

JAMES NESTOR

Nefes

Kayıp bir sanatın yeni bilimi

ÇEVİRİ: DİLARA ALEMDAR



3. BASKI


MUNDI



NEFES



Kayıp Bir Sanatın
Yeni Bilimi

James Nestor

Mundi Kitap

Nefes: Kayıp Bir Sanatın Yeni Bilimi, James Nestor

İngilizce aslından çeviren: Dilara Alemdar

Breath: The New Science of a Lost Art

İlk (bu çeviriye kaynak alınan) basım: Riverhead Books, 2020

© 2020, James Nestor

© 2021, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Bu basım, Penguin Random House LLC.'nin Penguin Publishing Group bölümünün bir markası olan Riverhead Books ile yapılan anlaşma sonucu gerçekleşmiştir. Bu eserin Türkçe hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. baskı: Kasım 2021, İstanbul

3. baskı: Mart 2024, İstanbul

Bu kitabın 3. baskısı 1 000 adet yapılmıştır.

Dizi editörü: Merin Sever

Editör: Çiçek Eriş

Düzeltili: Ebru Aydın

Mizanpaj: Atahan Sıralar

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Kapak tasarımı: Pelin Kahraman

Baskı ve cilt: Melisa Matbaacılık Yayıncılık San ve Dış Tic. Ltd.

Maltepe Mah. Davutpaşa Çiftelhavuzlar Sk. No:16 Acar San. Tic.

Zeytinburnu, İstanbul

Sertifika No: 45099

ISBN 978-625-7491-14-3

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza Giz, No: 9/25 Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

mundikitap.com

bilgi@mundikitap.com

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

NEFES



Kayıp Bir Sanatın
Yeni Bilimi

James Nestor

SAĞLIK - ANATOMİ

İngilizce aslından çeviren
Dilara Alemdar


MUNDI

JAMES NESTOR, *Scientific American*, *Outside*, *Men's Journal*, *The New York Times* gibi dergi ve gazetelerde makaleleri yayımlanmıştır. ABC kanalında yayınlanan *Nightline*, *CBS Morning News* programlarına ve NPR gibi pek çok radyo kanalına konuk olmuştur. San Francisco'da yaşamaktadır.

DİLARA ALEMDAR, 1997'de Florida'da doğdu. Üsküdar Amerikan Lisesi'nden sonra New York Üniversitesi Karşılaştırmalı Edebiyat ve Politika Bölümü'nden mezun oldu. İstanbul'da yaşıyor, çevirmenlik ve editörlük yapıyor.

K.S. için

Alınan nefesin derin olması gerekir. Nefes derin olduğunda kapasitesi geniş olur. Kapasitesi geniş olduğunda nefes uzatılabilir. Nefes uzatıldığında aşağıya nüfuz eder. Aşağıya nüfuz ettiğinde nefes vücuda sakince yerleşecektir. Nefes vücuda sakince yerleştiğinde güçlü ve sağlam olacaktır. Güçlü ve sağlam olduğunda filizlenecektir. Filizlendiğinde büyüyecektir. Büyüdüğünde yukarıya çekilecektir. Yukarı çekildiğinde başın tepesine ulaşacaktır. Sezginin gizli gücü yukarıda hareket eder. Dünyanın gizli gücü aşağıda hareket eder. Buna uyan yaşayacaktır. Bunun dışına çıkan ölecektir.

MÖ 500 Zhou Hanedanı taş yazıtı

İÇİNDEKİLER



Önsöz 15

Birinci Kısım – Deney

1. bölüm: Hayvanlar Âleminin En Kötü Nefes Alan Canlıları 29
2. bölüm: Ağız Solunumu 47

İkinci Kısım – Nefes Almanın Kayıp Sanatı ve Bilimi

3. bölüm: Burun 69
4. bölüm: Nefes Ver 89
5. bölüm: Yavaş 107
6. bölüm: Daha Az 124
7. bölüm: Çiğne 149

Üçüncü Kısım – Nefes+

8. bölüm: Ara Sıra Daha Fazla 189
9. bölüm: Nefesini Tut 219
10. bölüm: Hızlı, Yavaş ve Hiç 242

Sonsöz: Son Bir Nefes 263

Ek: Nefes Yöntemleri 279

Dizin 291

ÖNSÖZ



Burası boyası çıkmış duvarlar, tozlu camlar ve ay ışığının yarattığı tehditkâr gölgelerle *Dehşet Sokağı*'ndan çıkmış gibi duruyordu. Bir kapıdan geçip gıcırdayan merdivenlerden yukarı çıktım ve kapıyı çaldım.

