

# Vizyon

SAYI: 6 TARİH: MART/2010



## Türkiye'nin İlk Yavaş Şehir Adayı SEFERİHİSAR



Öğrenciler Çevre Dostu Dora-1  
Jeotermal Enerji Santralini Gezdi



Çalışanı Bekleyen Tehlike;  
Bel Ağrısı



Evdeki Radyasyona  
Dikkat

# Vizyon<sup>mb</sup>

**İmtiyaz Sahibi**

Mb Holding

**Genel Yayın Yön.**

Gamze AŞNÜK

**Yazı İşleri Müd.**

Gülcan ER

**Haber Merkezi**

Gülcan ER

Ömer OKUYUCU

Nadir SANCILI

**Yapım ve Basım**

Post Ajans A.Ş.

Tel : 0 332 238 32 60 (pbx)

Fax : 0 332 236 38 48

Güneydoğu Ofis: 0 342 215 12 66

[www.postajans.com.tr](http://www.postajans.com.tr)

[postajans@postajans.com.tr](mailto:postajans@postajans.com.tr)

**İletişim**

MB HOLDİNG

İnönü Cad. No:22 Şahinbey/GAZİANTEP

Tel : 0.342 220 78 60

Fax : 0.342 220 78 64

e-mail: [mbholding@mb.com.tr](mailto:mbholding@mb.com.tr)

[ger@mb.com.tr](mailto:ger@mb.com.tr)



**Gamze Aşnük**  
Yön. Kur. Bşk. Yrd.

## HOŞGELDİN 2010

Merhaba Arkadaşlar,

Herkesin yepyeni bir yıla girdiği şu dönemlerde umut, başarı, sağlık dilekleri birbirini kovalarken son zamanlarda her yerde, her reklâmda, her alanda çok fazla anlamı düşünülmeden savurganca kullanılan ve moda olan bir söz var. "Kuantum Düşünce". Temelini Kuantum Fiziğinden almış. Amacı; yaşamın her alanında başarıyı, sağlığı, huzuru yaratmaktır. Bu gerçekten mümkün mü? Bunun mümkün olabileceğini ispatlayan çok değerli çalışmalar yapılmakta. Artık herkes kendi hayatını yarattığı ve bunun tek sorumlusunun da kendi olduğunu kabullenmek durumunda. Yeni olan bu yöntemin kendine has bazı kuralları var. Bununla ilgili piyasada birçok kitap da bulunmakta.

Kuantum Düşünce Yöntemi deniyor. Yani Yaşamda; istediğin şeyi kendin yarat ve kendin yaşa. Hepimizin çok istediği başarı, sağlık, huzur sana düşünmek kadar yakın. Bu yöntemin insanın kendi kişisel güçlerini keşfetmesinin en evrensel dili olduğu bilinmektedir.

Kuantum Düşünce Yöntemleri uzun yıllardır biliniyor olmasına rağmen, insanlık son yıllarda bu bilgiyi özümseyerek, pratikleştirerek daha sağlıklı, daha mutlu, daha başarılı, daha zengin bir hayat yaşamının anahtarı haline getirmeye başlamıştır.

Kuantum stratejilerini günlük yaşantımıza dahil ettiğimizde, uyguladığımızda kişisel bir yaratıcılık patlaması yaşanır, kuantum sıçraması yapılır..

Aynı teori iş yerleri için de geçerli. İş yerinde çalışanların işle ilgili düşünceleri, para kazanmak, karlı olmak, verimli olmak, başarılı olmak ile ilgili düşünceleri birebir şirketin karlılığını ve başarısını etkileyen bir unsurdur. Bu araştırmalarla da ispat edilmiştir.

Bu günden itibaren zihnimizi buna göre kodlayalım. Bu günden itibaren işimizle, özel hayatımızda, ilişkilerle ilgili para ile ilgili, karlılıkla ilgili başarısızlıkla ilgili ne kadar olumsuz düşüncemiz varsa belirleyelim ve üzerine kocaman bir çizgi çizelim. Ve tabii ki yerine POZİTİF olanları yüklemeyi unutmayalım. Hem iş yerinde ki başarımız hem özel yaşamlarımızdaki kişisel gelişimlerimiz için. Bu sene bununla ilgili İK 'nın hazırlayacağı çok güzel eğitimlerimiz ve aktivitelerimiz olacak. Bu çalışmalarını sizlere sırayla duyuracağız.

Ben bu yılın ve gelecek yılların tüm şirketlerimize, şirket çalışanlarımıza "KUANTUM SIÇRAMASI " yapacakları bir yıl olacağını biliyorum.

Sevgi ve Saygıyla  
Gamze Aşnük



İrlanda kökenli dünyaca ünlü Rock Grubu U2, çevreye katkı ve grubun dünya turnesi süresince seyahatler sırasında ortaya çıkan karbondioksit salınımının etkisini azaltmak amacıyla, Dora-1' in karbon kredilerini web sitesinden satıyor.



## U2'nun Karbon Kredileri Dora-1'den

İrlanda kökenli dünyaca ünlü Rock Grubu U2, çevreye katkı ve grubun dünya turnesi süresince seyahatler sırasında ortaya çıkan karbondioksit salınımının etkisini azaltmak amacıyla, Aydın'da bulunan ve MB Holding'e ait olan Menderes Geothermal Dora - 1 Enerji Santrali'nin karbon kredilerini kendi web sitesinden satıyor.

Konu ile ilgili değerlendirmede bulunan MB

Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat, "Eşdeğer miktarda enerji üretimi yapan santrallere kıyasla havaya neredeyse sıfır karbondioksit gazı salmamız santrallerimizi özel kılan bir durumdur. Karbondioksit salınımını azaltarak almış olduğumuz karbon kredisinin çevre konularında çok hassas olan U2 Grubu tarafından satılması da çevre konusundaki özenimizin ve başarımızın bir göstergesidir" dedi.

## TOKİ İhalesinde İnşaat Şirketlerimizin Büyük Başarısı



T.C Başbakanlık Toplu Konut daresinin (TOKİ) İstanbul Kayabaşı bölgesinde yaptıracağı 11., 12., ve 16. bölgelerdeki 1918 adet konut projesinin ihalesini şirketlerimizden BALPA İnşaat, 764 adet konut projesi ihalesini ise BALTAŞ inşaat kazanmıştır.





# Öğrenciler Çevre Dostu Enerji Santralini Gezdi



Aydın Bahçeşehir Koleji öğrencileri, Sultanhisar İlçesi'ne bağlı Salavatlı Beldesi'nde 3,5 yıldır faaliyette olan MB Holding bünyesindeki DORA-1 Jeotermal Elektrik Santrali'ni ziyaret etti. MB Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat ve santral yetkilileri ile birlikte tesisi gezen öğrencilere, santralin işleyişi ve jeotermal kaynaklarla ilgili bilgi verildi.

Ziyaret sırasında çevre dostu, yenilenebilir ve yeşil enerji kaynakları arasında en iyi kaynak olan jeotermal konusunda yetkililerden bilgi alan Bahçeşehir Koleji öğrencileri tesisi detaylı bir şekilde gezmeye şansı buldu. Yapılan teknik gezi sırasında santralin çalışma prensibinin yeryüzünde ısıyı transfer eden jeotermal akışkanın, yer altına re-enjekte edildikten sonra tekrar ısınıp sirkülasyon halinde çalışması olduğunu ifade eden yetkililer, bu prensip ile jeotermal kaynağın "yenilenebilir" özelliğini koruduğunu anlattı. Bilgilendirmede elektrik üretimi sırasında kuyulardan üretilen jeotermal akışkanın kapalı devre sistemde kullanıldıktan sonra tekrar yer altına re-enjekte edildiği; bu şekilde jeotermal kaynağı korumanın mümkün olduğu ve santralin çevreye hiçbir zarar vermediği belirtildi. Bilgilendirme sırasında, DORA-1'in de üzerinde bulunduğu Salavatlı jeotermal sahasından elde edilen akışkanın mineral içeriği ve özellikleri açısından insan sağlığına fayda-

lı olduğuna ve sağlık turizminde kullanılmaya uygun olduğuna dikkat çekildi. Öğrencilere ayrıca DORA-1 Santrali'nde çevre dostu, yenilenebilir bir kaynak olan jeotermal kaynak kullanılması sayesinde yılda 30 bin ton petrol ürünü ve 200 bin ton karbondioksit tasarrufu sağlamanın mümkün olduğu bilgisi verildi.

Yüzde 100 yerli bir kaynak olan jeotermal enerjiden elektrik üretiminde faydalanılmasının önemini vurgulayan MEGE A.Ş. yetkilileri, öğrencilere dışa bağımlı enerji kaynaklarına yatırım yapmak yerine bugüne kadar göz ardı edilmiş olan yenilenebilir öz kaynağımız jeotermal enerjinin ekonomiye kazandırılmasının öneminden de bahsetti. Teknik gezi sırasında Aydın'ın Türkiye'de, Türkiye'nin de dünyada yenilenebilir enerji potansiyeli açısından zengin jeotermal kaynaklarına sahip olduğunun da altı çizildi. Ayrıca, öğrencilere 2006 yılında Ulusal Enerji Ödülü'nü alan DORA-1'in, 2009 yılı itibarıyla çevreye duyarlılığı ve karbondioksit emisyon azaltıcı çalışmalarından dolayı Avrupa Birliği Fonları ile desteklendiği bilgisi de aktarıldı. Öğrencilere gezi sırasında MEGE A.Ş. tarafından 3,5 yılı aşkın süredir işletmede olan ve Aydın'da elektrik kesintilerini büyük oranda azaltan DORA-1'den sonra yatırımı devam eden DORA-2 Jeotermal Elektrik Santrali'nin de 2010 mart ayında işletmeye alınmasının planlandığı bilgisi de verildi.



## MB Holding Ailesi'ne Çifte Ödül

MB Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Orkun Balat, Girişimcilik ve AR-GE konularındaki başarılarından dolayı ayrı ayrı iki ödüle layık görüldüler.

Tüm Sanayici ve İş İşadamları Derneği (TÜMSİAD) Gaziantep Şubesi tarafından Gaziantep'in sosyal kültürel ve ekonomik gelişimine katkı sağlayan kişilerin ödüllendirilmesi amacıyla bir tören düzenlendi. TÜMSİAD, gecede 12 kişiye Başarı ve Onur Ödülü verirken, MB Holding çifte ödüle layık görüldü. TÜMSİAD Gaziantep Şubesi tarafından bu yıl ilk kez ve Grand Otel'de düzenlenen törene Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, TOBB Başkanı Rifat Hisarcıklıoğlu, Gaziantep milletvekilleri, Oda Başkanları, sanayici ve işadamları ile çok sayıda davetli katıldı. Gecede, MB Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Orkun Balat, Girişimcilik ve AR-GE konularındaki başarılarını tescillermesine ayrı ayrı iki ödüle layık görüldüler.



## Gaziantepli'lerin Kurtuluş Coşkusunu

Aydın Gaziantepliler Derneği tarafından Gaziantep'in düşman işgalinden kuruluşunun 88. yıldönümü kutlamaları dolayısıyla Kurtuluş gecesi düzenlendi.



Aydın Karya Restaurant'ta düzenlenen geceye Dernek Başkanı İbrahim Avşar, Aydın İl Valisi Hüseyin Avni Coş olmak üzere Aydın Belediye başkanı Özlem Çerçiođlu, Aydın bürokrasisin değerli bir çok bürokrat ve yöneticilerinin, Gaziantepliler federasyonu başkanı İnal Aydınoğlu, derneğin kuruluşundan

bu yana büyük destek sağlayan MB Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat ve daha birçok davetli katıldı. Önemli gecede Sayın Muharrem Balat Bey'e derneğin yönetim kurulu üyeleri ve federasyon başkanı tarafından Aydın Gaziantep'liler derneği-ne büyük katkılarından dolayı plaket verildi.



