



ESNAF VE SANATKARLAR DERNEĞİ YAYIN ORGANI

# KEPENK

EYLÜL-EKİM 2020 | YIL: 14 SAYI: 90 | ÜCRETSİZ

ISSN 1306-2778



## Bağışıklık Sistemi Nedir ? Nasıl Güçlendiririz?

ALTINKEPENK SİNEMA ATÖLYESİ BAŞLADI | 18 EKİM - 20 ARALIK 2020



**Türkiye Ulusal Ajansı Başkanı  
İlker ASTARCI:**  
Türkiye, program üyesi  
33 ülke arasında en fazla proje  
başvurusu alan ülke.



**UNESCO Türkiye Millî  
Komisyonu Başkanı  
Prof. Dr. M. Öcal OĞUZ:**  
UNESCO, 2021 yılını  
"Ahi Evran Yılı" olarak ilan etti.



**ASBÜ Rektörü  
Prof. Dr. Musa Kazım ARICAN:**  
ASBÜ, Ankara'nın merkezi  
Ulus'a yeni ve nitelikli bir sosyal  
yaşam kazandıracaktır.



**Doğal Hayat Kliniği  
Genel Müdürü  
Cüneyt ARUSAN:**  
Tıbbi sülük 100 den fazla enzim  
(bioaktif salgı) içermektedir.

# Bu topraklarda küçük iyilikler karşılıksız yapılır

İşte bu yüzden **Mobil Şube ve İnternet Şube'den** yapılan **EFT, havale gibi birçok bankacılık işlemi** ile 20 bini aşkın kamu bankası ve **PTT ATM'lerinden** yapılan pek çok işlem **BİZDE ÜCRETSİZ.**

**ŞART  
YOK  
KOŞUL  
YOK**



Üstelik Mobil Şube ve İnternet Şube'den **17.20'**ye kadar EFT yapabilirsiniz.



# armada GRANNOS

Thermal Hotel & Convention Center

indirimleri  
kaçırmayın!



Rezervasyon ve Bilgi için:

**444 7 490**

Medrese Mah. Şehitler Cad. No: 10  
Haymana-ANKARA

**NEOVA** dan yeni bir hizmet!  
SİGORTA

WWW.  
**hasarliaracsatis**  
.com

“hasarlı araçları doğrudan satın alabileceğiniz yeni adresiniz”



**GÜVENLİ SATIŞ**  
**ÜCRETSİZ ÜYELİK**  
**ŞEFFAF İHALE SİSTEMİ**  
**EKONOMİK ARAÇ ALIMI**



**Bir Yetime de**





**“SİZ”**

**Sahip Çıkın**

**CANSUYU**

**Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği**



    / cansuyuderneği

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

**444 66 39**



**ESDER**

**ESDER (Esnaf ve Sanatkarlar Derneği) ADINA  
İMTİYAZ SAHİBİ  
MAHMUT ÇELİKUS**

**GENEL YAYIN YÖNETMENİ  
ŞEYMA HANOUTI**

**SORUMLU  
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ  
MEHMET ÇETİN**

**YAYIN KURULU**  
PROF. DR. ARIF ERSOY  
PROF. DR. MAZHAR BAĞLI  
PROF. DR. OSMAN ALTUĞ  
DOÇ. DR. MUSTAFA ORÇAN  
İBRAHİM VELİ  
MUSTAFA ÖZEL

**YÖNETİM ADRESİ:**

İSTANBUL CAD. SOYDAŞLAR SK.  
NO: 19/6 KAT: 4 ULUS/ANKARA  
TEL: (0312) 310 47 97 FAKS: (0312) 310 47 98  
WHATSAPP İHBAR NUMARASI: (0549) 310 4797  
www.esder.org.tr  
esnafvesanatkarlar@gmail.com  
esdergenelmerkez@hotmail.com

f t /ESDER97

YouTube / Esnaf ve sanatkarlar genel merkez

**GRAFİK - TASARIM:**

İBRAHİM SAĞLAM - (0532) 460 96 41

**BASKI:** SEĞMEN MATBAACILIK SAN.TİC.LTD.ŞTİ.  
TURGUT ÖZAL BULV. ZÜBEYDE HANIM MAH.  
NO: 4-B İSKİTLER-ALTINDAĞ/ANKARA  
TEL: (0312) 342 51 80-81  
e-mail: segmenajans@gmail.com

**BASKI TARİHİ:** 30.10.2020

**YAYIN TÜRÜ:** SÜRELİ YAYIN  
ISSN: 1306-2778

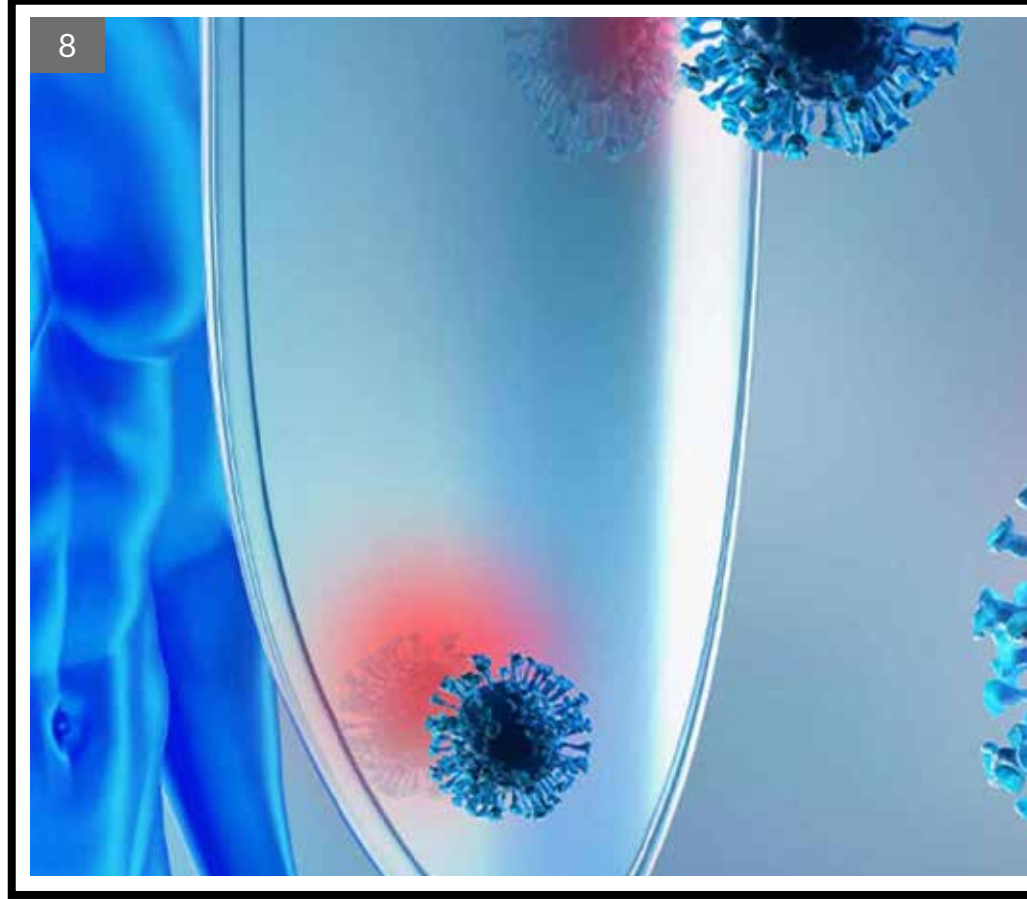
KEPENK dergisine gelen yazıların yayınlanma hakkı dergiye,  
yayınlanan yazıların sorumluluğu ise yazarlara aittir.  
Yazı ve resimler kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergimiz  
basın ve meslek ilkelerine uyar.

**ÜCRETSİZDİR**

**REKLAM İNDEKSİ**

VAKIF KATILIM .....	Ön İç Kapak
VAKIFBANK.....	Arka İç Kapak
KUVEYTTÜRK.....	Arka Kapak
ARMADA GRANNOS THERMAL HOTEL .....	1
NEOVA SİGORTA.....	2
CANSUYU.....	3
ALTINKEPENK SINEMA ATÖLYESİ.....	6
HİCRET ŞEKERLEME .....	17
SIRMA METAL, ALÜMİNYUM .....	34-35
BEYPAZARI MADEN SUYU.....	45
EMİN EVİM .....	48

## İÇİNDEKİLER



BAŞKANDAN.....	7
KAPAK KONUSU: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR? NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?.....	8
BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN GIDALAR.....	12
DOĞAL HAYAT ÖZEL SAĞLIK HİZMETLERİ İŞLETME MÜDÜRÜ CÜNEYT ARUSAN: TIBBİ SÜLÜK 100'DEN FAZLA ENZİM (BİOAKTİF SALGI) İÇERMEKTEDİR.....	14
UNESCO TÜRKİYE MİLLİ KOMİSYONU BAŞKANI PROF. DR. M. ÖCAL OĞUZ: UNESCO, 2021 YILINI "AHİ EVRAN YILI" OLARAK İLAN ETTİ .....	18



# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR ? NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?

DOÇ.DR. MÜKERREM ŞAHİN İLE RÖPORTAJ  
TIBBİ BOR ARASTIRMA VE UYGULAMA  
MERKEZİ ANKARA'DA AÇILDI..... 22

AYIN KONUĞU: TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
BAŞKANI İLKER ASTARCI: TÜRKİYE, PROGRAM  
ÜYESİ 33 ÜLKE ARASINDA EN FAZLA PROJE  
BAŞVURUSU ALAN ÜLKE.....24

ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRÜ PROF. DR. MUSA KAZIM ARICAN:  
ASBÜ, ANKARA'NIN MERKEZİ ULUSA  
YENİ VE NİTELİKLİ BİR SOSYAL YAŞAM  
KAZANDIRACAKTIR.....28

SIRMA METAL ALÜMİNYUM GENEL MÜDÜRÜ  
MUSTAFA YAŞIN AKGÜL:  
ALÜMİNYUM SEKTÖRÜNÜN YÜKSELEN  
YILDIZI SIRMA METAL ALÜMİNYUM..... 32

PANDEMİ SÜRESİNCE  
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ÖNEMİ..... 36

YILIN İÇECEK MARKASI ÖDÜLÜNÜN  
SAHİBİ BEYPAZARI  
DOĞAL MADEN SUYU! ..... 38

İL TANITIMI  
BİR İMPARATORLUK BAKİYESİ  
SAKARYA..... 40

HUKUK  
TEMİNAT SENEDİ'NİN ÖZELLİKLERİ..... 44

ESNAF DEYİMLERİ.....45

YAŞAYAN VAKIF ESERLERİ FOTOĞRAF .....46



32



24



28



36



# ALTINKEPENK

## Sinema Atölyesi

18 Ekim - 20 Aralık

Yönetmenlik

Ses - Işık

Oyunculuk

Senaryo

Kurgu



Yüzyüze ve

Online

Ücretsizdir.



Yüzyüze ve Online Katılmak için  
Detaylı Bilgi ve Başvuru:

☎ 0 312 310 47 97

✉ altinkepenk@gmail.com

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından desteklenmiştir.



# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLÜ TUTMALIYIZ

Belki Bir çok kimsenin farkında olmadığı ya da yeterince önemsemediği bir konu idi bağışıklık sistemi-miz ve onu güçlendirmenin önemi. ama dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmesiyle ve asıl bu ilana neden olan ve Türkiye’de de yayılmaya başlayan Covid-19’a karşı kendinizi ve sevdiklerinizi korumak için artık bağışıklık sistemi ve onu korumaya yönelik yöntemler en güncel konumuz olmuş durumda. Bu amaç ve nazar ile yapabileceğimiz en önemli şeylerden biri de, Sağlık Bakanlığı’nın belirttiği gibi bağışıklık sisteminizi güçlü tutmaktır.

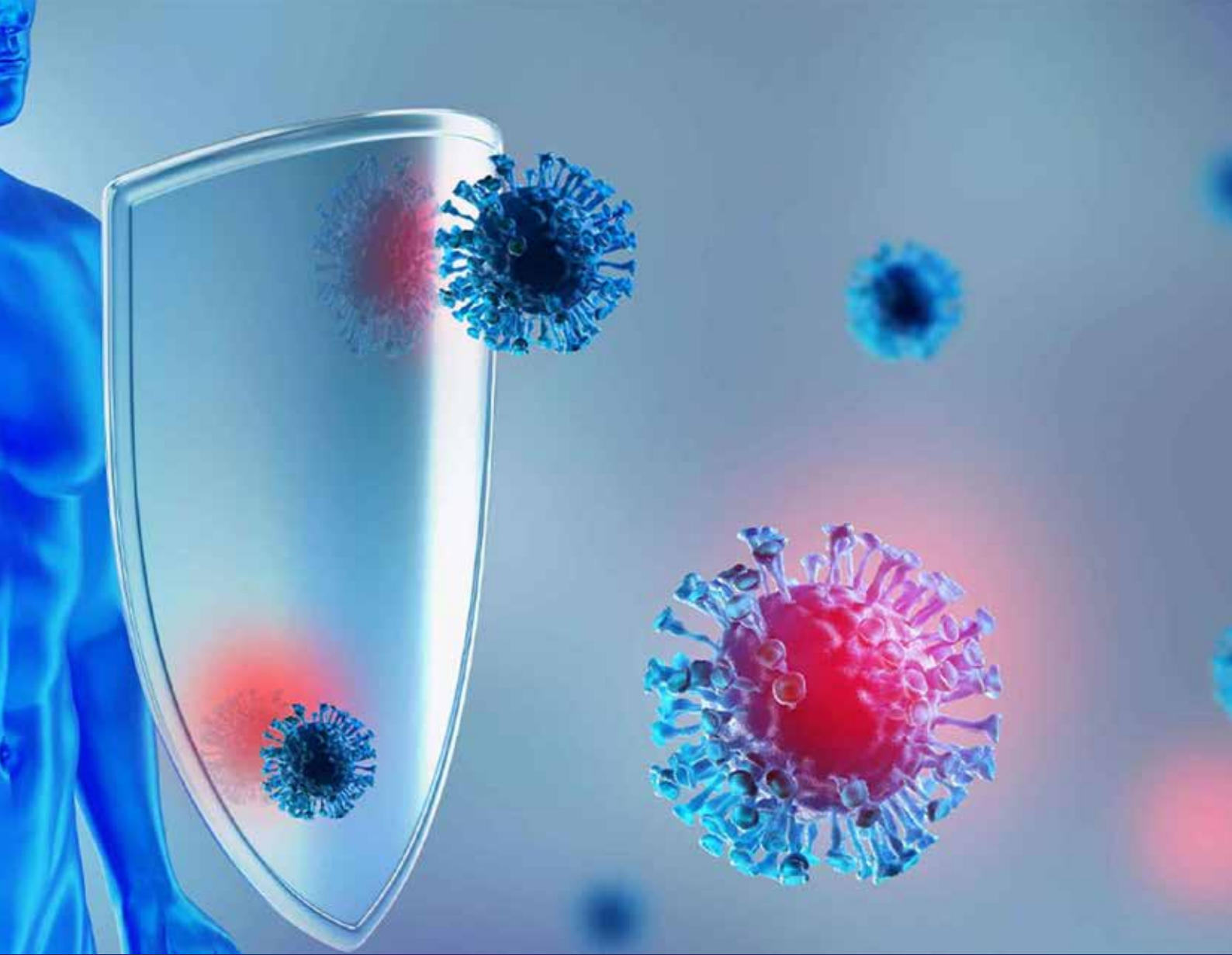
Peki nedir bu “Bağışıklık Sistemi?”. Buna bir çok tıbbi açıklama ile yanıt verilebilir lakin ben işin fitri boyutu ile yanıt vermek istiyorum. Bağışıklık sistemi vücudun ne kadar aslına sadık kaldığının en büyük göstergesidir; ne kadar fıtrata göre korunmuş, kollarlanmış bir vücudunuz var ise o kadar bağışıklık sisteminiz güçlüdür. Allah biz kullarını en güzel

şekilde yarattığını söylüyor eğer bir bozulma varsa bu beşer elinin değmesiyle vücut bulmuştur. Bir çok rivayet edilen hadislerle de sabit olduğu üzere “çok uyumak, çok yemek, aşırı stres” vücudun fitri işleyişini bozmanın en temel ve hatta mümkündür ki tek sebebidir. Müslüman nesli ve ekinlerini bozmaya ant içmiş Siyonist bir akımın projelerinin bugün vücut buluşuna şahit oluyoruz. Süreç asla bireysel anlamda çözümlenecek bir süreç değil; bireysel anlamda elden geldiği kadar bağışıklığımızı organik yoldan güçlendirmeye çalışırken asıl çözüm olan toplumsal sorumluluk gerek devlet mercileri tarafından, gerekse sivil toplumlarca bu anlamda harekete geçmelidir.

Sağlıklı olmayan bünyeye sahip bireylerden müteşekkil bir topluluk asla hiçbir konuda olamayacağı gibi ekonomik anlamda da gelişemez. Bu bağlamda Esnaf ve Sanatkârlar Derneği Başkanı olarak esnafımızı bağışıklık noktasında halka fayda sağlayacak ürünler sunması noktasında teşvik etmek istiyorum. Bilinçli alışveriş sadece tüketici tarafından değil pazarlayanlar tarafından da her boyutuyla sağlanmalıdır.



