

# BİRLEŞİM DERGİ

TÜM  
OKURLARIMIZA  
MUTLU YILLAR  
DİLERİZ

## LEVENT 199

İstanbul Büyükdere Caddesi'nde  
170 metre yüksekliğinde bir ikonik  
kule daha tamamlandı

### Birleşim İnşaat

Grubumuzun dinamik üyesi bu sayının  
Kurumsal Pencere'sinde



Bu sayımızın  
özel konuğu  
**İlhan  
Şeşen**

Birleşim Mühendislik  
**Test Ayar  
Dengeleme ( TAD )  
Çalışmalarımız**

# Künye / İçindekiler



**Dergi Adı:** Birleşim Dergi

**İmtiyaz Sahibi:**

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

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Gökçe Aşkın

**Yayın Kurulu**

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

**Yönetim Yeri**

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

**Görsel Yönetmen**

Aslı Zeren

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

**Basım**

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

**Yayın Türü**

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

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



## İçindekiler

**03 - Bu Sayıda**  
Editörden

**04 - Başkanlardan**  
Merhaba Değerli Okurlar

**06 - Kurumsal Pencere**  
Birleşim İnşaat

**10 - Proje**  
Levent 199

**14 - Haber**  
Birleşim Grup Hatıra Ormanı Projesi  
ETMD Gecesi Ödül Töreni  
Enerji Verimliliği Paneli

**18 - Analiz**  
Test Ayar Dengeleme (TAD) Çalışmalarımız

**22 - Uzman Görüşü**  
İş Kazası Tedavilerinde İlave Ücret

**24 - Söyleşi**  
TTMD Türk Tesisat Mühendisleri Derneği

**26 - Bakış Açısı**  
Mutluluk

**28 - Mevzuat**  
Herkesin Bir KEP’i Olacak

**30 - Söyleşi**  
Bu Sayımızın Özel Konuğu: İlhan Şeşen

**34 - Yeni Yıla Özel**  
Feng Shui

**38 - Yeni Yıla Özel - Astroloji**  
2015 Şirket Burçları

**40 - Yeni Yıla Özel**  
2015 İş Hayatı Modası

**44 - Yeni Yıla Özel**  
Hava Delisi

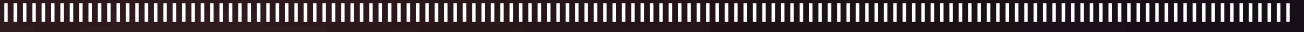
**46 - Yaşam**  
Okul Başarısında Anne-Babanın Rolü

**48 - Sağlık**  
Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar

**50 - Gezi**  
Renkli Şehir Londra

**54 - Söyleşi**  
Bir Lezzet Ustası: Ahmet Deniz Köse





## Editörden

Kurumsal İletişim Uzmanı  
**Gökçe AŞKIN**

Yıl sonları hesaplaşma zamanıdır. Yaşanan upuzun bir yıla bakıp başarılarınızın ve hayal kırıklıklarınızın “iyi ki” lerini ve “keşke” lerini tarttığınız bir hesaplaşma...

Yaşanan yılın bırakıp gittikleri her neyse size kattıklarıyla başlarsınız yeni yıla ve her zaman yeni ümitler yeni hedeflerle.

Birleşim Grup olarak bitirmekte olduğumuz yıla dönüp baktığımızda “iyi ki” hanesine yazdıklarımızın “keşke” lerden çok daha fazla yer tuttuğunu görüyoruz. Yer aldığımız birçok başarılı projeye paralel olarak iş hedeflerimiz doğrultusunda iletişim çalışmalarını ve sosyal sorumluluk projelerini de daha koordineli ve etkin bir şekilde sürdürmeyi amaçladık ve hayata geçirmeye başladık. Bu kapsamda ülke ekonomisine katkı sağlayan her kuruluş gibi firmamız, hem sektöre hem de ülkemize karşı sorumluluklarını yerine yetirmeyi hedeflemektedir.

Kuruluşundan bugüne kadar Birleşim Grup çatısı altında ulaşılan her hedef bir ilerisi için çitayı yükseltmiş ve elde ettiği bu başarılar, bünyesinde barındırdığı her bireyin motivasyon ve güven kaynağı olmuştur.

**Hayallerinizin ve hedeflerinizin gerçek olacağı bir yıl diliyor sözü fazla uzatmadan sizi yeni yıla özel sayımızla baş başa bırakıyorum.**



**“2015 yılının herkese sağlık, mutluluk, huzur ve bol kazanç getirmesini diliyorum.”**

# Değerli Okurlar

**B**u sayıyla 1. yılını dolduracak olan “**Birleşim Dergi**” nin her geçen gün artan okuyucu sayısı, bizleri bu dergiyi çıkartmayı düşünürken ne kadar doğru bir karar verdiğimiz noktasında mutlu ediyor.

2014 yılını uğurlayacağımız bu sayıda, geçmiş yıllarda olduğu gibi bu sene de bir çok projenin elektromekanik olarak tamamlanmış olmasının heyecanı ve gururunu yaşıyoruz. Çözüm ortağı olarak yaptığımız binalarda yaşamın başlamış olması; ülke ekonomisi, istihdam ve yüksek standartlı yaşam oluşumları açısından son derece önem taşımaktadır.

Grup olarak her zaman en önemli değerlerimiz başında gelen “Doğaya Saygı ve Enerji Verimliliği” adına üzerimize düşen görevleri yerine getirdik ve gerekli faaliyetlerde bulunduk.

“Bir ulusun uygarlığı dikilecek her fidanla ölçülür” mantığıyla yola çıkarak İstanbul Beykoz ilçesinde tüm Grup çalışanları ile birlikte oluşturduğumuz “**Birleşim Grup Hatıra Ormanı**” na değerli işverenlerimiz için bir fidan dikilecek ve yaptığımız işler büyüdükçe fidanlarımız büyüyüp orman olacaktır.

Elektromekanik Taahhüt Sektörü her geçen yıl büyümeye devam ediyor. Ülkedeki istikrar yatırımcıları cesaretlendirirken inşaat sektörünün büyümesi, dolayısı ile elektromekanik sektörünün büyümesine sebep oluyor. Grup olarak önümüzdeki seneye daha büyük hedefler koyduk. Gerek otel, hastane, AVM yatırımları gerekse nitelikli konut yatırımlarının artacağı bir yıl olacağı düşüncesindeyiz. Bununla beraber komşu ülkelerde Azerbaycan, Irak ve Rusya pazarında yeni projelerin olacağı sektörün daha büyüyeceğine işaret ediyor.

**Şimdiden 2015 yılının herkese sağlık, mutluluk, huzur ve bol kazançlar getirmesini diliyorum.**

Saygılarımla,

**Mesut ALTAN**  
Birleşim Grup  
Yönetim Kurulu Başkanı



# Birleşim İnşaat

Grubumuzun dinamik üyesini daha yakından tanıyın.

**2**002 yılında grup şirketlerimizden Birleşim Mühendislik çatısı altında faaliyete başlayan firmamız, 2006 yılında Birleşim İnşaat unvanını almıştır. Kurulduğu tarihten bu yana iş merkezi, endüstriyel tesisler, fabrika, villa ve konut gibi projeleri başarı ile tamamlayan şirketimiz, gayrimenkul sektörü içerisinde hızla büyümeye devam etmektedir.

Diğer inşaat firmalarından farklı olarak mimari, elektrik, mekanik ve altyapıdan oluşan tüm inşaat aşamalarını, proje aşamasından

itibaren diğer grup şirketlerimizle koordineli olarak tek elden yürüttüğümüz için, bir inşaat sürecinde çıkabilecek sorun ve sıkıntılar projelerimizde minimuma indirilmektedir.

Kalite ve güven, projelerimizde vazgeçilmez ana ilkemizdir ve ticari itibarımızın temellerini oluşturur. Ürettiğimiz her yapıda amacımız, koşullar ne olursa olsun kaliteli inşaat politikamızdan ödün vermeden taahhütlerimizi zamanında tamamlamak ve müşteri memnuniyeti ile başarımızı en üst noktaya taşımaktır.

Gelişen teknolojiyi yakından takip etmek, projelerimizi gelişen teknolojiye ve dünya standartlarına uygun bir şekilde hayata geçirmek en önemli hedeflerimizdendir. Çevreye zarar vermeyen, konforlu, yaşam kalitesi yüksek, sürdürülebilir yapılar inşa etmek insana ve çevreye vermiş olduğumuz değerin, işimize yansımadır.

Mimari tasarımda estetik ve konforu buluşturmak, uygulama aşamasında detaylılıkla kaliteyi birleştirmek, teslim aşamasında zamanında ve eksiksiz iş teslimi, dünya standartlarına, yönetmelik-



lere, şartnamelere uygun, kaliteli yapılar inşa etmek, temel prensibimizdir.

Bugüne kadar bu prensipler doğrultusunda yapmış olduğumuz referanslarımızdan bazıları şunlardır;

## **Kurtköy Gökkuşuğu Villaları - 2002**

Şirketimizin ilk projesi olan Kurtköy Gökkuşuğu Villaları, İstanbul Kurtköy bölgesinde 10.162 m<sup>2</sup> alan üzerine inşa edilmiş, her birisi 4 kattan oluşan, toplamda 350 m<sup>2</sup> kullanım alanına sahip, 25 adet villadan oluşmaktadır.

3.000 m<sup>2</sup> sosyal tesis alanına sahip projede, yüzme havuzu, çocuk oyun parkı, basketbol ve mini futbol sahaları bulunmaktadır.

## **Birleşim Şerifali Plaza - 2005**

Şirketimizin eski genel merkezi olan 4.200 m<sup>2</sup> inşaat alanına sahip Birleşim Şerifali Plaza 2005-2006 yıllarında inşa edilmiştir. İstanbul Ümraniye Şerifali bölgesinde yer alan plaza 1.800 m<sup>2</sup> alan üzerine kurulmuş olup her biri 2.100 m<sup>2</sup> kullanım alanına sahip 2 bloktan oluşmaktadır.

Her blokta 2 bodrum kat, zemin kat, 4 normal kat ve çatı katı bulunmaktadır.

## **Palmia Evleri - 2006**

İstanbul Silivri bölgesinde bulunan Palmia Evleri, 8.500 m<sup>2</sup> alan üzerine konumlandırılmış, 11.600 m<sup>2</sup> kapalı inşaat alanına sahip olup 4 blok, 60 adet daireden oluşmaktadır. Projede farklı tiplerde 48 adet normal daire ve 12 adet çatı dubleksli bulunmaktadır.

3 dönüm alan ayrılmış olan sosyal tesislerde basketbol ve mini futbol sahası, süs havuzu, ahşap çocuk oyun parkı ve kamelya bulunmaktadır.



Kurtköy Gökkuşuğu Villaları



Birleşim Şerifali Plaza



Palmia Evleri



# Kurumsal Pencere

## Göltürkbükü Villaları - 2009

Bodrum Göltürkbükü mevkiinde 1.100 m<sup>2</sup> arsa üzerine konumlandırılmış projede 4 adet lüks villa inşaatı tamamlanmıştır. 3 kattan oluşan lüks villalarda, Bodrum mimarisine uygun doğal taş kaplamalı cephe tercih edilmiştir.

## Birleşim Plaza 3 - 2010

İstanbul Ümraniye Şerifali bölgesinde konumlandırılmış Birleşim Plaza 3 projesi inşaatı bodrum kat, zemin kat, 2 normal kat ve çatı katından oluşmaktadır. Ruhsat aşamasından itibaren tüm projelendirme, kaba yapı, ince yapı, elektrik, mekanik uygulama, alt-yapı ve peyzaj işleri, firmamız tarafından yapılmıştır.

## Birleşim Grup Merkez Ofis ve Fabrika Binası - 2011

Şirketimizin tamamlamış olduğu en önemli projelerinden birisi Duddullu Organize Sanayi Bölgesinde yer alan Birleşim Grup Merkez Ofis ve Fabrika Binası'dır.

1 yıl gibi kısa bir sürede inşaatı tamamlanan, 10.600 m<sup>2</sup> inşaat alanına sahip proje, fabrika bölümü, üretim depolama alanları, ofis alanları, toplantı salonları, 100 kişilik eğitim-seminer salonu ve yemekhaneden oluşmaktadır.

Projemiz için LEED Silver sertifikası almak için çıktığımız yolda hedefimizi yükselterek LEED GOLD sertifikası almış olmanın gururunu yaşamaktayız.

Binamız tasarım aşamasından itibaren LEED kriterlerine göre tasarlanmış ve inşa edilmiştir. Binada enerji kazanımı ve tasarrufu için özel cephe camları, yüksek verimli yoğunlaşmalı kazanlar, VRV ile soğutma sistemi, yerden ısıtma, ısı geri kazanımlı klima



Göltürkbükü Villaları



Birleşim Plaza 3



Birleşim Grup Merkez Ofis ve Fabrika Binası





santralleri ve aydınlatma otomasyonu için Dali Balast sistemi ile buna uygun aydınlatma armatürleri kullanılmıştır.

Yağmur suları çatıdan ve çevre yollardan toplanıp arıtılarak hem peyzaj sulamada, hem de rezervuarlarda kullanılmıştır. Enerji tasarrufu yüksek, konforlu ve çevreye duyarlı bir yapıdır.

Birleşim İnşaat olarak hedefimiz; her zaman kaliteli, çevreye ve insana duyarlı, koşullar ne olursa olsun taahhütlerini zamanında tamamlayan, başarılarını hep

daha üst noktaya taşımaya gayret gösteren bir inşaat şirketi olarak; önemli, farklı, iddialı projelere imzamızı atmaktır.

[www.birlesimyapi.com](http://www.birlesimyapi.com)



**Esra GÜZELLER**  
Proje Müdürü  
Birleşim İnşaat Ltd. Şti.





# Levent 199

İstanbul  
Büyükdere  
Caddesi'nde  
170 metre  
yüksekliğinde bir  
ikonik  
kule daha  
tamamlandı.





**D**ünyanın en büyük finansal kurumlarından bir bölümü ile hizmet sektöründe lider şirketlere ev sahipliği yapan Büyükdere Caddesi cephesinde, bölgede gelişen hizmet sektörünün kurumsal ve sembolik yapılanma eğilimi gözetilerek yerleştirilen kule ile arka sokakla birleşen yataydaki az katlı ofis yapısı, 116.130 m<sup>2</sup> inşaat alanında çevresine ve araziye uyumlu programlanmıştır.

Yatay ve dikey kütleler arazinin eğimine ve kısa kenarı cadde üzerinde olmak üzere ince uzun dikdörtgen formuna uygun olarak yerleştirilen yapıda farklı ofis işletim hiyerarşileri gözetilerek yatay ve dikey alternatifler oluşturulmuştur.

Yüksek yapılanmaların yer aldığı bulvar aksında yer alan 170 metre yüksekliğinde, 41 katlı ikonik kule ve ona bağlanan arka sokakta, çevresindeki çoğu konut olan az katlı yapılanmanın ölçeğine uyumlu 2 ila 4 katlı ofis bloklarının yer aldığı kütle tasarlanmıştır. Ana yoldan 40 metre geri çekilerek yükselen kulenin girişinden önce küçük bir meydan, buluşmalara açık bir kamusal alan olarak öngörülmüştür.

Alçak katlı strüktürle kulenin birleştiği noktada, genel kullanıma açık toplantı odaları ile mekân kullanım seçeneği oluşturulmuştur.

Tüm binanın tek bir firma için kullanımından, tercihe göre keskin tanımlı alanlarda 4 ofis zonunun her birinde ayrı bir markanın yer almasına ya da her katın bağımsız kullanılabilmesine kadar farklı opsiyonlara elveren blok yapılanmalar için esnek bir planlama tercih edilmiştir.

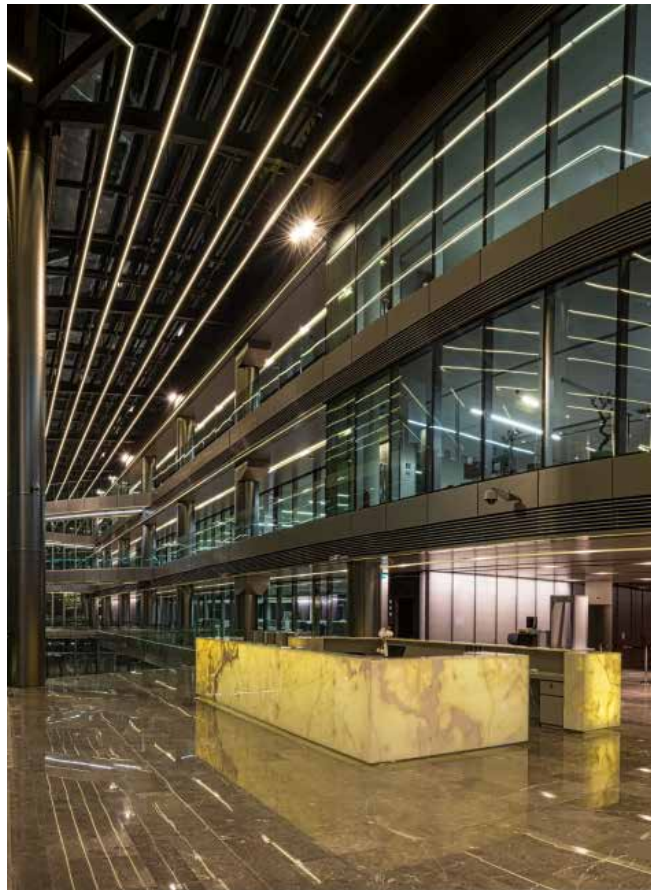
Ortak alanların aynı zamanda farklı oluşumları ayıran, 3 kat yüksekliğinde tampon bölgeler olması, bunun cepheye girinti ve çıkıntılarla yansıtılması gibi fonksiyonu ve estetikle birleştiren mimari ve teknik uygulamalar öngörülmüştür.

İç mekanda alan kazanmak amacıyla betonarme içinde çelik putrel uygulaması sayesinde zarif kompozit kolonlar elde edilmiş ve %80 oranında yüksek verimliliğe sahip binada optimum kullanım alanı elde edilmiştir.

Yangın ve deprem yönetmelikleri bağlamında bina uluslararası standartlarda tasarlanmış ve inşa edilmiştir.

Farklı kotlarda birçok giriş noktası sağlanarak, sokak seviyesinde çevre ile direkt ilişki kurulduğu dikkat çekmektedir.

Kulede uygulanan zonlama modelinin, aralarında bırakılan açıklıklarla bağımsız bloklar oluşturan yatay kütlede de tekrar edildiği görülüyor. Bu tampon bölgeler yine ortak alanlar olarak öneriliyor. İç avlular ve ara bahçelerde doğal ortamlar kazanılmış.



# Proje

Alt katlar için sıcak, doğal ve özgün bir atmosfer sağlayan bu alanlar, üst katlar için görsel bir kazanım oluşturuyor. Az katlı kütlede peyzaj alanlarına bakan ofisler kazanılmış durumda. Bu ünitelerin çatıları da kullanılabilir yeşil alanlar olarak tasarlanmış.

Yeme-içme ve mütevazı alışveriş noktalarını da barındıran peyzajla donatılmış, açık-kapalı sosyal alanlarla ofis ortamına yaşam katılmış, çalışanların rastlaşma, kesişme, buluşma gibi dışa dönük, interaktif ilişkilerine zemin hazırlandığı görülüyor.