# Vergisel Ödevlerimiz Tam ve Zamanında Yerine Getirildi

MB Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat'ı ziyaret eden Şahinbey Vergi Dairesi Başkanı İsmail Gül, MB Holding'in 2008 yılı içerisinde vergisel ödevlerini zamanında ve tam olarak yerine getiren ve en çok vergi ödeyen mükellefler arasında yer aldığını belirtti. Gül, "Yükümlülüklerinizi yerine getirmede göstermiş olduğunuz duyarlılıktan dolayı teşekkürlerimizi sunuyor, hayırlı kazançlar diliyoruz" dedi.

Gül, konuşmasının ardından Gaziantep Vergi Dairesi Başkanı Erol Çember imzalı Teşekkür Belgesini MB Holding Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Gamze Balat Aşnük'e verdi.



## Köşk Ağası



Aydın ili Köşk ilçesinde Meslek Yüksek Okul inşaatına gelir elde etmek için yapılan güreşlerde "Güreş Ağası" seçilen Menderes Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat okul inşaatı için yüklü miktarda bağış yaptı. Güreşlerde elde edilen gelirin Adnan Menderes Üniversitesi'ne bağlı kurulacak olan Köşk Meslek Yüksek Okulu için kurulan Köşk Eğitim Vakfı'na bağışlandığını belirten Kılıç, Güreşlere en büyük katkıyı halı gecesinde arttırmaya çıkarılan halıyı satın alan Menderes Yönetim Kurulu Başkanı Muharrem Balat yaptı. Kendisi güreşlerin ağası seçildi.



## Sultan Sera

Jeotermal alanında başarısını kanıtlayan MB Holding, şirketlerinin bünyesine Sultan Sera'yı da kattı. Jeotermal enerjiden elektrik ürettikten sonra artan sıcak su ile seralarının ısıtması planlanan Sultan Sera yakın bir gelecekte faaliyetlerine başlayacak.



## Mutlu Günümüz

Şirketimizin müzmin bekarlarından Ersin Sakıç evlilik için ilk adımı atarak Gaziantep'te nişanlandı. Biz de MB Holding olarak, mutluluğu gözlerinden okunan çiftte bir ömür boyu mutluluklar diliyoruz.





Alınacak bazı küçük önlemlerle, evlerdeki elektronik cihazların yaydığı radyasyondan korunmak mümkün

## Evdeki Radyasyona Dikkat

- Elektrikli aletleri kendinizden mümkün olduğunca uzakta çalıştırın. Elektromanyetik etki mesafe ile hızla azalacaktır.
- Kullanmadığınız aletleri ya kapalı tutun ya da fişten çıkarın. "Stand by" konumunda kaldığı sürece elektromanyetik kirlilik yaratacaktır.
- Düşük radyasyonlu bilgisayar ekranı kullanmaya özen gösterin ya da ekran filtresi kullanın, mümkünse plazma ekran tercih edin.
- Dinlendirici bir uykuya geçmek için en ideal koşul yatak odasında TV ve radyo bulunmamasıdır.
- Elektrikli saat / radyo / alarm'ı başucunuzda bulundurmayın (pilli kullanmayı tercih edin). Elektrikle çalışan radyolu çalar saatleri başınızdan mümkün olduğunca uzakta tutun
- Elektrikli tıraş makinesini şarjlı kullanmayı tercih edin.
- Yatak odasında başucunuzdaki duvarla komşunuzda bir elektronik aletin bitişik durmamasını sağlamaya çalışın.

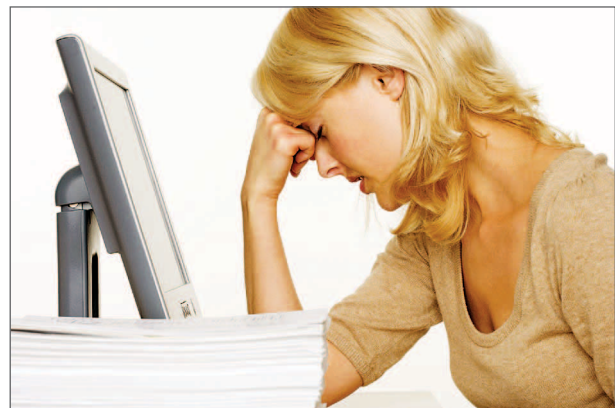


- Çocuk yaşta (16 yaş altında) sinir sistemi ve başın gelişimine devam ediyor olması dolayısıyla, çocukların ve gençlerin yetişkinlerden daha çok risk altında olduğu bir gerçektir. Bu nedenle 16 yaş altındaki çocukların cep telefonu kullanmaları önerilmemektedir.
- Cep telefonunu kendinizden en uzak mesafeye bırakın. Tercihen 1 m mesafeden kulaklıkla konuşun. Acil durumlar dışında vücudunuzda açık taşımama ya özen gösterin veya kapalı tutun, gerektiğinde siz arayın.
- Elektrikli battaniye kullanmayın ya da yatmadan önce battaniyeyi ısıtıp, sonra fişten çekerek kullanın.
- Bebek telsizleri mikrodalga fırın kadar elektromanyetik alan oluşturuyor. Bu nedenle bebek telsizlerinin kullanılmaması gerekir.
- Evinizdeki ve işyerinizdeki elektrik ve manyetik alanları ölçtürün.

- Mikrodalga fırın çalışırken en az 1 m' den uzakta durun. Gereksizden kullanmayın.
- Fotokopi makinelerinden (yüksek manyetik alan) en az 50 cm uzakta durun.
- Evlerde tasarruflu ampul ve flüoresanların yerine sarı ışık yayan ampulleri kullanmalıyız. Sarı ışığın oluşturduğu elektromanyetik alan flüoresan ve tasarruflu ampullere oranla daha azdır.
- Çamaşır / bulaşık vs. makineleri çalışırken yakınında bulunmayın.
- Bazı kimse EM alanlara diğerlerinden daha hassastır. Bu kimselerde bilgisayar monitörlerine ve diğer elektrikle çalışan aletlere karşı aşırı hassasiyet oluşabilir ve reaksiyonlar açığa çıkabilir. Bu reaksiyonlar: Boğazda kuruluk hissi, gözde problemler (ağrı ve görme bozukluğu), baş ağrısı, alerji, uykusuzluk, seslere karşı hassasiyet, işitme zorluğu, yorgunluk.



Unutmayınız ki; herhangi bir teknolojik ürün yaşamınızı kolaylaştırıyorsa, karşılığında büyük olasılıkla sağlığınıza götürüyor. Elektromanyetik alanların oluşturduğu radyasyondan uzun süreli etkilenmesinin psikolojik rahatsızlıklara, üreme ve görme fonksiyonlarında olumsuzluklara, bağışıklık sisteminde zayıflamalara neden olur. Vücut geceleri melatonin hormonu salgılıyor. Bu hormon vücudun biyolojik ritmini düzenliyor. Eğer gece boyunca elektromanyetik alan etkisi yoğun olursa söz konusu hormonun salgılanması azalıyor. Bu durum da asabiye, bağışıklık sisteminin etkilenmesine neden oluyor. Bu nedenle gece uyumadan önce mutlaka yatak odalarımızdaki televizyonları düğmesinden kapatıp fişini çekmemiz, kablosuz interneti fişinden çekmemiz, cep telefonunu kapatmamız gerekiyor. Bazı çocuklar telefonlarını yastıklarının altına koyuyor. Bu çok sakıncalı bir davranıştır.”





# SU'YUN HAFIZASI VAR!

Su deyince aklınıza gelen şeyler nelerdir? Okyanuslar ve ırmaklar mı? Aklınıza gelenler bunlar olabilir belki de her gün içtiğiniz suyu düşündünüz şu anda. Dünyanın %70 i sularla kaplıdır. İşin ilginç insan vücudunun da %70 i de sulardan oluşmaktadır. Su olmaksızın hayatta kalmamız ve var olmamız mümkün değildir. Ancak, öncü bir Japon araştırmacının su ile ilgili olan fotoğraflarla doküman haline getirilmiş şaşırtıcı keşfini öğrene kadar biz su hakkında çok az şey biliyorduk. Bu keşif bize bilmediklerimizi öğretti ve üzerinde yaşadığımız dünyanın en kıymetli kaynağı ile ilgili olarak yeni bir şuur seviyesine ulaşmamızı sağladı.

Dr. Emoto'nun su araştırmasını bu kadar popüler kılan nokta ise onun bu araştırma ile ispat ettiği düşünce ve duyguların fizik realiteyi etkilediği gerçeğidir. Aynı yerden alınan su örneklerine yazılı ve sözlü kelimelerle veya müzikle değişik niyetler, düşünceler yönlendirildiği, odaklanıldığı zaman "su kendi ifadesini değiştirmektedir". Su kristallerinin düşüncelerimizden, duygularımızdan ve kullandığımız kelimelerden etkilendiğini kanıtlayan Japon araştırmacı Dr. Emoto, suyun, söylenen sözlere, hissedilen duygulara, görüntülere ve dinletilen müziğe göre nasıl bir de



**Sevgi**



**Nefret**

şim gösterdiğini ve tüm bunları hafızasına kaydettiğini birbirinden güzel su kristalleri fotoğraflarıyla kanıtlamıştır.

Tüm bu etkilerin yüzde yetmiş sudan ibaret olan bedenimiz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Ruhları ve bedenleri yaralanmış, kötü davranışlara maruz kalmış insanların daha fazla hasta oldukları ve daha erken öldükleri kanıtlanmıştır.

Düşüncelerin ve kelimelerin su kristallerinin formasyonları üzerindeki etkisini tespit eden Emoto, bazı sevgi ve nefret kelimelerini kasete kaydederek cam şişelere gece boyunca dinletti.

Bu deneyde ise sevgi, takdir ve teşekkür sözcükleri dinletilen şişelerdeki su kristallerinin çok simetrik ve güzel olduğunu, kin ve nefret sesleri dinletilen kristallerin ise tanınamayacak kadar dağınık olduğunu belgeledi. Her bir su kristali tek ve benzersizdir.

Bu araştırmanın ve keşiflerin sonuçları bizim üzerinde yaşadığımız dünyayı ve kendi sağlığımızı nasıl pozitif olarak etkileyebileceğimizi göstermiş ve devrim niteliğinde şuursal bir farkındalık yaratmıştır.

Bu konu ile ilgili olarak Amerikan Holistik Tıp Derneği Başkanı ve aralarında "Kutsal Şifacılık" isim-



li kitabı da olan 295 yayını olan Dr. Norman Shealy şu yorumu yapmıştır: "Dünyanın yarısı sularla kaplıdır ve bizim vücudumuzun dörtte üçü de sudur. Su, bizim içinde yaşadığımız dördüncü boyutla ruhumuzun beşinci boyutu arasındaki bağlantıyı temsil eder. Bundan evvel pek çok çalışma, şifacıların hidrojen birleştirmeleri veya suyun infrared ışınları emmesi ile ilgili gözle görünmeyen etkilerini meydan çıkartmıştır. Ancak, bu çalışmaların hiçbiri Dr. Emoto nun zarif çalışması ile boy ölçüşemez. Düşünce ve güzelliğin etkisi bundan evvel bu kadar iyi bir şekilde hiç anlatılamamıştı."

En basite indirgeyerek yapılan bir deneyde; aynı akarsudan alınan 2 kap suyun birine sakın ve kulağı tırmalamayan müzikler dinletilmiş, diğer kaptaki suya ise kulak tırmalayıcı, müzik zevkine hitap etmeyen, cızırtılı bir müzik dinletilmiştir. Daha sonra suların yapıları incelendiğinde ise, hafif ve güzel ritim dinletilen suyun kristalizasyon örneği desenler şeklinde ve simetrik, cızırtılı ve kötü ritimler dinletilen suyun kristalizasyon örneği ise karışık olarak bulunmuştur. Bu ispatlarda vücudunun büyük bir çoğunluğu su olan insanlar içinde açık bir örnektir ve düşüncelerimizin, davranışlarımızın, duygularımızın çevre üzerinde ne kadar derin etkileri olduğunu göstermiştir.