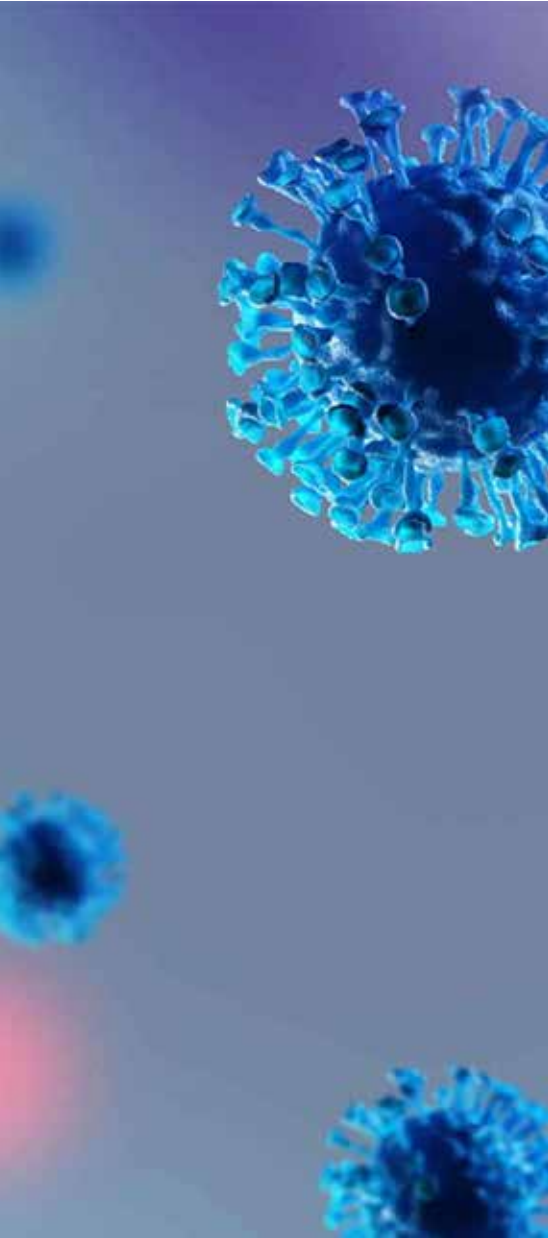
**MAHMUT ÇELİKUS**  
ESDER GENEL BAŞKANI



# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR ?

## NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?

*Vücudumuzda, öğrenebilme, düşünebilme ve hafızada saklama kapasitesinde iki sistem bulunmaktadır. Bunlardan biri beyin, diğeri de bağışıklık sistemidir. Bağışıklık sistemi, genetik olarak var olan, atalarımızdan aktarılan bilgilerimizi kullanıp, bir mikroba karşı bu bilgiyi işleyip, daha sonra sadece mikrobun olduğu bölgeye odaklanarak savaşan, yok edinceye kadar yılmadan uğraşan ve bu deneyimini unutmayıp saklayan, her yeni durum için bu tecrübeyi de kullanarak yeni bir yanıt üretebilen bir sistemdir. Vücudumuza giren milyonlarca yabancı değişik düşmanı tanıyıp ayırt edebilme yeteneğine sahiptir.*



## BAĞIŞIKLIK SİSTEM (OTOİMMÜN) HASTALIĞI NEDİR, NASIL OLUŞUR?

Otoimmün hastalıklar, bağışıklık sisteminin yanlışlıkla vücudun normal dokularına saldırdığı bir durumdur. Bağışıklık sistemi normalde bakteri ve virüs gibi mikroplara karşı koruma sağlar. Bu yabancı işgalcileri algıladığında hemen savunma hücrelerini devreye sokar.

Otoimmün bir hastalıkta ise bağışıklık sistemi vücudun eklemler, cilt gibi çeşitli doku ve organlarını yabancı olarak algılar. Örneğin; otoimmün bir hastalık olan tip 1 diyabet pankreas hücrelerine, romatoid artrit eklemlere saldırır.

Vücudun bağışıklık sistemi, kişiyi hastalık ve enfeksiyonlardan korur. Fakat otoimmün hastalıklarda bağışıklık sistemi yanlışlıkla vücudunun sağlıklı hücrelere saldırarak hastalığa yol açar. Otoimmün hastalıklar vücudun birçok doku ve organını etkileyebilir.

Bağışıklık yetmezliği, bağışıklık sisteminin hasar görmesi, zayıflaması, bozulması neticesinde ortaya çıkan bir durumdur. Bağışıklık sistem yetersizliği birçok hastalığa

kapı açar ve bizi savunmasız bırakır. Bağışıklık sistem yetersizliğinin birçok nedeni olabilir.

### Bağışıklık yetmezliği iki şekilde ortaya çıkabilir;

1. Doğuştan (Birincil-Primer) bağışıklık yetmezlikleri, genetik bozukluk sonucu immün sistemin organ veya hücrelerinin sayısal veya fonksiyonel yetersizliğidir.
2. İkincil-sekonder bağışıklık yetmezlikleri, hayatın herhangi bir döneminde hastalıklara veya bu hastalıklar sırasında kullanılan ilaç ya da tedavilere bağlı olarak sonradan gelişir.

Bunlar, bağışıklık sistemini baskılayan ya da yanıltan ilaçlar (kortizon, kanser ilaçları, diğer bazı hastalıklarda kullanılan baskılayıcı ilaçlar), virüs enfeksiyonları (CMV, EBV, HIV, Kızamık, Suçiçeği), kan-lenf kanserleri, ağır kan yapım bozuklukları, çeşitli metabolik iç hastalıkları (şeker hastalığı, KC, böbrek hastalıkları) veya ağır romatizmal hastalıklar, organ yetmezlikleri, alkol bağımlılığı, ışın tedavisi ve kanser kemoterapisi şeklinde sıralanabilir.

### Bağışıklık sistemine ait organlar (lenfoid organlar);

Bağışıklık sistemi hücrelerinin-akuyvarların büyüme, gelişme, aktivasyon, vücuda dağılımı ve mikroplarla savaş alanları lenfoid organlarda olur.

**a. Asıl-birincil lenfoid organlar:** Kemik iliği, timüs

**b. İkincil-sekonder lenfoid organlar:** Lenf düğümleri, dalak, bademcikler, adenoidler, mukozalar (sindirim-bağırsak, solunum ve idrar yolları-genital sistemlerin iç yüzeyleri) ve cilde ait lenf dokuları



Cüneyt Masum Arusan  
Doğal Hayat Kliniği  
Genel Müdürü

Hastalıklar ve buna bağlı kullanılan ilaçlar dışında, aşırı stres, vücutta ağır metal birikimi, yanlış beslenme ve zararlı alışkanlıklar / bağımlılıklar da bağışıklık sistemimizi olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörlerdir.

### BAĞIŞIKLIK SİSTEM (OTOİMMÜN) HASTALIKLARI

Bilinen 100 e yakın Otoimmün (bağışıklık sistemi) hastalık çeşidi bulunmaktadır. Bunlardan en sık görülen bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz.

*Diyabet, Haşimato, Ankilozan Spondilit, Romatoidartrit, Lupus (SLE), Behçet Hastalığı, Multipl Skleroz (MS), Çölyak Hastalığı, Sedef Hastalığı, Akdeniz Ateşi (FMF)*

### ÇOCUKLARDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NELERDEN ETKİLENİYOR?

Çocuklarda dikkat edilmesi gereken en önemli hususlar beslenme, stres, uyku süresi ve kalitesidir. Çünkü uykuda büyüme hormonu salgılanır. O büyüme hormonu gibi bir takım sıvısal vücut bileşenleri bağışıklık sisteminin iyi yanıt vermesini sağlar. Stres, (bu arada stresi sadece psikolojik stres olarak almamak gerekir. Bir



I Hacamat

enfeksiyon hastalığı, bağışıklık sisteminin stresidir) küçük yaşlarda sıkça geçirilmiş enfeksiyonlar, beslenme bozuklukları gibi etkenler bağışıklık sisteminin doğru çalışmasını etkiler ancak genetik kodda hiçbir hata yok ise o durum telafi edilebilir. Ama bir bozukluk zaten varsa, bir ya da birden fazla olumsuz çevre koşulu yan yana geldiğinde bağışıklık sistemini etkileyebilir.

Beslenme konusunda hazır katkılı gıdaların, çikolata-bisküvi gibi abur cuburların, asitli içeceklerin sürekli tüketilmesi ve fast-food alışkanlığı bağışıklık sistemini olumsuz etkiler ve çocuklarda kilo artışına neden

Çocuklarda dikkat edilmesi gereken en önemli hususlar beslenme, stres, uyku süresi ve kalitesidir. Çünkü uykuda büyüme hormonu salgılanır. O büyüme hormonu gibi bir takım sıvısal vücut bileşenleri bağışıklık sisteminin iyi yanıt vermesini sağlar.

olabilir. Bu konu da anne babaların ve öğretmenlerin çocukları bilinçlendirmesi, doğru ve doğal beslenmesi alışkanlığı kazandırması çok önemlidir.

Stres durumu ise çocuklarda çok baskıcı tavırlardan kaçınılması, sürekli kavgalı ve huzursuz ortamda yetişmeleri yine bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

Bebekler de ise anne sütü, bağışıklık sisteminin sağlam olarak gelişebilmesi için olmazsa olmaz bir noktadır. Eğer genetik olarak belirgin bir bozukluk, immün yetmezlik adı verilen bir durum yok ise sağlıklı bir bağışıklık sistemi için bebekler için anne sütü yeterlidir.





I Sülük Tedavisi

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NASIL DESTEKLENİR, GÜÇLENDİRİLİR?

Hastalıklara karşı bağışıklığın güçlü olması, ancak düzenli bir yaşam şeklinden geçmektedir.

Covid-19 gibi tüm insanlığı tehdit eden durumlarda bağışıklık sistemimizin güçlü olması hayati önem taşımaktadır.

Yaşlanma, hastalıklar ve buna bağlı olarak uzun süreli ilaç kullanımı, aşırı stres, ağır metaller, toksinler, yanlış beslenme, zararlı alışkanlıklar/ bağımlılıklar ve vitamin-mineral eksiklikleri (özellikle D vitamini) bağışıklık sistemimizi olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörlerdir.

Bağışıklık sistemimizi güçlü tutmak ve sağlıklı yaşam için yapılması gerekenler aşağıda özetlenmiştir;

- Sağlıklı beslenmek ve iyi su içmek
- Düzenli uyku
- Stres yönetimi / stresle baş edebilmek
- Düzenli egzersiz
- Zararlı alışkanlıklar (alkol-sigara vb), zararlı kimyasallar (gıda-temizlik malzemeleri) ve ağır metallerden uzak durmak (amalgam diş dolguları- temizlik ve gıda maddeleri-çalışma ve yaşam ortamı)

- Bol oksijen almak ve güneşten yararlanmak
- Geleneksel tedavi yöntemlerinden yararlanmak

Ozon tedavisi, Glutatyon, Yüksek Doz C – vitamini, Prp (IV uyulama), Fitoterapi, Hacamat, Akupunktur, Tıbbi sülük tedavisi (hirudoterapi), Apiterapi (bal, polen, propolis, arı sütü) bağışıklık sistem üzerinde olumlu etkileri olan yöntemlerin başında gelmektedir.

Geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemleri, dokularımızın kan dolaşımını, oksijenlenmesini ve enerji

dengeğini düzenler, toksin ve ağır metallerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar ve vücudun tamir mekanizmalarını harekete geçirerek bağışıklık sistemimize çok önemli destek sağlar.

Günümüz şartlarında ne kadar dikkat edersek edelim maalesef tam olarak sağlıklı yaşam standartlarını yakalama imkanı olamamaktadır. Aldığımız gıda maddeleri, yaşam ve iş ortamımızın istenilen doğallık düzeyinde olmaması, hareketsiz yaşam şekli ve stres düzeyimizin fazla oluşu nedeniyle Geleneksel tedavi yöntemlerinin koruyucu ve iyileştirici etkilerinden yararlanılması tavsiye edilmektedir.

“ Yaşlanma, hastalıklar ve buna bağlı olarak uzun süreli ilaç kullanımı, aşırı stres, ağır metaller, toksinler, yanlış beslenme, zararlı alışkanlıklar/ bağımlılıklar ve vitamin-mineral eksiklikleri (özellikle D vitamini) bağışıklık sistemimizi olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörlerdir.



# BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN GIDALAR

## NARENCİYE



Doğal olarak listemizin ilk sırasında bulunan narenciye ürünlerinin hepsinde, portakal, mandalina, limon, greyturt, bol miktarda C vitamini bulunur. C vitamini de kandaki akuyvar üretimini hızlandırarak bağışıklık sistemimizi güçlendirir.

## ISPANAK



Ispanakta C vitaminiyle birlikte bol bol karoten ve antioksidan bulunur. Vücudun direncini arttıran bu maddelerden faydalanmamız için ispanağı mümkün olduğunca az pişirmemiz gerekiyor.

## KIRMIZI BİBER



Kırmızı biberin portakalın iki katı C vitamini içerdiğini biliyor muydunuz? Artık biliyorsunuz. Ayrıca içerdiği karoten de cabası.

## BROKOLİ



A vitamini, C vitamini, E vitamini, antioksidan, lif, brokolide adeta

yok yok. Yiyebileceğiniz en sağlıklı gıdalardan birisi olan brokoliyi de tıplı ıspanak gibi ne kadar az pişirirseniz o kadar iyi.

## PAPAYA



Günde bir papaya yiyerek günlük C vitamini ihtiyacınızı karşılırsınız. Ayrıca potasyum, B vitamini ve sivilce ile iltihaplanmayı önleyen papain enzimi de papayanın bonus özellikleri arasında.

## YEŞİL ÇAY



Aslında yeşil çay da, siyah çay da bol bol antioksidan ile dolu. Fakat yeşil çayı siyah çaydan ayıran özellik, siyah çayın demlenmesi esnasında kaybolan güçlü ECGC antioksidanının, yeşil çayda hiçbir yere gitmemesi.

## YOĞURT



Yoğurdun içinde bulunan yararlı kültür bakterileri, hastalıklarla savaşmak için birebir askerlerdir. Ayrıca bol miktarda bulunan D vitaminini de yabana atmamak gerek.



## BADEM



E vitamini, grip ve nezle ile savaşmakta C vitamini-ne destek özelliği görür. Ama, genel olarak bağışıklık sistemini korumakta E vitamini olmazsa olmaz bir vitamindir. Günde bir avuç badem yiyerek, gündelik E vitamini ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

## SARIMSAK



Vampirlerle olan mücadelenizde sizi koruması bir yana, sarımsak yüksek tansiyonları indirir, damar sertleşmesini önler, bağışıklık sistemini güçlendirir.



## AYÇEKİRDEĞİ



Sırf vakit öldürmek için çitleyip üzerine düşünmediğimiz ayçekirdeğinde, fosfor, magnezyum, B-6 vitamini ve E vitamini bulunuyor. Bir kase çekirdek tüketirseniz, gündelik E vitamini ihtiyacınızın %80'ini karşılayabilirsiniz.

## KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ



Deniz ürünleri, içerdikleri çinko ile bu listeye girmeyi başarıyorlar. Istakoz, yengeç, midye gibi kabuklu deniz ürünlerinde bulunan çinko, vücudun direnci için önemli yer tutuyor. Fakat elbette çinko miktarına dikkat edilmeli, eğer tolere edilebilir 8-11 gram seviyesinden yukarı çıkarsa, sağlık sorunlarına yol açması da çok olası.

## ZENCEFİL



Zencefil, mikrop kapma durumlarında başvurmanız gereken harika bir kaynak. Boğaz enfeksiyonu, mide bulantısı, kronik ağrılar, hepsi zencefilin uzmanlık alanına giriyor.

## ZERDEÇAL



Romatizmanız varsa onun mücadele etmeniz için bir silahınız var: Zerdeçal! Ayrıca diğer kas ağrılarınız için de tüketebilirsiniz.

## BEYAZ ET

Hastalanınca tavuk suyuna çorba içmeniz boşa değil. Yaklaşık 100 gramlık tavuk veya hindi etinin



içinde gün içinde almanız gereken B-6 vitamininin %40 kadarı bulunuyor. B-6 vitamini, vücudumuz içindeki birçok kimyasal reaksiyonda rol oynadığı gibi, kandaki alyuvar hücrelerinin yenilenmesinde de temel öğelerden biri.

## KİVİ



Kivide ne var diye sormak yerine kivide ne yok diye sormak belki daha mantıklı olurdu. Folik asit, potasyum, K vitamini ve elbette yüklü miktar C vitamini, bunlardan sadece bazıları.



DOĞAL HAYAT ÖZEL SAĞLIK HİZMETLERİ İŞLETME MÜDÜRÜ  
CÜNEYT ARUSAN:

# TIBBİ SÜLÜK 100'DEN FAZLA ENZİM (BİOAKTİF SALGI) İÇERMEKTEDİR



Cüneyt Arusan  
Doğal Hayat Özel Sağlık  
Hizmetleri İşletme Müdürü

## TIBBİ SÜLÜK ÜRETİMİ

Tıbbi sülüğün, ülkemizde son yıllarda tedavi amaçlı kullanımı önemli bir ivme kazanmıştır. Buna paralel olarak üretim-satış konusunda da talep artışı günden güne artmaktadır.