Projede, tamamen şeffaf olmayı temin eden ısı ve ışık kontrollü cam cephe uygulaması, gün ışığından optimum yararlanma sağlıyor. Çağdaş teknoloji ile mümkün kılınan cam-cama birleşmelerle kesintisiz bir yüzey elde edildiği görülüyor. İşlevsel olarak bölümleri ayırt eden cephede elde edilen girinti ve çıkıntılı yüzey, binanın estetik olmasını sağlıyor.

Düşey erişimi hızlandıracak ve aynı zamanda alandan tasarruf eden double-deck (çift vagonlu) asansör sistemi uygulaması sayesinde bekleme süresi uluslararası standartlarda tespit edilmiştir.

Metro istasyonuna yakınlığı ile ulaşım konusunda ayrıcalıklı bir konumda olan ofis binasına, kulesinde yer alan helikopter pisti sayesinde Merkezi İş Alanında yer alan bu ofis binasına alternatif erişim imkânı elde edilmektedir.

Çağdaş ofis standardını en yüksek düzeyde sağlamış olmanın yanı sıra kentsel bir öneri olarak yapı Büyükdere Caddesi'nin mimari dağarcığına katılmıştır.

**Birleşim Mühendislik** olarak bu projenin mekanik tesisat işlerini başarı ile teslim etmiş olmanın kıvancını yaşıyoruz.









# Birleşim Grup Hatıra Ormanı Projesi

**B**irleşim Grup ailesi, gelecek nesillere daha yeşil bir dünya bırakmak, ülkemizin çölleşmesine ve iklimlerin değişmesine karşı mücadele vermek amacıyla 14 Kasım 2014 tarihinde Beykoz İlçesi Rüzgarlıbahçe Mahallesi'nde ağaçlandırma çalışması yaparak "Birleşim Grup Hatıra Ormanı" nı oluşturdu.

Kanlıca Orman İşletme Müdürlüğü'nün desteği ile gerçekleştirilen proje çerçevesinde Beykoz'da bulunan alan, firma çalışanlarımızın katkılarıyla ağaçlandırıldı.

Ülkemizin doğal mirasının korunmasının özellikle gelecek nesiller için hayati önem taşıdığı bilinciyle hareket eden Birleşim Grup, sektöründe lider bir marka olarak doğaya ve insanlığa olan sorumluluğunu yerine getirecek olmanın mutluluğunu ve gururunu yaşamaktadır.







# ETMD Gecesi

Altıncı geleneksel ETMD gecesi 26 Eylül 2014'de gerçekleştirildi.



ERDE Mühendislik Genel Müdürü Mehmet PAK bölüm birincileriyle birlikte.

**E**lektrik Tesisat Mühendisleri Derneği (ETMD) Gecesi'nin altıncısı, 26 Eylül 2014 Cuma günü, Çiftelhavuzlar Büyük Kulüp'te elektrik tesisat sektöründe hizmet veren firmaların yoğun katılımıyla gerçekleştirildi.

ETMD Yönetim Kurulu Başkanı Tuncer ÖZEKLİ'nin gecenin açılış konuşmasını yapmasının ardından, Birleşim Şirketler Grup firmalarından Erde Mühendislik tarafından, kurucusu Erdoğan ATAPEK anısına Yıldız Teknik Üniversitesi Elektrik-Elektronik Fakültesi bölüm birincilerine başarı ödülleri verildi.

İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik-Elektronik Fakültesi bölüm birincilerine ödüllerin verilmesinin ardından gecede Vildan Demir ve orkestrası, müzikleri ile sahne aldı. Aynı zamanda Elektrik Mühendisi olan Coşkun Demir de söylediği şarkılarla katılımcılara güzel anlar yaşattı.

Dernek Başkanı Tuncer ÖZEKLİ tarafından gecenin ana sponsorlarından Erde Mühendislik'e plaket verildi.



# 25 Kasım 2014 Enerji Verimliliği Paneli

**Y**ıldız Teknik Üniversitesi Makine Teknolojileri Kulübü tarafından YTÜ Rektörlüğü, Makine Fakültesi Dekanlığı İklimlendirme Anabilim Dalı, ISKAV ve İSKİD' in desteğiyle her yıl ortaklaşa düzenlenen Enerji Verimliliği Paneli, bu yıl da güncel konuları gündeme getirerek 25 Kasım 2014 tarihinde Yıldız Teknik Üniversitesi Yıldız Kampusu Oditoryum ve Sergi Salonunda gerçekleştirildi. YTÜ Rektörü Prof. Dr. İsmail YÜKSEK' in katılımıyla başlayan panel, Ekim ayında vefat eden ve sanayi-üniversite iş birliğine büyük katkıları olan YTÜ emekli öğretim üyesi Prof. Dr. Doğan Özgür'ün anılmasıyla devam etti.

YTÜ Makine Fakültesi Dekanlığı ve ilgili kurum kuruluşlar tarafından ortaklaşa hazırlanan İklimlendirme Dalı Müfredatı, sektörün AR-GE mühendisi ihtiyacını karşılamaya odaklı ve üniversite sanayi işbirliğini güçlendirmeye yönelik hazırlanmıştır. Sektör firmaları her yıl İklimlendirme Dalı'nı seçen 30 öğrenciye burs, uzun dönem staj, eğitim ve eğitim sürecinde sektörde çalışma imkânı gibi birçok avantaj sunmaktadır.

Etkinliğin temel amacı, Türkiye'de sektörün önde gelen şirketlerini Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencileri ile buluşturup sektördeki enerji verimliliği çalışmalarından öğrencilerin haberdar edilmesi ve üniversitenin sektörle olan işbirliğinin artırılmasıdır.

Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Mesut ALTAN' ın "İklimlendirme Sektörü ve Hedefleri" oturumunda konuşmacı olarak katıldığı panel, sektör ile YTÜ arasında kurulmuş olan sağlam bağların daha da güçlenmesi ve beraber yapılacak projelerin gündeme getirildiği bir platform oluşturmuştur.



Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı Mesut ALTAN

YTÜ Rektörü Prof. Dr. İsmail YÜKSEK, Birleşim Grup Yönetim Kurulu Başkanı Mesut ALTAN

Analiz

# Test Ayar Dengeleme ( TAD ) Çalışmalarımız

TAD'ın önemi ve bu konuda varılan nokta.



İngilizlerin olduğu rivayet edilen şu sözü bilirsiniz "Ucuz mal alacak kadar zengin değilim". Hepimizin bu sözün doğruluğunu gösteren tecrübeleri vardır mutlaka. Ben çok uzun yıllar bu sektörün satış kısmında bulundum. Uğraştığım ürün ve sistemler oldukça kaliteli idi. Özellikle bu işe ilk başladığım yıllarda yerli imalat da henüz gelişmediği için çok daha önemli idi doğru mal almak. Paranız da olsa istediğiniz malın gelmesi aylar sürerdi. Dolayısıyla da mal gelip, takılıp, işletmeye alınıp çalışmaya başladıysa daha ne isterdiniz ki...

Uzun yıllar bu işler böyle gitti. Endüstriyel bir tesis, özellikle de ilaç fabrikaları gibi hassas hijyenik koşulların istendiği bir yer olmadıkça, hiç kimsenin aklına para verdiği cihazın performansını ölçtürmek gelmiyordu nedense. Belki de enerji bedelleri henüz günümüzdeki kadar can yakmıyordu da ondan.

Sonra yavaş yavaş ülkemizde de "İç Hava Kalitesi" kavramı önem kazanmaya başladı. Özellikle tasarımcılarımızın bu konudaki hassasiyetleri, yatırımcılarımızı da bilinçlendirdi. Yurtdışı müteahhitlik faaliyetlerimizin gelişmesi, yurtdışı tasarım tecrübelerimizi artırdı. Ülkemizde hızla artan yabancı yatırımlar ve uluslararası turizm zincirlerinin beklentileri, konforda çıtaı yükseltti.

Yine de kimsenin hakkını yemeyelim. Geçmişte de yaptığı işin performansını ölçen veya ölçtüren firmalar mutlaka olmuştur. Ama bu konunun nasıl yapılması ve raporlanması gerektiği konusunda, ülkemiz içindeki yatırımlarda bir ortak bilinç yoktu. Bu konular sadece yurtdışında ciddi kontrol firmalarının denetimindeki yatırımlarda gündemde olurdu.

Sektörümüzün güzide vakfı **ISKAV** (Isıtma Soğutma Klima Araştırma ve Eğitim Vakfı ) bu eksikliği ilk fark edip üzerinde çalışmaya başlayan kuruluş oldu. Son üç dört yıldır artık TAD kavramı sektörün ilgi alanının içinde yer alıyor. Bu konuda profesyonel hizmet veren firma sayısı bir hayli arttı. ISKAV bünyesinde de bu çalışmalar bir dönem yapıldı. Şimdi ISKAV'ın bu konudaki hedefi, denetleyici koordinatör kuruluş olarak kalmak ve yayınlar yapmak.

Ben hep şuna inanırım. Eğer bir şey, onun eksikliğinde yatırımcıya para kazandırıyor veya kaybettiriyorsa, yatırımcı onu önemser. Yani ekonomik olarak değeri olmayan hiçbir şey yatırımcıyı ilgilendirmez. TAD da böyle bir konu. İşin doğası gereği bu test, ayar ve ölçüm işlerini öncelikle yatırımcı istemek ve bedelini ödemek zorunda. Elbette teknik detayına hâkim olmadan ve ne isteyeceğini bilmeden de bir şey yapabilmesi mümkün değil.

Biz mekanik ve elektrik tesisat müteahhitleri olarak bu konunun tam göbeğindeyiz. Genellikle iki üç yıl öncesine kadar yaptığımız işlerin ölçümleri de bizden beklenirdi. Yani bizi kontrol eden bir makam ya yoktu ya da göstermelik olarak vardı. Çünkü neyi, nasıl kontrol edeceğinin ne bir şartnamesi, ne de yazılı bir standardı vardı.

# Analiz



Aslında bu konu dünyada da çok eski değil. Örneğin TAD konusunun ABD'deki en bilinen organizasyonu NEBB (The National Environmental Balancing Bureau), 1971 kuruluşlu. Bu kuruluşun birçok yayını var. Özellikle artık her yapıda bulunan HVAC sistemlerinin nasıl test edileceği, nasıl ayarlanacağı, nasıl dengeleneceği ve tüm bu çalışmaların nasıl raporlanıp doküman edileceği sistematik olarak tariflenmiş.

Şimdi yavaş yavaş bu veya buna benzer kuruluşların sistematiğini kendi pratiğimize uydurup, bunu proje spesifikasyonlarına sokmamız gerekiyor. MTMD (Mekanik Tesisat Mütahhitleri Derneği) olarak 2014 Çalıştay konumuzu buna ayırdık.

Konunun ilgili tüm firma ve kuruluşlarını bir ortamda buluşturduk ve haksız rekabeti önleyici adımları belirledik. Konunun sektörde sorun olmaktan çıkması için başta tasarım ve danışmanlık firmaları olmak üzere herkese çok iş düşüyor.

Yazıya ilk başladığım cümleyi unutmuş değilim. Çünkü bu söz aslında Birleşim Grup kurucularının hayat felsefesi olmuş tüm iş süreçlerinde.

Ucuz sıfatının tersi pahalı. Bunun da kökü paha yani değer kelimesi. Sonuçta, ucuz = değersiz demek.

Sonuçta yaptığımız işi birçok firma yapıyor. Bu işe değer katmazsanız ucuz olur. Ucuz iş yapanların da sonunu herkes görüyor.

Birleşim Grup, bugüne kadar yaptığı işlerin hepsinin sonunda TAD işlerini kendi kadrosu ile yapmış bir firma. Elbette bugün tarif ettiğimiz NEBB gibi bir sistemlikle değil belki ama bitirdiği işe değer katmak adına temel gereksinimleri yerine getirerek.

Önümüzdeki süreçte ise artık profesyonel olarak bu işleri yapmadan iş bitirmek mümkün olmayacak. Gerek enerji verimliliği yasaları, gerekse işverenlerin ve yatırımcıların hassasiyeti bu konuyu ön plana

çıkarmak. Teknik şartnamelerde TAD süreçleri çok daha iyi tanımlanacak ve ihale aşamasında ayrı bir teklif kalemi olarak gösterilecek.

Biz bu sürece yaklaşık bir yıl önceden hazırlanmaya başladık. NEBB dokümanlarını kendimize kaynak olarak belirledik. Bu dokümanlarda belirtilen yapılması zorunlu işlemleri ve üretilmesi zorunlu evrakların iç hazırlığını tamamladık. Konusunda tecrübeli arkadaşlarımızı kadromuza dâhil ettik. Kalibrasyon sertifikalı test ve ölçüm cihazları için yatırım yaptık.

Bu hazırlıklarımızı pratiğe ilk olarak Bodrum Mandarin Otel işimizde hayata geçirdik. NEBB mantığına uygun olarak tüm sistemlerin TAD işlemlerini gerçekleştirdik. Önce Mandarin Grubun danışmanı Mace firmasına, sonra da Mandarin Grubun işletme ekibine eksiksiz teslim ettik.

Şu anda ise iki ayrı Rönesans Gayrimenkul Yatırım (RGY) projemizin TAD sürecindeyiz.

Ataşehir'deki 44 katlı Rönesans Tower projesindeki işlemlerimiz bitmek üzere. NEBB mantığında yapılan bu süreci RGY adına SALT E.C.C. firması koordine ve kontrol ediyor.

Bu firma, ülkemizde NEBB Sertifikası olan ilk ve tek firma olması özelliğiyle yaptığımız çalışmalarda bize değer katıyor. Elbette sadece bize değil, yapılan yatırıma da. Bildiğim kadarıyla profesyonel anlamda (NEBB mantığında) TAD süreci yapılan ilk ofis binası olma özelliğini de taşıyacak böylece.

İkinci projemiz de RönesansBiz Küçükalyalı Ofis yatırımı. Üç ayrı bloktan oluşan bu yapının toplam kapalı alanı yaklaşık 96.000 m<sup>2</sup>.

TAD sürecini RGY adına KIKLOP firması koordine ve kontrol ediyor. Aynı TAD süreç mantığını burada da uygulamaya başladık.

Biz Birleşim ailesi olarak bu süreçten memnunuz.





Aslında bu öyle bir kavram ki,

- Yatırımcı memnun, parasının karşılığı olarak denenmiş ve onaylanmış bir sistem teslim alıyor.
- Ana müteahhit memnun, ileride başına kötü bir sürpriz gelmeyeceğinden emin.
- Malzemeyi tedarik eden firmalar memnun. Cihazlarının doğru ortamda çalıştığını biliyorlar. Garanti giderleri azalıyor.
- Mekanik/Elektrik alt müteahhit memnun. İşini dört dörtlük teslim edip, iş bitiminden sonra yaşanan gelgitlerden kurtuluyor.
- İşletme ve bakım ekipleri memnun. Mükemmel çalışan bir sistemi teslim alıyorlar, ellerinin altında her türlü bilgi ve doküman mevcut.
- Kiracılar memnun. Bir binanın en önemli problem kaynağı olabilen elektromekanik sistemleri tıkır tıkır çalışıyor. Verdikleri enerji parasının minimum düzeyde olduğundan eminler.
- Devlet memnun. Makro ölçüde enerji giderleri daha düşük. Cari açığa pozitif etki.

Peki o zaman sorun ne?

Neden tüm projelerde bu sistem hakkı ile uygulanmıyor? Benim görebildiğim tek sorun, TAD başlığı altında yapılacak işlerin, takip edilecek standartların ve üretilecek evrakların tam olarak tanımının ihale evraklarında yer alması.

Bu iş için ödenecek bedel teklif aşamasında ayrı olarak gösterilmiyor. Teklif aşamasında bu tür bir maliyeti öngörmeyen firmalar da iş bitiminde bu bedeli ödemek istemiyor.

Bedel az değil. Hakkı ile yapılan TAD işinin maliyeti en az 1 \$/m<sup>2</sup> civarında.



Çözüm yine vefakâr tasarımcılarımızın ve proje yönetim firmalarımızın elinde. İhale süreci öncesi hazırladıkları mekanik ve elektrik şartnamelere TAD sürecini detaylı olarak koyar, uyulacak standartları belirtir ve bunu da metrajda ayrı bir gider kalemi olarak gösterirlerse sorun kökünden hallolur. Böylece bizler de teklif aşamasında TAD için ayrı bir bedel ve süre koymuş oluruz ve haksız rekabete neden olan bu kaostan çıkmış oluruz.

Son sözüm, sektörümüzün tümünü kucaklayan Türk Tesisat Mühendisleri Derneği'nin (TTMD) değerli başkanına.

TAD konusunda bugüne kadar bünyemizdeki çalışmalar için teşekkür ederiz. Özellikle ISKAV'ın çalışmalarına bundan sonra da vereceğiniz destek ve uygulamaya dönük çabalarınız neticesinde önemli bir sorun daha tarihe gömülecektir.



**İbrahim BİNER**  
Genel Müdür  
Birleşim Mühendislik A.Ş.

# İş Kazası

## Tedavilerinde İlave Ücret

İş kazasına uğrayan işçinin özel hastanelerde karşılaşacağı tedavi masrafları nelerdir ?

**İ**ş kazasına uğrayan işçinin acil hali bitinceye kadar tüm hastanelerde, acil hali bittikten sonra da sadece kamuda tüm tedavileri ücretsizdir.

Özel hastanede ise acil halin bitiminden sonra yüzde 200'e kadar ilave ücret istenebilir.

Çalışanların SGK sağlık hizmetlerinden yararlanabilmesi için, normal şartlarda hastaneye gittiği günden geriye doğru bir yıl içinde





hakkı da vardır. Normal çalışanların hastanede veya evinde raporlu olduğu sürelerde ödenek alabilmesi için geriye doğru bir yıl içinde 90 güne ihtiyaçları varken, iş kazasında 90 gün şartı da yoktur.

### ACİL HÂL NEDİR ?

Acil hâl, mevzuatta "24 saat içinde müdahale edilmediği takdirde hayati tehlike veya uzuv kaybıyla sonuçlanması muhtemel hâller" olarak tanımlanmıştır.

Örneğin yüksekte düşme sonucu kafa travması geçiren bir kişinin, yapılan muayene ve tetkikler neticesinde intrakranial kanama (beyin kanaması) geçirmediği anlaşılmış olsun.

Bu vakada hastane, kişinin intrakranial kanama geçirmediğinin teşhisine kadar ( ki bu aşama acil hâl olarak değerlendirilir ) yapılan bütün işlemler ve tetkikler için hiçbir ücret talep edemez.

Ancak bundan sonraki aşamalar için, kişinin yazılı onayı alınarak % 200'e kadar ilave ücret alınabilir.

### ACİL HAL HER ZAMAN HER YERDE ÜCRETSİZDİR

İş kazaları genelde acil hâllerdenidir ve acil hâl sebebiyle ister SGK ile sözleşmesi olsun ister olmasın, Türkiye'deki tüm kamu ve özel hastaneler ücretsizdir.

Acil halin bitimine kadar hiç kimse iş kazası geçirenden tek kuruş bile isteyemez. Hastanenin, acil hâl bittikten sonra SGK'nın yapılan işlemler için hastaneye ödemiş olduğu ücretin % 200'üne kadar ilave ücret talep etme hakkı vardır.

### MUAYENE VE KATILIM PARASI DA ALINMAZ

5510 sayılı kanununun 69. maddesine göre; "68 inci maddede sayılan sağlık hizmetlerinden katılım payı alınmayacak haller, sağlık hizmetleri ve kişiler şunlardır:

İş kazası ile meslek hastalığı halteri ile askeri tatbikat ve manevralarda sağlanan sağlık hizmetleri..." Yani bu madde gereğince



iş kazası geçirenden gerek kamu, gerek özeldede SGK'ya ödenen 5 veya 12 liralık muayene parası alınmaz.