Kapı açıldığında beni 30 yaşlarında, gür kaşları ve büyük bembeyaz dişleri olan bir kadın karşıladı. Ayakkabılarımı çıkarmamı söyledi ve beni tavanı birkaç parça bulutla gökyüzü mavisine boyanmış kocaman bir salona yönlendirdi. Esintiyle tıngırdayan camın yanına oturdum ve sokak lambasının içeriyi aydınlatan sarı ışığında başkalarının içeri girmesini izledim. İçeri sert bakışlı bir çocuk girdi. Ardından Jerry Lewis¹ kâküllü, haşın suratlı bir adam. Onu, alnını ortalamayan bir *bindu*'su² olan sarışın bir kadın takip etti. Ayak sürme seslerinin ve fısıltılı merhabalaşmaların arasından, o günlerde her yerde duyduğumuz "Paper Planes" şarkısını bangır bangır çalarak sokaktan geçen kamyonun gümbürtüsü işitiliyordu. Kemerimi çıkardım, kotumun en üst düğmesini açtım ve yerime oturdum.

1. Gerald "Jerry" Lewis (1926-2017): Amerikalı oyuncu, komedyen, yönetmen. (Ç.N.)

2. "Nokta, damla" anlamına gelen, alnın ortasına uygulanan eski bir Hindu geleneği.(Ç.N.)

Buraya bana, “Nefes dersinin faydasını görebilirsin,” diyen doktorumun tavsiyesi üzerine gelmiştim. Nefes dersi zayıf akciğerlerimi güçlendirebilir, panikleyen zihnimi sakinleştirebilir ve bana farklı bir bakış açısı kazandırabilirdi.

Son birkaç aydır zor bir dönemden geçiyordum. İşim beni strese sokuyordu ve 130 yıllık evim her geçen gün biraz daha dökülüyordu. Son iki yıl üst üste geçirdiğim zatürreeden sonra yeni toparlanıyordum. Zamanımın çoğunu evde hırıltılı nefesler alarak, çalışarak ve haftalardır koltuğun üzerinde duran gazetelerin üzerinde günde üç öğün aynı kâseden yemek yiyerek geçiriyordum. Tekdüzeliğe kapılmışım – fiziksel, zihinsel ve tüm diğer açılardan. Bu şekilde birkaç ay geçirdikten sonra, doktorumun tavsiyesine uyarak Sudarshan Kriya isimli nefes alma tekniğini öğrenmek için bir başlangıç dersine kaydoldum.

Saat 19.00’da, gür kaşlı kadın ön kapıyı kilitledi, odanın ortasına geçti ve eski bir radyoya bir kaset yerleştirip oynat tuşuna bastı. Gözlerimizi kapamamızı söyledi. Hoparlörden gelen cızırtılı radyo sesinin arasından Hint aksanlı bir adamın sesi seçilebiliyordu. Tiz, hareketli ve doğal olamayacak kadar melodik bir sest; bir çizgi film den alınmış gibiydi. Ses bize burnumuzdan yavaşça nefes almamızı, sonra onu yavaşça vermemizi söyledi. Nefesimize odaklanacaktık.

Bunu birkaç dakika tekrarladık. Çoraplı ayaklarımın cereyan yapan camın yanında üşümemesi için uzanıp battaniye yığının dan bir battaniye aldım ve bacaklarıma sardım. Nefes almaya devam ettim ama hiçbir şey olmadı. Bir sakinlik hissetmedim, gergin kasları m gevşemedi. Hiçbir şey olmadı.