2014 yılında Sağlık Bakanlığı'mız tarafından 15 çeşit geleneksel yöntem tedavi kapsamına alınarak yönetmelik düzenlenmiştir. Tedavi kapsamına alınan bu yöntemler içinde tıbbi sülük tedavisi de bulunmaktadır.

Tıbbi sülük tedavisi, hacamat, apiterapi, müzik terapi, fitoterapi gibi yöntemler, aslında bizim kadim tedavi metotlarımız idi. Tarihimizdeki önemli tıp şahsiyetlerimiz, bu tedavileri kullanmış ve yaygınlaşmasına öncülük etmişlerdir.

Medeniyetimizde çok yaygın kullanılan ve günümüzde hemen hemen tüm dünya ülkelerinde uygulanmakta olan bu yöntemlerin, tedavi kapsamına alınma ve yönetmeliğin yayınlanma sürecinde gösterdiği

hizmet ve çalışmalarından dolayı Sağlık Bakanlığımızı tebrik ve takdir ediyorum.

Doğal Hayat Kliniği olarak, tıbbi sülük tedavisini 2006 yılında Türkiye'de ilk defa klinik ortamda uygulamaya başladık. O yıllarda sülük tedavisinin Ülkemizde bilinmiyor olması ve yasal bir dayanağının olmaması nedeniyle bazı sorunlar yaşıyorduk. 2010-2014 yılları arasında, Bakanlığımızın yönetmelik hazırlık çalışmalarında oluşturduğu





komisyonda görev alan ve aynı zamanda kliniğimizin kurucu hekimleri olan Dr. Suat ARUSAN ve Dr. Turgay ÇINAR' a hizmetlerinden dolayı ve bu tedavilerin topluma duyurulmasında gösterdikleri cesaret ve özverileri nedeniyle şükranlarımı sunmak istiyorum.

Geleneksel ve Tamamlayıcı tedaviler alanında Ankara da hizmet veren kliniğimizde, bu alanda yetişmiş sertifikalı ve deneyimli hekimler ve sağlık personelleri bulunmaktadır. Kronik hastalıkların tedavisinde ve koruyucu hekimlikte, sülük tedavisi ve birçok geleneksel yöntemiuzun yıllardır kullanmaktayız.

Tıbbi sülük tedavisinde kullanılan sülüklerin kaynağının güvenilir olması ve bu tedavinin her geçen gün yaygınlaşmasıyla birlikte tıbbi sülüğe olan talep artışı, ülkemizde sülük üretimini önemli bir ihtiyaç haline getirmiştir.

Bu nedenlerle 2016 yılında ön izin alarak başladığımız tıbbi sülük üretiminde, proje, üretim havuzlarının hazırlanması ve üretime geçilme safhalarını 2 yılda tamamladık. Projesi Prof. Dr. Naim Sağlam (Fırat Üniv. Su ürünleri bölüm başkanı) hocamız tarafından hazırlanan tesisimize, 2018 yılında Tarım Bakanlığı tarafından tıbbi sülük üretim ruhsatı verilmiştir.

“ Tıbbi Sülük üretim tesisimiz Manisa ili, şehzadeler ilçesi, yeni harmandalı mahallesinde 10 dönümlük arazi içinde 3000 m<sup>2</sup> açık alan (açık sistem anaç havuzları), 1000 m<sup>2</sup> kapalı alan (kapalı sistem anaç havuzları) içinde doğal ortam oluşturulan toplam 27 adet üretim havuzu bulunmaktadır. Üretim yapılan tıbbi sülük cinsi HirudoVerbana'dır.

Tıbbi Sülük üretim tesisimiz Manisa ili, şehzadeler ilçesi, yeni harmandalı mahallesinde 10 dönümlük arazi içinde 3000 m<sup>2</sup> açık alan (açık sistem anaç havuzları), 1000 m<sup>2</sup> kapalı alan (kapalı sistem anaç havuzları) içinde doğal ortam oluşturulan toplam 27 adet üretim havuzu bulunmaktadır. Üretim yapılan tıbbi sülük cinsi HirudoVerbana'dır.

Sülükler genelde yılda 2 sefer, ilkbahar-sonbahar aylarında koza (yumurta) bırakırlar. Ortam ısısının 15- 25 derece aralığında sabit tutulması sağlanırsa yılın farklı aylarında

da koza almak mümkün olabilir. Yumurtalardan larva 30 gün içinde çıkar. Yumurtadan çıkan yavrular ortalama % 35 fire verir (beslenme, su kalitesi veya başka nedenlerden). Yavruların, kozadan çıktıktan 5 hafta sonra anaç sülüklerden ayrılarak beslenmesi gerekir. Laboratuvar testinden geçen hayvan kanıyla bazı özel yöntemler kullanılarak besleme yapılmalıdır. Yavru sülükler 5 – 6 ay içinde her ay bir sefer besleme yapılarak kullanıma hazır büyüklüğe gelir. Tedavi için kullanılacak sülükler, besleme sonrasında en az 3 ay bekletilmesi gerekir. Bu bekleme süresinde bazı dezenfeksiyon işlemleri uygulanmaktadır.

Üretim konusu öyle sanıldığı gibi basit bir konu değildir. Anaç sülüklerin beslenmesi, havuzların temizliği, bakımı, koza takibi, kozalardan çıkacak yavru sülüklerin kontrollü bir ortamda gözlem altında olması, sülüklerin istenilen boya gelmesi için uygulanacak besleme yöntemleri, satış yapılmadan önce dezenfeksiyon işlemleri ve sevkiyat gibi birçok aşamada uygulanması ve dikkat edilmesi gereken hassas detaylar bulunmaktadır.

Dünyada birçok türü olan sülüğün tıpta kullanılan cinsleri HirudoVer-





➤ bana, HirudoMedicinalis, Hirudo-Orientalis ve HirudoSuluki olarak 4 çeşittir. Ülkemizde en çok görülen cinsi HirudoVerbanadır. Tıbbi sülük cinsleri arasında enzim farkı bulunmamakta olup, bu dört cins sülük dünyada sağlık amaçlı kullanılmaktadır. Tıbbi sülüğün sağlık amaçlı kullanımındaki en önemli etki, kan emerken vücuda verdiği enzimleridir. Tıbbi sülüğün 100 den fazla enzim (bioaktif salgı içeriği) içermesi nedeniyle Almanlar ayaklı eczane olarak tabir etmektedirler. Sülükte bulunan enzimlerin tıbbi etkileri ise, antibakteriyel (Bakteri üremesini engelleyen), analjezik (ağrı kesici), antiromatizmal (romatizma önleyici, tedavi edici), antihipertansif (yüksek tansiyon karşıtı), antidepresan (depresyon önleyici), Myorelaksan (kas gevşetici), antioksidan (hücre koruyucu), nörotrofik (sinir hücresi yenileyici) etkiler olarak bilinmektedir.

Endemik bitki (tıbbi bitki) açısından dünyada çok önemli bir coğrafyaya sahip olan ülkemiz, tıbbi sülük açısından ise birinci sırada yer almaktadır. Doğal ortamlarda görülen sülüklerin çoğunluğu tıbbi sülük olan verbana cinsidir. Önceki yıllarda doğada bolca bulunabilen tıbbi sülük, birçok ülkeye ihracatı yapılmakta olduğundan CITES (nesli tehlike altında olan tür) kap-

samına alınarak yıllık 6 ton kotadan 2 tona düşürülmüştür. Ancak son yıllarda tıbbi sülüğe olan ihtiyaç nedeniyle, doğadan bilinçsizce toplanarak ticareti yapılan ve zaten nesli tükenme tehlikesi altında olan tıbbi sülüğün popülasyonu ciddi zarar görmektedir. Bunun nedeni, tıbbi sülük üreme mevsimlerinde her ne kadar avlanma yasağı bulunsa da, yasak dışında olan aylarda, anaç ve yeni doğmuş bebek boyda sülüklerinde toplanmasından kaynaklanmaktadır. Aslında burada önemli olan bir hususta, ülkemizde üretimin yeterli düzeyde olmayışıdır. Üretim açısından girişimde bulunan bazı firmalar bulunmakta olsa da arz talep dengesine göre yine de halen çok yetersizdir. Böyle giderse, sülük konusunda ihracat

yapan ülke konumundan ithal eden bir duruma geleceğiz. Bu konu da ilgili resmi mercilerin tıbbi sülük üretimini mutlaka desteklemesi, teşvik etmesi gerekir.

Arusanfarma firması olarak, sülük tedavisi uygulayan birçok hekim ve hastaneye tıbbi sülük satışı yapmaktayız. Ayrıca 2018 yılında Almanya'ya 29 kg, bu yıl ise Amerika'ya 16 bin adet sülük ihracatı gerçekleştirdik. Aynı zamanda kendi kliniğimizde tıbbi sülük kullanım miktarımızın yoğun olması nedeniyle, son zamanlarda artan talepleri tam olarak karşılayamıyoruz. Hedeflerimiz arasında en kısa sürede üretim kapasitemizi arttırmayı planlıyoruz.

Tıbbi sülük konusu, hem tedavi hem de üretim ve satış açısından ülkemizde ve dünyada çok önemli bir değer haline gelmiştir. Tedavi alanında Sağlık Bakanlığımız, üretim alanının da ise Tarım Bakanlığımız tarafından gerekli çalışmalar özveriyle yapılmaya devam etmektedir. Önümüzdeki yıllarda tıbbi sülüğün enziminden ilaç yapılması, eczane satışına onay verilmesi, sülük tedavisi ve diğer geleneksel yöntemlerin tıp fakültelerinde ders olarak eklenmesi ve uzmanlık dalı olması gibi adımların hayata geçirilerek tıp hizmetine sunulmasını umuyorum.





Hem Taze  
Hem Leziz

*Çizgimiz hiç değişmedi...*

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

**ÖZ HİCRET ŞEKERLEME** GIDA İTH. İHR. PAZ. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

☎ 0312 397 29 57

✉ bilgi@hicretsekerleme.com.tr

📍 MERKEZ: Macun Mahallesi, Abdulhalik Renda Cad. No: 19 Yenimahalle/ANKARA

**Müşteri Danışma Hattı: 0850 304 1980**

## UNESCO TÜRKİYE MİLLÎ KOMİSYONU BAŞKANI PROF. DR. M. ÖCAL OĞUZ:

# UNESCO, 2021 YILINI “AHİ EVRAN YILI” OLARAK İLAN ETTİ



Prof. Dr. M. Öcal Oğuz  
UNESCO Türkiye  
Millî Komisyonu Başkanı

### **UNESCO'nun ve Türkiye Millî Komisyonu olarak sizin kuruluş gayeniz ve çalışmalarınız hakkında bilgi verir misiniz?**

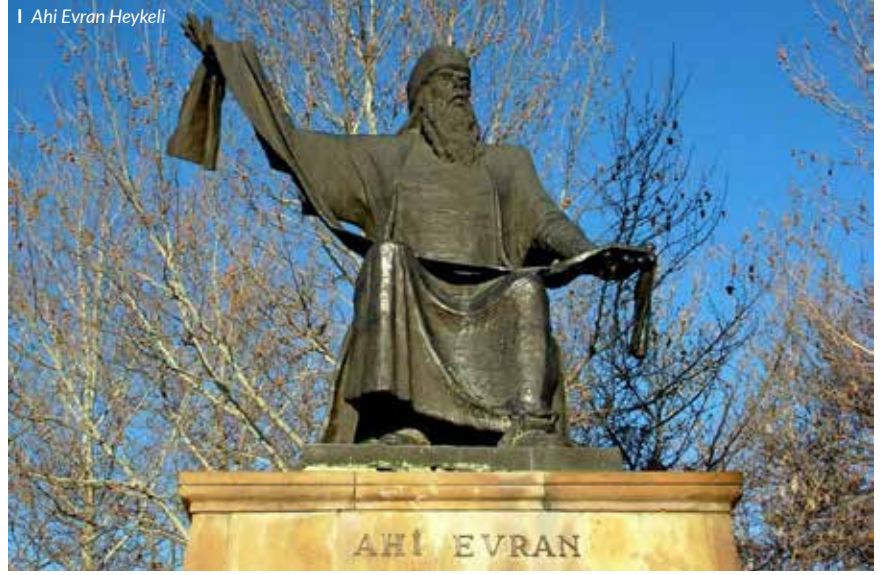
Bilindiği üzere UNESCO, Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu'nun kısaltmasıdır. Buradan da anlaşılacağı üzere UNESCO, Birleşmiş Milletler Teşkilatı'nın bir kurumudur. 1945 yılında kurulan UNESCO, iki Dünya Savaşı'ndan sonra insanlığın elde ettiği “barış, savaştan daha iyidir” deneyiminin bir ürünüdür. İnsanlığın mahvına, büyük acılara sebep olan iki Dünya Savaşı'ndan sonra bir daha insanların savaşmaması için neler yapabiliriz diye düşünen uluslararası toplum UNESCO'yu kurmuştur. Türkiye, UNESCO'nun kurucu ülkeleri arasındadır.

UNESCO'nun temel misyonu “barış sürdürülebilir kılmak”tır. Bunun için de barışı insanların zihninde inşa etmeyi amaçlamıştır. Barışı inşa etmek için cehaletle mücadele edip, eğitilmiş insanlar yetiştirme fikrini benimsemiş ve “herkes için eğitim” programını başlatmıştır. İkinci olarak çatışmalara neden olan açlık, yoksulluk, salgın hastalıklar gibi sorunlara doğa bilimleri ve sosyal ve beşerî bilimler yoluyla çözümler üreterek refah toplumları yaratmaktır. Eğitilmiş, entelektüel seviyesi yüksek refah toplumlarının sürdürülebilir barış için üçüncü ihtiyacı birbirlerine karşı önyargılarını azaltmak ve kültürler arası yakınlaşmayı sağlamaktır. UNESCO'nun kültürlerin ve kültürel mirasların korumasına

“ UNESCO 40. Genel Konferansında yıl dönümü önerimiz oybirliğiyle kabul edilerek ve 2021 yılının “Ahi Evran Yılı” olarak Türkiye ve dünyada kutlanması benimsendi. 2021 yılı boyunca başta Türkiye, Azerbaycan ve İran olmak üzere ahilik kültürü ekseninde Türk Dünyası, Orta Doğu ve Balkanlarda düzenlenecek etkinliklerle Ahi Evran’ın Doğumunun 850. Yıl Dönümü UNESCO katılımlı olarak kutlanacaktır.

yönelik programları, bilime ve sürdürülebilir kalkınmaya olduğu kadar toplumlar arası yakınlaşmaya da hizmet etmektedir. UNESCO, insanlar ve toplumlar arasında kurulacak doğru iletişimin ve bilginin adil paylaşımının önemini dikkate alarak, bilgi ve iletişim alanında da sürdürülebilir barışı destekleyen programlar yapmıştır. Bunlardan da anlaşılacağı üzere UNESCO, BM kurumları içinde eğitimli insanlar, refah toplumları, kültürler

I Ahi Evran Heykeli



arası yakınlaşma, sağlıklı iletişim ve bilginin paylaşımı yoluyla savaş ve çatışmaları önleme ve kalıcı barışı sağlama misyonunu üstlenmiştir.

1949 yılında kurulan ve dünyanın en eski Millî Komisyonlarından biri olarak 2019 yılında kuruluşunun 70. yılını kutlayan UNESCO Türkiye Millî Komisyonu, eğitim, bilim, kültür ve iletişim yoluyla bu amaçları Türkiye’de gerçekleştirmek ve Türkiye deneyimlerini uluslararası topluma aktarmak için çalışmalarını yürütmektedir. Millî Komisyonumuz, toplumda UNESCO farkındalığı artırmak için faaliyetlerini yürütmekte ve sivil toplum, kamu kurumları ve özel sektörlerle iş birliği içinde çalışmaktadır.

**UNESCO’nun, 2021 yılını Ahi Evran’ın doğumunun 850. yılı olarak kabul etmesinin anlam ve önemi nedir? Bu konuda bilgi verir misiniz? Ne gibi çalışmalar yapılacaktır?**

UNESCO’da 1956 yılında başlayan Anma ve Kutlama Yıl Dönümleri programı bulunmaktadır. Bu program, UNESCO’nun eğitim, bilim, kültür ve sürdürülebilir kalkınma gibi barışçıl ideallerine uygunlay ve kişilere ait yıl dönümlerini, UNESCO Anma ve Kutlama Yılı hâline getirmeye bütün dünyada farkındalık yaratmayı hedeflemektedir. Burada da ilk olarak bu yıl dönümlerinin 50 ve katları olması gerekmektedir. Aynı zamanda sunulan olay ve şahısların UNESCO ideallerine hizmet ediyor olması dikkate alınıyor ve böylece diğer kültürleri, dinleri, ırkları, cinsiyetleri aşağılamayan, küçük görmeyen veya ötekileştirmeyen kişi ve olaylar tercih ediliyor.