Ayrıca ilaçları ile gerekirse protezleri için yüzde 20'lik katılım payı da alınmaz.

### ACİL HÂLDEN SONRA ÖZELDE İLAVE ÜCRET VARDIR

İş kazasına uğrayan kişi SGK ile sözleşmeli özel hastaneye götürülmüşse, acil hâlin bitimine kadar her şey bedavadır.

Ancak acil hâl bittikten sonra normal tedaviye geçildiğinde, özel hastanelerin alma hakkı olan yüzde 200'lük ilave ücret isteme hakları vardır.

[www.alitezcel.com](http://www.alitezcel.com)



**Ali TEZEL**  
Sosyal Güvenlik Uzmanı

en az 30 günlük priminin ödenmiş olması gerekir. Ama olay iş kazası ise, ilk işe girdiği gün bile olsa (30 günü olmasa da) tedavisi yapılır. Yani iş kazası hali provizyon gerektirmeyen işlemlerdendir. (bkz. 5510/67 md.)

Ayrıca, iş kazasına uğrayan kişinin gerek hastanede yattığı ve gerekse de evinde doktor raporuyla istirahat ettiği sürelerde, SGK'dan geçici iş göremezlik ödeneği alma

# TTMD - Türk Tesisat Mühendisleri Derneği

Sektörümüzün önde gelen derneklerinden biri olan TTMD Türk Tesisat Mühendisleri Derneği Başkanı Sn. Bahri Türkmen ile faaliyetleri ve pek çok konu hakkında bir söyleşi yaptık.

**TTMD kimler tarafından, hangi yılda kurulmuştur ve kuruluş amacı hakkında bilgi verebilir misiniz ?**

TTMD, Türk Tesisat Mühendisleri Derneği "Tesisat Mühendisleri Derneği" adı altında Sayın Celal Okutan ve arkadaşları tarafından Tesisat Mühendisliğini geliştirmek ve sektöre saygınlık kazandırmak amacıyla 1992 yılında kurulmuştur. İsmi önüne "Türk" kelimesini Bakanlar Kurulu kararıyla alarak, ulusal bir dernek olma yolunda önemli bir adım daha atmıştır. Dernek İktisadi İşletmesi ise 2003 yılında kurulmuştur.

**İçinde bulunduğumuz sektör hızla gelişmekte ve değişmektedir. Bu değişime nasıl adapte oluyorsunuz ?**

TTMD'nin Türkiye'de toplam 13 temsilciliği bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla Ankara, İstanbul, İzmir, Adana, Eskişehir, Bursa, Konya, Denizli, Kocaeli, Zonguldak, Antalya, Samsun, Zonguldak'tır. Meslektaşlarımızın hizmet kalitesini yükseltebilmek amacıyla Bölge Temsilcilikleri vasıtasıyla eğitim çalışmaları ve seminerler yürütülmektedir.

Derneğimizin kuruluş amacına uygun olan meslek içi eğitim kalitesini yükselterek sektöre katkıda bulunmaya, meslektaş-

larımızı çeşitli platformlarda bir araya getirerek kaynaşmalarını sağlamaya çalışmaktayız. Derneğimiz, üniversite - sanayi işbirliği çerçevesinde Ar-Ge projeleri geliştirmekte ve desteklemektedir. Standart ve yönetmelik çalışmalarında aktif görev almak-



Bahri Türkmen

ta, yönetmeliklerin oluşturulmasında devlet kurumlarıyla da işbirliğine girerek yönetmeliklerin kurallara uygun hazırlanmasında katkıda bulunmakta, ulusal ve uluslararası projeler geliştirerek yürütmekte (EU, FCO, vb.), sektörel yayınlar çıkartmaya ve eğitim çalışmalarına devam etmektedir.

**TTMD'nin yurtdışında gerçekleştirilen gelişmeleri takip amaçlı sürdürdüğü çalışmalar ve kapsamı hakkında bilgi verebilir misiniz ?**

TTMD, 1997 yılında ASHRAE (American Society of Heating, Refrigerating and Air Conditioning Engineers), 2000 yılında REHVA (Federation of European Heating and Air Conditioning Associations) ve 2009 yılında CLIMAMED (Joint Organization of HVAC&R Associations of France, Italy, Portugal, Spain) üyesi olmuştur. Bu kuruluşlarla ortak kongre düzenlemek, onların düzenlediği kongre, sempozyum ve fuarlara katılmak ve buralardaki yenilik ve çalışmaları üyelerimize duyurmak görevlerimiz arasındadır. Geçen sene Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Makina Mühendisleri Odası ve İran Tesisat Mühendislerinin düzenlediği kongre ve seminerlere davetli olarak katılarak yakın çevremizdeki ülkelerle de ilişkilerimizin arttırılması için çaba harcadık. Bunların dışında TTMD'nin geçen dönem başkanıımız Gürkan ARI'nın zamanında başlatılan Avrupa Birliği projelerinden de söz etmek isterim

- Smart Heat
- Rapid Heat
- Aqua Cansrver
- HIP ( Higly Insulating Polymers )



projeleriyle derneğimizin toplumumuz yararına gerçekleşen bu çalışmalarla hem tecrübe kazanmış hem de ciddi bir maddi kaynak sağlamıştır.

İngiltere Refah Fonu kapsamında da İngiltere Büyükelçiliği ile birlikte 2 proje yürütülmüştür. Söz konusu bu projeler kapsamında; karbon salımının minimize edilmesi ile ilgili Samsun, Malatya ve Ankara'da meslektaşlarımıza yönelik kurslar açılmıştır.

### **Sektörün yenilikleri takip etmesi ve gelişmesi için verdiğiniz eğitim ve seminerler hakkında kısaca bilgi alabilir miyiz ?**

Sektörün yenilikleri takip etmesi için yukarıda belirtilen tüm temsilciliklerimizde belli zamanlarda eğitim seminerleri düzenlenmektedir. Yılda iki kez her seferinde ayrı bir temsilciliğimizin bulunduğu şehirde çalıştaylar yapılmaktadır. Tabii bu çalıştaylarda bilimsel katkı sağlayan tüm bilim adamlarımıza şükranlarımızı sunmaktayız. İki yılda bir düzenlenen uluslararası Tesisat Sempozyumu, sektörümüzün tüm elemanlarının katıldığı, destek verdiği bir şenlik halinde gerçekleşmektedir. Yine bu sempozyumların gerçekleşmesinde emeği geçen tüm Bilim Kurulu Üyelerimize sponsor olan firmalarımıza, SODEX Fuarcılık A.Ş.'ye, bize destek olan tüm sektörel derneklere ve sektörel dergilere teşekkürlerimizi sunarız.

### **Meslektaşlarınız ve mühendislerin eğitimi kadar yeni mezun olmuş öğrencilerin de sektöre kazandırılması ve doğru kaynaklardan eğitilmesi çok önemli. Üniversitelerde ve yeni mezunlar için nasıl bir mesleki eğitim programı uyguluyorsunuz ?**

Üniversitelerde zaman zaman mesleğimizin tanıtılması ve gençlerimize anlatılması için düzenlenen programlara katılmaktayız. Üniversitedeki öğrencilerin fuar, sempozyum ve seminerlerimize

katılmalarını sağlayarak, tesisat mühendisliğinin ilgi alanlarına girmelerini sağlamaya çalışmaktayız.

### **İlgilendiğiniz sosyal sorumluluk projeleriniz var mı ?**

Yukarıda özetlediğimiz tüm Avrupa Birliği ve İngiltere Refah Fonu projelerimizin her biri aslında sosyal sorumluluk projelerimizdir.

Bunun dışında ODTÜ Radyosunda her gün ALARKO-CARRIER katkılarıyla enerji verimliliği ve doğru kullanımıyla ilgili kısa notlar yayınlanmaktadır.



### **Dünyada yenilenebilir enerji kaynakları kullanımı çok önemli bir yer tutmaktadır. Akıllı binaların, toplu konutların günden güne arttığı ülkemize enerji verimliliğini artırmak için yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı hakkında bilgi verebilir misiniz ?**

Bu sorunuz için ayrıca teşekkür ederim. Son 5-6 yıldır "Yenilenebilir Enerji Kaynakları ve Kullanımları" gündemimizden hiç düşmemektedir. Ülkemiz de devletimiz de bu konuda çok ciddi çalışmalar yapmaktadır. Kullanımı arttırmak için, başta tüm tasarımcı meslektaşlarımızın bu konuda kendilerini çok iyi eğitmeleri ve tüm tasarımlarında "Enerji Verimliliğini ve Yenilenebilir Enerji" kullanımını ön plana

çıkartmaları gerekmektedir. Bunun dışında devlet tarafından mutlaka belli koşullarda teşvik planlarının yapılması ve uygulamaya geçirilmesi gerekmektedir. Ülkemizde yenilenebilir enerji kaynaklarının verimli bir şekilde kullanıldığı maalesef söylenemez, ancak yukarıda açıkladığım önlemler ve çalışmalarla çok kısa zamanda kullanımın artabileceğine inanmaktayım.

### **Son olarak tesisat sektörü ile ilgili bazı yayınlarınız var ? Bu yayınlar hakkında biraz bilgi verebilir misiniz ?**

TTMD olarak sektöre kazandırdığımız bir çok yayın bulunmaktadır. Bunların başında her iki ayda bir yayınladığımız dergimiz gelmektedir. Dergi ayrıca yılda bir kez İngilizce olarak basılmaktadır. Buradan, yayınınızın ilk gününden bugüne kadar hazırlanmasında emeği geçen yayın kuruluna ve değerli başkanlarına teşekkür etmek istiyorum. Her biri büyük bir özveri ile çalışarak dergimizi hazırladılar ve hazırlıyorlar. Diğer bir yayınıımız, ASHRAE Handbook'larının ve Recnagel Handbook'unun tercüme edilerek yayınlanmasıdır. Ömer Kantaroğlu tarafından hazırlanan Sıhhi Tesisat Teknolojileri diğer bir yayınıımız olup, ayrıca bu yıl ASHRAE yayınlardan tercüme edilecek olan Merkezi Isıtma ve Soğutma Kitaplarını da unutmamamız gerek. Prof. Dr. Birol Kılıç tarafından hazırlanan Yenilenebilir Enerji Kaynakları ile Birleşik Isı ve Güç Üretimi yayını da bu dönem üyelerimizin kullanımına sunacağımız yayınlardandır.

### **Bahri Bey verdiğiniz bilgileri için teşekkür ederiz.**

Bu söyleşiyi bana yapma fırsatını verdiğiniz için TTMD adına teşekkürlerimi sunarım. Birleşim Grup'a da çalışmalarında başarılar dilerim.

# mutluluk

Hepimiz mutlu olmak istiyoruz öyle değil mi ?  
Bunun için çabalıyoruz ve emek veriyoruz.  
**Gerçekten öyle mi ?**

**Y**ani seni nelerin mutlu ettiğini biliyorsun ve sadece mutlu olduğun eylemlerde bulunuyorsun öyle mi? Haydi artık kendini kandırmayı bırakmanın zamanı geldi ! Ağırlıklarının birazından daha kurtul ve beraberce incelemeye bakalım. Hazır mısın ?

Şimdi ters bir mantıktan ilerleyeceğiz. Mutlu olmaya çalışmayacağız. Bizi nelerin mutsuz ettiğini anlamaya çalışacağız. Eklemeyeceğiz, azaltacağız. Bizi mutsuz eden konulardan, olaylardan, imgelerden; belki de kendimizden kurtulacağız. Şimdi gerçekten ciddi bir yük bırak ve derin bir nefes al...

Mutluluğun sırrını veriyorum: **Kendini öldür.** Fiziksel olarak değil, psikolojik olarak öldür. Yoksa 'mutlu ben'i yaratamazsın. Ölüm, geçmişinden ve gelecek korkularından kurtulmak demektir. Dikey bir hayata geçişin yolu olan yüzyılların felsefesini anlamamakta direnmek ne acı ! Evet, mutluluk. İsterseniz mutluluğa farklı bir tanımla yaklaşalım. Mutluluk negatif ve pozitif enerjilerimizin dengede kalmasıdır. Biliyorum, bugüne kadar hep pozitif olmanı ve negatif duygularından kurtulmanı söylediler. Şimdi ağırlıklarının birazından daha kurtul ve beraberce inceleyelim. Eğer çeşitli nedenlerden dolayı negatif bir durumdaysam, bu duyguyu bastırmaya çalışarak gerçekten mutlu olabilir miyim ? Birine veya bir olaya kızdığımda, şimdi pozitif olmalıyım diyerek, duygularımı bastırarak mutlu olabilir miyim? Peki, tüm bunları, ne olduğunu bile anlamadığım ama anlık duygularımı kontrol ettiğini sandığım yoga, meditasyon gibi bana ait olmayan uğraşlarla çözebilir miyim? Yoksa Hindistan'dan Brezilya'ya kadar; kendisine faydası dokunmayan gurularda mı çözüm bulmalıyım ? Ne tür bir hipnozdayım ki, kişiye çözümün kendisi olduğunu unutturan bu enteresan ve ilginç pazarlama dünyasında sakinleşmek ve duygularımı bas-

tırmak için kendi dışımda her şeyden, küçücük bir ilaçtan bile medet umuyorum.

Şimdi hazırsan çözümü beraber bulalım. Çözüm dediğimde, eğer aradığın şey bu değilse mutlu mu olursun mutsuz mu? Gördün mü? Yine neden sorularına geldik. Demek ki çözümün kendisi olduğumuzu fark edene kadar nedenler dünyasında bir süre daha ilerleyeceğiz.

Evet, biraz daha yük bırak, şimdi. Derin bir nefes al. Çünkü çok önemli bir konuya yine tersten bakarak gireceğiz. Sence biz dış dünyamızdaki olayların oluşumundan dolayı mı mutlu oluyoruz, yoksa içimizdeki oluşumlar dış dünyamızı yarattığı için mi mutlu ya da mutsuz oluyoruz?

Bu soruya cevap arama ve düşünme ! İzleyici ol ve içinde ol. Daha önce bahsettiğim konuda benimle aynı fikirde olduğunu düşündüğüm için anlatımım daha kolay olacak. Enerji düşüncelerle birleştiğinde; dışarıda maddeleştiği, yani imgeleri oluşturduğu konusunda hemfikirdik. Öyle değil mi? O zaman durum berrak ve çok açık. Dış dünyadaki oluşumlar yani mutluluk ve mutsuzluklar iç dünyamızdaki oluşumların dış dünyamızda maddeleşmesi değil mi?

Yani ben iç dünyamda nasıl isem dış dünyamda onu yaşıyorum. O halde dış dünyadaki olayların beni mutlu veya mutsuz etmesi mümkün değil. İzleyebiliyor musun? Tamam, katılıyorum, biraz daha karmaşık oldu. Şimdi eski düşüncelerimizi atalım, sadece beni izleyen ol. O zaman kendi iç dünyama, yani gerçek dünyama bakmam gerekli. Ancak orada yapacağım tamiratlar beni oluşturacak.

Şimdi biraz daha farklı bir açıdan yaklaşacağım. Yani daha da zorlaştırıyorum. Hazır mısın? Acaba beni mutsuz eden iç dünyamdaki kargaşa ve parçalanmalar olabilir mi? Beraberce inceleyelim. Bendeki bölünmüşlük, kendisini duygularla ele verecektir. Benim duygularım, düşüncelerimle birlik olacak



ve zamanla birleştğinde korkularımı, endişelerimi, hırslarımı ve isteklerimi yaratacak. Devamlı olarak mukayese eden egom ne yazık ki hiç boş durmayacak.

“Bak Ahmet senden daha zengin, hâlbuki sen daha akıllısın” diyecek. Talepkâr duygularım beni kamçılayacak, neredeyse uykularıma girecek ve “Benim neden böyle güzel evim yok? Benim de hakkım” diyecek. Bunları paylaştığım dostlarım, “tabii haklısın; yaparsın uğraş al” diye benim hırslarımı daha da besleyerek beni gerçek anlamda mutsuz edecekler. Öyle değil mi ?

Peki ya isteklerime ulaşırsam ?

Ya başarılı olursam ? O zaman çok mutlu olmayım? Evet, kısa bir süre, hemen ardından daha fazlasını isteyeceksin ve yine mutsuzluk, korkular ve hırslar dünyasında kaybolacaksın. Şimdi anlıyor muyuz birbirimizi? Bu labirente bir son vermek istiyorsak gerçek mutluluğu biraz daha inceleyelim. Çünkü bu çok önemli bir konu, hepimiz için...

Mutlulukta ne kazanılır ne de kaybedilir. O sadece oluş halidir. Korkularından, endişelerinden, bağımlılıklarından kurtulamayan kişi hiçbir zaman mutlu olamaz. Bunları yaratan sadece zamandır. Hiç kimse şu anda, şimdi, nefes alırken mutsuz olamaz, mümkün değildir. Şimdi derin bir nefes al. O anda ne mutlusundur ne de mutsuz. Zamanı düşündüğünde mutsuz olursun. İstersen geçmiş, istersen geleceği düşün, tamamı mutsuzlukların ya da umutların içinde, derinlerde yatan korku halidir. Sence gerçekten mutlu olsaydın dünyada savaşlar, açlık, çocuk ölümleri olur muydu? İnsanlar mutsuz oldukları için bütün bunlar var. Ben ben diyen yapın bunları oluşturuyor. Merak etme benim ülkem, benim evim, benim, benim veya benim olmalı dedikçe; sen mutsuz, dünya savaş içinde olmaya devam edecek.

Karşılık bekleyen, mutsuz olmayı bekleyen ve isteyendir. Bekledikçe istediklerini bulamadığını zannediyorsun, halbuki tam buluyorsun istediğin gibi. Karşılık beklemeye devam edin bütün isteklerinizi verecektir: Mutsuzluk, acı. Gerçekten karşılık beklemeyen, sevginin içsel huzurunda ebedi olacaktır. Sevginizi ticaret yapmayın !

[www.live-ca.com](http://www.live-ca.com)



**Sinan ERGİN**  
Live Academy Kurucusu



# Herkesin Bir KEP'i Olacak

**E**vet, bir gün gelecek herkes KEP' li olacak. Bu kep; okuldan mezun olurken törenle havaya atılan, aşçıların yemek pişirirken taktığı, bazen de şapkaya söylediğimiz kep değil.

Bu KEP (Kayıtlı Elektronik Posta Sistemi) şu an itibariyle tüm şirketlerin kullanmak mecburiyetinde olduğu, ileride bir gün herkesin kullanmak me-

buriyetinde olacağı bir e-mail adresi. Ülkemizde Tebligat Kanunu 1959 yılında 7201 sayılı kanun ile başlamış, değişen koşullar ve teknolojik gelişmeler paralelinde değişen uygulama tebliğleri yayınlanmış ve sonunda diğer e uygulamalar gibi e-tebligat sistemi de gündelik hayatımıza girmiş bulunuyor. Elektronik ortamda yapılacak tebligatlara ilişkin usul ve esasları düzenleyen uygulama en son 19.01.2013





tarih ve 28533 sayılı Resmi Gazete’de yayınlanmıştır. Bu yönetmeliğin dayanağına baktığımızda ise 7201 sayılı kanunun 7. Maddesine eklenen 7/a maddesini görmekteyiz.

Bu maddede aynen şöyle deniyor;

**Madde7:** Tebligat uçakla veya postada kullanılan diğer seri veya hususi vasıtalarla veya muhtelif işaretli telgraflarla da yaptırılabilir.

