile çalışma ofisleri barındıran Flame Towers, şehrin çehresine ayrı bir güzellik katıyor. Yapı tasarlanırken tema olarak alev görüntüsü kullanılmış. Alev teması, Bakü için eski bir gelenek. Çünkü şehre 30 km mesafede bulunan, 16. yüzyılda kurulmuş Atesghah adında bir alev tapınağı mevcut. Yeraltından çıkan doğalgazın yanması ve bu alevin hâlâ sönmemiş oluşu orayı daha ilginç kılmakta. Alev temasıyla alakalı birçok şey gördüm diyebilirim.

Fakat orijinallik denince ilk akla gelen yapı Haydar Aliyev Kültür Merkezi'dir. Bu bina için Azerbaycan Hükümeti tarafından bir yarışma düzenlenmiş ve yarışmayı kazanan Irak asıllı İngiliz mimar Zaha Hadid'in tasarımı beğenilip hayata geçirilmiş. Anlatılan bir efsaneye göre mimar, yakın arkadaşı olan Azerbaycan Başkanı'nın eşinden eşarbını yere atmasını





Bakü Olimpiyat Stadyumu

ister ve yere düşen eşarbin görüntüsünü mimari tasarımında kullanır.

Ortaya; içinde konser salonu, sergi salonu, kütüphane ve sanat galerileri barındıran bu konsept yapı çıkar.

Ve gelelim Bakü'nün kalbinin attığı yere, yani Targovi Meydanı'na. En sona en güzeli kalırmış denir ya, burası o güzelliğin hakkını veriyor. Bakü'deki yaşamı, hareketliliği ve heyecanı burada hissettim. Ferah, geniş ve trafiğe kapalı olan, bir adı da Çeşmeler Meydanı olarak anılan bu yer, adından da anlaşılacağı gibi içinde değişik süs havuzları ve heykeller barındırıyor. Gerek ana cadde üzerinde gerekse ara sokaklarında birçok restoran, kafe, mağaza ve eğlence mekânları olan Targovi, Bakü'de olmanın tadına varılabilecek en güzel yer.

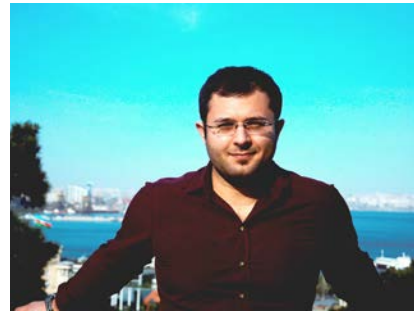
Restoranlardan bahsetmişken Azeri yemeklerinden bahsetmemek olmaz. Zengin bir mutfağı olmamakla beraber Azeri kültürüne özel yemekler var. Daha çok hamurlu ve şekerli yiyecekler çeşitlilik gösteriyor. Tabii Türk ve dünya mutfağına ait yemekler yapan birçok yer var.

Bakü'de gece hayatı da çok renkli. Her zevke uygun mekânlar bulunuyor. Özellikle jazz müzik seven biri olarak kaliteli müzik yapan birçok yer bulabildim.

Ayrıca bir şeyler içip sohbet edebileceğiniz British Pub'lar, ya da hareketli gece kulüpleri bol miktarda mevcut.

Yazımın en başında söylediğim gibi şehre adımımı attığımda hissettiğim sıcaklığı her anımda yaşadım. Azeri halkı misafirperver bir toplum olduğunu bana her anımda göstermeye çalıştı.

Tarihi ve kültürel bir gezinin yanında, canlı ve eğlenceli bir tatil için bu sürekli gelişmekte olan şehre gelmenizi tavsiye ederim.



**Sencer ARISOY**  
Şantiye Şefi  
BirleşimAZ

# Eyvah Panik Atak!

Günümüzün hızlı yaşam koşulları, sürekli bir yerlere yetişmeye çalışma, gelecek kaygısı, maddi-manevi belirsizlikler pek çoğumuzda farklı fizyolojik ve psikolojik sonuçlarla kendini göstermektedir. Bu yaşanan hızlı dünyada en sık karşımıza çıkan psikolojik durumlardan birisi “panik bozukluktur.”

**P**anik bozukluk tekrarlayan panik ataklarla kendini gösteren bir rahatsızlıktır. Panik ataklar, panik bozuklukla birlikte, başka psikiyatrik bozukluklarda ve fizyolojik rahatsızlıklarda da görülebilen bir tür endişe durumudur.

Panik atak, en sade anlatımıyla aniden ortaya çıkan, çoğu zaman şiddetli bir tehlike duygusunun ve ölüm düşüncesinin eşlik ettiği yoğun bir endişe ve kaygı nöbetidir. Bu endişe ve kaygı duygusu genellikle, çarpıntı, kalp hızında artma, terleme, nefes darlığı, baş dönmesi, sıcak-soğuk basması, kontrolü kaybetme, delireceğini ya da öleceğini düşünme şeklinde fizyolojik belirtilerle kendini gösterir.