Bilindiği üzere 2021 yılı Ahi Evran’ın Doğumunun 850. Yıl Dönümüdür. Bir ülke bir adaylık sunduğunda en az diğer iki ülkede de bu olay veya kişinin tanınırlığı ve bilinirliği gerekmektedir. Ahi Evran’ın 1171 yılında şimdiki İran’ın Hoy kasabasında doğması ve ilk çocukluk ve okul dönemini burada



I Cumalıkızık Köyü / Bursa

geçirmesi nedeniyle dosyayı İran ve Azerbaycan ile bir araya gelerek ortak dosya olarak sunduk. Kuzey Makedonya ve Romanya da yıl dönümünü destekledi. UNESCO 40. Genel Konferansında yıl dönümü önerimiz oybirliğiyle kabul edilerek ve 2021 yılının "Ahi Evran Yılı" olarak Türkiye ve dünyada kutlanması benimsendi. 2021 yılı boyunca başta Türkiye, Azerbaycan ve İran olmak üzere ahilik kültürü ekseninde Türk Dünyası, Orta Doğu ve Balkanlarda düzenlenecek etkinliklerle Ahi Evran'ın Doğumunun 850. Yıl Dönümü UNESCO katılımlı olarak kutlanacaktır.

Ahi Evran'ın kurduğu Ahilik teşkilatı UNESCO'nun hayat boyu öğrenme kavramıyla örtüşmektedir. Ahilik geleneği usta-çırak sistemiyle mesleki eğitim merkezlerinde uygulanmaktadır. Ahi dürüst, olgun ve iyi zanaatkar anlamındadır, bu da barışın tesisinin temellerinden biridir. Kültürel alanda ise Ahilik geleneği pek çok somut olmayan kültürel mirası etkilemekte ve usta çırak ilişkisiyle kültürel aktarımı desteklemektedir.

Bunun yanında Millî Komisyonumuzuz önerisiyle 2021 yılı, yine aynı kurallara uygun şekilde, Hacı Bektaş Veli'nin Vefatının 750. Yılı ve Yunus Emre'nin Vefatının 700. Yılı olarak da Anma Programına alındı.

### **Türkiye'de kaybolmaya yüz tutan el sanatları ve meslekler bulunuyor. Bu konuda bir projeniz olacak mı?**

UNESCO'nun kültür alanında önemli sözleşme ve programları olmakla birlikte bunlar arasında 2003 yılında kabul edilen Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi, sorunuzla daha ilişkilidir. Bu sözleşmeye göre sözlü gelenekler ve anlatımlar, gösteri sanatları, toplumsal uygulamalar, ritüeller ve şöenler, doğa ve ev-



renle ilgili bilgi ve uygulamalar ve el sanatları alanları korunması gereken miras olarak tanımlanmaktadır. Sözleşmenin amacı, somut olmayan kültürel mirası korumak; ilgili toplulukların, grupların ve bireylerin

somut olmayan kültürel mirasına saygı göstermek somut olmayan kültürel mirasın önemi konusunda yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde duyarlılığı arttırmak ve karşılıklı değerliliği sağlamaktır. El sanat-

ları ve meslekler bu program çerçevesinde ele alınmaktadır.

Sözleşme de bir de İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsilî Listesi, Acil Koruma Gerektiren Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi ve Korumanın İyi Uygulamaları Kaydı adlı Listeler bulunmaktadır. Devletler tarafından, Listelere sunulan unsurların korunacağı ve kuşaktan kuşağa aktarılacağı taahhüt edilmektedir. Örneğin, UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsilî Listesine Ebru: Türk Kâğıt Süsleme Sanatı (2014), Geleneksel Çini Sanatı (2016) gibi el sanatları kaydedilmiştir.

Bir miras unsurunun uluslararası listeye kaydedilmesi için, öncelikle Somut Olmayan Kültürel Miras Ulusal Envanterinde kayıtlı olması gerekmektedir. Türkiye'nin Ulusal Envanterinde taş işlemeciliği geleneği, bıçakçılık geleneği, çalgı yapımcılığı, çömlekçilik geleneği, yorgancılık geleneği, ahşap oymacılığı, bakırcılık geleneği gibi unsurlar bulunmaktadır. Kaybolmakta olan meslekler ve el sanatlarının envanterlenmesi, illerde ve ulusalda teşvik edilmekte ve farkındalığın artırılması, geleneğin sürdürülmesi ve kuşaktan kuşağa aktarımı bu vesileyle amaçlanmaktadır. Ahi Evran'ın Doğumunun 850. Yılı, bu alanda farkındalık sağlayacak ve kaybolan meslekler için ilgi ve duyarlılığı artıracaktır. Bu açıdan 2021 yılını, ahiliğin koruyup günümüze getirdiği el sanatları ve meslekler için bir canlandırma ve yaşatma yılı olarak da değerlendirmeliyiz.

### **UNESCO Türkiye Milli Komisyonu olarak, yeni projeleriniz var mı?**

Küresel salgınla mücadele ettiğimiz şu günlerde UNESCO Türkiye Millî Komisyonu olarak salgın dönemi önlemleri doğrultusunda çalışmalarımızı planlıyoruz. UNESCO

gündemindeki konuların toplumda bilinmesi ve benimsenmesi için çalışmalarımızı daha çok çevrimiçi toplantılarla ve ürettiğimiz rapor ve belgelerle sürdürüyoruz.

Anma ve Kutlama Yıl Dönümleri Programında yer alan yıl dönümleri kapsamında etkinliklerimizi Covid-19 küresel salgın önlemleri kapsamında çevrimiçi olarak yapıyoruz. 2022-2023 yıllarını kapsayacak Anma ve Kutlama Yıl Dönümleri için de yeni adaylıklarımızı yılsonuna kadar hazırlayacağız.

Türkiye'nin 18 somut ve 18 somut olmayan kültürel mirası UNESCO listelerinde yer almaktadır. Bu mirasların Listelere kaydedilişinin 10 ve katları yıllarında koruma durumlarını ele alan istişare toplantıları yapıyoruz. Bu yıl da Geleneksel Sohbet Toplantıları, Alevi-Bektaşî Ritüeli Semah ve Kırkpınar Yağlı Güreşinin Listeye kayıtlarının 10. yılları ve bunlarla ilgili istişare toplantıları düzenlemekteyiz.

Doğal miras ve doğa koruma kapsamında çalışmalarımızı gerek Biyosfer Rezervleri ve Jeoparklar konusunda olsun, gerek iklim değişikliği ve su gibi konularda olsun istişarelerle çevre bilincini artırıcı ve ülkemizin biyolojik çeşitliliğini korumaya yönelik çalışmalarımızı

sürdürmekteyiz.

UNESCO'nun önemli bir bilim programı da üniversitelerde kurulan UNESCO Kürsüleri ve UNITWIN Ağları'dır. Türkiye'deki UNESCO Kürsüsü ve UNITWIN Ağı sayısı 14'tür. Bu kürsü ve ağlarla her yıl bir araya gelerek çalışmalarını değerlendiriyoruz. Bu yılki toplantımızı önümüzdeki günlerde çevrimiçi olarak yapacağız. Bu kürsüler içine Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi bünyesindeki UNESCO Kürsüsü, somut olmayan kültürel miras ile ilgili olup, konumuz özelinde kaybolan meslekler ve el sanatları alanında çalışmalar yapmaktadır.

UNESCO'nun Yaratıcı Şehirler ve Öğrenen Şehirler Programları da son dönemde öne çıkmakta ve pek çok şehrimiz bu programa dâhil olmak istemektedir. Belli şartlar ve kotalar çerçevesinde bu programa başvuran şehirlerimize de gerekli danışmanlık hizmetlerini veriyoruz. Konumuz özelinde not edecek olursak Yaratıcı Şehirler Ağı Programına başvurunun yedi konusundan biri de "Zanaatlar ve Halk Sanatları" alanıdır. Bu alanda Kütahya şehrimiz 2017 yılında Yaratıcı Şehir olmuştur. 2021 dönemi aday şehirleriyle çalışmalarımızı sürdürüyoruz.



DOÇ.DR. MÜKERREM ŞAHİN İLE RÖPORTAJ

# TIBBÎ BOR ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ ANKARA'DA AÇILDI



Doç.Dr. Mükerrerem Şahin

**Türkiye'de bor hakkında çok şey söylendi, yazıldı ve çizildi. Bizler daha çok bor'u yakıt, deterjan, dezenfektan olarak duyduk. Hâlbuki siz bor'un sağlık ve tıp alanında kullanılmasından bahsediyorsunuz. Bu bor'un az bilinen bir başka kullanım alanı, değil mi?**

Evet, bor ülkemizin önemli bir zenginliğidir. Grubumuz 15 yıldan bu yana nitelikli ve katma değeri yüksek bor uç ürünlerini geliştirmek ve ülke ekonomisine katkı sağlamak için çalışmaktadır. Yüksek teknoloji alanlarında kullanılan bor bileşikleri oldukça pahalıdır ve üretimi kolay değildir. Son zamanlarda yaptığımız araştırmalarda özellikle sağlık alanında kullanılan bor bileşiklerine sıkça rastlamaya başlamıştık. Araştırmalarımızda bu tür ürünleri inceleme fırsatımız oldu ve sağlık

alanında kullanılan bazı özel bor bileşiklerin sentezini ve üretimini yapmayı başardık. Özellikle KOSGEB desteği ile yürütülen projelerde sağlık-bor alanında kullanılacak birçok yeni tasarıma imza attık ve halkımızın kullanımına sunduk. Bunu yaparken iyileştirici ve tedavi edici özelliği ön plana çıkan ve fitoterapide sıkça kullanılan; keçiboyunu, defne, kekik, karanfil, zencefil, zerdeçal, lavanta, ısırgan, papatya, biberiye gibi bitkilerin ekstraktının elde ederek ürünlerimize karıştırdık. Ayrıca ürünleri geliştirirken polen, propolis gibi arı ürünlerinden de faydalandık. Böylece dünyada gelişmiş ülkelerde sıkça kullanılan bor takviyeli ürünlerin sıvı formda bitki özleri ile birleştirilmiş yeni versiyonlarını ilk olarak Dünya'da üretmeyi başardık.

**Bor-sağlık konusuna değinmişken borun insan sağlığı açısından önemi nedir?**

Bor insan sağlığı için vazgeçilmez iz elementlerden biridir. Biz elementlerin önemli bir kısmı hücrelerde sentezlenmediği için su veya besinlerle dışarıdan alınmaktadır. Bu elementler eser miktarda olup insan sağlığı ve hastalıklarda önemli rol oynarlar. Yetersiz alımı durumunda işlevsel ve fizyolojik bozukluğa neden olurlar. Bu tür rahatsızlıkların giderilmesinde takviye olarak alınması gerekmektedir. Sağlık alanında yapılan çalışmalarda bor'un; hem koruyucu hem de tedavi edici özelliğinin olduğu, kemik sağlığını artırdığı, vücudun hormonal dengesini sağladığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, hafızayı kuvvetlendirdiği, kanseri önlediği, iltihabik ve otoimmün rahatsızlıklara karşı iyi geldiği bilimsel olarak ortaya konmuştur. Bizler de yaptığımız

**“ Bor ülkemizin önemli bir zenginliğidir. Grubumuz 15 yıldan bu yana nitelikli ve katma değeri yüksek bor uç ürünlerini geliştirmek ve ülke ekonomisine katkı sağlamak için çalışmaktadır.**





araştırmalarda dejeneratif rahatsızlıkların bir hastalık olmadığını ve bunların bor takviyeli çözeltiler ile giderileceğini gördük.

### **İnsan sağlığı açısından sizin kullandığınız borun diğer bor bileşiklerinden farkı nedir?**

Her bor bileşiğinin sağlıkta kullanımını uygun değildir. İnsan vücudunun alabileceği özel formları vardır. Bu nedenle maden olarak elde edilen bor'un ağır metallerden arındırılarak temizlenmesi ve insan sağlığına uygun forma dönüştürülmesi gerekir. Bu dönüştürme işlemi ise özel teknikler içerir. Bu yüzden

prostat hastaları için önerilen bor bileşikleri ile alzheimer, romatoid artrit hastalarına önerilen bor bileşikleri aynı değildir. Bizim amacımız da bu bileşikleri özel tekniklerle üretilen uygun yöntemle insanlığın kullanımına sunmaktır.

### **Tıbbi bor ile ilgili ürünleriniz nelerdir? Bunların kimlerin tarafından kullanılmasını tavsiye ediyorsunuz?**

Bor'u herkesin yaşına uygun dozda kullanılmasında fayda bulunmaktadır. Bizler tıbbi borlu ürünlerimizi "Dr. Octa" markası ile satışa sunduk. Genç-yaşlı, kadın-erkek her kesimin ihtiyacına uygun özel bor formulu

bitkisel karışimli ürünler üretmeye devam ediyoruz. Örneğin gençler için kemik gelişimi ve zihin aktivitesi için Multi-bor, Borjel ve altın-Bor damla gibi ürünlerimiz bulunmaktadır. Erkeklere prostat büyümesinin küçültülmesi ve PSA değerlerinin düşürülmesine yardımcı olması bakımından Türkiye'de ilk kez boylu gıda takviyesi olarak Bakanlık izni alınan Okta-bor ürünümüzü kullanmalarını tavsiye ediyoruz. Kadınlarımıza kemik erimesine karşı, menopoz ve regl dönemindeki rahatsızlıkları için Multi-bor ürünümüzü öneriyoruz. Eklem romatizması ve kireçlenme (artrit), sırt ve diz ağrıları için Sağlık Bakanlığı izinli Borjel ürünümüz var. Pandemi ile ilgili ürünler de yaptık.

### **Evet, bor-sağlık konusunda bizleri kısaca bilgilendirdiğiniz için teşekkür ederiz, Dr.Octa Tıbbi Bor Araştırma ve Uygulama Merkezine başarılar dileriz.**

Biz de burada yaptığımız çalışmalarını duyurma fırsatı verdiğiniz için sizlere çok teşekkür ederiz. Dert varsa, çarede var. Bor ile bol sağlıklı günlere...

Octa Tıbbi Bor Araştırma ve Uygulama Merkezi  
Fatih Sultan Mah. 2363. Cad. No: 25/A  
Etimesgut-Ankara  
Ürün Danışma Hattı: 0542 605 62 82  
0546 425 86 50 - www.drocta.com.tr



**TÜRKİYE ULUSAL AJANSI BAŞKANI**  
(AVRUPA BİRLİĞİ EĞİTİM VE GENÇLİK PROG. MERKEZİ BAŞKANI)  
**İLKER ASTARCI:**

# TÜRKİYE, PROGRAM ÜYESİ 33 ÜLKE ARASINDA EN FAZLA PROJE BAŞVURUSU ALAN ÜLKE



İlker Astarci  
Türkiye Ulusal Ajansı  
Başkanı

**Sayın Başkan, öncelikle KEPENK okurlarımız için kendinizi kısaca tanıtır mısınız?**

Belçika doğumluyum, tüm öğrenim hayatımı orada tamamlayıp 1999'da Uluslararası Ticaret bölümünden mezun oldum. Yurt içinde ve yurt dışında çeşitli özel firmalarda farklı pozisyonlarda yöneticilik yaptıktan sonra 2007 yılında İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin iştiraki olan, o zamanki adıyla SPOR A.Ş'ye Genel Müdür olarak

atandım. 2010 yılında Başbakanlık Müşaviri sıfatıyla Başbakanlık'ta görev aldım. Kamu Diplomasisi Koordinatörlüğü'nde kurucu direktör olarak görev yaptım. 2012 yılında Başbakanlık Dış İlişkiler Başkanlığı'na atanarak yaklaşık 3 yıllık bir görev süresinin ardından Nisan 2015'de Cumhurbaşkanlığı Halkla İlişkiler Başkanlığı görevine getirildim. Burada CİMER'in altyapısını kuranlardan biriyim. 2019 yılından bu yana Avrupa Birliği Eğitim

ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığı (Türkiye Ulusal Ajansı) görevini yürütüyorum.

**Türkiye Ulusal Ajansı olarak yaptığınız çalışmalar hakkında neler anlatırsınız, ne gibi projeler uygulanmakta?**

Avrupa Birliği (AB)'ne üye devletler ekonomik, sosyal, kültürel alanlarda işbirliği yoluyla bütünleşmeyi sağlamak ve böylelikle eğitim hedeflerine ulaşmak amacıyla



“Topluluk Programları”ni oluşturmuşlardır. Bu programların sosyal ayağının önemli bir parçasını oluşturan ve eğitim alanına özelleşmiş programlar ise “Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları” adı ile anılmakta. Avrupa’da yükseköğretim öğrencilerine yurt dışında yaşama ve eğitim görme imkânı sunan bir değişim programı olarak 1987 yılında uygulanmaya başlayan Erasmus’tan 2004 yılından beri ülkemiz de tüm AB üyesi ülkeler ile aynı şekilde, “Program Üyesi Ülke” sıfatıyla yararlanıyor. Başlangıçta yükseköğretim öğrencilerinin değişimi olarak hayata geçirilen Erasmus, zaman içinde gelişerek farklı faaliyetleri ve hedef kitleleri de içine alan bir yapıya dönüştü. Bu programlar Ülkemizde Dışişleri Bakanlığı Avrupa Birliği Başkanlığı’nın ilgili kuruluşu olan Türkiye Ulusal Ajansı tarafından yürütülüyor. Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları yoluyla, bugün sadece yükseköğretim değil okul eğitimi, mesleki eğitim, yetişkin eğitimi, gençlik ve spor alanlarında da yararlanıcıların Avrupa ülkelerinde eğitim, staj ve gönüllü faaliyetlere



**Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları yoluyla, bugün sadece yükseköğretim değil okul eğitimi, mesleki eğitim, yetişkin eğitimi, gençlik ve spor alanlarında da yararlanıcıların Avrupa ülkelerinde eğitim, staj ve gönüllü faaliyetlere katılmalarına imkân verecek projelere hibe desteği sağlanıyor.**

katılmalarına imkân verecek projelere hibe desteği sağlanıyor. Yedişer yıllık periyotlarla yenilenerek uygulanan ve 2014-2020 yılları için farklı sektörleri de içine alarak Erasmus+ adını alan eğitim ve gençlik programları, bugün Türkiye de dahil olmak üzere Avrupa’nın 33 ülkesinde uygulanıyor.