**Madde7/a:** Tebligata elverişli bir elektronik adres vererek bu adrese tebligat yapılmasını isteyen kişiye, elektronik yolla tebligat yapılabilir.

Değişen teknoloji ile bu uygulamanın modernize edildiğini açıkça görmekteyiz.

Tüm sermaye şirketlerine elektronik tebligat (e-tebligat) yapılması zorunlu hale gelmiştir.

Elektronik tebligat yapılması zorunlu şirketler;

- Anonim şirketler,
- Limited şirketler,
- Sermayesi paylara bölünmüş komandit şirketler

Diğer şirketler ve gerçek kişiler zorunlu olmamakla birlikte isteğe bağlı olarak e-tebligat sistemine geçebileceklerdir. Elektronik tebligat sistemine geçenlerin, tebligat çıkarmaya yetkili mercilere e-tebligat adreslerini bildirmeleri gerekmektedir.

E-tebligat sistemine tabi olup da mevzuattan yararlanmayanlara 10.000.-TL den başlayan idari para cezası uygulanacağı açıklanmıştır.

Devletin tebligat çıkarmaya yetkili çoğu kurumlarının kendi e-tebligat alt yapısını tamamlamadığı halde e-tebligat adresi olmayanlara ceza uygulayacak olması çok da adil değildir.

Bu mevzuatta diğer önemli bir ayrıntı; sadece devletin kep üzerinden e-tebligat yapması değil, Kayıtlı Elektronik Posta (KEP) adresi olan firmaların kendi aralarında bu adres üzerinden yapacakları her türlü yazışma ve sözleşmenin noterden yapılmış gibi önem ve delil teşkil etmesidir.

Elektronik tebligatın yapılmış sayılacağı süre, gönderilerin muhatabın elektronik tebligat adresine ulaştığı tarihi izleyen beşinci günün sonunda tebliğ edilmiş sayılacaktır.

[www.fahrikose.com](http://www.fahrikose.com)



**Fahri KÖSE**  
S.M.Mali Müşavir  
Birleşim Grup  
Mali Müşaviri

Söyleşi

Bu sayımızın özel konuğu

# İlhan Şeşen

Röportaj:  
Evren PORTİOĞLU / Gökçe AŞKIN



**7** yıl aradan sonra yeni bir solo albüm çıkartarak hayranlarıyla yeniden buluşan yılların duayen sanatçı İlhan Şeşen'le hayata dair sınırsız bir sohbet yaptık.

### **Müzik hayatınız nasıl başladı ?**

Bursa'da avukatken ve hakikaten çok iyi bir bankanın hukuk müşaviri olma yolunda yükseliyorken ağabeyimin bir telefonu ile hayatım değişti. Bir gün beni aradı ve " İlhan, müziğe dönmezsen beni ağabeylikten sil" dedi. Ağabeyim bunu o kadar içten ve derinden söyledi ki, on beş gün suratımda sivilceler çıkarttım ve sonunda ağabeyimin dediğini yaptım. Yani avukatlık hayatımı tamamen sonlandırarak müziği seçtim.

### **Müziği seçerek hiç yanlış bir karar aldığınızı düşündünüz mü ?**

Hayır düşünmedim çünkü o zaman belki kendi istediğim yerde olacaktım ama şarkılarımın istediği o yerde olamayacaktım.

### **Bir hukukçu olsaydınız, şarkılarınızda olduğunuz gibi kendinizi iyi ifade edebilir miydiniz ?**

Evet hukukçu olarak da kendimi iyi ifade edebilirdim diye düşünüyorum. Çünkü ben gerçek bir hukukçuydum. Bana verilen verilerle birlikte düşüncelerimi çok önemli bir noktaya getirdim. Mesela düşünce özgürlüğünün ne olduğunu öğrendim . Sizinle de paylaşayım,"Düşünce özgürlüğü düşündüğün her şeyi söylememe hakkındır." Amiyane tabirle ağzına geleni söylememektir. Zaten o zaman düşünceni özgür kılıyorsun, kimseye söylemek zorunda olmadığın zaman. O zaman hayatın çok kolaylaşıyor ve ne kalıyor geriye , söylenmesi gereken şeyleri dilinin döndüğünce söylemek. Bu da yetiyor bana.

### **Hayatınızda bunaldığınız dönemleri nasıl geride bıraktınız ?**

İnsan hayatında iki yol vardır. Ya iyi ya da kötü yolu tercih etmelisin. Ben iyi yolu seçtim hep. Çünkü kolay olan budur. Kötü, insanı daha çok uğraştırır, akşam yattığında uyuyamazsın.

### **Dilimizi doğru kullanmak için özen gösteriyorsunuz, sizin için Türkçeyi iyi kullanan bir sanatçı diyebiliriz. Bu konuda ki görüşleriniz nelerdir?**

Evet, Türkçeyi iyi kullanmaya çabalıyorum, şarkılarımı yazarken de buna özen gösteririm.

Ancak genel anlamda baktığımızda, ülkemizde dil farklarının olduğunu görüyoruz. Dilimizi doğru kullanamamaktan ve dilin yabancı kelimelere maruz kalmasından kaynaklı. Nesil farklarının dil farklarını değil, dil farklarının nesil farklarını oluşturduğunu düşünüyorum. Dolayısı ile bu da nesiller arasında bir kopuşa neden oluyor. Dolayısıyla öncelikle



dilimizi doğru ve güzel kullanmalıyız. Her yerde olduğu gibi internet ortamında çocuklarımızın maruz kaldığı İngilizce kelimelerin Türkçeleştirme adı altında dilimize yerleştiğini görüyoruz, bu kelimeleri inkâr etmek, söz konusu kopuşa neden olmaktır.

### **Şarkı yazmayı nasıl tanımlarsınız, zor mudur ? "İlham geldi ve yazdım" diyebilmek için bu ilhamın altını doldurmak gerekli sanırım, ne düşünüyorsunuz ?**

Zor, çok zordur şarkı yazmak. Bu soruları ben de kendime çok sordum, şiirsel yaklaşacağım ama, ilham dediğimiz şey çok kırılgandır. Bir kere çağırılmadan asla gelmez. Senin sorduğun sorunun cevabı bende budur; ilham gelsede şarkı yazsam diye kendimi zorlarım, zaten yorucu olan kısmı da budur . Yalnız başına bir şeyler yapmaya çalışırım çünkü insan yalnızken yaptıklarıyla vardır. Bunu bilir bunu söylerim, insan yalnızken ne yapıyorsa hayatta onunla var olur. Ben bu yalnızlıktan şarkılarımı çıkartmayı öğrendim.



## **Şarkı ve bestelerinizi herkese veriyor musunuz ?**

Tabii ki verdiğim kişileri seçiyorum ve özen gösteriyorum. Ancak şarkılarımın maddi manevi hakkını veren kişilere veririm.

## **Hayatta herkesin bir yaşam prensibi vardır bu da o kişiyi yansıtır. Sizin prensibiniz nedir ?**

Ben mücadele etmem dururum yani bir şeylere karşı ters yürüyorsak onlarla çarpışırız ama benim için mücadele etmek değildir hayat, kabul etmektir. Bence hayatın özeti, her şeyi kabul etmektir. Ancak o zaman yaşam kolaylaşır.

## **Müzik ve oyunculuğun haricinde ilgilendiğiniz başka bir sanat dalı var mı ?**

Fotoğrafçılıkla çok ciddi ilgilendim. Hatta Mersin’de avukatlık yaptığım dönemde oturduğumuz evin altında bir dükkan vardı, müteahhit bana dedi ki “sen ne güzel fotoğraf çekiyorsun, açsana aşağı bir dükkan”. Ben de bizim müteahhidin aklına uyup açtım bir fotoğrafçı dükkanı. Avukatken işten dönüp sabahları dörtlere beşlere kadar fotoğraf basardım. Hem de dükkanı öyle bir dönemde açmışım ki tam okulların açılışına denk gelmiş, işlerim harika. Ama tabii çok yoğun olduğu için 2 sene bu şekilde devam ettim ve dükkanı kapattım.

## **Birazda günümüzden bahsetmek gerekirse dünyanın gidişatı nasıl sizce ?**

Dünya kötüye gidiyor bence. Bizler bir masalın için-

de yaşadık. Benim bir prensibim vardır, gerçekleri kabul etmeden doğrulara varılamaz. Dünyanın gidişi iyi bir gidiş değil bence. İyi bir gidiş olmadığı şuradan belli, şu andaki halimizden memnun değiliz ki ileri gidişten bahsedelim. Açıkçası biraz bana çözümsüz görünüyor çünkü ben devrime değil evrime inanırım. Benim için bir tek devrim vardır, o da var olan hukuku uygulamak. Var olan hukuku uygulayabilmek bir devrimdir.

## **Müzikal olarak zirvede olduğunuz dönem ne zamandı ?**

“Neler Oluyor Bize” albümü benim zirvemdi. Diğer tüm albümlerinde olduğu gibi bu albümde de mensubu olduğum bu millettен manevi olarak tüm alacağımı aldığımı düşünüyorum.

## **Son albümünüz “GEL” hakkında bize bilgi verebilir misiniz ?**

Gitar ağırlıklı akustik bir sound tercih ettiğimiz albümde tüm eserlerin söz ve müziği bana ait. “Mış Baba” isimli şarkının vokallerinde ise Grup Gündoğarken üyeleri Burhan, Gökhan ve İlhan’ın çocukları ile birlikte şarkıyı seslendirdik. Serhan’ın anısı için yapıldı bu şarkı.

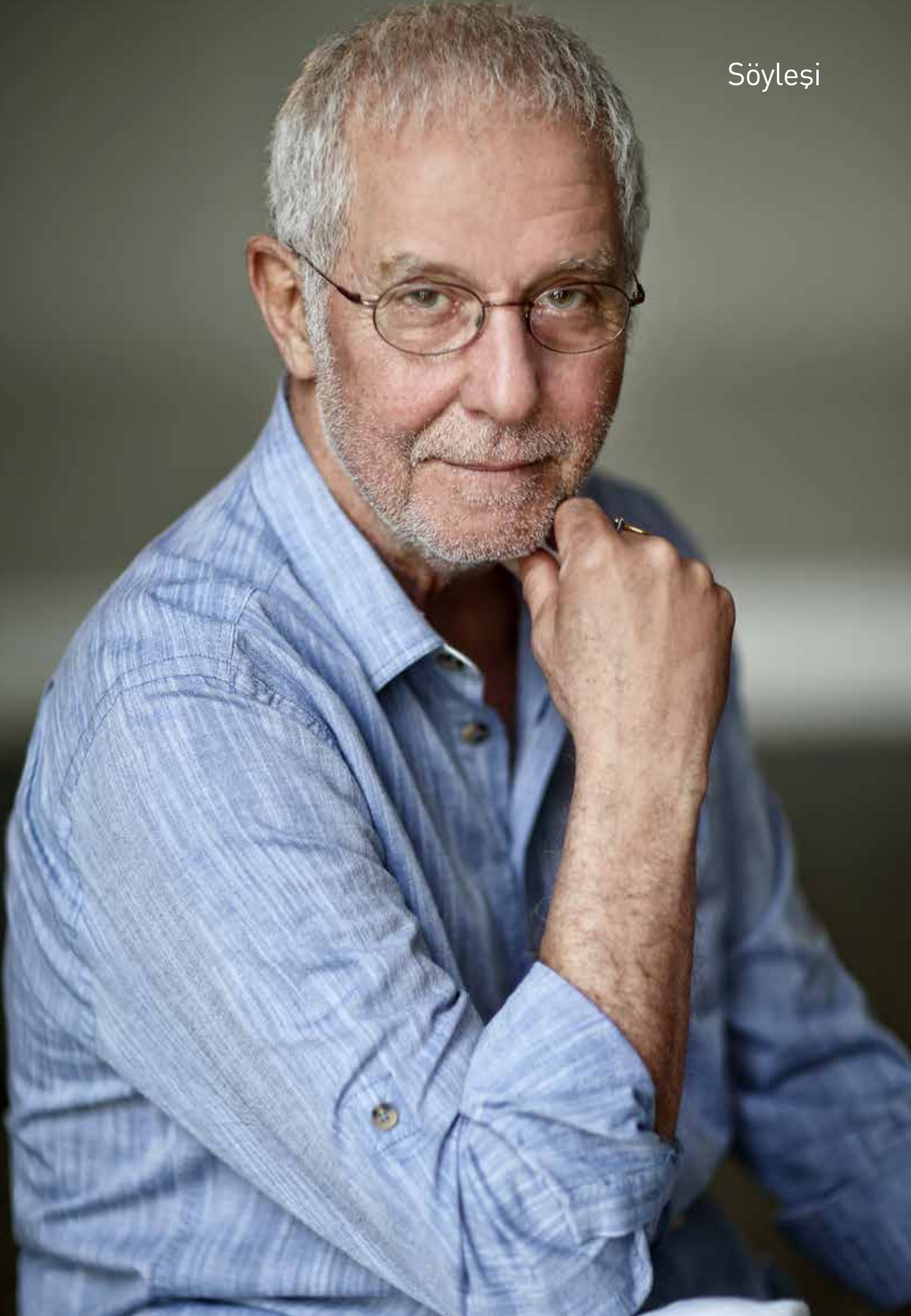
## **Sizin gibi bir sanatçıyla sohbet etme imkanı bulduğumuz için çok şanslıyız. İçtenliğiniz için teşekkür ederiz.**

Ben teşekkür ederim.





Söyleşi





# Feng Shui

**D**ünyaca ünlü Malezya Merkezli Master Academy'den eğitim alan Feng Shui Uzmanı Zeynep Akçay ile yeni yılı iş yerimizde ve evimizde nasıl karşılayacağız, Feng Shui'nin hayatımızdaki etkileri nelerdir ve bunun gibi merakla okuyacağınız sorular üzerine ilginç bir söyleşi yaptık.

**Zeynep Hanım, bize çok kısa Feng Shui'den bahsedermisiniz ?**

Feng Shui; hayatımıza başarı, sağlık, zenginlik, mutluluk getiren, pozitif şans ve enerjiyi kendimize çekmemize yardımcı olan bir uygulama sanatıdır. Feng Shui, kişinin yaşamında açmak istediği kapıların anahtarıdır.

Feng Shui'yi uzmanların rehberliğinde hayatınıza sokarak dünya ve içerisindeki her şeyle uyum içinde yaşayabiliriz. Enerjilerin, şansın bizim tarafımızda olmasını sağlayabiliriz. Feng Shui'de anahtar kelime "UYUM" dur. Bu nedenle çevre ile uyumumuza Feng Shui'nin büyük katkısı vardır.

Örneğin; günlük yaşantınızda bir mağaza, ofis veya evde farkında olmadan, sıkılmadan saatler geçirirsiniz. Fakat bazı mekânlara girdiğinizde; "Ben buradan bir an önce çıkmalıyım!" hissine kapılırsınız. Peki, mekânlar arasında bu kadar büyük bir fark nasıl oluşuyor, hiç düşündünüz mü?



Neden bir mağazada saatlerce alışveriş yapma his-sine kapılırken, diğer bir mağazaya girmeniz ile çık-manız bir oluyor?

İşte Feng Shui tam bu noktada devreye giriyor. Doğru düzenlemelerle yönlendirilmiş mekânlar, doğru tit-reşimlerle beslenir, istenilen hedefe ulaşır.

Ama yanlış seçimlerle dekore edilmiş, hatalı düzen-lemelere sahip mekânlar negatif yıkıcı döngünün esiri olur. Olumsuz konumlama nedeniyle azalarak yok olmaya mahkûm olurlar.

### **Danışmanlık hizmetinizin içeriğinden bahseder misiniz ?**

İlk olarak hizmet verilecek mekân ister iş yeri ister ev olsun, bir keşif ziyareti yapılarak çalışmayı başla-tacağımız doneler, pusula ölçümleri alınır. Akabinde uygulama planı hazırlanır.

Feng Shui, yaşamın her alanında kişiye yardımcı olabilir. Her yaş ve statüdeki insanların amaçları doğrultusunda özel olarak çözümler sunar.

Feng Shui; yeni bir ev alırken veya kiralarırken, arazi veya toprak seçimi yaparken, ofis ve iş yerinde başa-rı için, bina seçimi yaparken, kurum çalışanlarının verim ve uyumunu artırmak için, özel hayatınızdaki aksamaları durdurmak ve kişisel ilişkileri düzenle-mek gibi birçok neden için yol haritası hazırlar.

Feng Shui'yi uzmanlar eşliğinde hayatına sokan ki-şiler, yaşamlarındaki hızla gelişen pozitif olayları gördükçe, yıllardır neler kaçırdıklarını düşünmeden edemezler.

Feng Shui iş yerlerinde; kârın, satışların artırılma-sında, çalışanlarının verimlerinin artırılmasında, müşteri portföylerinin büyütülmesinde, tanınırlık, bilinirlik, ünlerinin artırılmasında, yer değişiklikle-rinde yapılacak işe uygun, şans getirecek binaların seçilmesinde, yeni projelerde kurumu başarıya ta-şıyacak uygun arazi seçimlerinde, açılış, anlaşma, tanıtım gibi önemli organizasyon ve başlangıçlar için önemli tarihlerin belirlenmesi ve daha birçok fayda, büyüme getirecek önemli konularda kurumsal da-nışmanlıklarımız mevcuttur.

### **İş yerleri için Feng Shui nasıl kullanılır ?**

Acaba almak veya kiralamak istediğiniz mekân sizin için uygun mu ? Seçmek üzere olduğunuz ofisiniz, sizi başarıya taşıyabilecek mi ? Gelecek için planlar yaptığınız bina veya arazi yatırım için uygun mu ?

İş yerlerinde Feng Shui uygulaması yaparken ev uy-gulamalarının aksine, ilk adımımız daima yapılan işin elementini belirlemek ve bu doğrultuda enerji haritasını hazırlamak olmuştur. Otel, holding, inşaa-t firmaları, ilaç şirketleri, reklam şirketleri, lojistik firmaları vs. her birinin yaptığı hizmet türü, Feng Shui'nin temeli olan beş elementten birine karşı-lık gelir. Bu beş element ateş, toprak, metal, su ve ağaçtır. Bu önemli nokta tespitinden sonra evrensel

uygulamaya geçilmelidir. Yapılan iş hangi element tarafından yönetiliyorsa o elementin destekleyici, besleyen elementi dekorasyona dâhil edilmelidir. Örneğin uluslararası bir lojistik firmasında yaptığı-mız ilk şey, yapılan işin elementi su elementi tara-fından yönetildiği için bizim metal elementini dev-reye sokmamız gerektiğidir. Çünkü metal, besleyen döngüde su yaratır. Metal dosya dolapları, metal sandalyeler eklemek iş hacminin büyük ölçüde ar-tışını sağlar.

Şirketlerin dekorasyon hazırlık süresince bizlerle iletişime geçmesini tercih ederiz, çünkü hazırlığı yapılan dekorasyonun belli bir maliyeti vardır. Bu dizayn aşamasında bizim tavsiyelerimiz sonradan bir maliyet gerektirmeyeceği gibi, dekorasyonun da ayrıca kuruma şans ve verimlik getirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Her zaman böyle olmuyor tabii. Hali hazırda hizmet veren kurumlar istedikleri verimi alamadıklarında da bizlere başvuruyorlar. Bu durumda genellikle çözümlenmelere, tedavilere baş-vurmak gerekiyor.

Örneğin bir inşaat firması yeni geçtiği bir binada yaptığı yeni projelerinin hiç talep görmemesinden şikâyetçi idi. Keşif ziyaretimizde vardığımız sonuç oldukça açıktı. İnşaat sektörü toprak elementi ta-rafından yönetilir.