On, belki 20 dakika geçti. Akşamımı bu Victoria tarzı evin zeminindeki tozları soluyarak geçirmeyi seçtiğim için kendime kızmış ve biraz pişman olmuşum. Gözlerimi açıp etrafıma bakındım. Herkesin suratında aynı ciddi ve sıkılmış ifade vardı. Sert bakışlı çocuk uyuyor gibiydi. Jerry Lewis’i andıran adam işiyor gibi görünüyordu. Bindi, yüzünde Cheshire Kedisi’nin sırtıtışını andıran bir ifadeyle oturuyordu. Ayağa kalkıp odadan çıkmayı düşündüm ama kabalık etmek istemedim. Seans ücretsizdi; eğitmen burada olmak için para almıyordu. Onun bu cömertliğine saygı göstermeliydim. Bu

yüzden tekrar gözlerimi kapadım, battaniyeyi bacaklarıma iyice sardım ve nefes almaya devam ettim.

Sonra bir şey oldu ama aslında hiçbir şey değişmemiş gibiydi. Rahatlamadım, kafamı meşgul eden düşünceler de yatışmadı. Bir yerden alınıp başka bir yere konmuş gibiydim. Her şey bir anda oldu.

Kaset sona erdi ve gözlerimi açtım. Başımda bir ıslaklık hissettim. Islaklığı silmek için elimi saçıma götürünce saçımın sırlıslıklam olduğunu fark ettim. Elimi yüzüme götürdüğümde ter gözümü yaktı ve ağızıma tuz tadı geldi. Üzerime baktığımda kazağımda ve kotumda ter lekeleri oluştuğunu gördüm. Oda 20 derece civarındaydı – cereyan yapan pencerenin altı daha da serindi. Herkes üşümek için ceketlerine ve eşofman üstlerine sarınmıştı. Ama ben bir şekilde sanki az önce maraton koşmuş kadar terlemeyi başarmıştım.

Eğitmen yanıma gelip iyi olup olmadığını sordu; hasta mıydım ya da ateşim var mıydı? Ona gayet iyi hissettiğimi söyledim. Ardından bana vücut sıcaklığı, aldığımız her nefesin nasıl bize taze enerji sağladığı ve verdiğimiz her nefesle eski, bayatlamış enerjiyi vücudumuzdan attığımız hakkında bir şeyler anlattı. Onu dinlemeye çalıştım ama odaklanmakta zorlanıyordum. Üzerimde terden sırlıslıklam olmuş kıyafetlerle Haight-Ashbury'den evime kadarki o beş kilometre yolu bisikletle nasıl gideceğimi düşünmekle meşgul oldum.

Ertesi gün kendimi daha da iyi hissediyordum. Dersin tanıtımında da iddia edildiği gibi, üzerimde uzun zamandır hissetmediğim bir sakinlik ve sükûnet hali vardı. İyi uyumuştum. Hayattaki küçük şeyler beni her zamanki kadar rahatsız etmiyordu. Omuzlarımdaki ve boynumdaki gerginlik geçmişti. Bu rahatlama hissi azalarak kaybolmadan birkaç gün böyle hissetmeye devam ettim.

Tam olarak ne olmuştu? Tuhaf bir evde bağdaş kurarak oturmak ve bir saat sadece nefes alıp vermek nasıl bu kadar büyük bir etki yaratmıştı?

Sonraki hafta nefes dersine tekrar gittim: Aynı deneyimi yaşadım, sadece bu sefer biraz daha az terledim. Bu olanların hiçbirinden aileme veya arkadaşlarıma bahsetmedim. Ama ne yaşadığımı

anlamak için araştırma yapmaya başladım ve sonraki yedi yılımı bunu anlamaya çalışarak geçirdim.

Bu süre zarfında evime çekidüzen verdim, bunalımdan çıktım ve nefesle ilgili bazı sorularımı cevaplayabilecek bir iş üzerinde çalışmaya başladım. Tek bir nefesle suyun yüzlerce metre altına dalmanın antik pratiği olan serbest dalış üzerine bir yazı yazmak için Yunanistan'a gittim. Tam olarak ne yaptıklarını ve nasıl yaptıklarını anlamak için dalışlarının arasında düzinelerce uzmanla görüştüm. Bilgisayar mühendisleri, reklam direktörleri, biyologlar ve doktorlardan oluşan ve mütevazı görünen bu insanların bedenlerini nasıl 12 dakika havasız kalacak şekilde eğittiklerini ve biliminsanlarının mümkün olduğunu düşündüğü seviyeden daha derine dalabildiklerini anlamak istiyordum.