Temel olarak Dr. Emoto suyun ifadelerini yakalamayı başarmıştır. Geliştirdiği teknikte çok soğuk

bir odanın içinde son derece güçlü bir mikroskop ve çok yüksek hızlı bir fotoğraf çekim şekli uygulanmıştır. Bu teknikle henüz oluşmuş donmuş su kristallerini fotoğraflamıştır. Ancak, değişik bölgelerden alınmış su örneklerinin hepsi kristalize olamamaktadır. Örneğin, çok kirli nehirlerden alınan su örnekleri sadece suyun içinde bulunduğu hali, durumunu gösterirler. Dr. Masaru Emoto donmuş suda oluşan kristallerin kendilerine belirli düşünceler yoğun olarak yönlendirildiğinde değişiklik gösterdiğini keşfetmiştir (düşüncenin şekline göre su kristalleri değişiklik gösterir).

Unutmayalım ki; insan bedeninin %85'i sudur. Düşüncelerimiz ve konuştuklarımız bedenimizdeki suya kaydedilir ve o kalitede yaşarız. Şeklimizi, sağlığımızı ve hayatımızı biz oluştururuz. Yaşam muhteşem bir enerjisel danstır, frekansların uyumu, birleşmesi, çatışması, aşağı-yukarı, sağa-sola, zıt yönler dalgalanmasının dansı.

Daha sağlıklı ve daha güzel olmak veya sadece bu şekilde görünmek için ellerinde su şişeleriyle dolaşip sürekli su içen gençler görüyoruz fakat bu gibi gençlerin aynı zamanda kendi vücutlarının %70 oluşturan suyu güzelleştirmekte aynı duyarlılığı gösterip pozitif kelimeler kullanmaya ve pozitif şeyler düşünmeye özen göstermelerini de bekliyorum pozitif kelimeler kullanmak ve olumlu düşüncelere sahip olmak bence, fiziksel ve içsel güzelliğe ulaşmanın en güzel yoludur.

# Zekâ Arttırıcı Besinler

**Çilek:** İçeriğindeki fisetin maddesi hafıza kaybının etkilerini azaltıp, bunamayı geciktiriyor.

**Bitter çikolata:** Magnezyum ve antioksidan içeriğiyle beyne oksijen taşıyarak daha aktif çalışmasını sağlıyor.

**Tahıl:** Önemli bir B vitamini kaynağı olan tahıllar, kan şekerini dengeliyor.

**Patates:** Kan şekerini dengeli olarak yükseltiyor bu sayede zeka daha verimli çalışıyor

**Yoğurt:** İçinde bulunan tirozin isimli madde hafızayı güçlendirip, beyni uyarıyor.

**Üzüm suyu:** Dopamin salgılanmasını arttırarak problem çözme yeteneğini geliştiriyor.

**Fasulye:** Lif ve protein bir arada özellikle çocuklarda zekayı açıyor.

**Kırmızı ve turuncu renkli sebzeler:** Özellikle domates, havuç ve kırmızı biberde bulunan antioksidan beyin daha uzun süre sağlıklı kalmasını sağlıyor.

**Somon:** Omega-3 yağları hem beyni koruyor hem hafızayı güçlendiriyor.

Hergün düzenli olarak kahvaltı yapan kişilerin diğerlerine oranla daha başarılı ve verimli oldukları biliniyor. Yoğun bir güne başlarken; peynir, süt, yumurta gibi protein içeren besinlerden oluşan bir kahvaltı, şekerli çay ve simitten oluşan bir kahvaltıya kıyasla daha iyi sonuç almayı sağlıyor

"Odaklanma" için ceviz, fındık, fıstık gibi sinirleri kuvvetlendiren yiyeceklerin yenmesini öneriliyor.

Uzmanlar yaratıcılığın geliştirilmesi için zencefil yenmesini öneriyor. Kimyonun da içerdiği uçucu yağların bütün sinir sistemini uyardığını söyleyen diyetisyenler "Aniden bir fikre, bir buluşa ihtiyacı olan kimyon çayı içmelidir. Çay, bir fincana iki tatlı kaşığı dolusu kimyon eklenerek yapılabilir" önerisinde bulunuyor.

**Lahana:** Tiroit bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için daha stressiz öğrenmeyi sağlar.

**Yağsız kırmızı et:** Tam bir demir deposu, özellikle sağlıklı alyuvarlar için vazgeçilmez... Beyin gelişimi için büyük yarar sağlıyor.



## SORU

Karanlık yağmurlu bir gece, yağmur yağıyor, fırtına var, gök gürlüyor ve siz sabaha karşı 02.00' de tek başınıza ıssız bir yolda araba ile gitmektesiniz. Arabanız iki kişilik. Biraz ilerde otobüs durağında 3 kişi bekliyor.

Birincisi bir doktor, sizi daha önce geçirdiğiniz kalp krizinden kurtarmış. İkinci kişi, çok yaşlı ve hasta neredeyse ölmek üzere olan birisi. Üçüncüsü, hayatınızın rüyası, her zaman tanışmak için can attığınız birisi. Hava gittikçe kötüleşiyor ve arabanızda sadece bir kişiye yer var.

Böyle bir durumda ne yapardınız? Soruyu iyice düşünün ve en iyi cevabı verin.

Görüşmecilerden bazılarının cevabı şöyle olmuş:

**A.** Hasta adamı en yakın hastaneye götürürdüm

**B.** Doktor daha önce hayatımı kurtardığına göre onu alırdım

**C.** Manen düşünürsem tabii ki hasta adamı alırdım fakat kendi geleceğim ve hayatım için, her zaman tanışmak istediğim, hayatımın rüyasını alırdım.

Burada doğru veya yanlış cevap diye bir şey yok sadece her bir kişinin

durumu algılayışı ve ele alışışı var... Sadece bir kişiyi işe almışlar.

O kişinin cevabı acaba nasılmış?

(Biraz düşünün ve sonra aşağısını okuyun.)

Arabadan inip anahtarı doktora veririm, doktor benim hayatımı kurtardığı gibi yaşlı kişiyi de hastaneye yetiştirip iyileştirebilir. Böylece ben de hayatımın insanıyla otobüs durağında baş başa kalıp onu tanıma fırsatını elde edebilirim.

Bu cevapla o kişi hemen işe alınmış.

İnsanoğlu tabii olarak bencildir, bütün verilen diğer cevaplarda kimse arabasını vermeyi akıl edememiş.





## Bahar Yorgunluğuna Esir Olmayın

Baharın, doğanın uyanışını görmek harika bir olaydır. Kokular nefis geliyor, çiçekler açıyor. Oysa günümüz insanı ağırlıklı olarak şehirde yaşıyor ve çok büyük problemi var, doğayı göremiyor ki. Uyanıp servislere gidiyor, işyerleri suni olarak aydınlatılıyor. Bünye, kışın yorgunluğundan çıkma, sonra harekete geçme ve yeni bir duruma alışmanın zorluğunu yaşıyor.

Bitkinlik, neşesizlik, eklem ağrıları, uyuyamamak, uyanmakta zorlanmak, sürekli sıkıntı hali

gibi belirtilerle kendini gösteren bahar yorgunluğu, önlem alınmadığı zaman depresyona dönüşebiliyor.

Uzmanlar, ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilen rahatsızlığı yenmek için bol C ve B vitamini takviyesi, egzersiz, su içme ve güneşlenmeyi öneriyor.

Özellikle kıştan bahara geçerken bol vitamin almak gerekiyor

- Bol bol egzersiz yapmak gerekiyor
- Uykuya ve uyuşukluğa teslim olmayın
- Daha erken kalkmaya çalışın
- Yeteri kadar uyumaya dikkat edin
- Yatmadan önce sıkıntılı konuları aklınızdan uzaklaştırın
- Kötü haberlere, uyuşukluğa teslim olmayın
- Günde 3 litre su için
- Bol bol egzersiz yapın
- Sebze ve meyve ağırlıklı beslenin
- Güneşlenin

Bahar yorgunluğunun etkilerinden kurtulmak mümkün. Eğer yakınmalar süreklilik kazanmışsa ve kendinizi her zaman halsiz ve bitkin hissediyorsanız, kronik yorgunluk ile karşı karşıyasınız demektir.







# YAVAŞ ŞEHİR CHIAVENNA

## Cittá Slow

Yavaş Şehir olmak için gürültü kirliliğini ve hızlı trafiği kesmek, yeşil alanları ve yaya bölgelerini artırmak, yerel üretim yapan çiftçilerle bu ürünleri satan dükkân ve lokantaları desteklemek ve yerel estetik öğeleri korumak gibi 50'den fazla kriteri gerçekleştirmek gerekli.





İtalya'nın "Yavaş Şehir (Slow City)" hareketini destekleyenler, şehir merkezlerinde araba kullanımını yasaklayarak ve fastfood zincirleriyle süpermarketleri kapatarak yaşanır kentler oluşturmaya çalışıyorlar. Asya'ya da sıçrayan bu akım, tüm Avrupa'da hızla yayılıyor. İlk Yavaş Şehir Toscana'daki Chianti şehri. Bugün 90'ı aşkın Yavaş Şehir var. 1999 yılında ilk "Cittá Slow" [İtalyanca yavaş şehir] kenti oldu, ardından Bra, Positano ve Orvieto geldi. Zamanla, yavaşlık dalgası diğer şehirler arasında yayıldı. Artık İtalya'daki 42 Yavaş Şehir'le birlikte, İngiltere, İspanya, Portekiz, Avusturya, Polonya ve Norveç'te de birçok Yavaş Şehir var. Almanya'dan, aralarında Hersbruck, Lüdinghausen, Schwarzenbruck, Waldkirch ve Überlingen'in de bulunduğu bazı şehirler, sadece 50.000'den az nüfusu olan kentlerin kabul edildiği harekete seçilebilmek için başvurdu. Yavaş Şehir'in İtalya'da ortaya çıkmasına şaşırılmamalıdır. "La dolce vita"nın [tatlı hayat] ülkesi İtalya, özellikle yemekle ilgili geleneklerine çok bağlı. İtalyanların dilleri bile yavaşlığa çok daha yatkın. Yavaş Şehir hareketi, küçük kentlerin geleneksel yapılarını, sıkı kuralları dikkatle uygulayarak korumaları gerektiğini savunuyor: Arabalar şehir merkezlerinden çıkarılmalı, insanlar sadece yerel ürünleri tüketmeli ve sürdürülebilir enerji kullanılmalı. Bu küçük şehirlerde, süpermarket ya da McDonald's aramanın bir anlamı yok.

## Gürültü yok, yeşil alan çok, ağız tadı şart

Yavaş Şehir olmak için gürültü kirliliğini ve hızlı trafiği kesmek, yeşil alanları ve yaya bölgelerini artırmak, yerel üretim yapan çiftçilerle bu ürünleri satan dükkân ve lokantaları desteklemek ve yerel estetik öğeleri korumak gibi 50'den fazla kriteri gerçekleştirmek gerekli. Fastfood zincirleri ve yoğun trafik yasak! Yani metropollerin 'Yavaş Şehir' olması mümkün değil. Zaten nüfusu 50 binin altındaki kentler birliğe girebiliyor. Bu kentler zamanla turistik çekim merkezi oluyor ama uluslararası zincirlere izin yok... Yavaş Şehir olarak adlandırılmak ve salyangoz logosunu kullanabilmek için de, şehrin önce kontrol edilmesi, daha sonra da dedektifler tarafından düzenli olarak denetlenmesi gerekiyor. 'Yavaş Şehir' olmak için kriterlerden bazıları şöyle: \* Geri kazanım teknikleri ve çevreci politikalar geliştirmek. \* Sadece üzerine binalar inşa etmek yerine, toprağın çevre dostu şekilde kullanılabilmesi için gereken altyapıyı kurmak. \* Organik ürünler üretilmesini ve tüke-

tilmesini desteklemek, genetiği değiştirilmiş organizmalardan sakınmak. \* Finansal zorluğuna düşen yerel üreticileri desteklemek. \* Gerçek konukseverlik kalitesini korumak. \* Gençlerin ve okulların lezzet eğitimiyle tanışmasını sağlamak, sadece işletmecilerin değil bütün vatandaşlarının 'Yavaş Şehir'de yaşadıklarına dair farkındalıklarını sağlamak.