Bu toprak elementini, besleyici elementi olan ate-şi devreye sokarak aktifleştirir, satışları ve talepleri kolayca artırabilirsiniz.

Oysaki firmada yapılan şey çok baskın olan bir su elementi dekorasyonu idi. Çünkü toprak fazla su ile çamura dönüşür. Bu olumsuz durum da çalışanların performansında yetersizlik, birbirleri ile ve müşte-rileri ile ilişki, iletişim sorunlarına, yapılan anlaş-maların bozulması gibi birçok önemli sorunların ortaya çıkmasına sebep olur.

İş yerleri için en önemli pusula yönleri; Güneydoğu pusula yönü para ile ilgili pusula yönü-dür. İş yerlerinde aktive edilmesi gereken en önem-li pusula yönüdür. Güneydoğu pusula yönü en üst yöneticinin ofisi için mükemmel etki sağlar. Çünkü yöneticinin başarısı kuruma kazanç sağlar. Ayrıca muhasebe departmanı için de oldukça şanslı bir yöndür.

Güney pusula yönü; ün, şans kismet ve itibarla il-gilidir. Şirket yöneticisi ve halkla ilişkiler veya satış departmanı için mükemmel bir konumdur.

Kuzey pusula yönü başarı ile ilgilidir. İlerlemeyi yö-neten pusula yönüdür. Başarı olmadan ilerleme ola-maz.

Kuzey pusula yönü yeni başlangıçlar, projeler ve per-sonel yerleşimi için oldukça elverişli pusula alanıdır. Güneybatı pusula alanı; uyum, birtikellik, ortaklık-larla ilgili pusula yönüdür.



# Yeni Yıla Özel

Evlerde çiftler için çok önemli iken işyerlerinde eğer ortaklık söz konusu ise bu kişiler için oldukça önemli hale gelir. Ayrıca sık personel değişikliğinin önüne geçmek için ve yine personelin birlik ve beraberliğinin, işbirliğinin sağlanmasına büyük ölçüde katkı veren bir pusula yönüdür.

## **Şirket yönetici başarısı Feng Shui kullanılarak artırılabilir mi ?**

Şirket yöneticileri; iş stratejileri, aldıkları kararlarla vs. kurumu, firmayı ileriye taşıyan kişilerdir. Bu bağlamda Feng Shui bu kişilerin ofis içinde, hatta bina içindeki konumlanmalarına büyük özen gösterir. Yöneticinin bulunduğu kat, ofisindeki masasının konumu, baktığı pusula yönü ve hatta ofis kapısının pusula yönü bu kişiler için özenle seçilmelidir. Çalışma masasının ebadı, şekli ve materyali de büyük önem taşır. Yöneticiler için şanslı masa ölçüleri vardır, bunlar uygulanır.

Örneğin bir okul müdürünün masası ahşap görünümlü ve dikdörtgen olmalıdır. Çünkü eğitim sektörü ağaç elementi tarafından yönetilir. Bu bağlamda ağaç görünümlü bir masa ve dikdörtgen şekilli masa büyümeyi ve gelişmeyi sağlayacağı gibi okul müdürü için otoriteyi de artırır. Ofis içinde yöneticinin hâkim pozisyonda konumlanması da başarısını etkileyen başka bir faktördür.

Bir diğer önemli noktada yöneticilerin başarısına katkısı olan güç ve para noktalarının tespit edilmesi ve aktive edilmesi, gelişime ve başarıya büyük bir ivme kazandırır.

## **Şirket isimlerinin duyurulmasında, ün ve itibarının artırılmasında Feng Shui kullanılabilir mi ?**

Güney pusula yönü bu amaca hizmet eden yöndür. Bu pusula yönü sosyal anlamda nasıl algılandığınızla, itibar ve ün ile ilgilidir. Özellikle kurumların başarısını tanınırlık ve bilinirliğini bu pusula alanını aktive ederek sağlarız.

## **İş yerlerinde çalışanların verimini, uyum ve birlik-teliği artırmak için Feng Shui kullanılabilir mi ?**

Feng Shui'ye göre bilinçli bir şekilde Chi'ye pozitif anlamda yön vermek, işyerlerinde düşünme ve çözümü kolaylaştırdığı gibi davranış ve hareketleri de yumuşatır. Burada Feng Shui'nin amacı Chi'ye yön

verirken çalışanların verimine, işbirliğine maksimum desteği sağlamaktır.

Çalışanların birbirleri ile masa konumlarının aralığı dahi hesaplanarak yerleştirilmelidir.

Aksi takdirde çalışanlar arasında çatışmalar yaratacağı gibi yine çalışanların boşa vakit geçirmelerine sebep olabilecek yerleşimler de oluşabilir istemeden.

Şirketlerde personelin çalışma alanlarının düzenlenmesi, Feng Shui'nin temeli olan Yin ve Yang'ın dengeli bir şekilde oluşumunu sağlamakla gerçekleşir. Yin ve Yang dengeli olduğunda büyüme gelişme ve verim beklenebilir. Çalışma ortamında Yin baskın olduğunda verim kesinlikle alınamaz.

Çalışma isteği olmaz, kimse çabalamak istemez. Tam tersi Yang fazla olduğunda sürekli bir koşuşturma, telaş, yanlış anlaşılmalardan kaynaklı çatışmalar kaçınılmaz olur.

## **Feng Shui 'ye göre yeni yılı karşılamak için şans, bereketi, başarıyı artıracak Feng Shui ipuçları nelerdir ?**

Benim yeni yıl için ev, işyeri hiç fark etmez herkese tavsiyem kasımpatı çiçekleridir. Muhteşem enerjileri vardır. Mutluluğun, neşenin ve uyumun çiçeğidir. Ben "kahkaha çiçeği" derim kasımpatıya. Koyulduğu her alanda pozitif Chi'yi canlandırır. Evinizde salonunuza, işyerinizde kapı girişine, ofisinizde masanıza mutlaka yerleştirin. Uyum ve neşeye nasıl katkı sağladıklarını görün.

Özellikle yılbaşı haftası evde bol bol mandalina ve portakal bulundurun. Bu meyveler parayı temsil eder. Yılbaşı sofranızda sık bir kâsede sergileyin.

Çalışma masanıza yeni, şık bir lamba alın. Başarıyı, yeni parlak fırsatları sembolize eder.

Evinizde de mutlaka yeni bir aydınlatma türü ekleyin. Bu bir avize, abajur da olabilir, şamdan ve mum da olabilir.

Kadınlar kırmızı, yeşil ve siyah renk seçeneklerinden kombinler oluşturmaları. Bu renkler gelişmenin, büyümenin, bolluk ve bereketin renkleridir.

Yeni yıl akşamı yeni bir kıyafet giymek uğurlu kabul edilir.

Çanta ve ayakkabı seçimlerinde yine şanslı renkler olan siyah ve kırmızı, bolluk ve bereket enerjisini çekmek için mükemmel tercihler olur.



Eğer işinizde daha fazla popülerlik istiyorsanız kırmızı bir çanta, iş imkânlarını artırmak daha fazla maddi gelir istiyorsanız siyah bir çanta ve kırmızı bir cüzdan edinmenizi tavsiye ederim.

Erkekleri unutmamalı; yeni yıl akşamı kırmızı veya yeşil kravat kullanmak şans çekecek tercihler olabilir.

Hediye için Feng Shui uğurlu sembolleri, şans paraları sevdiğiniz için mükemmel seçimlerdir. Kırmızı, turuncu, yeşil renkli giyim ve aksesuarlar tercih edilmelidir.

Verilmemesi gereken sakıncalı hediyeler; Keskin uçlu eşya ve aksesuarlar, bıçak, kılıç gibi. Kişinin hayatına şiddeti çeker.

Mendil, peçete, havlu, kişinin yaşamına hüznü çeker. Kuru ve bonzai bitkiler; gelişimin durmasını temsil eder.

Şans bambuları, kırmızı mumlar tercih edilebilir. Ayrıca Çinliler misafirlğe gittikleri evlerde mandalina, portakal hediye ederler. Ev sahibine bolluk, bereket, zenginlik dileklerinin temsilidir.

Eşler birbirlerine yeni bir cüzdan ve içinde bereket için 3'lü Çin parası hediye edebilirler. Bebekler için kırmızı-yeşil kıyafetler büyüme gelişim için iyi dilekleri temsil eder. Boş bir cüzdan hediye edilmemelidir.

Yeni yıl ağacı için en uğurlu pusula yönü güney pusula yönüdür. Ateş elementi ile yönetilen bu pusula yönüne yeşil veya kırmızı bir ağaç bolluk ve bereket enerjisini çekmek için mükemmel bir seçim olur. Kırmızı, altın renkli süslemeler de doğru ve etkili seçimlerdir. Diğer elverişli yönler de Doğu ve Güneydoğu pusula yönleridir.

Eğer farklılık için beyaz bir ağaç tercih edecekseniz batı, kuzeybatı veya kuzey pusula yönlerinden birini tercih edebilirsiniz. Lame, dore, süsler kullanmak uygun olur.

Ağaç elementine ait doğu grubunun dışında metal grubundan da, batı pusula yönü şanslı bir alandır. Beyaz bir ağaç ve metal görünümlü süsler mükemmel seçimlerdir.

Ana girişlerde Feng Shui'de çok önemli alanlardır. Yaşam enerjisi diye adlandırdığımız Chi ana girişlerden mekâna dolar. Bu yüzden ana girişlerin enerjisini de canlı ve davetkâr hale getirmeli. Işıklandırmayı artırın, renkli mumlar da güzel alternatiflerdir.

Masanızda kırmızı mumlar özellikle bulundurun. Tüm gece yakın, bitince mümkünse yenileyin. Kırmızı parlak elmalar aile içinde uyum ve birlik-teliği artırır, salon sehpanızda kırmızı bir kâsede yerleştirin. Başka bir alternatif de yine kırmızı bir

kâsede kırmızı parlak narlar olabilir.

Kabuklu cevizleri bir kâsede orta sehpanıza konumlandırın, sağlık ve dayanıklılık sembolüdür. Buzdolabınızı imkânlarınız doğrultusunda erzak ve yiyecekler ekleyin. Bolluk ve bereket enerjisini güçlendirmiş olursunuz.

Masa üstü gruplarında; gelişmenin ve büyümenin renkleri yeşil, kırmızı ve morları tercih edin.

Evinize yeni birkaç aksesuar, eşya alın, yenilenme enerjisini canlandırabilirsiniz.

## Ev ve iş yerlerinde yeni yılda yapılması gereken şeyler nelerdir ?

Yeni yılda ilk yapılması gereken şey gereksiz yığınlardan kurtulmaktır. Evlerde istiflenmiş kullanılması akla bile gelmeyen gereksiz birçok eşya vardır. Bunlardan kurtulmak gerekir. İşyerlerinde ofis dolaplarında çekmecelerde gereksiz evrak dosya yığınları verimi ve konsantrasyonu düşürür. İşinize gerekli ilgiyi veremezsiniz. Gerek göz önündeki yığınlar, gerekse görünür olmayan yığınlar zihninizi boş yere meşgul eden düşünceleri temsil eder.

Ana girişlerde enerji yenilenmesi yapılmalıdır. Evlerde bunu yeni bir kapı paspası ile sağlayabilir, iş yerlerinde canlı sağlıklı bol yapraklı canlı bitkilerle davetkâr hale getirebilirsiniz.

Eğer satış iş yeri için çok önemli bir konu ise yapay veya canlı hurma ağaçları yeni yılda büyük satış artışları sağlayabilir.

Özellikle inşaat ve otomobil sektörü için çok şanslı kabul edilir.

Parlak aydınlatmalar, şanslı artıran etkenlerdir. Merkez alanlarda aydınlatmayı kuvvetlendirmek özellikle iş yerlerinde şans getirir. Çünkü merkez alanlar şans alanıdır.

Bütün pusula alanları merkezden beslenir yıldızınızı yükseltip parlatabilir.

[www.fengshuiakademisi.com](http://www.fengshuiakademisi.com)



**Zeynep AKÇAY**  
Feng Shui Uzmanı

# 2015 Şirket Burçları

Şirketlerin de aynı insanların olduğu gibi doğum anları ve bu anlardan çıkan doğum haritaları vardır. 2015 yılına girerken şirketinizi yeni yılda nelerin beklediğini sizlerle paylaşmak istedik.

## **Koç ( 21 Mart-19 Nisan ) ve Terazi ( 23 Eylül-12 Ekim )**

Koç ve Terazi burcunda kurulan şirketler 2015 yılı boyunca önemli sorumluluklar alabilir, olaylara gerçekçi bir şekilde yaklaşabilirler. Bu süreç, şirketin önemli bir dönüm noktasında olduğuna işaret eder. Sağlam temeller üzerine kurulmamış şirketler ciddi krizler deneyimleyebilirler. 2015 yılının Nisan ve Mayıs ayından itibaren disiplinli, planlı ve sistemli çalışmayı gerektiren bir dönem başlıyor. Bu süreçte yeni teklifler ve fırsatlar gündeme gelebilir ancak bu işleri devam ettirebilmek sıkı bir çalışma temposu gerektirecektir. Az takdir alınan ama çok çalışılan bir süreç olabilir. Geleceğe yatırım amaçlı düşünerek hareket etmek uygun olacaktır. Bu etkiler 3 yıl boyunca devam edecektir. Önemli yenilikler değişimler gündeme gelebilir. Stratejik planlar doğrultusunda harekete geçerek kalıcı başarılar gerçekleştirebilirler.

## **Boğa ( 20 Nisan-20 Mayıs ) ve Akrep ( 23 Ekim-21 Kasım )**

Boğa ve Akrep burcunda kurulan şirketler 2014 yılının ikinci yarısından itibaren şanslı gelişmelerle ve fırsatlarla karşılaşmaya başladılar. 2015 yılının Aralık ayına kadar bu olumlu etkiler devam ediyor olacak. Bu süreçte işlerini büyütme ve genişletme fırsatı bulabilir, yurtdışı bağlantıları kurabilirler. Yeni bir vizyon belirleyebilir ve rakip firmalar tarafından ilgi ile izlenebilirler. 2015 yılının Mart ve Nisan aylarında düşündükleri önemli girişimleri başlatabilirler. Ortak yapılan işlerden güzel kazançlar elde edecekler. İlişkide buldukları şirketlerle güzel gelişmeler yaşayabilirler. Uzun süredir bekledikleri fırsatlar gündemde olacaktır.

## **İkizler ( 21 Mayıs - 21 Haziran ) ve Yay ( 22 Kasım-21 Aralık )**

İkizler ve Yay burcunda kurulan şirketler 2015 yılı boyunca teknolojik gelişmeleri ve yenilikleri çok yakından takip etmelidir. Mevcut düzenlerinde önemli ve ani değişimler gündeme gelebilir. Uzun süredir kontrolleri dışında gelişen olaylar bu konularla ilgili önemli gelişmelere sahne olabilirler. Bu değişimler eksik kaldıkları konuları görerek yeni farkındalıklar kazanmalarına yardım edecektir. Özellikle ilişki kurdukları şirketlerle ve ortaklıklarla ilgili konular ön planda olacaktır. Nisan ve Eylül ayında 2014 yılında başlatılan girişimlerle ilgili önemli sonuçlar gündeme gelebilir. Bu tarihlerde şirketin bireysel ihtiyaçları ön plana çıkacaktır. Eksik kaldıkları konuları görebilir, ihtiyaçlarını belirleyebilir ve bazı kişilerle yol ayrımına gelerek yeni bir düzen oluşturabilirler. Önemli girişimleri ve alınacak yeni kararları 2015 yılının Nisan ve Ekim aylarında harekete geçirmeleri uygun olacaktır.



## **Yengeç ( 22 Haziran-22 Temmuz ) ve Oğlak ( 22 Aralık- 19 Ocak )**

Yengeç ve Oğlak burcunda kurulan şirketler uzun süredir belirsizliklerle daha sık karşılaşılıyor olabilirler. İşlerde gecikmeler aksamalar yaşanması daha sık gündemde olabilir. Bu süreçte yaratıcılıkları yüksek olacağı için yaptıkları işlerin sanatsal tarafı dikkat çekecektir. Görsel projelerde başarılı çalışmalar ortaya koyabilirler. Alışılmış düzenin dışında çalışmalar yapabilirler. Yardımlaşmaya fazlasıyla önem verebilir ve manevi değerleri önemseyebilirler. 2015 yılının Haziran ve Temmuz ayında düşündükleri önemli girişimleri gerçekleştirebilir, çevrelerinden güzel destekler alabilirler. Bu aylarda kendilerini çok daha etkili bir şekilde ortaya koyabilir, güçlü bir imaj yaratabilirler.

## **Başak ( 23 Ağustos- 22 Eylül ) ve Balık ( 19 Şubat-20 Mart )**

Başak ve Balık burcunda kurulan şirketler önemli dönüşümler yaşayabilirler. Kontrolleri dışında gelişen olaylar hata yaptıkları yerleri görmelerini sağlayabilir. İşe yaramayan yöntemleri geride bırakıp daha önce denemedikleri yollar denemebilirler. Krizler ve iflaslar gündeme gelebilir ancak bu gibi olaylar şirketin küllerinden yeniden doğmasına yardım eder nitelikte olacaktır. Bu etkileri güce çevrilebilir, düşündükleri dönüşümleri gerçekleştirebilir ve yönetimi yeniden yapılandırabilirler. 2015 yılının Ocak ve Mart ayında önemli girişimleri başlatabilir, aradıkları desteği kolayca bulabilirler. 2013 Ekim ve Nisan ayında edinilen alışkanlıklar ve geleceğe yönelik hedefler gündeme gelebilir. Bu tarihlerde şirketin misyonu ve vizyonu göz önünde bulundurularak geleceğe yönelik stratejik planlar yapılabilir. Geçmişten bugüne gelen yanlış yönetim anlayışının oluşturduğu sorunlar, yine bu zamanlarda görünür hale gelebilir.

## **Aslan ( 23 Temmuz- 22 Ağustos ) ve Kova ( 20 Ocak-18 Şubat )**

Aslan ve Kova burcunda kurulan şirketler son yıllarda ciddi sorumluluklar altına girmiş olabilirler. Bu süreç olayları gerçekçi bir şekilde ele alarak çok sıkı çalışma gerektiren bir döneme işaret ediyor. Geçmişte yaşadıkları zorlu sürecin mükâfatını 2015 yılının Şubat ayından itibaren almaya başlayacaklar. Ancak Temmuz ayının ikinci yarısında başlayacak ve Ekim ayının 20 sine kadar devam edecek olan süreçte, eksik bıraktıkları konularla yeniden karşılaşabilirler. Bu dönemde eksikleri tamamlayarak ve mevcut düzeni gözlemleyerek verimli bir şekilde değerlendirmeliler. Ortaklaşa işlere girebilir, yeni sorumluluklar alabilirler. Ancak borç almak ve vermek gibi konularda bazı zorluklar gündeme gelebilir. Bu detayı göz önünde bulundurarak hareket etmeleri uygun olacaktır.



**Deniz ÖZ**  
Astrolog  
ozdenizz81@gmail.com



Yeni Yıla Özel

# 2015 İş Hayatı Modası

Ekranlardan da tanıdığımız Ceylan Atıncı ile moda hakkında görüştük.

Röportaj: Gökçe ASKIN



**Ceylan Atınc** ekranlardan da tanıdığımız, Türkiye’de moda konusunda bilgi ve birikimini yaptığı kaliteli işlerle sergileyen bir stilist ve moda editörü. Çok kısa Ceylan Atınc kimdir, okuyucularımıza biraz bahsedebilir misiniz ? Ve neden bu mesleğe yöneldiniz?