Bu nedenle çoğu zaman kişiye yoğun bir korku ve rahatsızlık duygusu yaratır. Panik atak yaşayan kişiler atak esnasında sonunun geldiğini, öleceğini ya da kalp krizi geçireceğini düşünebilir. Panik nöbeti yaşayan kişi hızlı bir şekilde bulunduğu ortamdan uzaklaşmak, en yakın sağlık kuruluşuna ulaşmak ve durumdan kaçınmak için arayışa girer. Atak sırasında yaşanan bu belirtilerin belli bir başlangıcı ve sonu vardır. Dolayısıyla her hangi bir müdahaleye ihtiyaç duyulmaksızın sonlanır.

### Panik Atağın Sebepleri

Panik atak, biyolojik ve psikolojik pek çok nedenden kaynaklanabilir. Bu rahatsızlıkta kalıtım, bireyin kişilik özellikleri, yaşam koşulları ve içinde bulunduğu çevre etkindir. Panik atak bir kez yaşandıktan sonra kişilerde yeniden atak gelmesi ve bu durumla baş edememe korkusu belirmeye başlar. Özetle panik atak geçiren kişi her an panik yaşama endişesi hissetmeye başlar ve bunun sonucunda bedensel değişimlere karşı daha duyarlı hale gelir. Bu panik atak yaşama beklentisi ve endişesi kişinin yaşamında kısıtlamalara neden olur. Evden tek başına çıkamama, toplu taşıma araçlarına binememe, sırada bekleyememe gibi farklı pek çok kaçınma davranışı kendini gösterir.

Panik atak yaşayan kişilerin aklında “ya dışarıdayken atak gelirse?”, “bir topluluk içinde aniden çarpıntı ve nefes darlığım olursa?”, “ya kalp krizi geçirirsem?”, “ya kontrolümü kaybedersem?” gibi düşünceler vardır. Bu düşünceler, kişinin yaşamını önemli ölçüde kısıtlar.

Panik atağın “panik bozukluk” olarak tanımlanması için başka bir fizyolojik nedenden kaynaklanıyor olmaması, atakların tekrarlıyor olması, kişinin bu ataklardan korku duyması ve bir kaçınma davranışı göstermesi gerekir.

### Atak Esnasında Yapılabilecekler

Panik atak yaşayan kişi herkesin yaşayabileceği bir endişe durumunu felaketleştirici bir durum olarak yorumlar. Panik atakta en önemli problem, kişinin ilk ataklardan sonra yeni atağın gelmesi ile ilgili korku duymasıdır. Kısacası kişinin “korkmaktan korkmasıdır”. Bu nedenle atak geldiği anda kişinin bunun geçici olduğunu düşünmesi ve yaşadığı durumu felaketleştirmemesi önemlidir.

Panik atak yaşayan kişiler sıklıkla bedende yaşanan değişimleri ya da belirtileri yanlış veya abartılı yorumlama eğilimindedirler. Böyle bir durumla karşılaştıklarında bu değişimi doğru şekilde sorgulamaları, atağın etkisini azaltır. Örneğin, “Bu çarpıntı kalp krizinden başka bir şekilde değerlendirilebilir mi?”, “Başka birisi bu çarpıntıyı yaşadığında ne düşünürdü?” gibi sorular sorması yararlı olabilir.

Atak esnasında en sık karşılaşılan davranış “kaçınma” davranışıdır. Örneğin atak geldiği sırada evden çıkmak üzere olan kişi evden çıkmaktan vazgeçebilir. Ya da toplu taşıma aracına bineceği esnada olan atak ile uçağa, otobüse binmekten vazgeçebilir. Bu durumda yapılması gereken yine geçici olduğunu düşünüp evden çıkmak ya da o araca binmektir. Çünkü bir kaçınma davranışını, başka bir kaçınma davranışı takip eder.

### Nasıl Tedavi Edilir?

Panik bozukluk çok sık görülen ve kolay tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Panik atakların doğru tanımlanması için mutlaka bir uzman tarafından ayrıntılı olarak değerlendirilmesi gerekir. Bazen başka bir fizyolojik problem de panik atak belirtileri ile ortaya çıkabilir. Bu nedenle doğru tanılama önemlidir.

Panik atak tedavisinde ilaçlar ve psikoterapi etkili yöntemlerdir. Psikoterapi ile tedavide en önemlisi bedensel değişimleri doğru değerlendirmek, korkudan korkmamayı öğrenmek, felaketleştirici ve abartılı yorumları normalleştirmeyi kişinin öğrenmesini desteklemektir.



Son söz olarak; yaşamımızın bir parçası olan kaygı duygusu ile birlikte yolumuzda nasıl yürüyeceğimizi öğrenebiliriz.