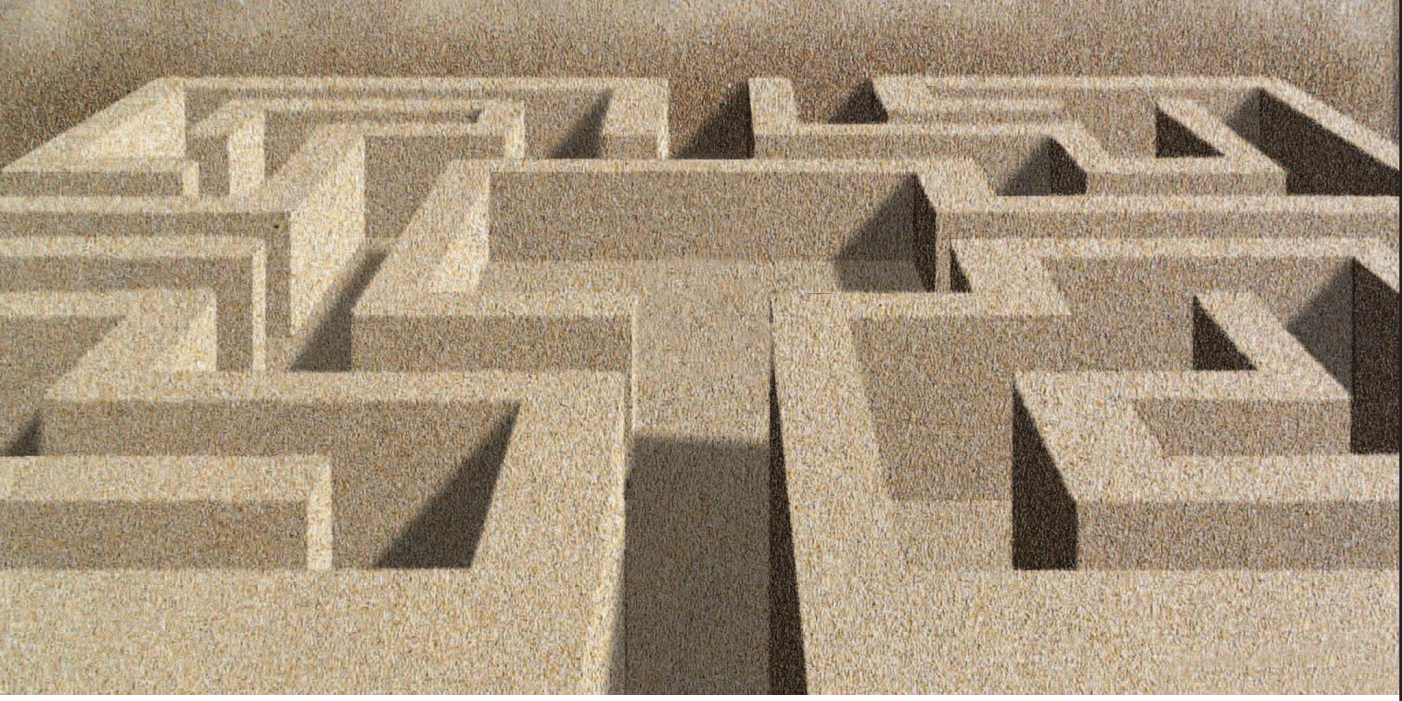
## Türkiye'nin ilk Yavaş Şehir adayı

İZMİR - Seferihisar Belediyesi, 'Yavaş Şehir' olmak için merkezi İtalya'da bulunan Yavaş Şehirler Birliği'ne başvurdu. Salyangoz sembolü sertifikayı almak için 50'yi aşkın kriteri yerine getirmek gerekiyor.

Birlik denetim sonucu olumlu rapor verirse Seferihisar, salyangoz sembolü 'Yavaş Şehir' sertifikasını alacak. Çevreyi, kültürü, tarihi, yerel tatları titizlikle koruyan, sade bir yaşamı destekleyen şehir.

İzmir'in güneybatısında, kent merkezine 45 kilometre uzaklıktaki Seferihisar, 35 bin nüfuslu bir sahil kenti. M.Ö. 2000 yıllarında Akalar'dan kaçan Giritliler tarafından kurulduğu ve Kayralılar'ın bir kenti olduğu biliniyor. Teos Antik Kenti, kilometrelerce uzanan Teos ve Ekmeksiz plajlarıyla ünlü. Nüfusun yüzde 80'i tarımla uğraşiyor. Zeytinlik, narenciye ve enginar yetiştiriciliği yapıyor. Türkiye'nin en kaliteli satsuması burada yetişiyor.

Bir şeyi netleştirelim: Yavaş Şehir olmak, her şeyi durdurup zamanı geri almak anlamına gelmiyor, müzelerin içerisinde yaşamak istemeyen, tek istedikleri modern ile geleneksel arasında, kaliteli yaşamı destekleyen bir denge oluşturabilmektir.



## İyi ki Yaptım...

Can DÜNDAR

**K**üçük bir kasabanın 4 ayrı mahallesi varmış.

Birinci mahallede "EVET AMA" lar yaşıyor-muş. "Evet, ama"lar her zaman ne yapılması gerektiğini bildiklerini düşünürlermiş. Yapma zamanı geldiğinde ise "Evet ama" diye yanıtlarlanmış. Yanıtları hep yanlış olurmuş. Suçu da başkalarına atmakta ustaymışlar.

İkinci mahallede "YAPACAĞIM" lar yaşarmış. Ne yapacaklarını bilirlermiş. Kendilerini yapacakları şeye adım adım hazırlarlar-mış ama yapacakları sırada şanslarını kaçırdıklarının farkına varırlarmış. Bu mahallede insanların dizleri dövülmekten yara bere içindeymiş. Yaşamı ertelemek için verdikleri kararı bile ertelerlermiş.

Üçüncü mahallede yaşayan "KEŞKE" cilerin hayatı algılama güçleri mükemmelmiş. Neyin

yapılması gerektiğini daima en iyi şekilde bilirlermiş ama... Maalesef her şey olup bittikten sonra. "Keşke" cilerin de başları hep karnarmış, duvara vurmaktan!..

Kasabanın en yeşil bölgesinde, en güzel evlerin olduğu mahallede ise "İYİ KI YAPTIM" lar oturmuş. "Keşke" ciler bu mahallede yürüyüşe çıkar, etrafa hayranlıkla bakarlar-mış. "Yapacağım" lar "Keşke" ciler ile birlikte bu mahallede yürüyüşe çıkmak ister ama bir türlü fırsat bulamazlar-mış. "Evet ama" lar ise mahallenin güzelliğini görmek yerine, ağaçların gölgelerinin yeterince geniş olmadığından, güneşin erken saatte doğması gerektiğinden şikâyet ederlermiş.

"İyi ki yaptım" mahallesindeki insanların kusuru da beyinlerinde mazeret üretme merkezlerinin olmamasıymış. Bu yüzden yaşadıkları ortam her zaman güzel, düzenli ve huzurluymuş.

Bu hafta hep beraber "İyi ki yaptım" mahallesine taşınmaya ne dersiniz?



## Diplomasi

Adamın biri Afrika'da safariye çıkarken yanına minik

köpeğini de almış. Minik köpek bir gün ormanda dolaşır, kelebekleri kovalar, çiçekleri koklarken kaybolduğunu fark etmiş..!

Ne yapacağını düşünürken bir de bakmış ki karşıdan bir leopar geliyor ve belli ki günlük yiyeceğini arıyor. 'Şimdi başım dertte' diye düşünmüş minik köpek.

Etrafına bakmış yerde kemik parçalarını görmüş. Hemen arkasını leoparın geldiği yöne çevirerek kemikleri kemirmeye başlamış, bu arada da arkadaki hareketi kestirmeye çalışıyormuş. Leopar tam saldıracakken minik köpek kendi kendine konuşmuş; 'Ne kadar lezzetli bir leoparmış. Acaba etrafta bundan bir tane daha var mı?'

Bunu duyan leopar bir anda donmuş kalmış ve en yakındaki ağaca tırmanarak dalların arasına saklanmış. 'Tam zamanında kurtardım yoksa bu köpeğe yem olacaktım' diye düşünmüş leopar.



Bütün bunlar olup bitirken bir başka ağacın üstündeki bir maymun olanları izliyormuş. Bildiklerini kullanarak bundan sonra leopardan kurtulabileceğini düşünmüş. Leoparın yanına giderek neler olduğunu anlatmış.

Leopar köpeğin yaptıklarına çok sinirlenmiş ve maymuna: 'Atla sırtıma, gidip sun u yakalayalım' demiş. Ancak minik köpek neler olduğunu ve leoparın sırtında maymunla birlikte süratle kendisine yaklaştığını fark etmiş.

'Şimdi ne yapacağım' diye düşünürken kaçmaya teşebbüs etmemiş.

'Şimdi ne yapacağım' diye düşünürken kaçmaya teşebbüs etmemiş.

Bunun yerine arkasını leoparın geldiği yöne dönerek, kemikleri kemirmeye devam etmiş. Tam leopar saldıracakken yine kendi kendine konuşmuş;

'Bu aptal maymun da nerede kaldı? Yârim saat önce bir leopar daha getirsin diye gönderdim, hala haber yok!'

**Diploması böyle bir şey iste:**

- **Hızlı düşün,**
- **Sakin ol,**
- **Güçlü görün,**

## Evrenin Işığı

19' yüzyılın büyük İngiliz ressamlarından William Holman Hunt' in , bir bahçeyi anlatan tablosu Londra Kraliyet Akademisi' nde sergi-



leniyordu. Hunt' in "Evrenin Işığı" adını verdiği bu tabloda gece elinde fenerle bahçede duran filozof görünüşlü bir adam vardı. Adam, tek eliyle bir kapı vuruyor ve içeriden sanki bir yanıt bekliyormuşçasına duruyordu. Tabloyu inceleyen bir sanat eleştirmeni Hun'a dündü:

"Güzel bir tablo doğrusu, ama anlamını bir türlü kavrayamadım" dedi.

"Adamın vurduğu kapı hiç açılmayacak mı? Ona kapı kolu çizmeyi unutmuşsunuz da"

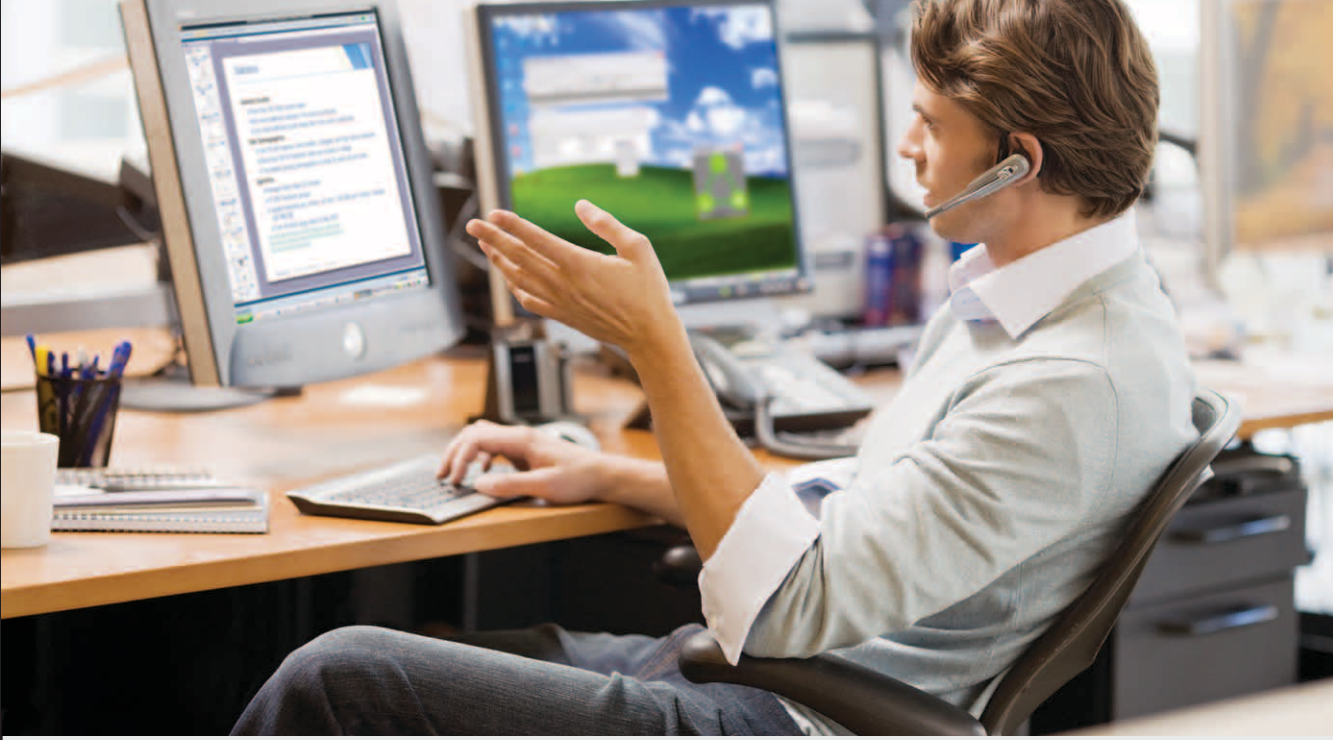
Hunt gülümsedi.