İnsanın kendini ve hatıralarını hatırladığı en erken yaş 3,5 -4’tür derler. Ben 3,5 yaşında anaokuluna başlamışım ve moda kavramına ilişkin en eski anılarım da anaokulu dönemine denk geliyor. Moda demeyelim de giyinme ve renkle ilgili aslında. Her sabah sınıfta hangi kız ne renk giymiş, hangisinin tokası hoşuma gitti gibi şeyler düşündüğümü hatırlıyorum. İlkokul yıllığımda şöyle yazıyor: “Ceylan sınıfta kıyafetleriyle ilgi çeker. İlerde iyi bir stilist olmak isteyen arkadaşşıma tüm mutlulukların kendisinin olmasını dilerim.”

Modaya olan eğilimim ise sevgili anneannem tarafından büyütülmemle gelişti. Kendisi estetik duygusu hayli yüksek bir İstanbul hanımefendisi olarak bana çok şey kattı. Hatırladığım anılardan biri anneannemle gideceğimiz bir ‘komşular toplantısı’ ile ilgili. Kadın kadına, altın günü gibi, börekler çörekler yenecek. Anneannemle altlı üstlü evlerde oturuyorduk, yaşım 11-12 olmalı, aylardan nisan başı. ‘Hadi git giyin gel’ dedi.

Dizde biten kloş eteğimin altına kopkoyu kalın bir çorap giymiştim. Üst kata çıkınca ‘git derhal o çorabı çıkar, nisan geldi’ dedi. ‘Ama üşüyorum’ deyince ben, ‘güzel olmak, güzel görünmek, iyi giyinmek istiyorsan bazen üşüyeceksin, bazen ayakkabın sıkacak, bunu unutma’ dedi.



## Styling konusunda size bu başarıyı getiren en belli başlı unsurlar nelerdir ?

Ben siyaset bilimi okudum. Ama her yaz moda dergilerinde staj yaptım.

Sonra sırasıyla Amerika’da pazarlama ve Londra’da ise moda okudum. Ama başarının okulla ilişkilendirilmemesi gerektiğini düşünüyorum. Bence başarılı styling’in en önemli unsuru kimi neresi için ve ne için giydirdiğin. Kendin giyindiğin gibi styling olmaz. Bir stilist veya stil danışmanı, karşısındaki insanın anatomik yapısını, sosyal ve kültürel yapısını baz alarak ona danışmanlık yapmalıdır.

Giydirdiğimiz bir model ise, onu hangi marka veya dergi için çektiğimiz, hangi kadını temsil etmesini istediğimiz gibi stylingi etkileyen pek çok unsur vardır.

## Yaptığınız işin kaynağında dinamizm, yenilik, farklılık ve motivasyon çok yer tutuyor diye düşünüyoruz. Bir stilist ve moda editörü olarak mesleğinize olan motivasyonu canlı tutmanın yolları nelerdir ?

Hayatı sadece moda üzerine dönen biri değilim. Hatta evimden içeri girdiğim andan itibaren moda hakkında bir şey okumam, konuşmam. Tabii bir araştırma üzerinde çalışmıyorsam.

Hayata güzel bir dinamizm katan, 6 ayda bir değişen bir olgudan bahsediyoruz. Beslenmek, ilham kaynağı bulmak ise bazen zor olabiliyor. Çünkü moda sektörü kendini çok çabuk tüketen bir sektör. Beni en çok motive eden şeyse seyahat etmek.

Yeni yerler görmek, o sokaklarda giyilen alternatif tarzları izlemek, yabancı şehirlerin kokusu ve lezzetleri bana hep ilham verir. Ayrıca kendimce sanatsal yatırımlarım var, bunlar için sanat peşinde seyahat etmeyi çok seviyorum.



## Genel olarak styling nedir ?

Styling maalesef Türkçe karşılığı olmayan bir terim. Stilist demek yanlış oluyor, çünkü Türkiye’de stilist moda tasarımı okumuş, çizim yapmayı, patron ve kalıp çıkartmayı, kumaş dikmeyi bilen kişi anlamına geliyor. Oysa biz, var olan parçaları bir araya getirerek bir “look” bir tarz yaratıyoruz. Styling’in anlamı ‘stilize etmek’tir.

Ben İstanbul Moda Akademisi’nde öğrencilerime kısaca böyle özetliyorum.

## Yurtdışında mesleğiniz ile ilgili aldığınız eğitim ve yaşadığınız deneyimler göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye şu anda moda konusunda nasıl bir konumda? Yeni yetişen modacılar konusunda neler düşünüyorsunuz ?

Sadece tüketmeye dayalı bir alım gücünden korkuyorum. Giyinmeyi bir statü sembolü gibi gören ve gösteren bir kitle var. Hayatlarının gerçekte çok mutsuz olduğuna inanıyorum.

Bizler moda sektörü için çalışıyoruz ama bu bir iş. Tıpkı bir bankacının finans sektöründe ne tür trick’ler döndüğünü bilmesi gibi, biz de modanın bazılarının gözünü boyayan bir halüsinasyon olduğunu görüyoruz. Geçenlerde uluslararası iki fotoğrafçı ve

editörün beraber verdikleri bir röportajı okudum. “Moda haftaları asla durmaz bu yüzden biz durmalıyız” (Fashion weeks never stops, so we should stop) demişler.

Örneğin benim seyahatlerimin odak noktası asla alışveriş olmaz, hatta alışveriş yapılacak her yerden uzak durmaya çalışırım. Aklımda çok özel bir iki parça veya yerel ürünler yoksa moda ve giyim üzerine olan yerler, seyahatlerde benim için zaman kaybı. İMA’da öğrencilerime ilk derste anlattığım şey şudur; moda sektörünü neden seçtik ?

Nispeten zevkli, canlı, havalı ve eğlenceli diye değil mi ? Yaptığımız işi biraz hafife alıp günün sonunda kişisel tatmine ve mutluluğa varırsak moda zevklidir. Yoksa her işin zorlukları ve stresleri var, moda sektörünün dinamikleri ise bambaşka.

## Ülkemizde hazır giyim sektörünü daha iyi bir konuma getirmek, iyi modacılar yetiştirmek için neler yapılmalı ?

### Sizin bu yönde çalışmalarınız var mıdır ?

Türkiye tekstil sektöründe ne kadar iyiye tasarımda o kadar geride.

Çok iyi tasarımcılarımız var, haksızlık etmek istemiyorum ama büyük markalar da dahil olmak üzere maalesef tasarım çalmak ve taklit etmek üzerine bir anlayış mevcut. Ne yazık ki ‘sokak’ stili olabilecek sokaklarımız yok. Paris veya Milano’da olduğu gibi başka başka sokaklardaki bambaşka ilham veren mekânlarda olmuyor defilelerimiz. İstanbul buna çok uygun bir şehir olsa da alt yapı sorunları, maddi olanaksızlıklar hatta trafik bile tek başına birbirine uzak mekânlarda defile yapma fikrinden caydırıyor. İstanbul’da gündüz defilelerinde ilham verici ve yenilikçi görünümler oluyor, ama akşam defileleri tamamen kokteyl elbiseli fazla makyajlı...

Ülkemizde asıl sorun moda basını olmaması ya da çok az ve yetersiz olması. Moda basını magazine hizmet eden bir sektör olmamalı diye düşünüyorum.







## CEYLAN ATINÇ'I TAN YENİ YILIN TRENDLERİ

### **Yeni yılda günlük hayatta ve gece hayatında revaçta olacak trendler, renkler neler olacaktır ?**

Artık 'akıllı giyim' kuralları geçerli. Yani gündüzdün geceye adapte edebileceğimiz, özenli, abartısız ve çabasıız şıklık. Kolsuz bir elbiseyi iş yerinde şık bir ceketle giyebilir, akşam yemeğe veya bir davete giderken zarif bir takı veya farklı bir ayakkabı ekleyerek tek başına kullanabilirsiniz.

Formal giyimın sıkıcılığını kırabilecek alternatif kombinleri gardırobunuzda önceden hazırlar ve bir parçayı en az üç tamamlayıcı ile kombinleyebilirsiniz işiniz oldukça kolaylaşır.

### **İş hayatında insanlar artık takım elbiselere sıkışıp kalmıyorlar. Bizi bu yıl işe giderken nasıl bir tarz bekliyor ?**

Son bir iki sezondur hem takımlar hem de ayrı ayrı uyumlu parçalar çok revaçta. Aslında gri küçük ekose bir pantolon ceket takımın yanına bir bordo kalem etek veya koyu hardal rengi bir kumaş pantolon ekleyerek farklı farklı kullanabilirsiniz. Ceketlerin boyu uzadı, dolayısıyla daha sportif, blazer görünümlü ceketler ile silüetinizi uzatmanız mümkün. Bu tarz ceketlerin altına flare paça dediğimiz yarı İspanyol paça pantolonlar giymenizi tavsiye ederim. Gömleğe alternatif olaraksa ipek kumaştan kayık yakalı veya dökümlü bluzları tercih edebilirsiniz. Erkekler içinse yünlü takım elbisenin içine giyecekleri ince balıkçı yaka trikolar gömleğe alternatif oluşturacak çok şık bir yaklaşım.

### **İş hayatımızda uyguladığımız tarz, dışarıya verdiğimiz izlenimi nasıl etkiler ?**

Temelde giyimimizi etkileyen üç etken vardır; hava durumuna, okazyona ve lokasyona göre... Yani gideceğimiz yer ve oradaki sosyal ortam. Hava durumu, günlük durumumuz, finansal durumumuz, ruhsal durumumuz, hatta ülkenin durumu bile tarzımızı etkileyebilir. Ama genel olarak bir 'hava'nız, bir tarzınız varsa, bu kendine güvenli ve kendiyle barışık bir insan olduğunuz izlenimi verir. Üstünüzdekilerin markalarının belli olması değil, bilakis anlaşılması, merak edilmesi çok daha iyidir. Kendi vücudumuzu tanıyarak giyinmek, biraz üstünde çalışarak yenilikleri denemek, kopya etmeden kendi tarzımızı oluşturmak işin anahtarıdır.

### **İnsanlarda, hangi renk ve kıyafetler ne tür etkiler bırakır ?**

Yapılan araştırmalar kırmızının dikkat çekiciliğinin yanı sıra tansiyonu yükseltebilecek bir yanı olduğunu söylüyor. Kırmızıyı dozunda kullanmak, kemer, çanta gibi aksesuarlarda veya ruj, oje gibi tek bir noktada kullanmak, iş yeri için daha doğru olabilir. Mavi ise rahatlatıcı ve güven vericidir. Özellikle erkekler için çok güzel mavi takım seçenekleri son dönemde çoğaldı. Önemli olan aksesuarları doğru seçmek. Sportif bir cep mendili ve çift renkli bir ayakkabı ile denenebilir. Beyaz ve tonlarını her zaman öneririm. Türk insanı sarımsı buğday tenli olduğu için beyaz, ekru ve beyaza yakın metalik tonlar yüzü aydınlatır.

Kırmızıya alternatif bordo, sarıya alternatif hardal, pembeye alternatif pudra ise iş yeri için daha doğru paletleri oluşturur.

# Hava Delisi

Röportaj: Gökçe ASKIN

## Türkiye’de 2015 ‘te mevsimler nasıl olacak ?

**H**ava ve iklim meraklılarının yakından takip ettiği tam bir “Hava Delisi” ile beraberiz, Dr. Ozan Mert Göktürk. Küresel ısınma, iklim değişikliklerini ve tabii ki Türkiye’de 2015 ‘te mevsimlerin nasıl olacağını kendisine sorduk.

**Ozan Bey hava ve iklim meraklılarının yakından takip ettiği bir kişisiniz. Bize bilimsel kariyerinizden bahsedebilir misiniz ?**

ODTÜ Makine Mühendisliği bölümünde okudum, sonra iklim bilimleri alanında İTÜ’de yüksek lisans, İsviçre Bern Üniversitesi’nde doktora yaptım. Halen İTÜ Avrasya Yer Bilimleri Enstitüsü’nde iklim bilimleri konusunda araştırmalarımı sürdürüyorum.

**Blogunuz “Hava Delisinin Not Defteri” oldukça ilgi ile takip ediliyor ve biliniyor. Blog kapsamında neler bulabiliriz ?**

Adından da anlaşılacağı gibi, blogumuz daha ziyade havaya kafayı biraz fazlaca takmış olanların takıldığı bir mekân... İlginç ve heyecan verici bulduğumuz hava olaylarını teknik bakımdan inceliyor, daha uzun süreleri kapsayan iklim değişkenliğini konuşuyor, tahminler ve değerlendirmeler yapıyoruz. Fakat tabii yazılıp çizilenlerden havaya meraklı olmayan ‘normal’ler de çokça yararlanıyor, çünkü bu alanda formal bir eğitim almamış olan fakat ilgi düzeyi ‘profesyonel’lerden çok daha yüksek seyreden blog müdavimlerinin yorum ve tahminleri, şaşırtıcı derecede kaliteli oluyor.

**Son yıllarda yoğun bir şekilde “iklim değişikliklerinden” bahsediliyor. Okuyucularımız için çok kısa iklim değişikliği nedir ve nasıl başlamıştır açıklayabilir misiniz ?**

Burada kastedilen “iklim değişikliği”, insanlığın endüstriyel faaliyetler ve fosil yakıt tüketimi sonucu atmosfere saldırdığı sera gazlarından ( mesela karbon dioksit ) kaynaklanan “küresel ısınma” dır... Özetle, sera gazlarının dünyanın üzerine bir örtü örtterek dünyanın fazla ısısını havaya ve denizlere hapsedemesidir diyebiliriz. 1800’lerde başlayıp 1900’lerin sonunda iyice belirgin hale gelmiştir. Fakat bundan bağımsız olarak da dünyanın iklimi değişkendir, buna da iklimin “doğal değişkenliği” diyoruz. Örneğin günümüzden 20 bin yıl önce bir ‘buzul çağı’ söz konusuydu, dünyadaki sular kar ve buz olarak karalarda biriktiği için deniz seviyesi çok düşüktü, İstanbul Boğazı yoktu, Karadeniz bir göldü... İklimin doğal değişkenliği çok kısa süreleri de kapsayabilir, örneğin beş tane kış üst üste genelde ılık geçebilir, sonra beş kış daha soğuk ve karlı olabilir, bunlar ‘doğal’dır, insanlardan kaynaklanmak zorunda değildir...

**Türkiye küresel ısınmadan nasıl etkilenecek ?**

Etkilenmeye başladı bile. Mesela çok sıcak yazlar iyice sıklaştı. Ayrıca bunun etkisiyle denizler de fazla ısındığından buharlaşma ve dolayısıyla yağın yağmurun miktarı ve şiddeti de artıyor. Şiddetli yağmurlara yol açan bulutlar hortum gibi hadiseleri de sıklaştırıyor. Bunlar hep atmosfer ve denizlere hap-



solan fazla ısıdan kaynaklanıyor. Yağmurlu günlerin sayısı artmasa da, hatta bazı bölgelerde azalsa da; yağışların şiddetinde artış olması selleri de beraberinde getiriyor. Küresel ısınma nedeniyle hem kuraklığın hem de sellerin artacak olması bu bakımdan çelişkili değil.

Kış sıcaklıklarında ise henüz 'doğal değişkenliğin' dışında, "insan kaynaklı" diyebileceğimiz bir artış söz konusu değil, fakat bu yüzyılın ortalarından 2050'den sonra kış ayları da istikrarlı biçimde ılık olabilir.

## **Türkiye için küresel ısınmaya hassas bir ülke demektir, bu ne demektir açıklayabilir misiniz ?**

Şu demektir: Türkiye'nin çoğu "dengeli" ve "ölçülü" bir iklime sahiptir. Aşırılıklar azdır. Mesela İstanbul aslında dünyanın en güzel, en ölçülü iklimine sahip şehirlerinden birisidir. Ama küresel ısınma bu dengeyi olumsuz etkiliyor, çünkü örneğin aşırı yaz sıcaklarının ve sel gibi şiddetli hava olaylarının sıklaşmasına yol açıyor. 'Hassasiyet'ten kasıt bu, dengede duran bir teraziye küresel ısınma gelip bir tarafa doğru ittiriyor, moda tabirle "şu güzel ortamı bozuyor". Buna karşılık, mesela Sibiryaya, "hassas" bir bölge değildir. Çünkü zaten çok soğuk bir yer, biraz ısınma oradakileri bilakis sevindirir.

## **Küresel sıcaklık artışı ile birlikte yaşanan geniş ölçekli değişim, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de tedbir alınmasını gerektirmektedir. Bunun için uzun vadeli uygulanması gereken eylem planları nelerdir ?**

Petrolden, kömürden yavaş yavaş vazgeçmemiz, hiç değilse bunlara olan bağımlılığımızı azaltmamız; yenilenebilir enerji kaynaklarına (rüzgar, güneş enerjisi vb.) yönelmemiz gerekiyor. Ayrıca küresel ısınma hiç olmasa dahi daha güzel, daha doğal bir çevrede yaşamak için bunları yapmamız lazım; gelişmiş ülkeler bu işlerin farkındalar ve uzun vadeli planlarını ona göre yapıyorlar.

## **Peki 2015 'te havalar nasıl olacak ? Kış sert geçecek mi ? Yazın yine sıcaktan bunalacak mıyız ?**

Mevsimlik tahminler, 2015 kışının en azından geçen seneye göre daha sert geçeceğini söylüyor. Soğuklarla sürekli boğuşmak zorunda kalmamak bile, İstanbul'da bir iki kuvvetli kar yağışı görmemiz, Ankara'da kuru soğuğa biraz daha fazla maruz kalmamız mümkün.

Ayrıca barajların neredeyse kurumasına yol açan 2014 kuraklığının izlerini 2015'te sileceğiz diye umuyorum; çünkü kış mevsiminin gayet yağışlı geçmesini bekliyoruz. Yaz için ise iyi haberler veremiyorum, yine zaman zaman aşırı sıcaklardan bunalacağımız bir yaz geçirmemiz kuvvetle muhtemeldir.

**"Artık kar yağmayacak" deniyor. Bunu nasıl yo-**

## **rumluyorsunuz ?**

Yağacak, telaşa mahal yok. Kısaca bahsettiğim gibi, kış mevsiminin doğal bir değişkenliği vardır, yani 3-5 sene genelde ılık giden kışlar olabilir ve sonra 3-5 sene daha soğuk ve karlı kışlarla karşılaşılabilir.

Örneğin 90'lı yılların sonunda görülen genelde karlı kışlardan sonra da insanlar "eski karlar artık yağmıyor" diyorlardı, fakat sonra 2000'li yıllarda İstanbul çok sert kar fırtınalarıyla boğuştu, insanlar tipi sebebiyle yollarda mahsur kaldı...

Yani önümüzdeki yıllarda da karlı kışlar ara ara yine olacaktır. Öte yandan küresel ısınma senaryolarına göre, yaklaşık 2050 yılından itibaren kışlar istikrarlı biçimde ılık hale gelebilir, fakat bu da bilim insanlarının hepsinin görüş birliğine varabildiği bir konu değil...

## **İstanbul'da son dönemlerde hortumlar oluşmaya başladı. Bunu nasıl yorumlamalıyız ?**

Hortumlar eskiden de oluyordu, bunu bilmemiz lazım. Ama eskiden kimsede cep telefonu yoktu, fotoğraf makinesi olanlar da çok azdı; bu yüzden hortumlar genellikle kayıt altına alınamıyordu.