### Nida ÖZŞAHİN TERKURAN

Uzman Psikolog / Psikoterapist  
Deha Gelişim Enstitüsü  
www.dehagelisim.com.tr

# Hızla Artan Tehlike; Ağız Kanserleri

Her yıl dünya çapında ortalama 40 bin kişiye ağız ve çevre dokularını ilgilendiren tümöral oluşumlara bağlı kanser tanısı koyuluyor.

**A**ğız kanserleri; dudaklar, dil, yanaklar, boğaz, diş ve dişetleri ile çene kemiklerini etkileyen, tüm kanser tipleri içerisinde %5'lik bir görülme sıklığına sahip olan ve gün geçtikçe görülme sıklığı artan hastalıklardır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yayınladığı istatistiklere göre dünya çapında her yıl ortalama 40 bin kişiye ağız ve çevre dokularını ilgilendiren tümöral oluşumlara bağlı kanser tanısı koyuluyor. Ayrıca 2014 yılında rapor edilen verilere göre ağız kanserleri nedeniyle hayatını kaybeden hasta sayısı 15 binin üzerinde. Teşhis ve tedavi yöntemlerindeki gelişmelere rağmen ağız kanserleri hâlâ en ölümcül kanser tipleri sıralamasında üst sıralarda.

Ağız kanserlerinin görülme sıklığı 40 yaşını aşmış erkeklerde en üst seviyede; bu hastalarda aynı yaş gurubu kadınlara oranla iki kat daha fazla ağız kanseri rapor ediliyor. Ancak yapılan son istatistiksel çalışmalar ağız kanserlerinin cinsiyet ve yaş ayrımı olmaksızın hızla arttığını gösteriyor. Alkol ve sigara kullanımının, genetik yatkınlığın ve

hatalı dental tedavilerin ağız kanserlerinin gelişiminde ana nedenler olduğu bilinmekte. Sigara veya alkol kullanan hastalarda ağız kanseri görülme sıklığı, kullanmayan hastalara göre 10 kat daha fazla. Hem sigara hem de alkol kullananlarda ise bu oran 15 kata kadar çıkıyor. Ailesinde kanser hikâyesi bulunan kişilerin ise bu hastalıklara yakalanma ihtimalleri çok daha yüksek. Hatalı dental tedavilerin ağız kanserlerinin gelişimindeki etkisi uzun yıllardan beri bilinmekte. Özellikle sürekli vuruk yapan hareketli protezler ve doğal anatomiye uygun yapılmayan dental tedaviler, kronik iritasyona (tahriş) bağlı tümör gelişiminin ana nedeni. Bu sebeplerin yanı sıra uzun süre güneş ışığına maruz kalmak ya da solaryuma girmek de ağız çevresi cilt kanserlerinin gelişimini tetiklemekte.

Ağız kanserlerinde diğer tüm kanser tiplerinde olduğu gibi erken teşhis ve tedavi çok önemli. Bu noktada 6 aylık rutin diş hekimi kontrolleri aksatılmamalı. Bunun yanında hastalar ağız ve çevre dokularında herhangi bir anormallik hissettikle-



Kanser teşhisinin koyulmasının ardından tümörün tipine ve ilerleme etkinliğine göre tedavi planlanır. Çoğu tümör tipinde cerrahi müdahaleyle tümöral oluşumun çıkarılması esas tedaviyi oluşturur. Cerrahi tedavi yanında tümörün cinsine göre radyoterapi (ışın tedavisi) ve kemoterapi işlemleriyle de cerrahi tedavi desteklenebilir. Bazı kanser tiplerinde ise radyoterapi ya da kemoterapi tek başına tedavi yöntemi olarak kullanılabilir.

Cerrahi tedavilerden sonra hastaların hayati fonksiyonlarına devam edebilmeleri ve estetik ile ilgili sorun yaşamamaları için rekonstrüksiyon (yeniden oluşturma) işlemleri gerçekleştirilir. Bu işlemlerde cerrahi olarak çıkarılan bölgelerin rehabilite edilmesi gerekir. Yumuşak doku ve sert dokulardaki kayıplar için vücudun farklı bölgelerinden elde edilen greftler (yama) kullanılabilir. Bazı durumlarda sentetik protezlerden de faydalanılabilir. Diş eksikliğine neden olan cerrahi yaklaşımlardan sonra ise dental implant destekli sabit protezler ya da hareketli protezler ile dental rehabilitasyon gerçekleştirilebilir.