Ayrıca daha önce Erasmus+’ın içinde yer alan gönüllülük faali-

yetini ve gençler arasında dayanışmayı teşvik eden dayanışma faaliyeti içine alarak oluşturulan Avrupa Dayanışma Programı da Türkiye Ulusal Ajansı tarafından yürütülüyor.

#### **Erasmus+ Programı Nedir, Program hakkında bilgi verebilir misiniz?**

AB Eğitim ve Gençlik Programları, yedi yıllık dönemlerde, önceki dönemlerde edinilen tecrübe ve geribildirimler doğrultusunda güncelleniyor ve yenileniyor. Bu güncellemeler esnasında kimi dönemlerde programların adları da değişebiliyor. 2014-2020 yıllarını kapsayan program dönemi “Erasmus+” adıyla sürdürülüyor.

Erasmus+ programı, vatandaşlarımızın katıldıkları projeler yoluyla kişisel gelişimleri ve mesleki becerilerini arttırmak; gençlerimizi daha donanımlı ve özgüveni yüksek bireyler olarak yetiştirmek; kurum ve kuruluşlarımız için kapasite gelişimi sağlamak; Avrupa’daki kurumlarla eğitim, gençlik ve spor alanlarında bilgi ve deneyim alışverişini mümkün kılmak ve ülkemizin



➤ beşeri sermayesine katkı sağlamak adına önemli bir misyona sahip.

Erasmus+ Programı vatandaşlarımıza, Program Üyesi Ülkelerle proje ortaklıkları yoluyla yurt dışında *eğitim, öğretim, öğrenim, staj, profesyonel gelişim, yaygın öğrenme temelli gençlik aktiviteleri ve gönüllü çalışmalar* yapma olanakları sunuyor. Böylece program, yararlanıcıların kişisel ve mesleki gelişimlerini desteklemekte ve ülke olarak en üst seviyede ihtiyaç duyduğumuz nitelikli insan kaynağının oluşumuna önemli katkılar sunmakta...

Program sayesinde yararlanıcıların özgüvenleri artıyor, yabancı dil, girişimcilik, dijitalleşme, ekip çalışması, zaman yönetimi, sosyalleşme gibi alanlarda beceri kazanarak kültürlerarası iletişim ve hiç tanımadığı yeni bir ortamda çalışabilme kapasiteleri gelişiyor; bunların bir sonucu olarak istihdam edilebilirlikleri artıyor.

Bunların yanı sıra, Erasmus+ Programı içerisinde yer alan faaliyetler, *AB vatandaşlarının Türkiye'ye yönelik önyargılarının kırılmasını ve kültürel yakınlaşmasını sağlarken diğer taraftan ülkemizin AB standartlarını yakalamasına katkıda bulunuyor ve toplumun her kesiminden insanımıza AB ülkeleriyle işbirliğinin yolunu açıyor.*



**Proje fikri olan esnaf ve sanatkârlarımız, proje fikirleri için en uygun faaliyet alanını belirleme konusunda Başkanlığımız uzmanlarından her daim yardım alabilirler.**

#### **Erasmus+ ve ESC Programlarının Ülkemizdeki Başarı Düzeyi Nedir?**

Erasmus+ Programının 2014-2020 dönemi için toplam bütçesi 14,7 milyar Avro ve bu rakamın yaklaşık 650 milyon Avrosu ülkemizde kullanıldı. Bugün Türkiye, Program üyesi 33 ülke arasında en fazla proje başvurusu alan ülke durumunda.

2014-2020 yıllarını kapsayan dönemde Erasmus+ ve ESC Programları kapsamında yılda 10 bine yakın proje başvurusu alındı; yaklaşık 2 bin projeye 100 milyon Avronun üzerinde hibe desteği verildi. Bu projeler ile yaklaşık 20,000'i yükseköğretim programı öğrenci ve personeli olmak üzere yaklaşık 60,000 kişi yurt dışındaki staj, öğrenim, gönüllülük, işbirlikleri kapsamındaki hareketlilikler, kurslar vb. faaliyetlerden faydalandı. Buna mukabil yılda ortalama 6,000'den

fazla yükseköğretim öğrencisi ülkemizdeki yükseköğretim kurumlarında öğrenim görmekte veya ülkemizde staj yapmaktadır.

Yükseköğretim kurumlarımızın uluslararasılaşma sürecine önemli katkılar sağlamakla birlikte Erasmus+ Programının yalnızca yükseköğretim alanına yönelik olmadığını bir kere daha belirtmekte fayda görüyorum.

#### **Türkiye Ulusal Ajansı olarak esnaf ve sanatkârlara yönelik ne gibi projeler geliştiriyorsunuz?**

Esnaf ve sanatkârlarımız, Erasmus+ içerisinde yer alan birçok faaliyetten yararlanabiliyor. Burada temel nokta esnaf ve sanatkârlarımızın gerek kendilerinin ve çalışanlarının profesyonel gelişimleri gerekse kurumsal anlamda kapasitelerini artırmalarını sağlayacak proje fikirlerini *Avrupa'dan ortak kurum ve kuruluşlar bulmak* suretiyle koordinatör ya da ortak olarak gerçekleştirebilecek olmaları...Başta mesleki eğitim alanında stratejik ortaklık projeleri olmak üzere proje konusu ve hedef kitesine bağlı olduğunun altını çizerek esnaf ve sanatkârlarımızın birçok faaliyet alanına başvurabileceklerini yinelemek istiyorum. Proje fikri olan esnaf ve sanatkârlarımız, proje fikirleri için en uygun faaliyet alanını belirleme konusunda Başkanlığımız uzmanlarından her daim yardım alabilirler.

Burada, Erasmus+ Programı kapsamında esnaf ve sanatkârlar bir proje örneğinden bahsetmek istiyorum. Mersin Üniversitesi'nin koordinatörlüğünde İspanya, İtalya ve Çekya'dan ortak kuruluşlarla 2016 yılında sunulmuş ve kabul edilmiş mesleki eğitim alanındaki "Bakesus" adlı projefırincılık ve pastacılık sektörüne adapte edilmiş ve bilişim ve iletişim teknolojilerine (BİT) dayalı eğitim malzemelerinin tasarımı ve

validasyonu vasıtasıyla fırıncılık ve pastacılık üretimi konusunda yüksek düzeyde hijyen, kalite bilgisi ve yeterliliği ile doğal kaynakların etkili kullanımı ve öğrenme süreçlerinin etkinliğini sağlamayı hedeflemiştir. Proje kapsamında yurtdışı ortaklarla birlikte eğitimler ve konferanslar düzenlenmiş, dijital platformlar ve eğitici rehberler oluşturulmuş ve fırıncı ve pastacıların mesleklerinde kaliteyi yakalamaları adına hizmetlerine sunulmuştur.

Bu ve bunun gibi birçok proje örneğini Avrupa Komisyonu'nun proje veri tabanı olan "Erasmus+ Proje Sonuçları Platformu"nda bulmak mümkündür. Bunun yanında, Türkiye Ulusal Ajansının [www.ua.gov.tr](http://www.ua.gov.tr) adresli internet sayfası ve @ulusalajanssosyal medya hesapları Erasmus+ ve ESC Programları ile ilgilenen herkes için detaylı bilgi sunuyor. Projelerle ilgilenen tüm esnaf ve sanatkârlarımızı bu hesapları incelemeye davet ediyorum.

### **Programlar pandemi döneminden nasıl etkilendi? Süreci nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Covid-19 salgını tabii ki Türkiye'yi ve kurumumuz faaliyet alanlarını da etkilemiş durumda. Tarafımızca yürütülen Erasmus+ ve ESC Programlarının büyük bir bölümü gerek Avrupa içinde gerekse Avrupa dışındaki diğer ülkelerde önemli ölçüde hareketliliği destekleyen faaliyetleri içermekte. Pandemi nedeniyle uluslararası hareketliliğin sınırlandırılmış ve hatta yasaklanmış olması proje sahiplerinin yurtdışı hareketliliklerinin sanal ve fiziksel olacak şekilde karma olarak gerçekleştirilmesi ve toplantıların çevrimiçi olarak yapılmasını mümkün kıldı. Programın ilerleyişi ile ilgili temelde bir değişiklik olmamakla birlikte proje faaliyetlerini "yeni normal"e adapte ederek yolumuza devam ettiğimizi söyleyebilirim.

### **Türkiye Ulusal Ajansı olarak gelecek dönem planlarınız nelerdir?**

Erasmus+ ve ESC Programları kapsamında 2004 yılından bu yana ülkemizden 540 bini aşkın vatandaşımız yurt dışında eğitim, staj, iş başı gözlem, gönüllülük, kurumsal işbirliği faaliyetlerine katılmış, bu faaliyetler için doğrudan kurum ve kuruluşlarımıza 1.3 milyar Avro hibe tahsis edilmiştir. Programlar kişilerin mesleki ve kişisel gelişimlerine katkı sunarak nitelikli insan, nitelikli iş gücü yetiştirilmesine yardımcı oluyor ve dolayısıyla toplumsal kalkınmayı destekliyor. Bununla birlikte kurum ve kuruluşlarımız, faaliyet gösterdikleri sektörlerdeki iyi ve yenilikçi uygulamaları tecrübe ediyor, öğreniyor

ve ülkemizde uyguluyor, yurt dışındaki muadilleri ile bir araya gelerek kurumsal kapasitelerini artırıyor ve uluslararasılaşıyor. 2004 yılından bu yana ülkemizde başarıyla yürüttüğümüz Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programlarını 2021-2027 yılları arasındaki yeni program döneminde de başarıyla yürüterek vatandaşlarımızın ve kurumlarımızın profesyonel ve kurumsal gelişimleri için Avrupa Birliği'nin sunmuş olduğu eğitim fırsatlarından azami derecede faydalanmasını hedefliyoruz.

Kepen Dergisi okuyucularını Türkiye Ulusal Ajansını aşağıdaki adreslerden takip etmeye davet ediyor, selam ve saygılarımı sunuyorum.



## ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF. DR. MUSA KAZIM ARICAN:

# ASBÜ, ANKARA'NIN MERKEZİ ULUS'A YENİ VE NİTELİKLİ BİR SOSYAL YAŞAM KAZANDIRACAKTIR

### **Sayın Arıcan, Kepenk okurları için kendinizi tanıtır mısınız?**

1970 Hatay/Dörtyol/Karakese doğumluyum. Dörtyol İmam Hatip Lisesi mezuniyeti sonrası 1994 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'ndeki lisans eğitimim ardından yine Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında 1996 yılında yüksek lisans; 2003 yılında da doktora eğitimimi tamamladım. 1994-95 yılında MEB'de

öğretmenlik yaptım.

1995 yılında Cumhuriyet Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak başladığım akademik kariyerime 2003-2010 yılları arasında yardımcı doçent olarak devam ettim. Nisan 2010'da Doçent, Mayıs 2015'te Profesör unvanını aldım. Ocak 2012 tarihinde, naklen Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Felsefe Bölümü Türk İslam Düşün-

cesi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi olarak atandım ve 2015 yılından 2020 yılına dek aynı Üniversitede Rektör Yardımcılığı görevini sürdürdüm.

02.03.2020 tarihinden itibaren de Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Rektörü olarak görevimi sürdürmekteyim. Aynı zamanda 2016 yılından itibaren iki dönemdir Türkiye Yazarlar Birliği Başkanlığını da yürütmekteyim.



Prof. Dr.  
Musa Kazım Arıcan  
Ankara Sosyal Bilimler  
Üniversitesi Rektörü



**Bulduğunuz konum itibariyle hedeflerinizden bahsedebilir misiniz? Bu hedefler doğrultusunda; Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi olarak ne gibi projeler gerçekleştirmek istiyorsunuz?**

Üniversitemize sosyal bilimler alanında bir araştırma üniversitesi yetkinliği kazandırmak önemli hedeflerimizin başında yer alıyor. Araştırma performansı bakımından sosyal bilimler alanında Türkiye’de ilk 10 üniversite arasına yerleşmek, aynı zamanda uluslararası bilinirliği olan bir üniversite olmak istiyoruz. Sosyal bilimler alanında öncü olmak, disiplinlerarası araştırmaları tasarlamak, desteklemek ve yürütmek amacındayız. Bu sebeple de sosyal bilimlerde araştırma altyapısını geliştirmek; araştırma odaklı proje sayısını artırmak ve bunları bilimsel yayına dönüştürme çabamızdayız.

ASBÜ eğitim programlarını disiplinlerarası bir yaklaşımla hazırlayan, çok dilli ve çok kültürlü uluslararası bir üniversite. Yine bir diğer öncelikli hedefimiz ASBÜ eğitim felsefesi doğrultusunda nitelikli insan kaynağı yetiştirmek. Öğren-

cilerimize ASBÜ eğitim ve öğretim çerçevesinde belirlenen bilgi, beceri ve yetkinlikleri kazandırmak ve bir kurum kültürü geliştirmek istiyoruz.

Hedeflerimizi gerçekleştirebilmek için ASBÜ bünyesinde sosyal yeniliği ve girişimciliği destekleyecek bir Sosyokent kurduk, burayı

“ ASBÜ eğitim programlarını disiplinlerarası bir yaklaşımla hazırlayan, çok dilli ve çok kültürlü uluslararası bir üniversite. Yine bir diğer öncelikli hedefimiz ASBÜ eğitim felsefesi doğrultusunda nitelikli insan kaynağı yetiştirmek. Öğrencilerimize ASBÜ eğitim ve öğretim çerçevesinde belirlenen bilgi, beceri ve yetkinlikleri kazandırmak ve bir kurum kültürü geliştirmek istiyoruz.

toplumun çeşitli kesimlerinin bilgi ihtiyacını karşılayan eğitim, danışmanlık ve araştırma merkezi hâline getirmek istiyoruz.

ASBÜ kurumsallaşma doğrultusunda hızla adımlar atmaya devam ediyor. Ankara’nın tarihî mekânlarında Türkiye Cumhuriyeti’nin ilk Başbakanlık binasının da içerisinde yer aldığı yerleşke de konumlanmış bir üniversiteyiz. Ahi sultanlarının başkenti ile altı asırlık Hacı Bayram Veli Türbesi’nin, tarihi iki bin yıl geriye giden arkeolojik Roma Hamamı ve Augustus Tapınağı sit alanlarının ve Eski Meclis binalarının yanı başındayız. Bu tarihî doku içinde modern ve son teknolojilerle donatılmış eğitim, öğretim ve araştırma ortamları oluşturmayı, geçmiş ve geleceği üniversitemiz bünyesinde harmanlamayı amaçlamaktayız.

**Ulus şehir meydanında bulunan Asbü’nün Esnaf ve Sanatkarlarla iç içe olması hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce bu durumun üniversite ve esnafa katkıları nelerdir?**

ASBÜ, Ankara’nın merkezi Ulus’a yeni ve nitelikli bir sosyal yaşam



➤ kazandıracaktır. Ulus'u yeniden bir cazibe merkezi yapmak ve Ulus'un sosyo-kültürel dönüşümüne katkı sağlamak, tarihsel ve manevi misyonunauygun olarak Ulus'u bir bilim kültür ve sanat adasına dönüştürmek de hedeflerimiz arasındadır. Üniversitemiz Ulus'un dönüşümünde en önemli aktör olarak yer almaktadır.

Bölgesel kalkınmadaki rol ve sorumluluklarından dolayı üniversitelerin esnaf ve sanatkârlarla doğrudan etkileşim ve yakın iş birliği içerisinde olması gerekir. Bu ilişkiler esnaf ve sanatkârların rutin işlerindeki verimliliği ve etkinliği arttırır. Aynı zamanda toplumsal beklentilere cevap vermelerini kolaylaştırır. Bu destek ekonomik sistemdeki sürekli değişim sürecine de katkı sağlar.