Çoğu insan bir havuzda üç metre derine daldığında, birkaç saniye içinde kulakları basınçtan acımaya başlar ve hemen yüze çıkar. Serbest dalış yapan bu dalgıçlar da bana önceden "çoğu insan" gibi olduklarını söylediler. Dönüşümlerini yalnızca eğitime borçluydular; geri kalanımızın görmezden geldiği akciğer becerilerinden yararlanabilmek için akciğerlerini daha sıkı çalışmaya ikna etmişlerdi. Özel olmadıkları konusunda ısrarcıydılar. Yeterince sağlıklı olan herkes, gerekli zamanı ayırmaya hazır olduğu sürece 30, 60 hatta 90 metre dalabilirdi. Kişinin yaşı, kilosu ya da genetik yapısı hiç önemli değildi. Serbest dalış için gerekli olan tek şeyin nefes alma sanatında uzmanlaşmak olduğunu söylüyorlardı.¹

Onlara göre nefes almak bilinçsizce yapılan bir eylem ya da kendiliğinden gerçekleşen bir şey değildi. Nefes bir ilaç, güç kaynağı ve neredeyse insanüstü becerilere sahip olmalarını sağlayan bir mekanizmaydı.

Nefesini sekiz dakikadan uzun süre tutabilmiş ve bir keresinde 90 metreden derine dalmış bir kadın eğitmen, "Yemek çeşidi kadar nefes alma yöntemi vardır," diyordu. "Ve her yöntem vücudumuzu

1. İlk kitabım *Deep'te [Derin]*, New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2014 serbest dalış ve insanın denizle olan bağlantısından bahsettim.

farklı etkiler.” Başka bir dalgıç, nasıl bazı nefes alma yöntemleri bey-nimizi beslerken diğerlerinin nöronları öldürdüğünü anlattı; bazıları bizi daha sağlıklı yaparken diğerleri ölümümüzü hızlandırıyordu.

Bana, nasıl akciğer kapasitelerini yüzde 30 ya da daha fazla artıracak şekilde nefes aldıklarına dair çılgın hikâyeler anlattılar. Sa-dece farklı şekilde nefes alarak epey kilo veren Hintli bir doktordan ve vücuduna *E. coli* bakterisi enjekte edildikten sonra nefes yoluyla bağışıklık sistemini harekete geçirip vücudundaki toksinleri daki-kalar içinde yok edebilen bir adamdan bahsettiler. Kanserlerinde remisyon sağlayan kadınların ve birkaç saat boyunca karda çıplak yatıp vücutlarının etrafındaki karı eritebilen keşişlerin hikâyelerini anlattılar. Hepsi kulağa delice geliyordu.

Sualtı araştırması yapmadığım zamanları, yani genellikle ak-şam geç saatleri, bu konuyla ilgili sayfalarca makale okuyarak geçirdim. Şimdiye dek birileri bilinçli nefes almanın karada yaşayan in-sanlar üzerindeki etkisini incelemiş olmalıydı. Şimdiye kadar ser-best dalış yapanların anlattıklarını; nefesi kilo vermek, sağlıklı kal-mak ve uzun yaşamak için kullananların olağanüstü hikâyelerini araştıranlar olmuştu muhakkak.

Tek başına bir kütüphane oluşturabilecek kadar çok malzeme buldum. Sorun, bu kaynakların bazılarının yüzlerce, hatta binlerce yıllık olmasındaydı.