Olası kanser riskini azaltmak için sigara, pipo, sigar, nargile gibi tütün ürünlerini kullanmayınız, tütün çiğnemeyiniz. Alkol tüketiminizi sınırlandırınız. Kanserojen gıdalar tüketmeyip, meyve ve sebze ağırlıklı besleniniz. Uzun süre güneş ışığına maruz kalmayınız, eğer kalmak zorundaysanız, yüksek izolasyon özelliğine sahip koruyucu kremler kullanınız. Düzenli diş hekimi kontrollerinizi aksatmayınız, eski ve hatalı dental tedavilerinizi yenileyiniz.

rinde vakit kaybetmeden bir diş hekimine, ağız diş çene cerrahisi uzmanına ya da oral diğnoz (tanı) ve radyoloji uzmanına başvurmalıdır. Özellikle ağız ve çevre dokularında 15 günden daha uzun süre geçmesine rağmen iyileşmeyen yaraların bulunması, özellikle yumuşak dokuların içinde, çevredeki dokulardan daha sert ya da farklı renkte oluşumların hissedilmesi, yüzde ve çene kemiklerinde asimetrinin ortaya çıkması, dişlerde sallantı ve çapraşıklık meydana gelmesi gibi durumlarda vakit kaybetmeden bir profesyonele muayene olunması önerilmektedir.

Günümüzde ağız kanserlerinin teşhisinde pek çok gelişmiş yöntem kullanılmakla birlikte, kesin tanı için geleneksel biyopsi yöntemleri vazgeçilmezdir. Kanser şüphesi taşıyan bölgeden alınacak doku örneğinin mikroskopik olarak incelenmesiyle kesin tanı konulabilir ve tedavi planlanabilir. Bu biyopsi işlemi de tümörün büyüklüğüne, lokalizasyonuna, hangi dokuları etkilediğine ve klinik görünümüne göre farklı şekillerde gerçekleştirilebilir.

Sağlıklı ve huzurlu bir ömür geçirmeniz dileğiyle.



**Dr. Erol CANSIZ**  
İstanbul Üniversitesi  
Diş Hekimliği Fakültesi  
Ağız-Diş Çene Cerrahisi Anabilim Dalı Öğretim  
Görevlisi

# Kilo Vermek İçin Karar Verme Vakti

Kilo kaybetmek için her yolu deneriz, özellikle aklımıza gelen her diyeti kullanırız. Fakat tüm bu diyetlerle aslında bir nebze daha metabolizmamıza zarar vermiş oluruz.

**S**ağlıklı ve dengeli kilo vermek ancak rahat, dengeli, mutlu olarak yapılan beslenme planlarında mümkündür. 10 yıllık meslek hayatımda gördüm ki, her kim mutlu ve keyif ile diyet yapıyorsa o kişi çok kolay kilo veriyor. Bunun tam karşısı kilo vermek için acele eden, diyeti işkence gibi algılayarak bir cezaya çeviren kişiler ise her zaman kilo vermekte çok zorlanıyor.

Diyet yapmayı anlam olarak sadece zayıflamak ya da dışardan bakıldığında daha iyi bir vücuda sahip olmak olarak algılama sebebiyle birçok yanlışa kapı açar olduk. Aslında biz beslenme uzmanları her zaman önce beslenme eğitiminin verilmesi ve davranışların doğru yönde değişime uğramasını isteriz. Fakat bunu yapmak oldukça zor olabiliyor. Aslında neden sağlıklı beslenmeye adım atmamız gerektiğini irdelemek bile, bu yolda doğru şekilde ilerlemeyi sağlamaktadır.

Kilo veya şişmanlık birçok hastalığın başlamasına sebep olmaktadır, hatta bu hastalıklar ilerleyen yaşlarda ölümlere bile neden olabilmektedir. Günün-





müzde çok duyduğunuz insülin direnci, metabolik sendrom, hipertansiyon gibi hastalıklar kilo ile ortaya çıkmışsa bilin ki büyük tehlike içerisindesinizdir. İyi olan ise kilo verildikçe çoğunlukta tüm komplikasyonların ortadan kalkıyor olmasıdır.

Elbette kilo verirken bizim için en önemli nokta kiloyu nereden vereceğimize. Çok karşılaştığım bir soru olan kiloyu yüzde vermeyeceğim değil mi sorusunun yanıtı çok nettir:

Kilonun nereden gideceğine beden karar verir ve burada genetik büyük bir etkidir. Yani genetik olarak nereden yağlanmaya müsaitsek o bölgeden daha zor kilo veririz. Fakat şunu söylemeliyim ki bölgesel kilo verdiren bir diyet yoktur.

Sadece karın kaslarının ortaya çıkışında diyetin etkisi inanılmaz sporun etkisinden daha baskındır.

Muazzam kalitede bir diyet ile dengeli kilo kaybeder ve bölgesel yağlanan kısımlara yönelik egzersizleri çok iyi planlarsanız diyet ve spor ikilisinin muhteşem ikisiri sizi sarar ve ortaya çok güzel sonuçlar çıkabilir.

Bunun yanı sıra erkeklerde karın kadınlarda kalça ve benzeri bölgelerde yaptığımız bazı deri altı yağ dokusunu azaltan uygulamalar ile diyet süresince bölgesel kilonun yerleşik olduğu bölümü çok daha iyi inceltip toparlayabiliyoruz.

Elbette bu konuda uzman kişiler ile program süresince planlı hareket etmek çok önemlidir.