Teknolojinin hızlı gelişimiyle kariyer ve meslekler de değişmekte

“ Bölgesel kalkınmadaki rol ve sorumluluklarından dolayı üniversitelerin esnaf ve sanatkârlarla doğrudan etkileşim ve yakın iş birliği içerisinde olması gerekir. Bu ilişkiler esnaf ve sanatkârların rutin işlerindeki verimliliği ve etkinliği arttırır.

ve yeni iş ve meslekler hayatımıza girmektedir. Geleceğin iş ve meslekleri konusunda toplumun bilinçlendirilmesi gerekiyor. Üniversitelerin bilgi üretimi yanında bir görevi demevcut iş ve mesleklerin değişen ekonomik şartlarına uyumu, inovatif girişimcilik fikirleri tasarımları ve uygulamaya geçi-

rilmelerini kolaylaştıracak çevresel şartları sağlanmaktadır.

Ankara'nın “eski şehir” bölgesini yeni girişimcilik alanına dönüştürmek için ASBÜ, sosyal inovasyon alanında ihtisas teknoloji geliştirme bölgesi modeli olarak “ASBÜ Sosyokent”i geliştirerek uygulamaya başlatmıştır. 2019 yılının sonunda Cumhurbaşkanlığı Kararı ile ASBÜ Sosyal İnovasyon ve Girişimcilik Teknoloji Geliştirme Bölgesi ilan edilmiştir. ASBÜ önderliğinde ODTÜ, Altındağ Belediyesi, Güven Hastanesi, ODTÜ Teknokent ve STM A.Ş. ortaklığıyla “ASBÜ Sosyokent Teknoloji Geliştirme Bölgesi Yönetim A.Ş.” tescil edilerek kuruluş çalışmalarını tamamlamıştır. Bölgeye girişimci/firma kabulü için altyapı çalışmalarının bitirilmesi beklenmektedir.

ASBÜ Sosyokent ile Ulus'a eski prestiji yeniden kazandırılacak ve



sosyal girişimcilik ağ yapısının geliştirilmesiyle bölgenin girişimcilik kapasitesi artırılabilecek, bölgenin iktisadi gelişimine katkıda bulunulacaktır. Sosyokent'in bölgede bulunangöçmenler, evsizler vb. dezavantajlı grupların yaşadığı sorunlara da yenilikçi çözümler getireceğine inanıyoruz.

**Üniversite misyonunuz olarak araştırma hedefi olan bir üniversite olduğunuzu belirtiyorsunuz. Bu konu ile ilgili çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?**

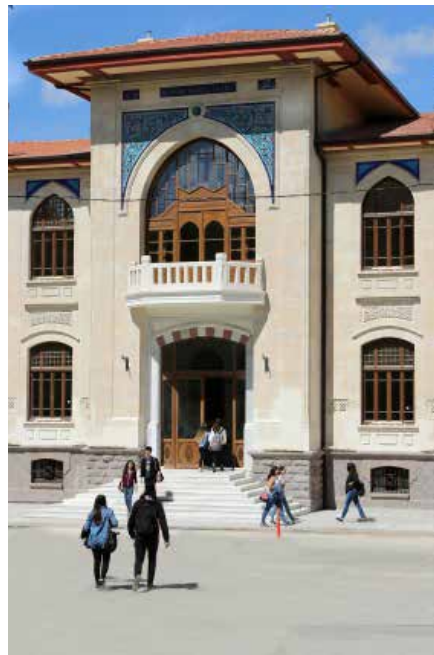
Araştırma üniversiteleri bilimsel bilginin üretilerek toplumun faydasına sunulduğu yerler olarak görülmektedir. Bilimsel bilginin topluma katkı sağlayabilecek bir etki oluşturabilmesi için çeşitli mekanizmalar söz konusudur. Bu bağlamda, toplumsal aktörler devreye girer. ASBÜ sosyal inovasyon alanında projeler ile sorunların çözümü ve beklentilerin karşılanması konusunda toplumun yenilikçi ve girişimcilik kapasitesinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Sertifikalı eğitim programlarıyla üretimin ve ticari faaliyetlerin geliştirilmesine ve yaşamboyu eğitim faaliyetine katkı sunacaktır.

“ ASBÜ sosyal inovasyon alanında projeler ile sorunların çözümü ve beklentilerin karşılanması konusunda toplumun yenilikçi ve girişimcilik kapasitesinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Sertifikalı eğitim programlarıyla üretimin ve ticari faaliyetlerin geliştirilmesine ve yaşamboyu eğitim faaliyetine katkı sunacaktır.



Üniversiteler topluma katkı sağlayacak bilgi üretiminde bulunmalıdır. Bilimsel bilgi toplumsal sorunların çözümü ve beklentilerinin karşılanmasında uygulanabilir olmalı, üniversite araştırma altyapısının da bu bağlamda tasarlanmış olması, paydaşlarla doğrudan etkileşim içerisinde olması gerekir. Bu amaca yönelik olarak sosyal bilimler alanına odaklanmış Türkiye'de bir ilk model olarak "ASBÜ İnterdisipliner Araştırma Altyapısı Projesi (ASBÜ İNALP)" geliştirilerek Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığına Eylül ayında

sunulmuştur. ASBÜ İNALP, sosyal bilimler alanında bir araştırma altyapısı sunmayı hedefleyen ve uzmanlık gerekliliğini sorun tespiti ve buna yönelik veri (data) üretimine ve soruna yönelik çözüme dair gerekli analiz ve araştırmaların yapılmasını içeren bir araştırma ekosistemini ifade etmektedir. Günümüzde sosyal bilimler alanındaki araştırma-geliştirme eksenli veri/bilgi üretimi; kamu, özel sektör, STK'lar ekonomik katma değer (güç) oluşturmak ve bunu sürdürülebilir kılmak için yapılmaktadır. ASBÜ İNALP ile ülkemizin hedeflerine uygun olarak geliştirilmesi öngörülen araştırma altyapısı, sürdürülebilir bir kalkınma vizyonu için bilim, teknoloji ve girişimcilik, nitelikli göç ve kalkınma ve sosyal ağlar-büyük veri gibi spesifik alanlarda uzmanlaşmayı ve bu tematik alanlara sosyal bilimler perspektifi ile yaklaşmak amaçlanmaktadır. Bu proje kapsamında veri üretimi ve analiz çalışmaları yapmak amacıyla "Engelsiz Girişimcilik Sosyal Araştırma Laboratuvarı", "Nitelikli Göç ve Kalkınma Sosyal Araştırma Laboratuvarı", "Sosyal Ağlar ve Büyük Veri Sosyal Araştırma Laboratuvarı" gibitematik araştırma laboratuvarlarının kurulması planlanmıştır.



## SIRMA METAL ALÜMİNYUM GENEL MÜDÜRÜ MUSTAFA YASİN AKGÜL:

# ALÜMİNYUM SEKTÖRÜNÜN YÜKSELEN YILDIZI SIRMA METAL ALÜMİNYUM



Mustafa Yasin Akgül  
Sırma Metal  
Alüminyum  
Genel Müdürü

### Mustafa Bey okurlarımıza kendinizi tanıtır mısınız?

İsmim Mustafa Yasin Akgül. 1981 yılında Kahramanmaraş'ta doğdum. Lise tahsilimi Ankara Merkez İmam Hatip Lisesinde tamamladım. Üniversite eğitimimi Kırıkkale Üniversitesi İ.İ.B.F. İktisat fakültesinde 2004 yılında tamamladım. 2010 yılında Gazi Üniversitesi İşletme bölümünde tezli yüksek lisansımı tamamladım. Ayrıca açıköğretim Adalet bölümünü bitirdim. Ankara'da ikamet etmekteyim. Evli ve 4 çocuk babasıyım. Aile şirketimiz olan Sırma Metal Alüminyum'da Firma ortağı ve Genel Müdür olarak görev yapmaktayım.

### Sırma Metalin Yol Hikâyesi Nedir? Ne Gibi Başarılar elde etmiştir?

2014 yılında Çamlıtepe caddesinde 300 m<sup>2</sup>'lik bir dükkanda Alüminyum Profil ve aksesuar satış pazarlama işine başladık. Buradaki ticaretimizden 1 yıl sonra Sırma Caddesinde 5.000 m<sup>2</sup>' lüks satış mağazamızı kurduk. Asaş alüminyum başta olmak üzere bir çok bayiliğimiz olup 2016-2017'de satış ve pazarlama kategorisinde Türkiye ve Dünya 1.ligimiz vardır. Şuanda Türkiye'mizin bir çok yerine ve yurtdışına ürünlerimizi pazarlıyoruz.

### Sırma Metal gelecek için planlarınız nelerdir ?

Gelecek planlarımızda;

- Kısa vade de, Türkiye'nin 81 iline ürünlerimizi göndermek
- Orta vade de ise ihracatımızı daha da artırarak Pazar payı olan yurt dışı ülkelere ürünlerimizin satışını yapmak.
- Şu anda zor ve bizim için hayalde olsa Dışa bağımlı olduğumuz Alüminyum hammaddesinin ülkemizin topraklarından çıkması için mücadele vermek ve dışa bağımlılığımızı bitirmek rüyası.

### Alüminyum sektörünün genel olarak durumu nedir? Sektörün avantaj ve dezavantajları nelerdir?

Alüminyum sektörü şuan da gelişim çağını yaşıyor. Çünkü alüminyum hammadde kullanım ve işlevsellik açısından, kullanışlı ve tercih edilebilir olduğundan dolayı rağbet görüyor.

#### Alüminyum Avantajları;

Ağırlıkta hafif, Değerde çok pahalı olmayan, kullanışta kolay şekle girebilen bir ürün olduğundan dolayı avantajlı oluyor.

#### Dezavantajı;

Alüminyum hammaddesinin fiyatları dolara bağlı olduğundan dolayı dolar artışında alüminyum fiyatına zam gelmektedir. Alüminyum hammaddesi ülkemiz dışından ithal edilmekte olduğundan dışa bağımlıyız.

#### Başarınızın Sırrı Nedir?

Sağlam ve kurumsallaşmış bir ekiple, analiz ve gözlem yaparak, doğru zamanda korkmadan risk alarak, disiplinli ve azimli bir şekilde müşteri



“ Sağlam ve kurumsallaşmış bir ekiple, analiz ve gözlem yaparak, doğru zamanda korkmadan risk alarak, disiplinli ve azimli bir şekilde müşteri memnuniyetini en üst seviyede tutarak, hızlı geri dönüş sağlayarak müşteri kazanmak. Ne kadar büyürsek büyüyelim ahilik kültüründen taviz vermeden ticaretimizi sürdürmek temel prensibimizdir. Önce hizmet, önce güven, önce insan diyoruz.

memnuniyetini en üst seviyede tutarak, hızlı geri dönüş sağlayarak müşteri kazanmak. Ne kadar büyürsek büyüyelim ahilik kültüründen taviz vermeden ticaretimizi sürdürmek temel prensibimizdir. Önce hizmet, önce güven, önce insan diyoruz.

Sırma Metal olarak amacımız çok kar değil az, devamlı ve bereketli bir kazançtır. Doğruluktan ve dürüstlükten asla taviz vermeden sadakatli ve ahlaklı olup, sadakatli müşteri kazanmaktır. Müşterilerimizin menfaati bizimde menfaati-mizdir inancındayız.

Sağlam satış ve sağlam tahsilat yapmak. Müşteri ve potansiyel müşterileri ziyaret ederek, portföyümüzü büyütmek başarımızın sırlarındandır.

# AKSESUAR YAPI MARKET



# ALÜMİNYUM PROFİL



# KOMPOZİT PANEL



Sırma Caddesi No: 41 Siteler - ANKARA  
Tel: +90 312 348 22 11 • Faks: +90 312 348 22 13  
www.sirmametal.com.tr • info@sirmametal.com.tr

İÇ ANADOLU BÖLGE BAĞI

**ASAS** **NATURALBOND** **ASBOND**  
**ALFABOND** **SIGNBOND**

# SIRMA<sup>®</sup> METAL

ALÜMİNYUM SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

*Değerleri artıran her **Yapıda** biz varız.*

plksesel.tc - +90 312 391 81 51



# PANDEMI SÜRESİNCE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ÖNEMİ



Ali Gevenkirş  
ABCS Gıda Kimya  
Genel Müdürü  
Yüksel Kimyager

Salgın (Pandemi) Coronavirüs Hastalığı (COVID-19)'nın ilk Çin in Vuhan eyaletinde görüldüğü Aralık 2019 dan buyana Dünyanın tüm ülkelerine sirayet etmiş ve birçok ölümlere neden olmuştur. Alınan önlemlere rağmen etkisini ne yazık ki tüm şiddetiyle devam ettirmektedir. Kaybettiklerimizin arasında yerleri zor doldurulacak bu mücadelede kendisini adanmış tıp hocalarımızın yan ısıra birçok değerli sağlık çalışanımızı da kaybettik. Vefat eden tün vatandaşlarımıza Allah tan rahmet ve hastalarımıza acil şifalar diliyorum.

Hastalığa yakalanmamak için alınan önlemleri sıralarsak Temizlik (özellikle el hijyeni), Sosyal mesafenin korunması ve Maske takılması, gelmektedir. Bu önlemler bana 15. Yüzyılın ilk yarısında Amasya Daruşşifasında başhekim olarak çalışmış Şerafettin bin İlyas Sabuncuoğlu'nun (1385 - 1468) (Cennet

mekan) Salgın Hastalıklarla ilgili "Mücerrebname" adlı tıp kitabında yer alan tavsiyelerin hala geçerli olduğunu ispatlar mahiyettedir. Salgın hastalıkların olduğu günlerde halka tavsiyeleri şu şekildedir.

- "1) Ellerini onat yu (Ellerini iyice yıka)**
- 2) Galebeliğe girme (Kalabalığa girme)**
- 3) Selamın uzakça vir (Selamını uzaktan ver)**
- 4) Eyi yi vü eyi iç (İyi [sağlıklı şeyler] ye ve iyi [sağlıklı şeyler] iç)**
- 5) Hasta isen yatıvir (hasta isen yatıver)**
- 6) Taşra çıkma ([Evdn] Dışarı çıkma)**
- 7) Taşrada yüzün ört ([Evdn] Dışarıda yüzünü ört)**

**Bi iznillah nesne dokunmaz"**

Değerli Kepenk dergisinin okurlarına şunu söylemek isterim, Covid-19

salgını tüm dünyanın önemli sorunu haline geldi. Türkiye de dünya gemisinin içerisinde ve etkilenmemesi mümkün değil. Diğer ekonomik olarak bizden güçlü devletlerin nasıl zorlandıklarını izliyoruz. Türkiye kurulduğundan bu yana çok badireler atlattı. Devletimizin bu konuda aldığı tedbirlerle bizde birey olarak uyduğumuz müddetçe Allah'ın izni ile daha az hasarla atlatacağımıza inanıyorum. Sabırlı olalım, sağlık sistemimize ve çalışanlarımıza güvenelim.

Son olarak bu fırsatı bana tanıdıkları için başta ESDER Başkanı Sn. Mahmut Çelikuş'a, teşekkür eder, ESDER üye ve çalışanlarına selam ve saygılarımı sunarım.

**“** Hastalığa yakalanmamak için alınan önlemleri sıralarsak Temizlik (özellikle el hijyeni), Sosyal mesafenin korunması ve Maske takılması, gelmektedir. Bu önlemler bana 15. Yüzyılın ilk yarısında Amasya Daruşşifasında başhekim olarak çalışmış Şerafettin bin İlyas Sabuncuoğlu'nun (1385 - 1468) (Cennet mekan) Salgın Hastalıklarla ilgili "Mücerrebname" adlı tıp kitabında yer alan tavsiyelerin hala geçerli olduğunu ispatlar mahiyettedir.