MÖ 400'lere dayanan yedi Çin Tao kitabı¹ tamamen nefese ve onu nasıl kullandığımıza bağlı olarak bizi ya öldürebileceğine ya da iyileştirebileceğine odaklanıyordu. Bu metinler aynı zamanda nefes-in nasıl düzenlenebileceğine (nasıl yavaşlatılabileceğine, tutulabi-leceğine ve yutulabileceğine) dair ayrıntılı talimatlar içeriyordu. Bu metinlerden yıllar önce Hindular, nefes ve ruhu bir kabul etmiş ve hem nefesi dengelemek hem de fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak

1. *Primordial Breath: An Ancient Chinese Way of Prolonging Life through Breath Control, Seven Treatises from the Taoist Canon, the Tao Tsang, on the Esoteric Practice of Embryonic Breathing*, çev. Jane Huang ve Michael Wurmbbrand, Cilt 1, Original Books, 1. edisyon, 1987; Christophe André, “Proper Breathing Brings Better Health”, *Scientific American*, 15 Ocak 2019; Bryan Gandevia, “The Breath of Life: An Essay on the Earliest History of Respiration: Part II”, *Australian Journal of Physiotherapy*, Cilt 16, Sayı 2, Haziran 1970, s. 57-69.

için tasarlanmış ayrıntılı pratikler geliştirmişlerdi. Bazı Budistler nefesi sadece yaşam sürelerini uzatmak için değil, aynı zamanda üst bilince ulaşmak için kullanıyorlardı. Nefes, bu insanlar ve kültürler için güçlü bir ilaçtı.

Eski bir Tao metni, “Dolayısıyla, uzun bir ömre sahip olmak isteyen bir bilgin aynı zamanda formunu düzeltmeli ve nefesini uzatmalıdır,” der.¹ “Bu açık değil midir?”

Aslında pek de değildir. Akciğerler ve solunum yolları üzerinde yapılan daha güncel araştırmalarda bu görüşleri onaylayan bulgular arasam da neredeyse hiçbir şey bulamadım. Bulduklarım göre, nasıl nefes aldığımız önemli değildi. Görüştüğüm birçok doktor, araştırmacı ve biliminsanı da bu görüşü doğruluyordu.² Dakikada 20 ya da on kez, ağızdan, burundan veya solunum tüpü yardımıyla nefes almak; hepsi aynı etkiye sahipti. Önemli olan havayı solumak ve geri kalanı vücudun yapmasına izin vermektir.

Solunumun modern tıp uzmanları tarafından nasıl değerlendirildiğini anlamak için son check-up’ınızı hatırlayabilirsiniz. Doktorunuz muhtemelen tansiyonunuzu, nabzınızı ve ateşinizi ölçtükten sonra kalbinizin ve akciğerinizin sağlığına bakmak için stetoskolla göğsünüzü dinledi. Belki size diyetiniz, kullandığınız vitaminler ve iş stresiniz hakkında bir şeyler sordu. Sindirim esnasında herhangi bir sorun yaşıyor musunuz? Peki uyku düzeniniz nasıl? Mevsimsel alerjileriniz kötüleşiyor mu? Astım? Baş ağrıları ne durumda?

Ama büyük ihtimalle solunum hızınızı kontrol etmedi. Kan dolaşımınızdaki oksijen ve karbondioksit seviyesine bakmadı. Size, nasıl nefes aldığımız ya da aldığımız nefesin kalitesi hakkında sorular sormadı.

1. *The Primordial Breath*, s. 8.

2. *The New Republic*’in 1998 Aralık sayısında, *The New England Journal of Medicine*’in editörü, sağlığımızın nasıl nefes aldığımızı belirlediğini ve nefes alma şeklimizin sağlığımız üzerinde hiçbir etkisi olmadığını savundu. Teresa Hale’in *Book of Breathing Free: The Revolutionary 5-Day Program to Heal Asthma, Emphysema, Bronchitis and Other Respiratory Ailments*, New York, Harmony, 1999 kitabının girişinde, Amerikan Beslenme Derneği ve Amerikan Hekimler Derneği üyesi Dr. Leo Galland, nasıl nefes aldığımızın sağlığımız üzerindeki etkilerini detaylıca anlatmaktadır. Galland’ın yazısı, bu kitap için yaptığım ilk araştırmalarda ve profesörler, doktorlar ve tıp alanındaki diğer kişilerle yaptığım ilk röportajlarda keşfettiğim birkaç çalışmadan biridir.

Buna rağmen, eğer dalgıçlar ve antik metinler doğruyu söylüyorsa, nefes alma şeklimiz her şeyi etkiler. Peki bir şey nasıl aynı anda bu kadar önemli ve bu kadar önemsiz olabilir?