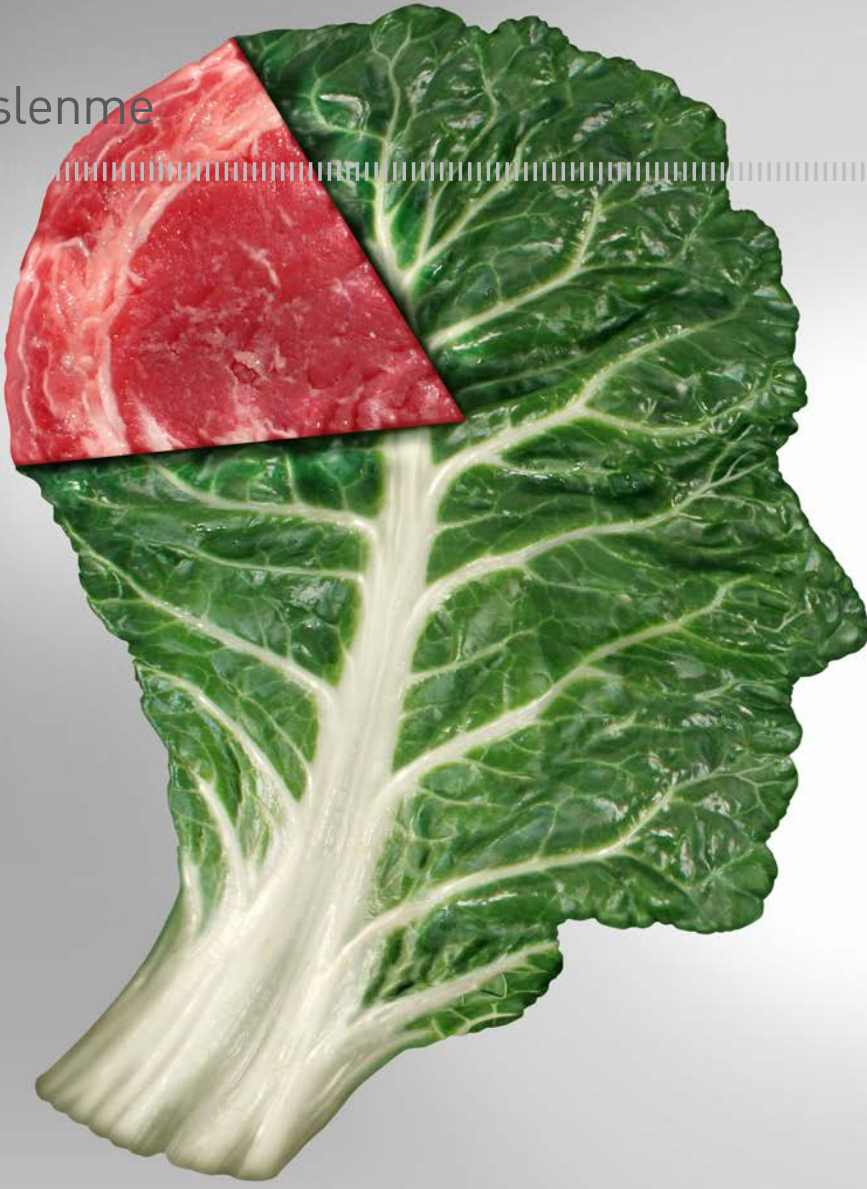
## Kilo verme süreci için 8 etkili kural !

**Kural 1:** Kahvaltıyı asla es geçmeyin, kahvatsız güne başlamak pilinizi başından bitirmek demektir. Gerekli olan enerji yakımını sağlamak için metabolizmanızı harekete geçirmeniz şart ve bunu kahvaltı öğünü yapar. Kahvaltı öncesi 1 bardak limonlu su ise enerji verir ve zayıflamanızı destekler.

**Kural 2:** Asla ara öğünsüz kalmayın. Her ne olursa olsun bazen elma bazen kuru incir bazen badem veya fındık gibi yağlı tohumlardan çantanızda bulundurun. Ara öğün yapmadığınız sürece depolama için uğraşan vücut aynı görevine devam edecektir. Ara öğün yapmaya başladığınızda ise daha iyi yakacağınızdan emin olun.



## Beslenme



**Kural 3:** Eğer tansiyonunuz etkileniyor ise yeşil çay için iyi bir planlama yapın. Etkisini kanıtlamış olan yeşil çay kilo vermeyi ve yağ yakmayı destekliyor. Günde 4 fincan yeşil çay yağ yakmanıza tahmininizden çok daha büyük bir destek sağlayacak.

**Kural 4:** Süt yerine soya sütü kullanın. Hem düşük kalorili hem de içimi çok keyifli olan soya sütü ile kahvaltıda gevrekler ile veya ara öğünlerde kahveniz ile tüketebilirsiniz.

**Kural 5:** Her gün 1 kivi yemeyi alışkanlık haline getirin, kivi hem bağırsak hareketlerinizi düzenler hem de içerdiği C vitamini ile size enerji verir. Kivi diyetler için vazgeçilmezdir.