دَاغْلُفُوِي قُوْد دَسِن اَوْل نِشَان اِنْد كَلِيْرَه بَصَا سِن تَا كَم كَبَد اِيْر شَه يَا حُوْد  
طَر كَسِيْه تَا كَم عَمَلْكَ صَا يَب كَمَلَه اِنْ شَاءَ اَقْدَه تَبَا دَك وَ تَعَا لِيْ

صَوْنِ طَبِيْبٍ وَ شَكِيْلَاتٍ وَ صَوْنِ عَلِيْلٍ بُوْنَلَر دُر



لَا اِيْحِيْ يَا اَبِيْ

دُر دِيْحِيْ قَص

طَر كُوْدَنْ كُوْنَه اِنْتِيْ يَا شَكِيْلَ عِلَا جِنْكَ طَرِيْقَه بِلْدُر  
بِلْجَل اِيْ طَالِبْ هَرْ جَنِيْ كَم كُوْنَه اِسْتِيْ يَاشْ اِنْسَه شُوْلْ طَر كُوْدَنْ كَم بَاشَكِيْ  
كَم كِنْتَا سَتِيْنَه اَوْلُوْد اِيْمَر اَقْسَاد وَ اِلْرَه مُعَا لَجَه اِنْتَا كَم فَا يَه اِنْسَا اِلْرَسْ كِيْ  
كَم عَلِيْلْ كِيْ بُوِيْ قُوْل وَ اِكِيْ شَقِيْقَه لُوْنَه قَرِيْبَه بُوْر كِيْ قَمِلْدُو وَ اِرْسَه وَ كُوْلُوِيْ  
اِرْقَلِيْش وَ يَاشِيْ اَقْرَسَا وَ كُوِيْ كَم كُوِيْ دِيْ يُمُشْ اَوْلَه وَ قَبْلُوِيْ اُوْزِيْشُر دُر  
اَوْل يَاشِيْ سَمِيْنِدَنْ بَرَا كَم اِعْلَا ج اِيْدَسِن اِسْبُوْعِلَا ج كَم طَبِيْبْ لُو  
بُوْعِلَا جَه اِعْلَا ج سَيْف دُر اِعْلَا ج سَيْفَلْ طَرِيْقَه عَمَل اَوْل دُر كَم عَلِيْلْ كَم اِكِيْ

# YILIN İÇECEK MARKASI ÖDÜLÜNÜN SAHİBİ BEYPAZARI DOĞAL MADEN SUYU!

**İçerdiği doğal mineraller sayesinde vücut direncini arttıran, bağımsızlık sisteminin güçlendiren, pandemi süresince lezzeti kadar faydalarıyla da ön plana çıkan Beypazarı Doğal Maden Suyu, 13. Yılın En'leri Ödül Töreni'nde "Yılın İçecek Markası" seçildi.**

Beypazarı Maden Suyu Yönetim Kurulu Üyesi Bilge Ercan aldıkları ödül ile ilgili yaptığı açıklamada; "Beypazarı Maden Suyu olarak biz 63 yıldır Türk halkının, doğanın bir nimeti olan maden suyunu en doğal haliyle tüketmesi için çalıştık. Müşteri memnuniyeti bizim için en önemli kriter. 'Günde en az 2 şişe' sloganıyla yürüdüğümüz yolda önceliğimiz her zaman insan sağlığıdır. Milletimizin bu kaynaklardan faydalanması ve maden suyu tüketiminin önemini kavraması amacındayız. Zaten aldığımız ödüller doğrultusunda da Beypazarı Maden Suyunun kalitesi tüm dünyaca kabul edildi. Pandemi sürecinde toplumumuzun birinci önceliği sağlığını korumak oldu. Bu nedenle sağlığına faydalı, bağımsızlığını güçlendirecek ve vücut direncini arttıracak içecekler ön plana çıktı. Beypazarı Doğal Maden Suyu olarak bu süreçte önemli bir talep artışı yaşadık. Maden

suyumuzun sahip olduğu zengin mineraller bilinçli tüketicinin bizi tercih etmesindeki en büyük etken oldu. Beypazarı Doğal Maden Suyu potasyumdan silikate, magnezyumdan kalsiyuma kadar pek çok mineral içeriyor ve bu mineraller insan sağlığında önemli rol oynuyor. Halk sağlığı uzmanları da son dönemde maden suyunun bu özellikleri dolayısıyla Covid-19 ile mücadelede etkin bir içecek olarak öneriyor. Bizde yoğun bir tempoda üretime devam ederek tüm satış noktalarında tüketicimizin Beypazarı Doğal Maden Suyu ile buluşması için çalışıyoruz." dedi.

“ Beypazarı Doğal Maden Suyu olarak biz tüm yaşanan krizlere rağmen yatırımlarımıza hız kesmeden devam ettik. Hem makine parkurumuzu geliştirerek kapasitemizi %30 oranında arttıracak yeni hattımızı devreye soktuk, hem de ambalaj ve şişelerimizde inovasyon yaparak tüketicimizin beğenisine sunduk.



**BU ZORLU YILDA "YILIN İÇECEK MARKASI" SEÇİLMEK BİZİ GURURLANDIRDI!**

2020 yılında ülkemiz ve dünya birçok açıdan büyük krizlerle karşılaştı. Özellikle pandeminin dünya ekonomilerini olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle reel sektör zorlu bir süreç yaşadı. Beypazarı Doğal Maden Suyu olarak biz tüm yaşanan krizlere rağmen yatırımlarımıza hız kesmeden devam ettik. Hem makine parkurumuzu geliştirerek kapasitemizi %30 oranında arttıracak yeni hattımızı devreye soktuk, hem de ambalaj ve şişelerimizde inovasyon yaparak tüketicimizin beğenisine sunduk. Ayrıca mango –



ananas ve karadut – frenk üzümü iki yeni çeşidimizle raflardaki yerimizi aldık. Ülke ekonomimize katma değer üretmekten, istihdama katkı sağlamaktan ve insan sağlığı için faydalı bir içeceği halkımıza ulaştırmaktan gurur duyuyoruz.

### TÜRK MADEN SUYUNU DÜNYAYLA BULUŞTURUYORUZ!

Maden suyu yönünden zengin kaynaklara sahip olan ülkemizin elinde bulundurduğu kaynağın değerini bildiklerini ve bu nedenle başarılı olduklarının altını çizen Beypazarı Doğal Maden Suyu Yönetim Üyesi Bilge Ercan; "Maden suyu işine verdiğimiz emek, ayırdığımız ve

“ Ayrıca mango – ananas ve karadut – frenk üzümü iki yeni çeşidimizle raflardaki yerimizi aldık. Ülke ekonomimize katma değer üretmekten, istihdama katkı sağlamaktan ve insan sağlığı için faydalı bir içeceği halkımıza ulaştırmaktan gurur duyuyoruz.



harcadığımız bütçeden daha büyük. Firmamız saatte 300 bin adet şişe dolun kapasitesine sahip bulunuyor. Bu da şu demek; saatte 300 bin kişi bizi tercih ediyor. Beypazarı Doğal Maden Suyu'nu 27 ülkeye ihraç ediyoruz. Türkiye maden suyu kaynakları bakımından zengin bir ülke olarak en çok ihracat gerçekleştiren ülkelerin başında geliyor." açıklamalarında bulundu.

### BAŞARIMIZ ÖDÜLLERLE TESCİLLENİYOR!

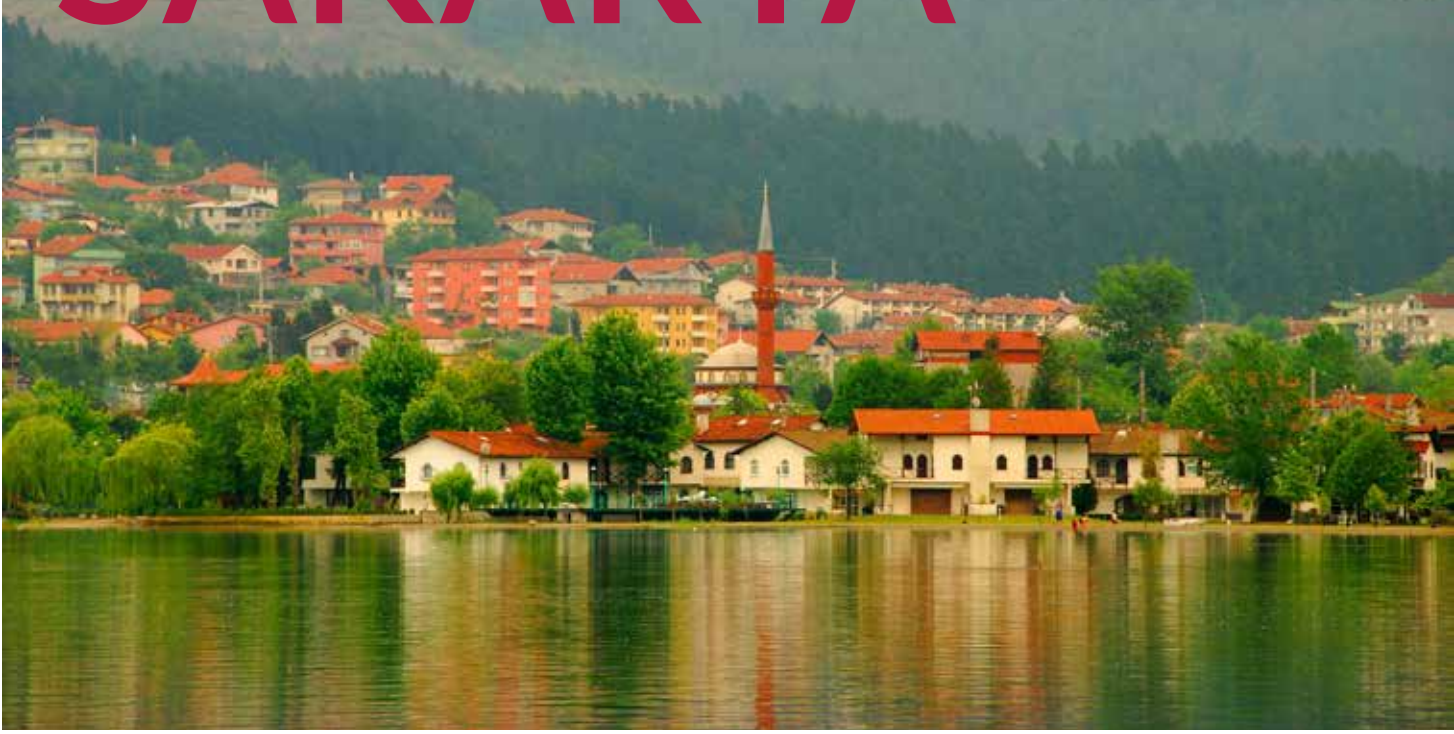
Bilge Ercan yaptığı açıklamada; "Sadece bu sene değil bundan önceki senelerde de kalitemizi tescil-

leyen ödüller aldık. Bunları kısaca özetleyecek olursak Dünya Kalite Ödülü (2012-2018), Avrupa Kalite Ödülü (2010-2018), Güvenilir Marka Ödülü (2011), Güvenilir Gıda Ödülü (2012-2013), Kalite Ödülü (2015), Tüketici Ödülü (2010-2012), Marka Lideri Ödülü (2016), Yılın İnovatif İçecek Markası Ödülü (2019), 2020 Lobin Consumer Quality Awards(2020). Yarım asrı aşkın bir süredir sektörde olan ve ürettiği ürünlerle kalite standardını yakalamayı başaran bir firma olarak, tüketicilerimizin bize duyduğu güvene teşekkür ediyoruz." dedi.



BİR İMPARATORLUK BAKİYESİ

## SAKARYA



## SAKARYA, ANADOLU'NUN SAF ÇOCUĞU...

Türkiye'nin kavşak şehirlerinden-  
dir, Sakarya. Doğunun en batısı,  
batının en doğusudur. Adapazarı  
Ovası'na kurulan Sakarya'nın tari-  
hi geçmişi ta milattan önce 378'e  
kadar indirilebilir. Daha sonra  
sırasıyla Selçuklular'ın ve Osman-  
lılar'ın egemenliği altına girmiştir  
bu güzel yerleşim yeri. Şehir 1324  
senesinde Orhan Gazi tarafından  
fethedilmiştir. Bundan sonra şeh-  
re Türk-İslâm mührü vurulmuştur.  
Ankara ile İstanbul arasında kilit  
bir noktada yer alan Sakarya, adını  
hemen yanı başında bulunan ve  
Karadeniz'e dökülen, ülkemizin  
üçüncü uzun akarsuyu olan Sa-  
karya Nehri'nden almaktadır. Bu  
şehre halk arasında Adapazarı da  
denir. Oysa Adapazarı, merkez  
ilçenin adıdır. Adapazarı ismi ise

Sakarya'nın merkezinde kurulan  
bir pazardan gelmektedir.

Merkez ilçe Adapazarı'yla birlikte  
on üç ilçesi vardır tarihi İpek Yolu  
üzerinde yer alan Sakarya'nın. İlk  
olarak Bitinyalılar'ın ve Bizanslı-

lar'ın yaşadığı Sakarya, her mevsim  
güzelidir. Marmara Bölgesinin  
doğal zenginlikler bakımından en  
şanslı şehridir burası. Sakarya Ir-  
mağı üzerinde kurulan 429 metre  
uzunluğundaki sekiz kemerli tarihî  
Sakarya Köprüsü (Beşköprü),

Yunus Paşa Camii  
Taraklı

Bizans İmparatoru Justinianos tarafından yaptırılmıştır. Rahime Sultan Camii, Sapanca Rüstempaşa Camii, Hasan Fehmi Paşa Camii, Şeyh Müslihiddin Camii, Yunus Paşa Camii şehrin günde beş vakit maneviyat teneffüs eden yapılarıdır. İkinci Beyazıt Köprüsü, Paşalar Kalesi, Seyifler Kalesi, Harmantepe Kalesi görülmeye değer diğer tarihî yapılardır. Şehirde Sakarya Müzesi, Deprem Müzesi ve Kuvayı Milliye Müzesi mâziyle istikbal arasında acı tatlı nostalji köprüleri kurmaktadır.

*Sakarya, mâziyle hâlin terkididir. Sakarya şehrinin manevî hayatının aynası olan Orhan Camii, Tozlu Camii, Ağa Camii bugün de dimdik ayakta. Esnaf kültürünün yaşatılmaya çalışıldığı Uzun Çarşı, Bakırcılar Çarşısı, Kapalıçarşı, Kömür Pazarı, Pirinç Pazarı, Soğan Pazarı gibi çarşı ve pazarlar dünden derin izler taşımakta, mâziye tutkun insanların uğrak yeri olmaktadır.*

Sakarya sürekli gelişen bir şehirdir. Kurtuluş Savaşı yıllarında tahta araba üretilen Sakarya'da artık modern otomobil fabrikaları göz kamaştırmaktadır. Makine ve otomotiv yan sanayii, önde gelen sektörlerdir. Ulusal ve uluslararası firmalar burada ciddi yatırımlar yapmıştır. Arifiye, Hendek ve Söğütlü Organize Sanayi Bölgeleri gözde üretim ve istihdam alanlarıdır.

İnsanı kendine hayran bırakan tabii güzelliklere sahip olan Sakarya'da yaylalar bir başka güzeldir. Sakarya yaylaları, Karadeniz yaylalarıyla boy ölçüşebilecek kadar güzeldir. Bu bahiste İnönü Yaylası, Sapanca Çiğdem Yaylası ve Karagöl Yaylasını özellikle zikretmek gerekir. Kırkpınar, İstanbuldere, Maşukiye ve Derbent, tertemiz havası ve doğal güzellikleriyle adından söz ettirir.



### SAKARYA, 17 FARKLI DİLİN KONUŞULDUĞU KÜÇÜK OSMANLI'DIR

Son dönem Osmanlı şehirlerinden biri olan Sakarya'nın nüfus yoğunluğunu, Osmanlı'nın hâkim olduğu coğrafyalardan gelen göçmenler oluşturur. Adapazarı; "Boşnak, Gürcü, Çerkez, Arnavut, Laz" gibi farklı ırklardan birçok insanın bir araya gelerek oluşturduğu bir huzur ve sükûn beldesidir. Bu hususta "Adapazarı, Kafkasya'dan, Balkanlar'dan hatta Afrika'dan gelen göçlerle oluşmuş bir şehir." diyen ve şehre dair ne varsa kayda geçiren Fahri Tuna

“ Sakarya sürekli gelişen bir şehirdir. Kurtuluş Savaşı yıllarında tahta araba üretilen Sakarya'da artık modern otomobil fabrikaları göz kamaştırmaktadır. Makine ve otomotiv yan sanayii, önde gelen sektörlerdir. Arifiye, Hendek ve Söğütlü Organize Sanayi Bölgeleri gözde üretim ve istihdam alanlarıdır.



Halk ve asker, Sakarya Savaşı sırasında ordularımızın başarısı için Ankara Namazgâh tepesinde yaptıkları dua (26 Ağustos 1921)



hiç de haksız değil. Bu özelliğinden dolayı bu şehre “Küçük Osmanlı” yakıştırması yapılıyor. *Sakarya'nın ruh tomografisini çeken Fahri Tuna, bu mevzuda da “Adapazarı, 17 ayrı dilin konuşulduğu, farklı milletlerin seccade üzerindeki nakışlar gibi ahenkle yan yana durduğu, besleyen, barındıran, asla ötekileştirmeyen bir küçük Osmanlıdır. Hırsızlığın olmadığı, camilerin dolup taşıdığı, hoşgörülü insanı, verimli ovası, bereketli çarşılarıyla, güvenli ve huzurlu bir şehir”* diyor. Kendisine hak vermemek mümkün değil.

### TARİHİN DÖNÜM NOKTASI: SAKARYA MEYDAN MUHAREBESİ

Sakarya; salt bir şehirden öte bir tarihtir. Sakarya denilince Türklerin kaderini tayin eden, neticesi itibarıyla kederleri sevince dönüştüren Sakarya Meydan Savaşı gelir akıllara. Melhame-i Kübra (çok büyük ve kanlı savaş) adıyla da anılan Sakarya Meydan Savaşı, Türk tarihinin dönüm noktalarından biridir. “Yunanlılarla yapılan en uzun meydan savaşı” olarak tarihe geçen bu muharebe, Kurtuluş Savaşı'nın dönüm noktalarındandır. Sakarya Irmağı'nın doğusunda yapıldığı için bu isimle anılan bu mühim savaşın

komutanı Gazi Mustafa Kemal “Hatt-ı müdafaa yoktur; sath-ı müdafaa vardır. O sath bütün vatandır. Vatanın her karış toprağı vatandaş kanıyla sulanmadıkça vatan terk olunamaz.” emrini vererek muharebeyi daha geniş bir alana yaymıştır.