Yani eğer hortumlar sayıca artıyorsa bunu bilimsel olarak ispat etmemiz, anlamlı bir istatistik çıkarabilmemiz, bu "kayıt altına alma" işinin çok değişmiş olması nedeniyle pek mümkün değil. Yani mesela yağış miktarı ölçülen bir şeydir, 100 sene hep aynı yerde ölçüp sonra da artma azalma var mı diye bilimsel bir inceleme yapabilirsiniz, ama hortumu ancak bir fotoğrafını çeken olduysa kayıt altına alabiliyorsunuz. Her şeye rağmen, eğer hortumlar artıyorsa bunun nedeni yağışların şiddetini arttıran nedenle aynıdır; yani atmosfer ve denizlerde biriken fazla ısı enerjisi önce fırtına bulutlarının daha şiddetli hale gelmesine, sonra da harekete dönüşerek hortumlara sebebiyet veriyor.

## **Verdiğiniz bilgiler için teşekkür eder başarılarınızı zın devamını dilerim.**

Asıl ben teşekkür ederim.

[www.havadelisi.com](http://www.havadelisi.com)



**Dr. Ozan Mert GÖKTÜRK**

İTÜ Avrasya Yer Bilimleri Enstitüsü



# Okul Başarısında Anne-Babanın Rolü

Okul konusunda dikkat edilmesi gereken önemli hususlar.

**Ç**ocuklarımız ilköğretim ile tanıştığı ilk yıldan itibaren belki de en çok arzu ettiğimiz şey, okula seyerek ve isteyerek gitmeleri, okuldan ve okumaktan keyif almaları ve doğru çalışma alışkanlığını kazanmalarınıdır.

Tüm bu isteklerin gerçekleşmesinde biz anne babaların katkısı şüphesiz büyüktür.

Anne babalar, çocuklarının iyi bir eğitim almasını ve başarılı olmasını arzu eder, bu konuda çaba harcarlar. Çocuğun başarılı olmasında anne babanın nasıl bir tutum izlediği, çocuğun kapasitesi ve kendine olan güveni, çocuğa hazırlanan çalışma ortamı, içinde bulunduğu okul ortamı, çocuğun ve ailenin üstlendiği sorumluluk vb. gibi faktörler etkilidir.

“Anne baba olarak çocuğa iyi bir eğitim imkânı sunmak tek başına yeterli midir ? Başka neler yapılabilir ?

Anne baba, çocuğun eğitim hayatında nasıl bir rol üstlenmelidir ?” gibi sorular çocukların okul yaşantısında belki de cevaplanması gereken en önemli sorulardandır.

Çocukların her yaş döneminde üstlenmeleri gere-

ken görev ve sorumluluklar vardır.

Örneğin okul öncesi dönemde bir çocuğun sorumluluğu, kendi temizliğini üstlenmek ve odasını toplamak iken okul ile birlikte bu sorumluluklar artmaktadır.

Önceleri okul eşyalarını hazırlamak ve verilen ev görevlerini yapmakla sorumlu olan çocuklar, biraz daha ilerleyen yıllarda yapılan sınavlara hazırlanma ve başarılı olma sorumluluğunu da yüklenirler.

**Anne baba olarak başarı yolunda çocuklarımıza nasıl yardımcı olalım ?**

## DOĞRU İLETİŞİM STİLİ

Olumlu iletişim ortamının olduğu ailelerde aile üyeleri birbirlerini olduğu gibi kabul eder, herhangi bir koşul olmaksızın sever ve birbirlerine güvenirler. Böyle bir ortamda yetişen çocuk ailesinin kendisine güvendiğini hisseder. Bu güven duygusu kendisini, olumlu ve başarılı algılamasında etkili olur.

Örneğin çocuğunuzla konuşurken yapmaması gerekeni söylemek yerine yapması gerekeni söyleyerek iletişim kurun. Yargılamadan, eleştirmeden, akıllı



vermeden sadece duygularını ve düşüncelerini dinleyin. Anlaşıldığını hisseden çocuk kendine güvenir ve okul başarısında bir adım öne geçer.

### **OKULDA BAŞARILI OLMAK ÇOCUĞUN SORUMLULUĞUDUR**

Anne baba olarak çocuğu desteklemek onun tüm görevlerini yapmak anlamına gelmemektedir. Çalışma alışkanlığı kazanmasında destek olun, ancak çocuğun yapması gerekenleri üstlenmeyin.

### **ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI KAZANMASINI DESTEKLEYİN**

Çalışma alışkanlığı süreç içinde kazanılan bir beceridir. Çocukların bu alışkanlığı kazanması uzun ve sabır isteyen bir süreçtir. Kendi başına yemek yemeyi öğretirken harcadığınız sabır ve enerjiyi, çalışma alışkanlığı kazanırken de gösterin.

Çocuğunuz çalışma alışkanlığı kazanırken önceleri yanında oturup yardım edebilir, yaşı ilerledikçe dışarıdan kontrol ederek çocuğunuzun çalışmaya teşvik edebilirsiniz.

### **ÇOCUĞUNUZU MOTİVE EDİN**

Ders çalışmaktan keyif alan çocuk çalışmaya devam etmek isteyecektir. Keyif almasını sağlamak amacıyla onu motive edin.

Yapabildiklerini ve ona olan güveninizi çocuğunuzla hissettirin. Yanlış ya da eksik yaptığı görevleri "sandviç tekniği" kullanarak ona iletin. Yani önce iyi ve güzel yaptığı çalışmaları söyleyerek onu onurlandırın, ardından eksiklerini ya da hatalarını söyleyerek düzeltmesi için destek olun.

### **KIYASLAMAYIN**

Çocukların anne babalarının davranışları arasında en çok rahatsızlık duydukları ve incindikleri davranış anne babalarının kendilerini başka çocuklarla kıyaslamasıdır. Her çocuğun kapasitesinin, ilgi ve yeteneklerinin birbirinden farklı olduğunu unutmayın.

### **UYGUN ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTURUN**

Her öğrencinin öğrenme stili ve buna bağlı olarak da çalışma stili birbirinden farklıdır. Öncelikle çocuğunuzun öğrenme stiliyle ilgili öğretmeninizden yardım alın.

Öğrenme stiline uygun olarak düzenleyeceğiniz çalışma ortamı çocuğunuzun başarısını arttıracaktır.

### **PLAN YAPMASINDA ONA DESTEK OLUN**

Düzen ve disiplin çocuğun başarısında rol oynayan en önemli etkenlerdendir. Ders çalışma saatleri ile oyun, televizyon ve bilgisayar saatlerinin birbirinden ayrılması ve sürelerinin dengelenmesi başarıyı arttıracaktır.



### **MODEL OLUN**

Çocuklara tüm alışkanlıkların kazandırılmasında doğru model olma etkili olduğu gibi çalışma alışkanlığı kazandırmada da model olmak etkilidir. Başarılı olmayı öğrenmesi için kendi başarılarınızla ve bu başarıya ulaşırken harcadığınız çabayla ona model olun.

### **SOSYAL AKTİVİTELERİNİ DESTEKLEYİN**

Çocuğunuzun dersten arta kalan zamanlarda spor, müzik, sanat gibi alanlarda aktivitelere katılmasını destekleyin. Herhangi bir sosyal alanda başarı sağlayan çocuğun özgüveni ve okul başarısı artacaktır.

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



### **Nida ÖZŞAHİN TERKURAN**

Uzman Psikolog / Psikoterapist  
Deha Gelişim Enstitüsü

# Beslenmede Doğru Bilinen Yanlışlar

Günümüzde teknoloji sayesinde her türlü bilgiye çok rahat ulaşabiliyoruz. Peki ya bu bilgilerin ne kadarı sandığımız kadar temiz ve doğru ?

**H**er gün çeşitli yayın organlarında, televizyonlarda, gazetelerde özellikle beslenmeyle ilgili türlü türlü haberler izliyoruz, okuyoruz. Bu bilgilerin bir kısmı işin uzmanları tarafından verilse de belki de çok daha fazlası beslenme bilimiyle hiç ilgisi olmayan ve sırf popülerlik adına öne çıkmış kişiler tarafından karşımıza çıkarılıyor. Siz siz olun her zaman bilimsellikten yana olun ve sağlığınızı tehlikeye atmayın. Gelin hep birlikte sık sık duyduğumuz ve doğru sandığımız bir kaç konuyu ele alalım. İşte beslenmeyle ilgili en fazla düşülen hatalar:

## “Aç kalırsam zayıflarım”

Daha hızlı zayıflamak uğruna aç kalmak, öğün atlamak sanılanın aksine genelde kilo veriminin durmasıyla, hatta kilo alımı ile sonuçlanmaktadır. Bunun nedeni yeterince beslenemeyen metabolizmanın bu durumu kıtlık olarak algılaması ve tüketilen her besini bir savunma mekanizması olarak vücutta yağ şeklinde depo etmeye başlamasıdır. Ara öğünlerle desteklenmeyen bir beslenme programı ile metabolizma hızınızı düşürür ve aşırı açlık nedeniyle bir sonraki öğünde normalden fazla besin tüketirsiniz. Öğün atladığınızda vücudunuz için gerekli enerji, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri karşılayamayacağınız gibi, vücut kas ve su dokusundan da kayıplar yaşayabilirsiniz.

## “Karbonhidratlarla proteinleri karıştırmamak gerekir”

Her ne kadar böyle bir şey öne sürülse de pratikte bu mümkün değildir. Çünkü sıklıkla tükettiğimiz besinlerin pek çoğunda protein ve karbonhidrat doğal olarak birlikte bulunmaktadır. Örneğin süt, yoğurt, hatta sadece karbonhidrat olarak bildiğiniz pirinç, makarna, ekmekte bile. Tek yönlü beslenme yerine her zaman dengeli beslenmeyi tercih ediniz.

## “Saat 19:00'dan sonra bir şey yersem kilo alırım”

Önemli olan yemeğin saat kaçta yendiği değil, gün içinde ne kadar ve hangi aralıklarla yendiğidir. Diyet programlarında saat ayarlaması kişiye özgüdür. Kişinin günlük hayatına, sosyal yaşantısına, çalışma saatlerine uygun olmalıdır. Öğünlerdeki miktarlar dengeli biçimde ayarlandığı ve yatmadan 2 saat önce yeme-içme işlemi bitirildiği sürece kilo almazsınız.







### “Light/Diyet ürünlerin kalorisi yoktur, istediğim kadar yiyebilirim”

Paketlerin üzerinde gördüğümüz “light” veya “diyet” ifadesi o ürünün serbestçe tüketilebileceği, kalorisi olmadığı anlamına gelmez. Light ürünlerin kalorisi sıfır veya sıfıra yakın değildir, sadece normal ürüne göre kalorisi azaltılmıştır. İçerisinde yüksek oranda posa (lif) barındıran bu ürünlerin bazıları çabuk doymanızı sağlaması ve uzun süre tokluk sağlaması açısından avantajlıdır ancak her zaman miktara dikkat edilmelidir.

### “Ekmeği tamamen kestim”

Bu cümle son zamanlarda en fazla duyduğumuz cümlelerden biri haline geldi. Günümüzde çoğu kişi ekmeği diyetinden çıkararak daha kolay kilo verebileceğine inanıyor. Oysa ki bu kişilerin günlük besin tüketimlerini sorguladığımızda ekmek yemediklerini, ancak çok daha sağlıklı yollardan karbonhidrat tükettiklerini görüyoruz.

Bu nedenle rafine edilmiş beyaz ekmek yerine çok daha kaliteli, yüksek lifli ve B grubu vitaminlerinden zengin olan tam tahıllı veya tam buğday ekmekleri beslenme programınızda yeterli miktarda bulunmalıdır. Vücudumuzun karbonhidrata da ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. Ayrıca yapılan bir çalışmada şişman kişilerde tam tahıllı ekmek ve rafine edilmiş tahıl ürünü tüketenlerin hiç ekmek tüketmeyen kişilere göre karın bölgelerindeki yağlanmalarının daha çok azaldığı görülmüştür.

### “Protein diyetleri zayıflamak için kolay bir yoldur”

Kısa sürede hızlı kilo verdiren protein ağırlıklı diyetlerin uzun süre uygulanması zordur. Bu tür diyetler uzun vadede kan kolesterol ve ürik asit seviyelerinde artışlara ve insülin direncine neden olabilmektedir. Yüksek protein diyeti uygulayan kişilerde en sık görülen sorun, diyeti devam ettiremeyip sık sık şeker krizlerine girerek yüksek miktarlarda tatlı tüketmeleridir.

Unutmayın sağlıklı kilo vermek ve kilonuzu koruyabilmek için temel şart, size özel beslenme programınızın hayat boyu sürdürülebilir olmasıdır.

### “Sabah aç karnına elma sirkesi, limon suyu içersenem zayıflarım”

Hiçbir besin yağ yakmaz! Bazı besinler içerdikleri bazı maddelerden dolayı metabolizmanın faaliyetini arttırarak vücuda alınan kalorinin enerji olarak kullanılmasına yardımcı olur. Ancak asitli besinlerin böyle bir etkisi yoktur.

Özellikle elma sirkesinde bulunan asit, yemek borusunu tahriş edebilir, mide asidini arttırarak açlığı uyarabilir ve reflü gibi ciddi mide sorunlarını tetikleyebilir.

Sirke ve limon suyu zayıflamak için değil ancak salatalarınıza tat vermek için rahatlıkla kullanılabilir.

### “Maydanoz suyu zayıflatır”

Maydanoz idrar söktürücü etkisi olan bir sebzedir. Bu nedenle tartıda gördüğünüz geçici kilo kaybı vücut yağ kütlesinden değil su miktarındandır.

### “Aç karnına spor yaparsam daha çok yağ yakarım”

Fiziksel yönden aktif olmak metabolizmanızın hızlanması için çok önemlidir. Ancak özellikle sabah aç karnına spora başladığında kan şekeri seviyesi çok düşük olur ve fiziksel aktivitenin ilerleyen dakikalarında daha da düşer. Vücut enerji kaynağı olarak şekeri kullanamayacağından maksimum düzeyde kas yıkımı olur.

Aynı şekilde hemen yemek arkasından yapılan fiziksel aktivite de kalbe yük getireceğinden sakıncalıdır. Sporun hafif bir kahvaltılı, bir ara öğün veya ana öğünden yaklaşık 1 saat sonra yapılması en doğrusudur.

### Sağlıklı günler dileğimizle...



**Zeynep ÖZCAN**  
Diyetisyen



# Renkli Şehir Londra



**Bazı şeyler anlatılmaz, yaşanır derler ya... Londra da öyle bir şehir işte.**

Doğduğum ve 20'li yaşlarımı geçirdiğim bu şehir, her ara sokağında farklı bir güzellik, keşfedilecek yeni bir cafe, bar, tanışılacak yeni bir insan ve tadılacak yeni bir lezzet benim için.

Birçok ırk, din ve kültürden insanın huzur ve saygı içinde yaşadığı Londra, merkezinde yaklaşık 8 milyon, bağlı yerleşim birimleri dâhil yaklaşık 15 milyon nüfusu olan kalabalık bir kozmopolit. Günün her saatinde hareketli olan bu şehirde her an, herkesin bir acelesi vardır sanki. İşe gidip gelen insanlar, milyonlarca turist ve öğrenci, 150 yıllık Londra metrosunun labirent gibi tünellerini adeta bir karınca sürüsü gibi kullanırlar. Klasik çift katlı kırmızı otobüsler, siyah taksiler, bisikletler ve trenler ile çok iyi bir ulaşım ağına sahip Londra'da, tüm bu kalabalık ve harekete rağmen düzen, sabır ve saygı hiçbir zaman bozulmaz.

Genellikle karanlık, kasvetli ve yağmurlu Londra havasından şikâyetçi Londralılar, kendilerini meşgul ve motive edecek, gülümsetecek birşey bulurlar mutlaka.

Londra'da geçirdiğim 13 sene boyunca Mott MacDonald, URS/AECOM, Tubelines gibi büyük ve çok uluslu birçok





mühendislik firmasında çalıştım. Proje ve altyapı aşamalarında gösterdiğimiz özen, harcanan zaman ve para, ülkedeki yapılanmada gözle görülür şekilde belirgindir. Eski yapıların, mimarinin ve doğanın üstün çabalarla korunmaya çalışılması, inşaat işlerinde iş sağlığı ve güvenliğine verilen önem, çevreye duyulan saygı, yol, kavşak ve kaldırımların düzeni, trafik işaretleri ve sinyalizasyonun yüksek standardı vs. gibi birçok hassas konuda, taviz verilmeden yapılır tüm işler. Bazı projeler neredeyse bir ağaç, eski bir bina yüzünden baştan aşağıya revizyona uğrar. Kısacası insanların birbirine, çevreye, ülkelerine ve tarihlerine duyduğu saygı, ülke çapında yürütülmekte olan her projede mühendislik, tasarım ve inşaat aşamalarında yansıtılmaktadır.

Pazartesi-Cuma, 09:00 – 17:00 çalışan İngilizler için hafta sonu eğlencesi cuma iş çıkışında başlar adeta. Ay sonlarına doğru ceplerindeki paraları azalan İngilizler, özellikle ayın son cumasında maaş aldıklarında Pub'lara hücum eder, adeta sokaklara taşarlar. Londra sokaklarında nerdeyse her köşebaşında eski bir English Pub bulabilir, çok farklı yerli buralar tadabilirsiniz.

Pub'larda bulabileceğiniz büyük porsiyon yemeklerden belki de en meşhur ve geleneksel olanı Fish & Chips mutlaka denemeye değer. Ayrıca meşhur İngiliz kahvaltısını da günün hemen her saatinde bulmanız mümkündür.



# Gezi

İngiliz mutfağının çok iddialı olmamasına rağmen, İngilizler zengin bir yemek kültürüne sahiptirler ve dünya mutfağına çok düşkündürler. Londra'da Çin, Japon, İtalyan, İspanyol, Thai, Türk, Portekiz, Polonya, Meksika ve Arjantin mutfaklarından binlerce restoran bulunmaktadır. Fakat belki de popülasyonun çoğunluğundan kaynaklı en çok sevilen, tercih edilen ve tüketilen mutfak Hint mutfağıdır. Dünyaca ünlü aşçıların pişirdiği, rezervasyon için aylarca beklediğiniz ultra lüks restoranlardan tutun, sokaklarda el arabalarında pişirilen sokak yemeklerine kadar hemen hemen her bütçeye uygun yemek alternatifleri vardır Londra'da.

China Town, Covent Garden ve Camden Town sokak yemeği severler için mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerlerdir. Ayrıca, birbirinden taze ve farklı birçok gıda ürününü bulabileceğiniz ve aynı zamanda bir yerlere çöküp yiyip içebileceğiniz Borough Market, özellikle cumartesi günleri mutlaka gidilip görülmeye değer.

Her mevsim farklı bir güzelliğe bürünen ve tüm sene boyunca milyonlarca turistin akınına uğrayan Londra, özellikle yaz aylarında etkinliklerle tam bir keyif şehrine dönüşür. Uzun süre güneş ve sıcak havaya hasret kalan İngilizler için en ufak bir güneş ışığı kaçırılmaması gereken bir fırsat niteliğindedir.