**Kural 6:** Asla proteinsiz kalmayın. Her gün ya tavuk, ya hindi, ya balık, ya da et tüketin. Elbette bitkisel proteinleri de unutmayın özellikle nohut ve mercimeksiz kalmayın.

**Kural 7:** Haftada 1-2 defa bir öğününüzde kinoa ya da karabuğday tüketin, hem iyi kalite bitkisel protein

alın hem de sindirim sisteminizi destekleyin.

**Kural 8:** Mutlu olun, mutluluk ve aşk kilo vermeyi kolaylaştırır. Kilo vermenin anahtarı bitkiler ya da su değildir, mutluluktur. Eğer mutlu olmayı ve mutlu yemeyi denerseniz her şeyin daha yolunda gittiğini göreceksiniz.







geyi değiştiriyor. Sadece bunu yaparak kilo veren çok kişi var. Benim beslenme ve diyet anlayışımda öz-gürlük var, huzur var...

## Kilo verme süreçlerinde izlenen yol?

Kilo verme süreçlerimde başarıya giden yol elbette önce motivasyondur. İyi yazılmış bir diyetten daha önemlisi insanın ne istediğini anlayabilmektir. Anlamanın tek yolu ise iyi bir dinleyici olmaktır.

Diyet planını oluştururken bilimden önemlisi ise kişinin yapacaklarını iyi bilebilmektir. Ben hazırladığım tüm program ve takip süreçlerimde her zaman kişinin neyi yemeği sevdiği, neden vazgeçemediği, neyle mutlu olduğunu ön planda tutarım.

Bunun yanı sıra spor alışkanlığını oluşturmada mutlaka etkin olması dışında sürdürülebilir olması önemlidir. Bölgesel kilo sorunu olan ve kilo verme sürecinde deforme olacak bölümleri iyi tespit etmek ve bu bölgelere yönelik bir süreç belirlemek çok önemlidir.

Bölgesel kilo verme için FDA (Food and Drug Administration-Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi) onaylı teknolojiler ile diyeti destekler, bölgesel yağ yakımına hedefleniriz.

Böylece program sürecinde sarkma, deformasyon oluşmaz ve son geline nokta bölgesel kilolar da ortadan kaldırılmış olur. Elbette bu sonuçlar ile mutluluk ve başarı kaçınılmaz sonudur.

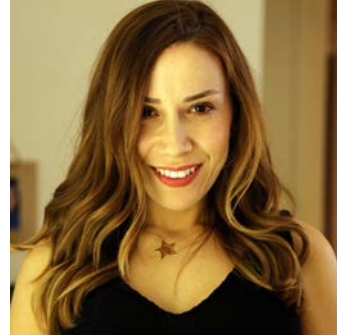
## Hülya ÇAĞATAY'ın diyet yaklaşımı ve vizyonu nasıldır?

### Diyete yaklaşım:

Tüm savunduğum konuları kendi beslenme protokollerimde ve danışan ilişkilerimde muhakkak uyguluyorum. Önce tartıya bağlanmak yerine bana bağlanmalarını sağlamaya çalışıyorum.

Diyet danışmanlığımın içeriğinde bilimsel öğrenilmişliklerden çok insan ilişkisi olduğunu söyleyebilirim. Çevremde, danışanlarımda ve bazen kendimde bile gördüğüm şu ki bizler diyet yapmaya ne kadar anlam yüklersek o kadar ayağımıza dolanıyor. Bunu çok samimi ve hissederek söylüyorum çünkü her kim diyet yapmanın derdini değil keyfini çıkarıyorsa, o kişi çok daha kolay kilo veriyor.

Tüm bunların yanı sıra işin bilim kısmına gelince ben her şeyi yemekten yana olan bir uzmanım. Her şeyi yemeliyiz çünkü bunu bilmek kendinizi mevcut durum ya da şartlardan soyutlamanızı engelliyor, yani yine işin içine duygular giriyor. Her şeyi yemek fakat miktarına ve sıklığına dikkat etmek tüm den-



### Dyt. Hülya ÇAĞATAY

Beslenme ve Diyet Uzmanı  
www.hulyacagatay.com

Yaza Özel

# Yaz Aylarında Evcil Hayvan Bakımı

Sevimli dostlarımız için sıcak havalarda alacağımız önlemler nelerdir ?



**S**ıcak havaların başlamasıyla evde beslediğiniz dostlarımız ile birlikte dışarıda geçireceğiniz süre kış aylarına nazaran artmakta, bu da beraberinde bazı problemlere neden olmaktadır. Yaşanan problemlere kısaca değinmek gerekirse, sıcak ve nemli havalarda aktif hale geçen parazitler bu sorunların başında gelmektedir. Köpek ve kedilerden kan emerek beslenen pire ve keneler bir çok hastalık oluşturabilirler. Bunlardan en sık karşılaşılanı pire alerjisi (FAD- Flea Allergic Diseases). Kan emme esnasında pirenin akıttığı salya ve pire yoğunluğunun fazla olması hastalığa neden olur.