Bu kanlı muharebe yıllarının canlı şahitlerinden İsmail Habip Sevük, bu savaşın önemini “13 Eylül 1683 günü Viyana'da başlayan çekilme, 238 sene sonra Sakarya'da durdurulmuştur.” ifadesiyle vurgulamıştır. Sakarya Meydan Muharebesi neticesinde Türk ordusunun kaybı

“ Sakarya Meydan Muharebesi neticesinde Türk ordusunun kaybı büyük olmuştur. Bu savaşta 5713 şehit vermişiz. 18.480 askerimiz de yaralanmıştır. 828 esir ve 14.268 kayıpla birlikte ordumuzun toplam zayıfatı 39.289'dur. Yunan ordusunun zayıfatı ise; 3758 ölü, 18.955 yaralı, 354 kayıp olmak üzere toplam 23.072'dir.

büyük olmuştur. Bu savaşta 5713 şehit vermişiz. 18.480 askerimiz de yaralanmıştır. 828 esir ve 14.268 kayıpla birlikte ordumuzun toplam zayıfatı 39.289'dur. Yunan ordusunun zayıfatı ise; 3758 ölü, 18.955 yaralı, 354 kayıp olmak üzere toplam 23.072'dir.

### SAKARYA'NIN TARİH KOKAN GÜZİDE İLÇESİ: TARAKLI

Şehirlerde yaşam kalitesi her geçen gün düşmektedir. Bu yüzden





Ekrem Yüce  
Sakarya Büyükşehir  
Belediye Başkanı



Sakarya Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem Yüce, Geyve'de ayva hasadına katıldı. Geyve Belediye Başkanı Murat Kaya ve Sakarya Ticaret Borsası Başkanı Adem Sarı'nın da katıldığı ayva hasadında Başkan Yüce, çiftçilere bol kazançlar diledi.

insanlar huzur ve sükûn bulmak için alternatif yaşam alanları keşfetmenin gayreti içerisinde. Aslında fazla araştırmaya gerek yok. Sakarya'nın tarih kokan Taraklı ilçesi sizi tabiatın içinde tabii bir yaşama davet ediyor. Stresten uzakta, tabiatla baş başa demli çayınızı yudumlamak istiyorsanız Taraklı'ya gitmelisiniz. Burada her şey doğadan ve alabildiğine doğal... Taraklı'nın toprağından sağlık ve bereket fışkırıyor. Dünyanın en kaliteli termal su kaynakları burada... Zira Taraklı topraklarının gizli hazinesidir su...



2 Organize Sanayi  
Bölgesi / Hendek

Kuruluşu ta milattan evvelki kadim yıllara dayanan Taraklı, birçok millete ve farklı kültüre ev sahipliği yaptıktan sonra Osmanlı'nın şefkatli kollarında ebedi huzuru bulmuştur. Bu sakin beldede Yavuz Sultan Selim tarafından yaptırılan Yunus Paşa Camii beş yüzyıldan beri zamana âdeta meydan okumaktadır. İlçenin Yusuf Bey Mahallesinde bulunan ve şehrin simgesi olan yedi asırlık koca çınar, görülmeye değerdir. Taraklı'nın Arnavut kaldırımlı daracık sokakları, tarihî hanı, cumbalı ahşap evleri, hisarı ve su değirmeni bizi özlenen mâzinin şefkat iklimine götürmektedir.



İkinci Beyazıt Köprüsü  
Geyve



İslama  
Köfte

# TEMİNAT SENEDİ'NİN ÖZELLİKLERİ

AV. BETÜL GÜLER

Türk Ticaret Kanununda kıymetli bir evrak niteliği taşıyan belgeler arasında yer almayan teminat senedi, sözleşme güvencesi çerçevesinde iş ve ticaret hayatında sıklıkla kullanılan hukuki belge niteliğindedir. Teminat senedi, bir anlaşma uyarınca anlaşmaya konu taahhüdün sorunsuz yerine getirileceğinin kayıt altına alındığı şartlı-bedelli senettir.

Teminat senetlerinin ticari ve ekonomik hayatta sıklıkla kullanılmaları icra takibine konu edilmelerine sebep olmaktadır. Teminat senedi ile kambiyo senetlerinin icra takibine konu edilmelerinde farklılıklar olması uygulamada birtakım sıkıntıları da beraberinde getirmektedir. Kambiyo senetleri ile teminat senetleri arasındaki başlıca fark, borcun kayıtsız ve şartsız belli bir bedelin ödenmesi vaadini içermesine yöneliktir.

## SENEDİN ÜZERİNDE YAZAN "TEMİNAT SENEDİDİR" İBARESİ SENEDİN TEMİNAT SENEDİ OLDUĞUNU İSPATLAMAYA TEK BAŞINA YETERLİ DEĞİLDİR.

Senedin üzerinde teminat senedi olduğu ile birlikte hangi sözleşmenin teminatı olduğunun da açıkça belirtilmesi gerekmektedir.

Nitekim Yargıtay 12. Hukuk Dairesinin 17.07.2006 tarihli E. 2006/13210, K. 2006/15840 sayılı kararında "... Dayanak bononun (hangi ilişkinin) teminatı olduğu yazılı bir belge ile kanıtlanmadığı sürece senet metninde yer alan sözcükleri tek başına bononun kayıtsız ve şartsız belli bir bedelin ödenmesi vaadini

içeren niteliğini etkilemeyeceği..." ifadesine yer verilmiştir.

Ayrıca Yargıtay Hukuk Genel Kurulu da 24.02.2010 tarihli E. 2010/19/67, K. 2010/99 sayılı kararında senette teminat kaydı ibaresinin bulunmasının neyin teminatı olduğu belirtilmediği için senedin mücerretlik vasfını ortadan kaldırmayacağı, bu sebeple de senedin geçerli sayılması gerektiği yönünde hüküm tesis etmiştir. Bu itibarla, bir kambiyo senedi üzerinde yalnızca teminattır ibaresi yer alıyor ve neyin teminatı olduğu ifade edilmiyorsa, bu senet bir teminat senedi olmadığı gibi bu durum bahse konu senede kayıtsız şartsız borç ikrarı içeren bir kambiyo senedi olma özelliğini kaybettirmeyecektir.

Yargıtay'ın aynı doğrultudaki bir kararı da şöyledir:

Yargıtay 12 Hukuk Dairesi'nin 28.08.1987 tarihli E. 1986/12237, K. 1987/8654 sayılı kararında "... TTK'nun 688. maddesinin ikinci bendi gereğince bono kayıtsız şartsız muayyen bir bedelin ödenmesi için havaleyi ihtiva etmelidir. Temyiz konusu olayda dayanılan bononun

arkasında satılmış olan taşınmazın içindeki kiracının 1.6.1986 tarihine kadar tahliye edilmesi için verildiği, tahliye olunmadığı takdirde işlem göreceği, aksi takdirde işlem görmeceği yazılıdır. Bu açıklamalardan ödemenin kiracının taşınmazı tahliye etmesi koşuluna bağlandığı anlaşılmaktadır. Bu tür bir şartı ihtiva eden ödeme vaadi, borç ikrarı, kambiyo senedi vasfına aykırıdır..." şeklinde hüküm tesis edilmiştir

Kararda bahsedilen ödeme, ancak şartın gerçekleşmesiyle birlikte yapılacağı için kanun koyucunun aradığı "kayıtsız ve şartsız belirli bir bedelin ödenmesi için havale (TTK m. 780)" unsuru burada bulunmamaktadır ve zorunlu unsur eksiliği sebebiyle senet kambiyo senedi olma vasfını kaybetmektedir.

Sonuç olarak senedin teminat senedi olması için senet üzerinde teminat senedi olduğuna ilişkin bir kayıt bulunmalı, teminatın hangi sözleşmeye dayalı bir şart içerdiğinin de mutlaka yazılması gerekmektedir. Aksi halde senet teminat senedi sayılmayacak ve borçlu ya da alacaklı bir takım hukuki sorunlarla karşılaşacaktır.



## AMASYA'NIN BARDAĞI, BİRİ OLMAZSA BİRİ DAHA

Eskiden yolculuk sırasında yolcuların su kabı olarak yanlarından ayırmadığı ufak bir testi vardı. Adına BARDAK derlerdi. Testiden küçük, çaydanlıktan büyük, kulplu ve emzikli bir su kabı idi. Bunları bazen de çam ağacından oyarak yaparlardı. Çam bardaklar suyu çok soğuk tutar ve kendilerine mahsus bir çam kokusu da verirlerdi.

Çömlek hanelerde çamurdan yapılan bardak ve testiler ise her memleketin toprağına ve pişirme tarzına göre ayrı bir özellik ve kıymet taşırdı.

Vaktiyle, Amasya'da da yapılan bu bardaklar kalitesiz olup, çabuk kırıldığı için sık sık yenisini almak lazım gelirmiş. Bu yüzden: Amasya'nın bardağı, biri olmazsa biri daha diye bu deyim dilimizde yer etmiştir.



**Ender ve pahalı olmayan, kolay elde edilen, her zaman bulunabilen şeyler için söylenen "Nasıl olsa aynısı kolaylıkla bulunur; bu olmasa da olur" anlamında bir deyimdir.**

## AĞZI ATEŞ PÜSKÜRMEK

Sultan III. Ahmet 1719 yılında şehzadelerinin sünneti için büyük bir şenlik düzenler. Topkapı Sarayı'nda başlayan etkinliklerde Dolmabahçe'den Kâğıthane'ye kadar uzana bir hat boyunca hokkabaz-



lar, müzisyenler, şekerciler, atlıkarıncılar, dev kuklalar, ip cambazları rengârenk çadırlarda halkı eğlendirirdi. Günlerce süren bu şenlikte saray erkânı, yabancı misafirler ve halk için özel seyir alanları da yapılmıştı. Bu gibi etkinliklerde izleyiciler, öncekilerden farklı olarak hep yeni şeyler ve sürprizlerin yapılmasını beklerdi. Bu yüzden dünyanın ilk denizaltısı olarak bilinen ve tersane Baş Mimar İbrahim Efendi tarafından tasarlanan "tahtelbahir" de burada bir gösteri yapmıştı.

Gösteriler sırasında ağzına aldığı kolonyayı püskürtürken ona ateş tutan göstericinin bu kez tiyatral biçimde sessiz bir oyun sahnelediği rivayet edilir; Oyunda muhatabına epeyce kızan ve artık dayanamayarak kızdığı kişiye doğru ağzındaki yanıcı sıvıyı püskürtürken ona ateş tutar. O zamandan beri bu olay bir deyimde kaynaklık eder.

**Bu deyim, haddinden fazla kızmak, öfkelenmek anlamında kullanılmaktadır.**

## BALIK BAŞTAN KOKAR

Güngörmüş bir ihtiyar Eminönü'ndeki eski Balıkpazarı'ndan balık alacak olmuş. Fakat balıkçının tablasındaki balıkları pek gözü tutmamış. Birkaç tanesini eline almış, evirmiş çevirmiş, kuyruk tarafını koklayıp yerine bırakmış.

Balıkçı öfke ile sormuş:

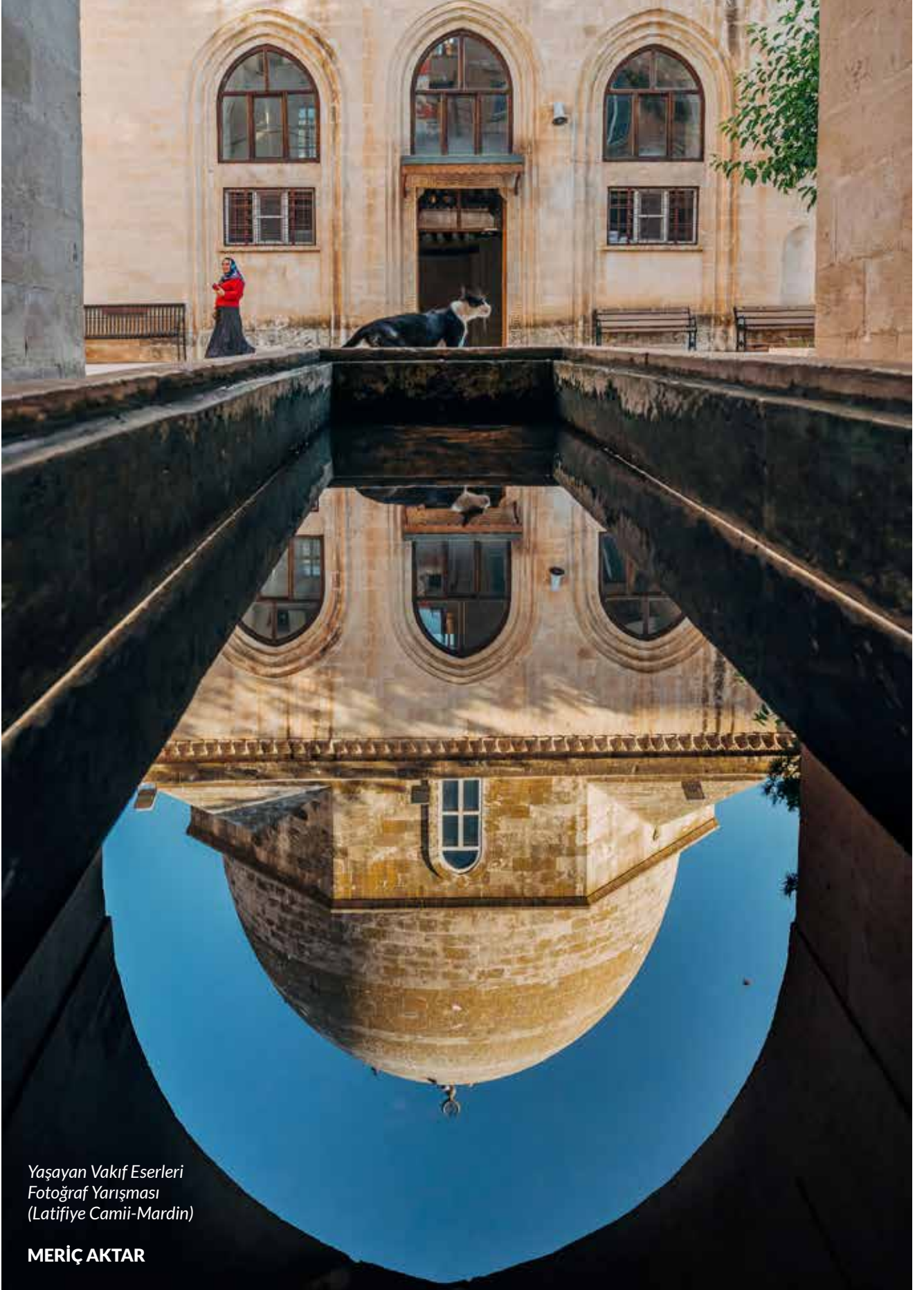


"Hey babalık, sen ne biçim balık seçiyorsun. Balığın tazeliği başını koklayınca belli olur. Sen tutmuş kuyruk tarafını kokluyorsun, bir de anlıyormuş gibi, suratını ekşitiyorsun."

İhtiyar dayanamamış:

"Evlat! Balık baştan kokar. Yani ben de bilirim balığın kokmaya başından başladığını" demiş ve eklemiş; "Ama senin balıklarının başını bırak, kuyrukları bile kokuyor. İnsaf et de kaldır şunları tezgâhtan!"

**Bu deyim, bir toplumda bozulmanın en baştaki idareci sınıfından başladığını anlatmak için kullanılır.**



Yaşayan Vakıf Eserleri  
Fotoğraf Yarışması  
(Latifiye Camii-Mardin)

**MERİÇ AKTAR**



# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE DOĞAL MİNERAL DESTEĞİ

Halk sağlığı uzmanlarının da önerdiği gibi koronavirüsle mücadelede bağışıklık sistemini güçlendirmek için doğal mineralli maden suyu mucizevi etkilere sahip.

Siz de bağışıklığınızı güçlendirmeye yardımcı olmak ve vücudunuzun günlük mineral ihtiyacını karşılamak için günde en az 2 şişe Beypazarı Doğal Mineralli Maden Suyu için !

GÜNDE  
en az  
2  
şişe



**Beypazarı**  
Karakoca



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

444 3 223



EMİNEVİM  
SİSTEMİ'YLE



# KİRACI KALMA EV SAHİBİ OL!

**EMİNEVİM**  
Ev almanın kolay yolu

**28**  
YILDIR  
GÜVENLE  
120 BİN  
MUTLU AİLE

**444 36 46**  
[eminevim.com](http://eminevim.com)

# Vadeli gibi kazanın vadesiz gibi harcayın

Sürekli ve güvenli kazanç sağlayan, tasarruflarınızın değerini bilen  
VakıfBank ARI Hesabı ile vadeli gibi kazanın vadesiz gibi işlem yapın.  
Hem siz kazanın hem ülke ekonomisine katkı sağlayın.

**VakıfBank, daima seninle.**



**Tanışma  
Faizi  
Fırsatı**

444 0 724 | vakifbank.com.tr

**VakıfBank**  
Burası Sizin Yeriniz

 /vakifbank

**İŞLETMELERE  
ÖZEL**



**FİNANSMAN**

**KUVEYT TÜRK'TE**



**KUVEYTTÜRK**  
SAĞLAM BANKACILIK