Thames Nehri boyunca katılabileceğiniz birçok aktivite ve festivalin haricinde, Hyde Park, Regents Park, St. James Park, Green Park, Hamsptead Heath ve Kew Gardens gibi parklar da insanların akın ettiği, piknik yapıp eğlendiği, dinlendiği mekanlardır. Thames Nehri boyunca yapacağınız tekne turu, belki de şehrin güzelliklerini görmek için en ideal ve keyifli yöntemlerden olacaktır. Westminister Parlamento'su ve Big Ben saat kulesinin önünden bineceğiniz tekne, sizi nehir boyunca gezdirerek Greenwich Parkı'na kadar getirecek, gözlem evi ve "0" Meridyenini görmeyi sağlayacaktır. Nehir boyunca meşhur Millennium Bridge ve Tower Bridge'in altlarından geçecek, St. Katherine's Dock Yat Limanını, Tate Modern Müzesini, Avrupa Birliği'nin en yüksek binası olan The Shard'ı, London Eye ve Tower of London'u görme fırsatı bulacaksınız. Ayrıca nehrin doğu ucunda bulunan finans merkezi Canary Wharf, eğlence merkezi Millennium Dome (O2 Arena) ve 2012 Olimpiyat Köyü de mutlaka görmeye değer yerlerdendir.

Şehri gezmenin bir diğer etkili yöntemi de şehri içindeki otobüs turlarına katılmaktır. Hatta metro ve otobüs sistemini iyi anladıysanız, Londra'yı tur otobüsüne gerek kalmaksızın rahatlıkla gezebilirsiniz. Özellikle Oxford Street, Leicester Square, Piccadilly







Circus, Knightsbridge, St.Paul Katedrali ve Buckingham Sarayı'na doğru uzanan otobüs hatları, oldukça kapsamlı bir tur atmanıza yeterli olacaktır.

Bazı seneler, yaz aylarında hemen hemen hiç güneş görmeyen İngilizler için, kış aylarının karanlık ve kasvetli dönemi başladığında hevesle bekledikleri en önemli olay Christmas'tır. Christmas, ülke ekonomisine büyük katkıda bulunan bir alışveriş çılgınlığına dönüşür.

Bütün sene verilen emekler, Christmas döneminde ödüllendirilir adeta. Herkes, ailesine, anne babasına, eş ve dostlarına, çocuklarına ve hatta evcil hayvanlarına bile, aksatmadan hediye almak maratonuna başlar ve ekim aylarında başlayan bu telaş, Christmas gününe kadar artarak devam eder. Özellikle son haftalarda Oxford Street, Regent's Street gibi meşhur caddeler trafiğe kapanarak, alışveriş yapan insanların akınına uğrar. Birçok semtte, Christmas pazarları kurulur. Her semt için resmi bir "Christmas Işıklarının Yakılma Seremonisi" gerçekleştirilir. Tüm şehir ıslık ıslık parlar, bir lunapark havasına bürünür.

Bu dönemde özellikle Carnaby Street, Soho, Old Bond Street, ChinaTown bölgeleri mutlaka görülmeye değer. Bond Street'te bulunan Selfridges Mağazası, Oxford Circus'ta bulunan Liberty Mağazası, Knightsbridge bulunan Harrods Mağazası ile Chelsea'de bulunan King's Road, tüm yıl boyunca milyonlarca turist ve özellikle Arapların ziyaret ettiği, birbirinden lüks ve pahalı markaların satıldığı mekanlardır.

Yazımın başında belirttiğim gibi Londra, yazıyla, kışıyla, metrosuyla, otobüsüyle, pazarıyla, parkıyla, sarayları ve publarıyla yaşanması gereken, herkesin kolay kolay sevemeyeceği, ama sevenin de vazgeçemeyeceği, belki de dünyanın en güzel şehirlerinden birisidir... Benim için belki de en özeldir...



**Evren PORTİOĞLU**

Planlama ve Koordinasyon Uzmanı  
Birleşim Grup



Söyleşi

Bir lezzet ustası

# Deniz Ahmet Köse

Röportaj:  
Evren PORTİOĞLU / Gökçe AŞKIN



**S**on zamanlarda Türkiye’de gastronomi çok ilgi gören ve merak edilen bir disiplin. Bu disiplinle beraber popüler olmaya başlayan mesleklerden birisi de “Celebrity Chef” ler.

Bu özel sayımızda Türkiye’nin en popüler şeflerinden biri Deniz Ahmet Köse’nin başarılı kariyer hikâyesini dinledik. Kendisiyle, bizlere hazırladığı müthiş ikramlar eşliğinde leziz mi leziz bir sohbet gerçekleştirdik.

**İlk olarak okuyucularımıza kendinizden, eğitim ve kariyer geçmişinizden biraz bahsedebilir misiniz? Mutfağa girmeye nasıl karar verdiniz ?**

Aslında yemek yapmak yeni bir şey değil benim hayatımda. Şöyle ki, restorancı bir babanın, çok iyi yemekler yapan bir annenin oğlu ve pasta şefi becerikli ve lezzetli ellere sahip bir ablanın kardeşiyim. Dolayısıyla çocukluğuma ait en güzel hikâyelerim ya kalabalık sofralarda yemek yerken yaşandı ya da o masalardaki misafirlere ikramlıklar hazırlarken. Yemek yapmanın da en az yemek kadar keyif verici olduğunu hissettiğim anda aşçı olmaya karar verdim.

İlk olarak Yeditepe Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümüne başvurduğum ve sınavlar sonrasında birincilikle girmeye hak kazandım.

Daha sonra Amerika’da okumak istediğime karar verip, Johnson & Wales Miami kampüsünde yeniden 4 yıllık bir eğitimi tamamladım. Başarılı öğrencilik yıllarının ardından, Amerika’da ikamet etmenin de avantajı ile birçok başarılı ve tanınmış şefle çalışma şansım oldu. Bu da benim mesleki anlamda kişisel gelişim ve deneyimim için oldukça önemli bir rol oynadı.

Şu an, Zorlu Center’daki İngiliz brasseriesi olan ve ağırlıklı Avrupa mutfağı servis eden Tom’s Kitchen’in başındayım. Öncesinde ise Nobu, Zuma gibi tanınmış Japon restoranlarında uzun mutfak şefliği yaptım.



**Meslekteki başarınızı sadece eğitiminize, kariyer geçmişinize mi borçlusunuz ? Ya da ailenizin size katkısı oldu mu?**

Dürüst olmak gerekirse bu toplu bir paket.☺

Tıpkı aile terbiyesi gibi...

Eğitimin önemi büyük, bunu asla inkâr edemeyiz lakin önce anne yemekleriyle damak tadınızı oluşturmak gerekiyor.

Sonra kendi zevkinize göre yemekler tüketerek onu terbiye ediyorsunuz diyebiliriz.

Daha sonraki yıllarda yemek yapmaya başlayınca ise, ilk pişirdikleriniz, yıllardır denediğiniz yemeklerle şekillendirdiğiniz damak tadınız için en beğendikleriniz oluyor.

Yani eğer benim gibi şanslıysanız, ailenizde güzel yemekler pişiyor ve siz de zevkli tercihlerle bunu destekledikten sonra bir de üzerine eğitimi ekleyebiliyorsanız, sanırım doğru bir şeyler çıkıyor ortaya.

**İngiltere’nin en genç Michelin Yıldızlı şefi olan Tom Aikens ile çalışma imkânını bulmak kolay olmasa gerek. Yollarınız nasıl keşişti?**

Biraz önce bahsettiğim üzere, Tom’s Kitchen öncesinde Zuma restoranda çalışıyordum. İkisi de aynı gruba bağlı restoranlar.

Tom’s Kitchen’in açılacağını duyduğumda oldukça heyecanlanmıştım. Mutlaka açılır açılmaz gidip yemeklerin tadına bakmalıyım diye geçirmiştim aklımdan. Ama ne yalan söyleyeyim, bir gün onunla aynı mutfakta omuz omuza çalışacağım hiç aklıma gelmemişti. İş değiştirmeyi de planlamıyordum zaten.

Ancak, proje bana teklif edildiğinde hiç düşünmeden kabul ettim. Çünkü Tom Aikens oldukça önemli bir şef.

Çok küçük yaşlarda Michelin almış olduğu gibi mükemmel bir arkadaşı.



## **Tom's Kitchen Londra dışında ilk restoranını İstanbul'da açtı. Neden İstanbul tercih edildi ?**

Tom Türkiye'yi çok seviyor. Restoranı açmadan önce de birçok defa gelmiş. Türk insanı, yemekleri, iklimi ve coğrafyası onu oldukça etkilemiş. Bunu İstanbul'da olduğu sürelerde birkaç kez dile getirmişti. Sanıyorum en büyük etken bizleri ve kültürümüzü seviyor olması.

## **Michelin Yıldızı demişken, sizce Türkiye'de neden Michelin Yıldızlı bir şef henüz yok ?**

Neden Michelinli Chefimiz yok sorusuna sebep olarak "Türkiye henüz hazır değil" diyerek geçiştirmek çok da doğru olmaz. Evet belki biz hazır değiliz. Mesela en basitinden İtalya ve Fransa gibi ülkelerin şarap üretimi için koydukları katı kurallarımız yok henüz. Ya da lokal restoranlarımızın kendilerine ait çiftlikleri, bağ bahçeleri de yok. Diyelim ki oldu, ama rehber zaten Türkiye'de yayınlanmıyor ki. Yayınlamak da bildiğim kadarıyla o kadar da ucuz bir şey değil. Sağlam yatırım gerektiriyor. Sonra bunun kontrolü, teftişi derken iş uzuyor. Ancak, Tom Aikens gibi Michelin Yıldızlı şeflerin yarattığı Tom's Kitchen gibi restoranların artık Türkiye'de olması bence çok sevindirici.

## **Instagram hesabınızdan takip ettiğimiz kadarıyla Tom İstanbul'a geldi, kendisiyle nasıl vakit geçirdiniz ? Hangi lezzetleri tatma imkânı buldunuz ?**

Bu sorunun cevabı tam bir spoiler olur aslında.☺

Çünkü Tom ile bir TV projesi hazırladık.

Bizim yemeklerimizi yedik ve sohbet ettik. İzleyiciler biraz merak etsin isterim, zaten birkaç hafta içinde izliyor olacaklar. Oldukça keyifli bir iş oldu, biz çok eğlendik umarım izleyenlerde aynı keyfi alabilirler. Tek bir şey söyleyeyim, Fatih Kadınlar Pazarı'nda yediğimiz büryanıyı çok beğenip, perde pilavının hikâyesini de merakla dinledi.

## **Sizin de tek başınıza Türkiye'de planladığınız benzer projeleriniz var mı ?**

Kısa bir süre önce Sabah Gazetesi Cumartesi ekinde yazmaya başladım. Yazmak oldukça keyifli. Televizyon ise zor iş.☺

Oldukça vakit alıyor. Düzgün bir proje olursa yer almak istiyorum ancak şu an planlıyor olduğum bir şey söz konusu değil.

## **Şeflik zor bir meslek midir ? Erkekler ya da kadınlar için daha uygun bir meslek denmesi doğru olur mu ?**

Zor ve ağır bir iş olduğu doğru. Lâkin meslekleri erkek ya da kadın işi diye ayırmak doğru değil bence. Hele de günümüzde.

Saray mutfaklarında askeri düzenden gelen erkek şeflerin olduğu devir değil artık. Mutfakta ne kadar çok kadın o kadar derin temizlik, hijyen ve kibarlık olduğu kesin.

Kadınların mutfaktaki varlığı tüm düzeni dengede tutmaya yardımcı oluyor.



**Türk müşterisini tarif edebilir misiniz ?**

Türk misafirler, genelde alışık oldukları lezzetleri bekleyen ve kuralları olan müşteriler olarak tanımlayabilirim. Ancak özellikle genç kitle yeniliklere oldukça açık.

**Sizin mesleğinizde fit olmak ne kadar önemlidir ? Şefler sizce fit olmalı mıdır ?**

Bu soru için en doğru insan ben olamayabilirim. ☺ Bir dönem Londra'da çektiğim "Never Trust a Skinny Chef - (Sıksa bir şefe asla güvenme)" fotoğrafım fenomen olmuştu.

Ancak işin espri kısmı bu...Şunu belirtmeliyim ki; bence şefler kesinlikle fit olmalı ve beslenmelerine dikkat etmelidir. Çünkü meziyet artık sadece eti ızgaraya koymak değil. Bunu artık herkes yapıyor. Önemli olan sağlıklı ve lezzetli yemekler sunabilmek. Ama yemek yemeyi çok sevince, bir de şefsen, gecenin üçünde kalkıp kendine tost yapmak seni tatmin etmiyor. Yani en azından tost olacaksa da roastbeef'li, ev yapımı mayonezli, ekşi mayalı ekmeğin arasına bir sandviç yapıyorsun kendine bir anda.

**Yapmaktan ve yemekten en keyif aldığınız yemekler nelerdir ?**

Büyük parça bir et hazırlamak ve pişirdiğim bu yemekle tüm aileyi masada toplamak, sanırım en keyif aldığım şey. Aslında düşündüğümde yapmaktan keyif almadığım hiçbir yemek olmadı şimdiye kadar. Ancak itiraf etmek gerekirse, dünyanın birçok yerinde ve en ünlü restoranlarında da yemek yedim. Yine de yemekten en keyif aldığım ve dönem dönem burnumda tüten yemekler, hep annemin yemekleri oldu.

**Hangi yemek kitaplarını okuyorsunuz ve bize tavsiye edersiniz ?**

O kadar çok yemek kitabım var ki. Hepsine zaman zaman geri dönüp bakıyorum.

Başucu kitabım diyebileceğim, "Larousse Gastronomique", "The Art of Cookery", "Le Guide Culinaire", "Le Répertoire de la Cuisine" ilk sayabileceğimden.

Bu saydığım kitapların bende etkileri oldukça fazladır. Çünkü mesleğe yeni girdiğinizdeki heyecanla onları okumak, anlamaya çalışmak ve uygulamak oldukça keyifliydi, dolayısıyla gönül rahatlığıyla herkese tavsiye edebilirim.

En son satın aldığım ve halen keyifle okuyor olduğum kitap ise, El Bulli Restaurant'ta Ferran Adria'nın ekip arkadaşları ile yedikleri yemeklerin reçetelerinden oluşan bir kitap; "The Family Meal, Ferran Adria."

**Okuyucularımız için yılbaşına özel bir tarif verebilir misiniz ?**

Eminim bugüne kadar okuyucularınız birçok farklı yerde hindinin nasıl pişirildiğini ya da ana yemekten tatlıya kadar kestanenin yılbaşı yemeklerinde nasıl başrolü kaptığını yeterince görmüşlerdir. Ben bugün biraz Milan'ın sembolü haline gelmiş ve neredeyse tüm Avrupa'nın yılbaşı masalarını süsleyen ve bu döneme ait **Panettone**'den bahsetmek istiyorum. Tarihi de en az tarifi kadar zengin silindirik şeklinde bir İtalyan ekmeği bu.

Belki de keki dememiz gerek. Kimileri Tony isimli bir gencin varını yoğunu ortaya koyup aşkı uğruna neler yapabileceğini gösterdiği ekmeğe olduğuna inanır "Pan di Tonio", "Tonio'nun Ekmeği", kimileri ise 15. yy'dan beri tüketilen "Panditono'dan türediyine.

Gerçek hikayesi nedir Panettone'nin bilinmez ama gelin ben size bildiğim en gerçek tarifi anlatayım.

## Yılbaşı sofranız için lezzetli bir tarif: Panettone

**Not:** Tarif sizi korkutmasın. Her ne kadar toplam fermantasyon (mayalanma) süresi 2 günü buluyor olsa da, mutfakta yapım aşaması için harcaayacağınız toplam süre 45 dakikalık bir zaman dilimi olacak. Ve emin olun, tadına baktığınızda, beklediğimize değmiş diyeceksiniz !

- 3 yemek kaşığı portakal suyu
- 1 çay kaşığı vanilya esansı
- 1 çay bardağı kuru üzüm
- 1/2 bardak ılık su
- 3 bardaktan biraz fazla un
- 1/2 su bardağı şeker
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 paket (7 gr) kuru maya
- 2 portakal kabuğu rendesi
- 1 adet vanilya çubuğu (boyuna kesilmiş olacak)
- 3 yumurta (oda sıcaklığında en az 2 saat beklemiş olacak)
- 1 yemek kaşığı bal
- 200 gr tuzsuz tereyağı
- 100 gr portakal, limon veya turunc şekerlemesi (küçük parçalara kesilmiş olacak)

250 ml ılık suya 50 gr şeker ve 1 çay kaşığı vanilya esansını karıştırıp kuru üzümleri birkaç saat bu karışımda bekletin ve sonrasında süzüp portakal suyunda tüm gece bırakın.

Un, şeker, tuz, maya, portakal kabuğu rendesi ve vanilya çubuğunu mikserinizin kâsesine alıp, düşük hızda karıştırın. Yumurta, 2-3 bardak ılık su ve balı başka bir kâsede karıştırın. Yumurtalı karışımı, mikserinizin düşük hızında çırpmaya devam ederken, unlu karışıma bunu ekleyin. Hızı biraz daha arttırıp, iki karışım bir araya gelinceye kadar çırpın. Oda sıcaklığında yumuşatılmış tereyağını yavaş yavaş ekleyin. Her seferinde, hamur biraraya gelinceye kadar çırpın. Bütün tereyağı eklendikten sonra, hızı orta-yükseğe çıkarın ve hamurunuz düzgün ve esnek bir hâl alınca kadar, yaklaşık 10 dakika çırpın.

Kuru üzümleri süzün, meyve şekerlemesi ve erimiş 1 yemek kaşığı tereyağı ile karıştırın. Bunu tahta kaşıkla hamura karıştırın. Bu karıştırma işlemi çok kolay olmayacak, çünkü bu aşamada hamur oldukça yapışkan bir kitle halinde oluyor, ama eklediğiniz malzemeyi elinizden geldiğince hamura yaymaya çalışın.

Hamuru büyük bir kâseye alın. Üzerini plastik streç ile kapatın ve oda sıcaklığında 15 saat mayalanmayabırakın. Bu süre sonunda hamur hacminin yaklaşık 3 katına çıkmış olması gerekiyor. Bu işlem tamamlandıktan sonra, hamuru hafif unlu bir zemine alın, üzerine de biraz un koyup, yuvarlak, kalıbınıza girebilir bir boyuta getirin. Düzgün yüzü üste gelecek şekilde, hamurunuzu kalıbınıza yerleştirin. Üzerini nemli mutfak havlusuyla kapatıp, mutfağınızın esintisiz, ılık bir köşesinde, bu sefer 3 ila 5 saat mayalandırın. Bu süre sonunda hamurun kalıbın ağzına ulaşmış olması gerekiyor.

Mayalanma tamamen bittiğinde, keskin bir bıçakla hamurun üzerine X şeklinde 2 çentik atın. Bir yemek kaşığı soğuk tereyağını, bu çentiğin ortasına koyun ve hafifçe hamurun içine doğru itin. Bu fırın ısıyla, hamurun üst yüzeyinde bir kabuk oluşup, Panettone'nin yükselmesini önlemesini diye yapıyormuş. Önceden ısıtılmış 180C° fırına, fırın rafınızın en alt bölümünde tepsi üzerine kalıbı koyun.

1 veya 1,5 saat, ya da ortaya sokulan bir tahta şiş, hafif nemli kırıntılarla çıkana kadar pişirin. Ekmeğin rengi oldukça koyu olacak, bu beklenen bir durum.

Panettone'yi kalıptan çıkardıktan sonra baş aşağı şekilde soğutun.

Afiyet olsun...

**Sevgili okurlarımız ünlü şefin tarifini denemenizi öneriyoruz...**





# Diktiđimiz Her Fidanla Geleceğe Kök Salıyoruz



**BİRLEŞİM GRUP Merkez Binası**  
sektöründe ve Dudullu Organize  
Sanayi Bölgesi'nde bir ilk olan  
Leed Gold sertifikasına sahip  
Yeşil Bina sınıfındadır.



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

# Geleceğe İZ Bırakıyoruz