Pire istilasının neden olduğu önemli diğer bir sorun da anemidir (kansızlık). Zayıf, yaşlı, bakımsız ya da başka bir rahatsızlığı olan veya nekâhet dönemindeki kedi ve köpeklerde ölüme dahi neden olabilecek şiddetli anemiye sebep olabilir. Pire ve kene, kan emme esnasında salgıladıkları salgılarıyla kan parazitlerini de taşıyarak petlerin yaşamını tehdit eden önemli bir sorun yaratırlar. Bu parazitler enfeksiyöz aneminin (enfeksiyona bağlı anemi) oluşmasında birincil derecede etkindir. Parazitler nedenlere bağlı olarak şekillenen enfeksiyöz anemi özellikle kedilerde (Feline Enfeksiyöz Anemisi) ciddi sonuçlara neden olmaktadır.

Köpekler için önem taşıyan diğer bir hastalık olan Lyme hastalığında etkenlerin hem köpekten köpeğe hem de insanlara bulaşma ve yayılmasında keneler etkindir. Bu hastalıktan korunmak için parazitler uygulamalar yanında Lyme aşısı yaptırarak tüm risk faktörlerini önlemeniz mümkün olacaktır.

Pire ve kene mücadelesinde pek çok yöntem kullanılmaktadır. Bunlar içinde en etkili yöntem spot-on damlalarıdır. Bu damlalar pire, kene, ısırıcı bit enfestasyonlarında tedavi ve kontrol amacı ile kullanılır. Parazitlerin yumurta, larva ve pupalarının da gelişmesini engellediklerinden tercih edilirler. Bunun haricinde pire tasmaları, pire tozları ve şampuanları da uygulanabilir.

Yaz aylarında dikkat edilmesi gereken başka bir konu ise sıcak çarpmasıdır. Direkt güneş etkisine bağlı olarak veya hava akımının yetersiz olduğu ortamlarda (araç içi, kapalı balkon) bırakılmaları sonucu görülen sıcak çarpmaları, ciddi sorunlara neden olabilir. Mümkünse köpeğinizi 11:00-16:00 saatleri arasında dışarı çıkartmamaya, serin ve havadar bir yerde tutmaya özen göstermelisiniz. Eğer köpeğiniz denize girmeyi seviyorsa çıktktan sonra mutlaka tatlı suyla durulanarak tuzdan arındırılmalı, kulakları bir havlu ile kurutulmalıdır. Bakımsız, otluk, boş arazi ve bahçelerde yeşil



otların kurumasıyla ortaya çıkan dikenli bitkiler ve pisipisi otu (kılıçık otu) diye bilinen bitkiler köpekleriniz dolaşırken özellikle kulaklarına, patilerinin aralarına, göz ve tüy aralarına girebileceğinden, her eve dönüşte bu bölgeleri kontrol etmeniz gerekmektedir. Pisipisi otu kulak içerisinde ilerleyerek sağırlığa kadar ilerleyebilecek problemlere neden olur. Pati aralarına girip ilerlediği takdirde de bacakta şişlik, iltihaplanmayla beraber topallığa neden olmaktadır.

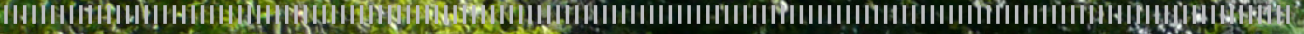
Yaz aylarında çok masum görünen ama belki de pet sahipleri tarafından yapılan en büyük yanlış beslenme konusudur. Mangaldan artan kemikli tavuk etleri köpeklerinizin mide ve bağırsakları için çok sakıncalıdır. Çok sivri yapıda olan tavuk kemikleri köpeğinizin sindirim sistemine saplanabilir. Büyük bir zevkle ktır ktır yenen kemikler daha sonra başınıza iş açabilir. Bunun için aşırıya kaçmadan kemiksiz olarak et verebilirsiniz.

Kedi ve köpeğiniz, taze ve temiz suya her daim ulaşabiliyor olmalıdır.

Uygun bir bakım, beslenme, düzenli takip edilen aşılama ve parazit mücadelesi ve en önemlisi sizin sevginize her şeyden daha çok ihtiyaç duyan sadık dostlarınızla mutlu bir yaz geçirmenizi dilerim.



**Yeşim Güleriyüz ÖZKAN**  
Veteriner Hekim



# Yaz Geldi, Bahçelerimizde Neler Yapabiliriz?

Kış uykusundan uyanan bahçelerimizi nasıl güzelleştirebiliriz? Nelere dikkat etmeliyiz?



**Y**azın gelmesiyle birlikte, aklımıza düşen sorunlardan birisi de bahçelerimizdir. Bütün kış mahzunlaşan bahçemiz baharın gelişiyle birden bire coşar ve bir "sorun" olarak karşımıza çıkar. Peki daha güzel bahçeler için neler yapabiliriz?