"Adam sıradan bir kapıya vurmuyor ku..." dedi ve tablosunun anlamını açıkladı.

" Bu kapı, insan kalbini simgeliyor. Ancak içeriden açılabilirdi için dışarıda kol olması gerekiyor..."

O kapı size içerden açılmamışsa giremezsiniz..

# Çalışanı Bekleyen Tehlike; Bel Ağrısı



yenin bel çukurluğuna gelecek şekilde ayarlanabildiği bir bölümü olmalı. Eğer bu bölüm yoksa, beli içine alan ve iskemleye bağlanan bel yastığı kullanılmalı.

Sırt, boyun ve bel dik tutulmalı, kambur oturmaya kesinlikle izin verilmemelidir. Eğer kişinin kambur oturmaya eğilimi varsa, ileride oluşabilecek meslek hastalıklarından korunmak için sırtı

Özellikle bilgisayar başında sürekli oturarak çalışanlarda görülen bel ve boyun ağrısı vak'aları arttı. Fakat basit tedbirler ve egzersizlerle bunun önüne geçebilirsiniz.

İşiniz gereği bütün gün bilgisayar başında çalışıyorsunuz. Sağlıklı olduğunuzu düşünüyorsunuz fakat bel, boyun ve sırtınızdaki ağrılar kimi zaman dayanılmaz oluyor. Demek ki bilgisayar kullanırken dikkat etmeniz gereken şartları göz ardı ediyorsunuz. İş hayatı pek çok hastalığa davetiye çıkarıyor. Özellikle bilgisayar başında sürekli oturarak çalışanlarda görülen bel ve boyun ağrısı vakaları son zamanlarda hiç de azımsanmayacak kadar arttı. Uzmanlar, hareketleri kısıtlayan büro hayatının risk taşıdığını, bir süre sonra kronik bel ağrısı şikâyetiyle doktora başvuranların da çoğu kez geç kaldığını söylüyor. Bu durumda zaman geçmeden tedbir almak için belirli bir egzersiz programını takip etmek gerekiyor. Özellikle genç fakat sürekli oturarak çalışanlarda rastlanan bel ağrıları, kişinin bel fitiği olma riskini de artırıyor. Stres ve yorgunlukla birlikte çoğalan ağrılara en iyi çözüm, doğru bir oturuş şekli ve düzenli egzersiz.

Nelere dikkat edilmeli? Uzmanlar, bel, boyun ve sırt ağrılarından yakınanların dikkat etmeleri gereken noktaları şöyle sıralıyor:

Gözün bakış açısı 20-30 derece yukarıda ve ekrandan uzaklık ise ortalama 60-70 cm olmalı. Ekran tepe noktasının gözlerle aynı hizada olmasına dikkat edilmeli.

Oturulan sandalyenin yüksekliği, kalça, gövde üzerinde dik açı ile duracak şekilde ayarlanmalı. Ayrıca, sandal-

tı dik konumda tutmaya yarayan `postureks` adlı korselerden kullanılmalı. Fakat daha da iyisi kişinin korse yerine düzenli egzersizler yaparak adalelerini geliştirmesi.

Dizler, 90-110 derece arası bir açıda duracak şekilde çalışılmalı. Bunu sağlamak için gerekirse ayak altına küçük eğimli bir ayak tahtası konabilir. Dizler, aynı pozisyonda uzun süre tutulmamalı ve fırsat buldukça hareket ettirilmeli.

Dirsekler, çalışma sırasında en fazla 90 derece bükülmeli.

Ayak bilekleri dik açıda tutulmalı ve mutlaka yere temas etmeli.

Uzun süre çalışan eller zaman zaman dinlendirilmeli, parmaklara germe egzersizleri yaptırılmalı.

Bilgisayarda çalışan kişilerin evrakları ve kullandığı diğer eşyalar yakında olmalı. Bu eşyalara kontrolsüzce uzanmak, beli ve sırtı anormal şekilde döndürerek çeşitli risklere girmek demektir.

Kişi her saat başı ayağa kalkmalı, dolaşmalı, 10 dakika kadar boyun ve sırt egzersizi yapmalı. Çok uzun süre oturan kişiler, aniden ayağa kalktıklarında başta omurga sakatlanmaları olmak üzere önemli tehlikelerle karşılaşabiliyor.

Ani hareketlerden kaçınmak, öne eğilirken bel yerine dizleri bükerek eğilmek, vücuda gelen yükleri her iki bacağımıza veya kollarımıza eşit şekilde dağıtmak, genel bel-sırt ve boyun ağrılarından kaçınmak için şart.



# TEŞHİSİ ZOR HASTALIK “ÇÖLYAK”

*Dondurmanın külahı ya da bir dilim beyaz ekmek...*

*Size zararsız görünen bu yiyecekleri; çölyak hastası çocuklar ağızlarına süremiyor.*

Bir ince bağırsak alerjisidir. Bu alerji; buğday, arpa, yulaf, çavdar gibi tahılların içinde bulunan gluten ismi verilen proteine karşı ince bağırsağın ömür boyu sürececek bir hassasiyet göstermesi olarak tanımlanır. Ekmek, makarna, bisküvi ve diğer unlu mamuller... En sevdiğiniz yiyeceklerden uzak durmak zorunda kalmanıza neden olabilecek bu hastalığın adı ÇÖLYAK.

“Yaşam boyu devam eden tek gıda alerjisi” olan çölyak, genellikle kalıtsal olarak ortaya çıkıyor; tedavi edilmediği ve özenli davranılmadığı takdirde de hayatı çekilmez hale getirebiliyor.

## Ailenizde çölyak hastalığı varsa...

Bu kişiler gluten içeren gıdalarla beslenmelerinde ince bağırsaklarında oluşan immunolojik reaksiyonlar sonucu hücrelerde iltihap ve hasar oluşturur. Oluşan bu hasar sonrasında besin maddelerinin sindirimi ve emilimi bozulacağından, ishal ve zamanla vücutta bazı maddelerin eksikliği ortaya çıkar.

Çölyak hastalığı genetik bir hastalıktır ve hastaların yüzde 10 kadarında ailede çölyak hastalığı olan başka bireyler vardır. Stres de çölyaka zemin hazırlıyor. Her yaşta ortaya çıkarsa da 8-12 aylık çocuklarda ve 30-40 yaş aralığında daha sıktır.

## Belirtileri neler?

Emilim ve sindirim bozukluğunun derecesine bağlı olarak Çölyak hastalığı çocuklarda ve erişkinlerde farklı belirtilerle kendini gösterir. Çocuklarda gelişme ve büyüme geriliği çölyak hastalığının erken bulgusu olabilir. Karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal, huysuzluk, uyuklama, davranış bozuklukları ve okulda başarısızlık görülebilecek diğer belirtilerdir. Bulguların ortaya çıkması ve şiddetlenmesi yıllar sürebilir. Çölyak hastalığı erişkinlerde genellikle 30-40 yaş civarında ortaya çıkarsa da daha ileri yaşlarda da görülebilir.

## Tedavisi nasıl?

Tanı konulduktan sonraki aşamada uyulması gereken tek tedavi yöntemi ömür boyu glutensiz diyet uygulamak. Diyet uygulanmaya başladıktan kısa bir süre sonra villuslar hiç zarar görmemiş gibi çalışmaya devam ediyor ve şikâyetler ortadan kalkıyor. Bu nedenle glutenli gıdaları kesinlikle tüketmemek gerekiyor.



Yukarıda tarif edilen bulgulara benzer şikâyetleri veya ailesinde çölyak hastalığı öyküsü olanların bir iç hastalıkları uzmanı veya gastroenteroloji uzmanına başvurmaları gerekir. Çölyak hastalığı olanların yüzde 10 kadarında; anne, baba, kardeş veya çocuklarında da aynı hastalık görülebilir. Gebelik döneminde kansızlığı belirgin ölçüde şiddetlenen kadınların çölyak hastalığı yönünden araştırılması gerekir.

Bu amaçla gluten içeren tahıl ürünleri (buğday, arpa ve çavdar) kullanılarak yapılan gıda maddelerinin kesinlikle yenmemesi gerekir. Pirinç, mısır, patates ve soya unundan yapılmış ürünler yenilebilir. Meyve, sebze, yumurta ve et ürünlerinin yenmesinde sakınca yoktur.

Gluten içermeyen bir diyetin uygulanması normal beslenmeye göre daha pahalı, güç ve sıkıcı olabilir. Bu nedenle kesin tanı konulmadan bu tür bir diyetin uygulanması tavsiye edilmez. Bu hastalarda laktoz eksikliği (laktoz intoleransı) de olduğu için başlangıçta süt ve sütü gıdaların alınmaması önerilir.

Tedavi edilmeyen vakalarda uzun dönemde (20-30 yıl) ortaya çıkabilecek ciddi hastalıklar arasında; ince bağırsak lenfoması, ince bağırsak ülserleri ve kollajenöz çölyak hastalığı sayılabilir. Sıkı diyet ile kansere dönüşüm engellenebilir.



# Sağlıklı Kilo Kontrolü



Röportaj  
Gülcan ER

**İrem NECİ ÜNAL**  
KILOMETRE BESLENME VE DİYET DANIŞMANLIĞI  
ADRES: Alleben Mah. Kemal Köker Cd. Küpeli Apt.  
No:63/2 GAZİANTEP  
TEL: 0342.231 79 00



### 1-Yeterli dengeli beslenme nedir?

Yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğeleri grubundan (proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller ve vitaminlerden) her gün yeterli miktarlarda alınmasıdır.

### 2-Zayıflama çayları metabolizmayı nasıl etkiliyor?

Piyasadaki zayıflama çaylarının bir kısmı bağırsak hareketlerini artırırken bir kısmı da diüretik yani vücuttaki suyun atımını artırır. Bağırsak hareketi normal olan bir bireyde bu çaylar hareketlenmeyi çok arttırırsa vitamin mineral eksikliklerine sebep olur. Böbrek fonksiyonları ve tansiyon ile ilgili bir rahatsızlığı olan kişiler zayıflama çaylarından zarar görürler.

### 3-Nasıl kahvaltı yapmalıyız?

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Mutlaka yapılmalıdır. İnsan farkına varmaz ama kahvaltının etkisi akşama kadar devam eder. Gün içerisinde sık acıkma nöbetleri genelde kahvaltı yapmayan kişilerde olur. Diğer öğünlerde olduğu gibi bu öğünde de protein, karbonhidrat, yağ dengeli olmalıdır. Şeker hastalığı, kolesterol yüksekliliği, kalp damar rahatsızlıklarında kahvaltının içeriği değişir. Sağlıklı bir birey için kahvaltıda olması gerekenleri şöyle sıralayabiliriz; sevilen bir çeşit peynir, siyah veya yeşil zeytin, yazın domates-salatalık, kışın taze meyve suyu yeterli kadar bal veya pekmez, kişiye göre tereyağı ve haftanın bir kaç günü yumurta. Bir iki dilim tam tahıl ekmeği. Tabii miktar kişiye göre değişkenlik gösterir. Dengeli beslenen kişiler hafta sonu iki öğün yediklerinde bu kahvaltı biraz daha zenginleştirilebilir.