Araştırmamı derinleştirdikçe bir hikâye ortaya çıkmaya başladı. Daha sonradan, son zamanlarda bu soruları sormaya başlayan tek kişi olmadığımı fark ettim. Harvard, Stanford ve dünyaca ünlü başka kurumlardaki biliminsanları makalelerde okuduğum, dalgıçlar ve “süper nefes alanlar”la röportajlarımda duyduğum şaşırtıcı hikâyelerin bazılarını doğruluyorlardı. Ama onlar göğüs hastalıkları üzerine çalışmıyorlardı. Öğrendiğim üzere, göğüs hastalıkları uzmanları esas olarak akciğer hastalıklarıyla –akciğer delinmesi, kanser ve amfizem gibi hastalıklarla– ilgileniyorlardı. Bir göğüs hastalıkları uzmanı bana, “Biz acil vakalara bakıyoruz,” demişti. “Sistem bu şekilde işliyor.”

Hayır, nefes üzerine araştırmalar başka yerlerde yapılıyordu: eski mezarlıkların çamurlu kazı alanlarında, diş hekimi muayenehanelerinin dışı koltuklarında, ruh ve sinir hastalıkları hastanelerinin odalarında. Buralar, biyolojik bir fonksiyon üzerine en güncel araştırmaları bulmayı bekleyeceğiniz türden yerler değildi.

Bu alanda çalışan biliminsanlarının çoğu araştırmalarına nefesi incelemek amacıyla başlamamışlardı. Ama nefes bir yolunu bulup bir şekilde hep onların karşısına çıkmıştı. Çalışmalarında, nefes alma kapasitemizin insan evriminin uzun süreçleri boyunca değiştiğini ve özellikle Sanayi Devrimi’nden sonra nefesimizin belirgin bir şekilde kötüleştiğini keşfetmişlerdi. Yüzde 90’ımızın –muhtemelen sizin, benim ve neredeyse tanıdığımız herkesin– yanlış nefes aldığını ve bu hatanın ya upuzun bir kronik hastalıklar listesine yol açtığını ya da bu hastalıkları kötüleştirdiğini fark etmişlerdi.

Daha umut verici tarafından bakacak olursak, bu araştırmacılardan bazıları aynı zamanda birçok modern hastalığı –astım, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sedef hastalığı ve daha fazlasını– sadece nefes alıp verme şeklimizi değiştirerek tedavi edebileceğimizin ya da en azından etkilerini azaltılabileceğimizin farkına varmışlardı.



Dođru şekilde nefes almayı biliyor musunuz?

Nefes, sağlıklı bir yaşam zürdürmenin önemli yapıtaşlarından biri ve günde yaklaşık yirmi beş bin kez nefes alıp veriyorsunuz. Ancak modern dünyada çağımızın doğru nefes alıp verme becerisi zayıflamış durumda. Bu durum, hem hayat kalitemizi düşürüyor hem de başka birçok rahatsızlığa davetiye çıkarıyor.

James Nestor, nefesle ilgili problemlerin nasıl üstesinden gelinebileceğini öğrenmek için dünyayı dolaşarak cevapları tarihte, yeraltı mezarlıklarında, göğüs hastalıkları birimlerinde, ortodonti kliniklerinde ve nefes pratiğiyle ilgili eski metinlerde arıyor; nefes alıp verme şeklinizi değiştirmenin atletik performansı artırabileceğini ya da horlamaya, astıma ve otoimmün hastalıklara iyi gelebileceğini gösteren araştırmaları tarıyor.

Binlerce yıllık tıbbi metinlerle göğüs hastalıkları, psikoloji ve biyokimya alanlarında yapılmış son araştırmaları bir araya getiren *Nefes'i* okuduktan sonra bir daha asla eskisi gibi nefes almayacaksınız.

"Bu kitabı okuyunca nefes alma şeklinizi değiştirmek isteyeceksiniz."

Evening Standard



🌐 mundikitap.com

f [mundikitap](https://www.facebook.com/mundikitap)

📧 mundikitap

📖 [mundikitap](https://www.instagram.com/mundikitap)

Sağlık-Akademik

ISBN 978-625-749114-3



9 786257 491143