Bu yazımızda bahçemizi daha güzel ve verimli hale getirmek için size basit önerilerimiz olacak.

1-Bahçe sadece sizin sınırınızda bitmez. Yani yanındaki bahçede bulunan çok güzel bir manolya ağacını da dikkate alarak tasarımınızı yapmanız gerekir. Komşu bahçenin etkisi sizin bahçenizi de güzelleştirebilir.

2-En iyi malzeme en yakındaki malzemedir. Yani yer döşemesi seçerken yaşadığınız coğrafyanın yerel ürünlerini seçmenizi öneririz. Bodrum'da kayrak taşı yerine Çin graniti doğru bir tercih olmaz. Aynı şey bitki seçimi için de geçerlidir.

3-En iyi fidanlık en yakın fidanlıktır. Dünya kadar para verip yurtdışından bitki getirip bunlar hakkında bilgi alamazsanız bitki bakımı başınıza dert olur. Türkiye çok farklı iklim zonlarına sahip olduğundan doğru bitki seçimi ve bakımı için yerel fidanlıklar en doğru çözümdür.

4-Tasarımcıya sorun. Eğer bahçenizi bir peyzaj mimarına emanet ettiyseniz mutlaka dikilen bitki ve ağaçlar hakkında bilgi alın. Neden bu bitkilerin tercih edildiğini ve bakımlarının nasıl yapılacağını öğrenin.

5-Mekânda bütünlük sağlayın. Bahçeye açılan mekânla (mutfak ya da salon) bahçe arasında bir kopukluk olmamasına dikkat edin. Renk uyumu, küçük detayların devamlılığı her iki mekânı birbirine bağlar bütünlük ve genişlik duygusu yaratır.





6- Kâğıt üzerinde değil, gerçek mekânda yaşadığınızı unutmayın. Kâğıt üzerinde projelendirilen bahçelerin uygulama sonundaki etkisi daha farklı olabilir. Bahçenize çıkın ve etrafınızda dönerek mekânı doğru algılayın. Gerçek boşluk-mekân-espas her zaman kâğıt üzerindeki kadar geniş olacaktır.

7- Heykel-obje kullanın. Mümkünse sanatçılarla çalışın. Değilse mekânın genel etkisine uygun heykeller bahçenize değer katacaktır.

8- Su, her zaman ihtiyaçtır. Peyzajın bir parçası olarak küçük bir kurnadan, süs havuzlarına kadar su kullanımı her zaman bahçenizde pozitif bir etki yaratır.

9-Bitkilerin bir senaryosu olsun. Bahçenizde gerek çevre duvarlarında, gerek ortak alanlarda diktiğiniz bitkilerin ardışık olarak açan bitkiler olmasına dikkat edin. Örneğin çevre duvarınızda ardışık olarak açacak sarmaşık, gül, mor salkım ve yasemin baharı, yazı kesintisiz olarak hissetmenizi sağlar. Tüm bitkilerin aynı anda açıp solduğu bahçeler aynı pozitif etkiyi vermez.

10- Son olarak meraklı olun. Bitki yetiştirmek çocuk yetiştirmek gibidir. İlgi isterler. Ne kadar ilgi gösterirseniz bahçeniz o kadar size geri dönüş yapacaktır. İnsan bildiği şeyi sever derler. Bitkilerin dünyasını öğrendikçe onları daha çok seveceksiniz, onlar da size daha fazla geri dönüş yapacaktır.



**Başak TAŞ ÖZDEMİR**

Direktör / Peyzaj Mimarı  
Spiga Peyzaj  
[www.spigapeyzaj.com](http://www.spigapeyzaj.com)

# The Green Park Pendik Hotel & Convention Center



plusmax.com

**Türkiye'nin En Büyük Kongre Otellerinden Biri Olan  
The Green Park Pendik Hotel & Convention Center'da  
Bizim İmzamız Var !**



Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 3  
Ümraniye 34776 İstanbul, TÜRKİYE  
Tel: +90 216 - 499 49 59 - Fax: +90 216 - 499 49 60  
info@birlesimgrup.com - www.birlesimgrup.com

# ARZUMUZ

GELECEK NESİLLERE DAHA YEŞİL BİR DÜNYA BIRAKMAK

Bir ağaç,  
çevre toksinleri ve zehirleri ile  
yılda 13 ton zehirli gazı kendi bünyesine  
hapsederek çevreyi korur ve bunu 30 ton  
temiz hava olarak bizlere geri verir.

**Ağaçları koruyalım !**

Birleşim Grup Hatıra Ormanı projesi kapsamında Kasım 2014'te Beykoz İlçesi Rüzgarlıbahçe Mahallesi'nde dikilen fidanlarımız büyümeye devam ediyor.



## Geleceğe İZ Bırakıyoruz