### 4-Günde ne kadar su içmek gerekir?

Yetişkin bireylerin vücudunun %70'ı sudur. Su ihtiyacı harcanan kaloriye göre belirlenir. Harcanan her kalori başına 1 ml su gerekir. Örneğin 2500 cal. yakan bir birey 2,5 lt su tüketmelidir.

### 5-Beden kitle indeksi nedir?

Beden kitle indeksi (BKI) en yaygın kullanılan vücut ağırlığı değerlendirme ölçüsüdür. 19' un altında ise zayıf, 20- 25,9 arasında ise normal, 26-29,9 arasında ise şişman ,30 ve üzeri ise obez kabul edilir. Kilonun boy (metre cinsinden) bölümü ile bulunur. Ör-

neğin 89 kilo 1,63 bir kişinin BKI si  $89/(1.63 \times 1.63) = 30$  dur. İdeal kg hesaplanırken boyun karesi ideal BKI aralığının (20-25,90) ortalaması ile çarpılır. Örneğin 1,78m boyunda bir kişinin ideal ağırlığı  $(1,78 \times 1,78) \times 23 = 73$  kg dır.

### 6-Son zamanlarda yaygın olan kan grubuna göre diyet doğru mudur? Bu konu hakkında fikirlerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Kilo, cinsiyet, sosyal yaşantı, fiziksel aktivite, mevcut hastalıklar, genetik faktörler gibi bir çok etken kişinin beslenmesine yön verirken beslenmeyi dört gruba ayırmak çok yetersiz kalır.

### 7-Çalışanların formlarını korumaları için yararlı olabilecek öneriler verebilir misiniz?

Çalışma hayatı içinde de üç ana öğün yemeğe dikkat edilmelidir. Çalışmanın masa başı veya ayakta geçiyor olması harcanan enerjiyi değiştirdiği için yemek miktarına direkt etkisi vardır. Hareket gerektirmeyen bir çalışma ortamı bağırsakta tembelliğe sebep olabilir. Lifli yani sebze-meyve ağırlıklı beslenmeyi tercih etmeleri gerekir. Hamur işini ve pilav



makarna sıklığını azaltmak gerekir.

### 8- Doğru diyet nasıl seçilmelidir?

Doğru diyet kişiye özgü olmalıdır. Basından, internetten alınan diyetler kişiye uymayabileceği gibi zarar da verebilir. Diyetisyenler beslenme konusunda 5 yıl eğitim görmektedirler. Bu konuda diyetisyene başvurmak en doğru yoldur.

### 9-Hızlı kilo vermenin riskleri nelerdir?

Hızlı kilo kayıplarında yağ ile vücuttan kas ve sıvı



kayı ile metabolizmada yavaşlamalar olur. Bu da kişiye ilerideki dönemlerde kilo alımına ve alınan kilonun tekrar verilememesine yol açar. Hızlı kilo kayıplarında demir, B12 eksikliğine bağlı kansızlık, saç dökülmesi, ciltte çöküntüler gibi bir çok rahatsızlık meydana gelebilir.

#### 10-Obez çocukların nasıl beslenmesi gerekir? Küçük yaşta diyetle başlamak doğru mudur?

Çocukluk döneminde de gelişimini devam ettirecek şekilde bir beslenme programı uygulanarak kilo verdirilmesi sağlanabilir. İlk basamak abur-cubur beslenmesini kesmek gerekir. Genelde aileler önce sınır koymadan çocukları hazır gıdalara alıştırmak sonrasinda engel olmada zorlanabiliyorlar. Uzun süreli takipler ile gelişimini engellemeden çocuk ve yakın çevresi ile konuşarak beslenme eğitimi vermek gerekir. Aile içinde beslenme bozukluğu var ise bu da düzeltilmesi gerekir.

#### 11- Formda bir yaşantı için gerekenler nelerdir?

Formda bir yaşam sürklilik gerektirir. Sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve fiziksel aktivite bir arada olmalıdır.

#### 12-İstediğimiz forma ulaştıktan sonra diyet yapmayı bırakmalı mıyız ?

Diyet yaparken alınan kalori harcanan kalorigen az tutulur. Bu da kilo vermeye neden olur.devam edildiğinde kilo verme de devam eder. Diyet uzun süre yapılırsa metabolizma çok az yemeye alışır ve normal miktarlara çıktığında kilo alımı başlar. Diyet belirli bir program çerçevesinde yapılıp sonra ihtiyaç olunan kalorigen beslenme devam etmelidir. Eski yemelere de dönülmemesi gerekir. İdeel kiloya geldikten sonra bir yıl bu kiloyu korumak için çaba gösterilmelidir.

#### 13-Zayıflamak için profesyonel destek almamız şart mı?

Zayıflamak için şart değil ama sağlıklı zayıflamak için tabi ki şart. Sağlıklı beslenme konusunda okullarda yeteri kadar iyi eğitim verilmemektedir. Bu konuda toplumsal bir eksiklik var. Piyasada ise çok fazla ticari zayıflama ürünleri ve bilgi kirliliği mevcut. En kısa sürede ve kolay yoldan kilo vermek isteyenler sağlığını riske atabilmekte. Sağlıklı kilo kaybetmek, kilo kaybederken sağlığını kaybetmemek için diyetisyen takibi en doğru yoldur.

#### 14- Sizce yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını hayat tarzı haline getirmek mi lazım?

Yeteli dengeli beslenme anne karnında başlamalı, ilk temel orada atılır. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde beslenmenin yeri çok önemli. Yetiş-

kin bireyler gelişim tamamlandığı için beslenmeyi geri plana atabilir. Bu dönemde yaşlılığı aklımıza getirmeliyiz. Kaliteli bir yaşam ve yaşlılık için istikrarlı, dengeli bir beslenmeyi ömür boyu sürdürmeliyiz.

#### 15- Bilinçsizce tüketilen light ürünlerin şişmanlattığı söyleniyor doğru mu? Hangi ürünlerin güvenilir olduğunu nasıl bilebiliriz?

Diyet ürünlerinde doygunluk hissi sağlamak çok zor. Genellikle bu ürünler diyabet hastalığında veya kolesterol fazlalığında önerilebilir. Ama zayıflamak için ben diyet ürünlerini tavsiye etmiyorum.

#### 17-Yakınlarımızın diyetimizi bozmasını nasıl önleyeceğiz?

Diyet yaparken sosyal yaşantımız devam edecektir. Diyetle kararlılık ve süre çok önemlidir.Tabi ki ısrarlar ve ikramlar devam edecektir. Böyle ortamlarda neyi ne kadar yiyebiliriz konusunda bilinçli olmalıyız. Zaten başarıyı getiren, yemek daveti ortamlarında fazlasına hayır diyebilmektir.

#### 18-"Su içsem yarıyor" sözü sizce bir bahane midir?

Suyun kalori değeri yoktur. Bol miktarda tüketilebilir ama mideyi genişletmemek için yemek yerken değil aralarda fazla su içilmelidir.

#### 19-Metabolizmanın hızını neler etkiliyor?

Metabolizmanın hızını cinsiyet,fiziksel aktivite, vücut kas oranları, genetik faktörler, hormonlar ve bağırsak hareketleri etkiler.

#### 20-Diyet yaparken baharatların önemi nedir?

Diyette baharatların kalori değeri hesaplanmaz ama iştah açıcıdır. İştahın aşırı açık olduğu durumlarda tüketimi azaltılabilir.

#### 21-Gündemde olan her diyetle uyulmalı mıdır?

Bilimselliğe dayanmayan diyetler kişiye zarar verebilir. Bu diyetler sağlık için değil daha çok basında gündem yaratmak için ön plana çıkarılan diyetlerdir.



# Sultan Sera

Bir MB Holding kuruluşu olan Sultan Sera jeotermal kaynak ile ısıtılan sera projelerini hayata geçirmek üzere Aydın'da 2008 yılında kurulmuştur. MB Holding uhdesindeki Jeotermal enerji kaynaklarının sera ısıtımında kullanılması ve Türkiye'nin en büyük seralarından bir tanesinin oluşturulması için çalışmalar başlamış bulunmaktadır. MB Holding uhdesindeki Jeotermal kaynakların elektrik üretiminden sonra sera ısıtımında kullanılması yolu ile kaynağın katma değerinin artırılması ve tabii kaynaklarımızdan daha da efektif bir şekilde faydalanılması hedeflenmektedir.

Sultan Sera, kardeş şirketleri gibi, jeotermal kaynakların sera ısıtımında kullanımında öncü rol oynamayı ve böylelikle yerel ekonomi ile birlikte ülke ekonomisine katkıda bulunmayı, sektöre öncü rol oynamayı kendisine hedef edinmiştir. Konvansiyonel metotlarla ısıtılan emsal seralara göre çok daha düşük maliyetle üretimi mümkün kılacak olan seralarla Sultan Sera ciddi bir avantajı da elinde tutuyor olacak. Jeotermal ile ısıtılan seraların ayrıca şu avantajları da mevcuttur:

- Jeotermal ısıtma, verimi %50-60 artırmaktadır.
- Sera içi sıcaklık döllenme için gereken sıcaklığın üstünde olmakta bu da verimi artırmaktadır. Bu sayede gerekli havalandırma yapılabilen ve sera içi rutubet yükselmekte ve bundan kaynaklanabilecek hastalıklar oluşmamaktadır. Bu, Avrupa Birliği'nin ve Uluslararası Gıda/Sağlık örgütlerinin istediği bir koşuldur.
- İdeal iç sıcaklık nedeniyle hormonsuz üretim mümkün olmaktadır.

Aydın bölgesinde geniş arazilere sahip olan Sultan Sera öncelikli olarak kardeş şirket olan Menderes Geotermal Elektrik Üretim A.Ş.'ye ait 8,5 MWe kurulu kapasitedeki Dora -1 ve Şubat 2010'da faaliyete geçmesi planlanan 11,5 MWe kurulu kapasitedeki Dora-2 (yapım aşamasındadır) santrallerinin atık suyu ile 400.000 m<sup>2</sup>'lik bir sera projesini hayata geçirecektir.

Sera projelerine ek olarak Sultan Sera jeotermal ile meyve ve sebze kurutulması konusunda da çalışmalarına devam etmektedir.

## Sera Nedir?

Seralar, bitkilerin yetişmesine uygun şartların sağlanması amacı ile çevre şartları kontrol edilebilen veya düzenlenebilen cam, plastik, fiberglas gibi ışığı geçiren materyallerle örtülü yapı elemanlarıdır. Kurulduğu bölgede, dışarıda doğal koşullarda yetişen her türlü sebze ve boyca küçük sayılabilen meyve bitkileri, cam ya da plastik örtü altına alınmak suretiyle, turfanda olarak yetiştirilmektedir. Örtü altı sebze ve meyve yetiştiriciliğinde, eskiden sadece doğal koşullarda ve yılın belirli zamanlarında yetişen çoğu sebze ve meyveler, artık gelişen teknolojiyle örtü altlarında, diğer bir ifade ile seralarda, daha erken zamanlarda yetiştirilir olmuştur. Bu durum, doğal olarak sebze ve meyvecilikte, verim ve kaliteyi artırmıştır.

## Seralarda sağlanan yapay koşullar:

1. Isıtma
2. Havalandırma
3. Sulama ve Gübreleme
4. İlaçlama olup bütün bunlar teknoloji kullanımı ile gerçekleştirilir.

**Isıtma:** Bitkilerin istediği ısıyı sağlama, bitkileri her ne kadar örtü altına almakla gerçekleşse de bu yeterli olmayabilir. Bu gibi durumlarda, sera içine ısıtma sistemleri konur. Bu sistemler sera içindeki ısıyı istenilen aralıkta sabit tutmaktadır.

**Havalandırma:** Sera içindeki nem oranı, havalandırma sistemleriyle sağlanır. Havalandırma ile ayrıca bitkilerin döllenmeleri sağlanır.

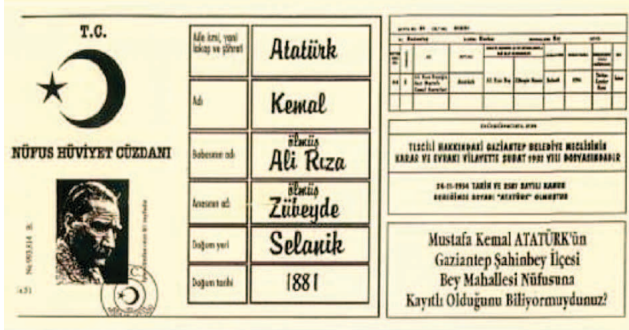
**Sulama ve Gübreleme:** Sera içine alınan bitkilerin sulama zamanlarını ve uygun sulama biçimlerini belirleme, gerekli hallerde, bitkilerin sağlıklı gelişmeleri için ihtiyaç duydukları gübreler, sulama sistemleriyle gerçekleştirilir

**İlaçlama:** Sera içinde bitkilere zarar veren mikroplara karşı etkin bir savaş sera içine kurulan ilaçlama sistemleriyle gerçekleştirilir. Toprak içine yapılacak ilaçlama uygun hallerde sulama sistemleriyle yapılır. Eğer ilaçlama bitkilerin toprak üstündeki kısımlarına yapılacaksa, bu ayrı bir ilaçlama sistemiyle gerçekleştirilir.



# GAZİANTEPLİ' LERDEN ULU ÖNDERİMİZİN ANISINA SONSUZA DEK SAYGIYLA...

NE SENDEN GEÇERİZ NE DE SENİN ESERİNDEN...  
BEHÇET KEMAL ÇAĞLAR



26 Ocak 1933 tarihi Gaziantep'li için çok değerlidir. Çünkü 15 Ocak 1933'te; geniş kapsamlı bir yurt gezisine çıkan ulu önderimiz, Gaziantep'e gelecektir.

O gün; Vali Akif İyidoğan, Cumhuriyet Halk Fırkası Reisi Ömer Asım Bey, Alay Komutanı Mahmut Bey, Belediye Başkanı Hamdi Kutlar'dan oluşan bir heyet, en büyük Türk'ü karşılamak üzere, Fevzipaşa Tren İstasyonu'na gelirler. Heyetin de katılımıyla; Gazi'nin treni Narlı'ya hareket etmiş, birlikte yemek yenilmiş, sohbet edilmiştir. Tren saat 14.00'te, Narlı'da durunca Gazi trenden iner. Karşılamaya gelenler onu; "Yaşa Büyük Gazi! Yaşa, var ol!" sesleri ve yeri göğü tutan alkışlarıyla, bağırarak başlarlar. Karşılamaya, Maraş'tan de gelenler olmuştur. O yıllarda Maraş ile Gaziantep'te bulunan bütün otomobillerin sayısı 60 kadardır. Otomobillerin tamamı, konvoy halinde, Gazi'nin arabasının ardı sıra şehre hareket eder. O gün, Şeker Bayramı arifesidir. Halk, iki bayramı bir arada yaşamaya hazırlanmaktadır.

Caddeler bayraklarla, taklarla süslenmiştir. Kaleden, toprak atılmaktadır. Gaziantep'li, sokağa dökülmüştür, caddeler, iğne atsan yere düşmeyecek kadar kalabalıktır. Gazi'yi; bütün subaylar ve erat, memurlar, ilk ve ortaokul talebeleri, esnaf ve bütün ahalden müteşekkil on bin kişilik bir kalabalık, Maanoğlu Köprüsü'nde karşılar. Gazi'nin; öteden görünmesiyle havai fişekler atılmaya, fabrikalar düdüklarını çalmaya ve toprak atılmaya başlar.

"İki Gazi"nin, buluşmasıdır bu: Büyük Kurtarıcı, Mareşal Gazi Kemal ile kendini kurtaran şe-

hir Gaziantep... Yüreklere yurt sevgisiyle dolu bir avuç Antep'in yazdığı destan sebebiyle 12 yıl önce; 6 Şubat 1921 günü; 93 nolu yasa ile Antep adı, Gaziantep'e dönüştürülmüştür.

Gazi Paşa'mız; kendisini karşılayanları selamladıktan sonra, Başkarakol'a geldiğinde arasından iner.

"Merhaba Asker!" nidasıyla, ihtiram kıtasını selamlar. "Sağ ol Ata!", karşılığını alır. Bir süre, halkın arasında yürür. Yeniden, otomobiline biner. Bu kez, Halkevi binasının önünde durulur. Halk; büyük kurtarıcıyı, avuçlarını patlatırcasına saatlerdir alkışlamaktadır. Meydanlarda; davul zurnalar çalınmakta, "Şirin nar tane tane", "Hişhişi hançer", "Nurgana'da bal erik..." gibi türküler eşliğinde, milli oyunlar oynanmaktadır. Türkülerimizin; coşkulu sözlerinin, Ata'mızı ziyadesiyle memnun ettiği, dinlerken gülümseyişinden belli olmaktadır. Şenlik, gece yarısına kadar devam eder.

Ertesi gün; 27 Ocak 1933 Şeker Bayramı'nın birinci günü Gazi Paşamızın üzerinde lacivert bir takım, ayağında siyah iskarpin vardır. Valilikte yapılan bayramlaşmadan sonra, Belediye'ye geçilir. Belediye Meclis salonunda Gaziantep'liyle buluşan büyük kurtarıcı, onların sorunlarını dinler, ihtiyaçlarını saptar. Gaziantep Şehir Meclisi; aldığı bir kararla, Gazi Paşa'ya, "Hemşerilik" belgesi verilmesini kararlaştırmıştır. Yapılan törende; nüfus belgesi, Belediye Başkanı Hamdi Kutlar tarafından büyük Ata'ya sunulur.

25.12.1936'da Gaziantep'imizin kurtuluş yıldönümü sebebiyle, büyük kurtarıcımızın kente göndermiş olduğu mesaj şöyledir:

"Bu tek Türk şehri; hiçbir yerden yardım görmeden, kendi kahramanlığıyla kendini kurtardı ve 'gazi' unvanına layık olduğunu, ispat etti.

Gaziantep'li; o gün olduğu gibi, bugünde derin saygıyla taktir ederim.

Ben Gaziantep'linin gözlerinden nasıl öğrenmem ki; onlar yalnız Gaziantep'i değil Türkiye'yi de kurtardılar.

# MEVLANA'NIN İNSANLIĞA VASİYETİ

“Ben size, gizli ve aleni, Allah'tan korkmanızı, az yemenizi, az uyumanızı, az söylemenizi, günahlardan çekinmenizi, oruç tutmaya ve namaz kılmaya devam etmenizi, daima şehvetten kaçınmanızı, halkın eziyet ve cefasına dayanmanızı avam ve sefihlerle düşüp kalkmaktan uzak bulunmanızı, kerem sahibi olan salih kimselerle beraber olmanızı vasiyet ederim. Hayırlısı, insanlara faydası dokunandır. Sözün hayırlısı da az ve öz olanıdır. Hamd, yalnız tek olan Allah'a mahsustur.

Tevhid ehline selam olsun.” Her halde ilim, edep ve takva üzerine bulun. Her zaman geçmiş din büyüklerinin eserlerini inceleyerek, Ehl-i sünnet vel-cemaat yolundan ayrılmamayı vazife edin.

Fıkıh (İslâm hukuku) ve hâdis-i şerîf öğren, câhil sofulardan olma. Namazı her zaman cemaatle kıl,

fakat imam ve müezzin olma. Şöhret isteme, zira şöhret afettir. Makama bağlı olma. Yazdığın şeylerde adını yazma. Mahkemede hâkim huzuruna çıkma. Kimseye kefil olma. Halkın işlediği işlere karışma.

Devlet büyüklerinin çocuklarıyla arkadaşlık etme. Uzlete çekilme, yalnız kalma. Çok söz söyleme.

Çok söz işitmek kalbe nifak verir. Sözü inkâr etme. Onun söyleyenleri ve sahipleri çoktur. Az söyle ve halkın kötülük ve eğrilerinden arslandan kaçır gibi kaç, bir kenarda dur. Kadınlardan ve dinde eğri yollara girenlerden sakın. Herkesle ve zenginlerle sohbet etme (oturup kalkma). Helal ye ve şüphelilerden kaçın. Dünya malına kapılma. Dünya arzusu dinin zayı olmasına sebep olur. Çok gülme ve kahkaha atma. Zira fazla gülmek kalbin ölümüdür. Herkese şefkatle bak. Hainlikle bakma. Dışını süsleme. Zira dışın süsü; için, kalbin, ruhun harâb olduğunu gösterir. Başkalarıyla mücadele etme ve

hiç kimseden bir şey isteme. Kimseye hizmet buyurma. Âlimlere, evliyaya, mal, can ve tenle hizmet et.

Din büyüklerinin hâllerini inkâr etme. Zîrâ inkâr edenler rahat ve kurtuluş yüzünü göremezler.” buyurdu.! Eğer daima cennette olmak istersen, herkesle dost ol, hiç kimsenin kinini yüreğinde tutma!

Fazla bir şey isteme ve hiç kimseden de fazla olma! Merhem ve mum gibi ol! İğne gibi olma!

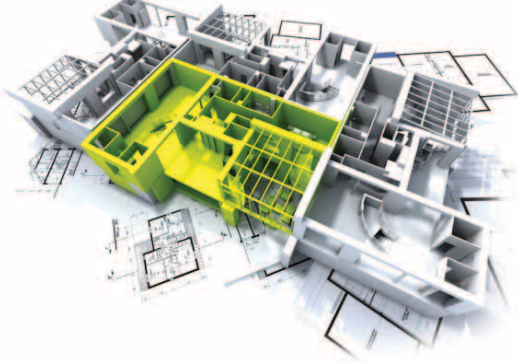
Eğer hiç kimseden sana fenalık gelmesini istemezsen Fena söyleyici! Fena öğretici! Fena düşünceli olma! Çünkü bir adamı dostlukla anarsan, daima sevinç içinde olursun. İşte o sevinç Cennetin ta kendisidir. Eğer bir kimseyi düşmanlıkla anarsan, daima üzüntü içinde olursun. İşte bu gam da cehennemnin ta kendisidir. Dostlarını andığın vakit için bahçesi, çiçeklenir, gül ve fesleğenlerle dolar. Düşmanları andığın vakit, için, dikenler ve yılanlar dolar, canın sıkılır, içine pejmürdelik gelir.

Bütün peygamberler ve veliler, böyle yaptılar, içlerindeki karakteri dışarı vurdular. Halk onların bu güzel huyuna mağlup olup tutuldu, hepsi gönül hoşluğu ile onların ümmeti ve müridi oldular.”Senin düşmanını sevmeni, düşmanında seni sevmesini istemen, kırk gün onun hayrını ve iyiliğini söyle, o düşman senin dostun olur; Çünkü gönülden dile yol olduğu gibi, dilden de gönüle yol vardır. Allah'ın sevgisini de onun aziz isimleriyle elde etmek mümkündür. Allah buyurdu ki: Ey kullar, kalbinizde arınma olması için beni pek çok anmaktan geri durmayın. Kalbinizde arınma ne kadar çok olursa, Allah'ın nurunun parlaklığı da kalpte o nispette fazla olur. Nitekim ekmekçinin tandırını ne kadar sıcak olursa,

o kadar ekmek alır, soğuk olunca ekmek almaz.”



## İnşaat Ustası



Bu olay gerçek hayatta olmuş ve basına yansımış bir olaydır. Büyükşehir Belediyesi Kuruluşlarından Kiptaş'ın Genel Müdür Yardımcısı Emin Batur'a, şantiyelerden birinde meydana gelen bir kaza sonunda kazaya maruz kalan duvarcı ustasının yazdığı tutanak: İş kazası tutanağına planlama hatası diye yazmıştım. Bunu yeterli görmeyerek, ayrıntılı anlatmamı istemişsiniz. Şu anda hastanede yatmama neden olaylar aynen aşağıda anlattığım gibi olmuştur:

Bildiğiniz gibi ben bir duvarcı ustasıyım. İnşaatin 6. katındaki işimi bitirdiğim zaman biraz tuğla artmıştı, yaklaşık 250 kg, kadar olduğunu tahmin ettiğim bu tuğlaları aşağıya indirmek gerekiyordu. Aşağıya indim! Bir varil buldum, ona sağlam bir ip bağladım, 6. kata çıktım ipi bir çıkırıktan geçirip ucunu aşağıya salladım. Tekrar aşağıya indim ve ipi çekerek varili 6. kata çıkardım. İpin ucunu sağlam bir yere bağlayıp tekrar yukarı çıktım. Bütün tuğlaları varile doldurdum. Aşağı indim, bağladığım ipin ucunu çözdüm. İpi çözmemle birlikte birden kendimi havada buldum. Nasıl bulmayayım ben yaklaşık 70 kiloyum. 250 kg'lık varil süratle aşağıya düşerken beni yukarı çekti. Heyecan ve şaşkınlıktan ipi bırakmayı akıl edemedim. Yolun yarısında dolu varille çarpıştık. Sağ iki kaburgamın burada kırıldığını sanıyorum. Tam yukarı çıkınca 2 parmağım iple beraber çıkırığa sıkıştı. Parmaklarımda bu sırada kırıldı. Bu esnada yere çarpan varilin dibi çıktı ve tuğlalar etrafa saçıldı. Varil hafifleyince bu sefer ben aşağıya inmeye varil yukarı çıkmaya başladı ve yolun yarısında yine varille çarpıştık. Sol bacağımın kaval kemiği de! bu sırada kırıldı. Can havli ile ipi bırakmayı akıl ettim. Başımı yukarı kaldırdığımda boş varilin süratle üzerime geldiğini gördüm.

Kafatasımın da böyle çatladığını sanıyorum. Bayılmışım, gözümü hastanede açtım. Cenabı Hak'tan tüm kullarını böyle görünmez kazalardan korumasını diler, hürmetle ellerinizden öperim.

Duvarcı Ustanız LAZ OSMAN

## Mühendislik Çözüm Üretmektir

1) Üç işletmeci ve üç mühendis iş icabı trenle bir seyahate çıkacaklardır. Tren garında üç işletmeci üç bilet aldığı halde, mühendisler yalnızca bir tane alırlar. İşletmeciler bunun sebebini sorduklarındaysa, "Bekleyin ve görün" derler. Trene binerler, bir süre sonra üç mühendis kalkıp beraberce tuvalete gider. Kondüktör gelir, üç işletmeciden üç bileti aldıktan sonra tuvaletin kapısını çalar, "biletiniz lütfen" der. Mühendislerden biri eliyle bileti dışarı uzatır. İşletmeciler de bunu görürler. Artık taktığı kapmışlardır. Dönüş zamanı gelmiştir, yine gardalardır. İşletmeciler gidip bir bilet alırlar. Bakarlar mühendisler bu sefer hiç bilet almıyor, şaşkınlıkla yine sebebini sorarlar, "Bekleyin ve görün" der yine mühendisler.

Yolculuk baslar. İşletmeciler beraberce kalkıp tuvalete giderler, ardından da mühendisler de karsısındaki tuvalete. Kondüktörün gelmesine yakın, mühendislerden biri dışarı çıkar, karsıdaki tuvaletin kapısını tıklatıp "biletiniz lütfen" der. Açılan kapıdan bir el bileti uzatır. Bileti alan mühendis diğer tuvalete geri girer.

2) Adamın biri bir gün yolda giderken bir kurbağa görür ve kurbağa dile gelir

- Ben aslında bir insanım, eğer beni bir kere öpersen çok güzel bir prenses haline gelirim"

Adam kurbağayı eline alır ve cebine koyar.

Kurbağa tekrar dile gelir

- Eğer beni öpersen çok güzel bir prenses olacağım ve seninle 1 hafta kalmaya razıyım.

Adam kurbağayı cebinden çıkarır, şöyle bir bakar ve gülümseyerek yeniden cebine koyar.

Kurbağa yalvarmaya başlar:

-Eğer beni öper ve güzel bir prenses haline çevirirsen seninle bir hafta kalırım ve istediğin her şeyi yaparım

Adam tekrar kurbağayı çıkarır, şöyle bir bakar ve gülümseyerek cebine koyar .

Sonunda kurbağa dayanamaz-

- Senin neyin var? Sana çok güzel bir prenses olduğumu ve beni öpersen 1 hafta seninle kalıp istediğin her şeyi yapacağımı söyledim. Neden beni öpmüyorsun?

Sonunda adam konuşur

- Bak, ben bir mühendisim. Kızlarla uğraşacak vaktim yok, fakat konuşan bir kurbağa çok ilginç geliyor.



# İDARİ PERSONEL LİSTEMİZ

	ADI SOYADI	GÖREVİ	DOĞUM T.
3 TEKS	Bariş ÖZBİÇKİ	Dış Ticaret Sorumlusu	11/02/1977
	Gülistan AYDIN	Dış Ticaret Sorumlusu	09/11/1982
	Hacı KEKEÇ	Sorumlu Müdür	20/10/1965
	Ünzile KALENDEROĞLU	İşletme Müdürü	10/03/1965
	Ahmet YAPICIOĞLU	Biyolog	22/06/1979
	Hasan ÖZASLAN	Muhasebe	20/12/1981
	Sinem SAYIN	Muhasebe	29/08/1985
	Emrah BİTGİN	Paz. ve Sat. Sorumlusu	01/05/1984
	Serhat BİLECEN	Satın Alma Sorumlusu	26/09/1970
	Bilge BERDAN	Sekreter	11/11/1980
Oktay AKDOĞAN	Depo Sorumlusu	03/03/1971	
BALBET	Cengiz ÜLGER	Balbet Genel Müdürü	05/03/1956
	Fikret TAŞ	Personel İdari Takip	02/05/1982
	Gökhan DİNÇSOY	İnşaat Teknikeri	19/04/1982
	Özlem KIZILAY	Balbet Yönetici Asistanı	18/12/1974
EGE	M.Yavuz AŞNÜK	Muhasebe Müdürü	03/10/1965
	Özgür DURAN	Muhasebe Elemanı	28/05/1978
GÖLŞEHİR	Birsen DALKILIÇ	Satış Sorumlusu	02/07/1984
	Bülent ÜNLÜ	Şöför	16/06/1967
İNPER	M.Hilmi ÖZTEMİR	Genel Müdür	04/04/1939
	Mete KÜRŞAT	İşletme Sorumlusu	15/05/1981
	Ebru KÜLLÜOĞLU	Ticaret Müdürü	09/06/1976
	Nadir SANCILI	Kalite Yön. Sorumlusu	22/02/1979
KAYABAŞI ŞANTİYESİ	Mustafa DEMİRCİ	Proje Müdürü	12/06/1969
	Erdinç UYAR	Şantiye Şefi	21/06/1982
	M.Çağlayan MERT	Şantiye Şefi	13/11/1984
	Cemgil BAZO	Şantiye Şefi	09/03/1980
	Selim BAYSALMAN	Saha Mühendisi	08/08/1984
	Adil Erdem YILMAZ	Saha Mühendisi	26/05/1986
	İhsan Erkam ZENGİN	Saha Mühendisi	21/10/1987
	M.Alper DEMİRAT	Saha Mühendisi	26/05/1982
	Nursemin YILDIZ	Elektrik Mühendisi	03/03/1968
	Hüseyin DOĞAN	Elektrik Teknikeri	15/01/1976
	Mehmet ÇOLAK	Muhasebe	05/02/1986
	Metin KÜÇÜK	Harita Teknikeri	16/12/1986
	Ramazan URUÇ	Kalfa	01/01/1979
	Mustafa ASLAN	Şantiye Şefi	01/03/1967
	A.Numan DEMİRCİ	İnş. Mühendisi	12/10/1984
Mehmet ÇOLAK	Muhasebe	05/02/1986	
Mustafa AKBAY	Mak.Teknikeri	29/11/1957	
Veli Sadık YÜCE	Formen	21/02/1960	
Mustafa DEMİREL	Çavuş	01/01/1955	
MEGE	M.Haluk TÜFEKÇİOĞLU	Genel Müdür	15/12/1973
	Gaye Neslihan BUDAKLI	Ziraat Mühendisi	22/06/1978
	Fasih KUTLUAY	Makina Mühendisi	05/01/1955
	Galip KIŞLA	Güvenlik Danışmanı	10/11/1946
	Erol TÜFEKÇİOĞLU	Yönetici Asistanı	08/09/1978
	Erdal SARAÇOĞLU	Şöför	17/06/1984
	Ayşe ÇAKMAK	Temizlik Elemanı	12/02/1985

	ADI SOYADI	GÖREVİ	DOĞUM T.
MERKEZ BÜRO	Muharrem BALAT	Yön. Kur. Bşk.	16/02/1940
	Orkun BALAT	Yön. Kur. Bşk.Yrd.	03/12/1974
	Gamze AŞNÜK	Yön. Kur. Bşk.Yrd.	07/08/1969
	Çetin ATMACA	Yön. Kur. Bşk.Yrd.	07/06/1965
	Fatih AŞNÜK	İnşaat Mühendisi	08/12/1968
	Necmettin KÜLAHÇI	İnşaat Mühendisi	17/11/1942
	Uğur TEZEL	İnşaat Mühendisi	31/03/1955
	Hüseyin AKTAR	İnşaat Mühendisi	13/08/1961
	Metehan KILIÇ	İnşaat Mühendisi	06/12/1981
	Bora TEZEL	Genel Koordinatör	28/11/1979
SULTAN SERA	İbrahim ALKAN	Muhasebe Müdürü	03/08/1956
	Yılmaz ÖZARSLAN	Balpa Muh. Müdürü	09/05/1970
	Osman KESKİNSOY	Baltaş Muh. Müdürü	11/07/1977
	İbrahim ŞENKARSLI	Balpa Muh. Müdür Yrd.	01/07/1973
	Metin KARATOPRAK	İhale Takip	03/03/1961
	Kenan KAYHAN	Muhasebe Müdür Yrd.	01/02/1972
	Ertuğrul GÜNEŞ	Muhasebe Müdür Yrd.	25/06/1982
	Bülent YAZGAN	Baltaş Muh. Müdür Yrd.	23/01/1976
	Tuğba YILDIZ	Muhasebe	15/02/1985
	Ömer OKUYUCU	Kalite Yönetim Temsilcisi	06/03/1984
TUZLA ŞANTİYESİ	Gülcan ER	Yön. Kur. Bşk. Asistanı	09/03/1986
	Tuğba ÖZGÜVEN	İnsan Kaynakları Müdürü	14/07/1983
	Esen OSMANLIOĞLU	Sekreter	19/02/1982
	Vakkas ELSAÇ	Şöför	01/01/1965
	Ali YILDIRIM	Şöför	22/09/1980
	Mustafa AYSA	Güvenlik	16/02/1982
	Durmuş ORAK	Hizmetli	01/01/1964
	Sinan AKBAY	Satış Müdürü	02/09/1979
	Haydar ÇOLAK	Muhasebe	06/03/1987
	Cem CANDAN	İnşaat Teknikeri	26/06/1984
KONYA ŞANTİYESİ	Durmuş ÖZTÜRK	Elektrik Mühendisi	01/10/1957
	İhsan ÇEVEN	Mimar	01/12/1955
	Hatip OĞUZ	Tekniker	06/07/1971
	Ercan ÖKSÜZ	Tekniker	09/01/1987
	Ersin SAKIÇ	İnşaat Mühendisi	27/04/1974
	M.Metin GÜLER	Tekniker	15/07/1973.
	H.İbrahim SOLAK	Tekniker	10/10/1977
	Temel YAVUZ	Tekniker	11/10/1986





*40 yılı aşkın süredir  
8 farklı sektörde  
Türkiye'nin gelişmesi için  
çalışıyoruz.*

**MB**  
Holding

