ŞEHRİ KEŞFET

İSTANBUL & İSTANBUL

SAYI 136 HAZİRAN 2021 18 TL



Kapak Fotoğrafı / Hasan Akbaş

SON YILLARIN GÖZDESİ BBL

HER YAŞTA GENÇ KALMANIN 8 SIRRI

RÖPORTAJLAR

BEGÜM POLAT - KAAN GÖKMAN

PINAR HACIRAİFOĞLU - HASAN AKBAŞ

İstinyePark

Reframing Luxury



BEYMEN BOSS HUGO BOSS BOTTEGA VENETA BRUNELLO CUCINELLI

BURBERRY Cartier Christian Louboutin Christofle

CÉLINE CLASSICO Dior ERES

DOLCE & GABBANA ETRO Ermenegildo Zegna EMPORIO ARMANI

FENDI ROMA Gilan GUCCI HERMÈS HUBLOT

Loro Piana LOUIS VUITTON MaxMara

MICHAEL KORS MIU MIU MONCLER PRADA

PAUL & SHARK yachting ROLEX VAKKO zuma

Index







Şehri Keşfedin / Explore The City
İSTANBUL & İSTANBUL
ISSN 1308 - 6774

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Nihat BAŞEĞMEZ
nihat@istandist.com

Genel Yayın Yönetmeni
Zeynep Rana AYBAR
rana@istandist.com

Reklam Rezervasyon
info@istandist.com

Sanat Yönetmeni
Didem TOPAL
didem@istandist.com

Web Tasarım
Beste ÇİÇEK
beste@istandist.com

Mali İşler
Kerim AYDIN
kerim@istandist.com

Yönetim Yeri
Fahrettin Kerim Gökay Cad. Yıldız Sitesi Kat: 12 D: 50 No: 26
Kadıköy / İSTANBUL
Tel: 0216 550 79 98
www.istandist.com
info@istandist.com

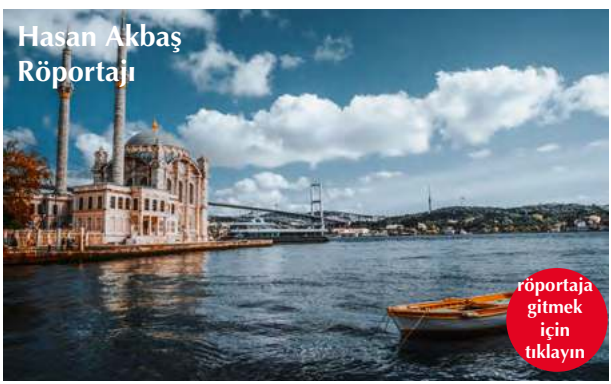
MAMON İstanbul

İndekse Git

Index







Editör



Zeynep Rana Aybar
rana@istandist.com

Her Yazın Bir Hikayesi Var

Zamanlarımız, günlerimiz, takvimlerimiz birbirine girse de; yaz geldi be. Yaz güneş demek, özgürlük demek, umut demek. Daha az umursamak, daha çok deneyimlemek demek. Benim için böyle. İçinde bulunduğumuz zor süreçten dem vurmak istemiyorum. Hayatın kıyısından, köşesinden tutmak, zor olanı geride bırakmak, gerekiyorsa yeniden başlamak istiyorum. Ve bunun için de içimde değişik bir güçle uyanıyorum bir süredir. Günlerimiz sayılı ise saymadan geçme, madem hepimiz birgün bir şeyleri yarım bırakıp gideceğiz, elinden geldiğince her günün hakkını ver kızım diyorum. Zorlama bir motivasyonla başlayan bu halim, gittikçe daha iyi gelmeye başladı. Tavsiye ederim. Hele ki, o gelen yaz ise; bırakın güneş az da olsa ruhunuzu aydınlatsın, içinizi ısıtsın. Bırakın bu yaz da kendi hikayesini yazsın. Herkes, hakkettiği en güzel hikayeyi yaşasın diyerek, sizleri yeni ve yine dopdolu sayımızla başbaşa bırakıyorum. Bir sonraki sayıda buluşuncaya dek sağlıkla, muhabbetle kalın.

OXFORD İŞLETME GRUPLARI ELKİTABI

Kimi zaman ekonomik örgütlenmenin modern olmayan biçimleri olarak eleştiri konusu olsa da, birçok ülkenin ekonomisinde önemli bir role sahip. Taşıdıkları bu öneme rağmen yeterince incelendikleri pek söylenemez. Diğer bir deyişle Oxford İşletme Grupları Elkitabı, söz konusu işletme gruplarının gelişimini, stratejilerini ve kurumsal yönetimlerini irdelemeye yönelik kapsamlı ilk çalışma niteliğinde.

Bir yandan Güney Kore, Hindistan, Arjantin, Meksika ve İsrail gibi ülkelerdeki işletme grupları hakkında analitik ve tarihsel verilere dayanan ampirik incelemelere yer veriyor, diğer yandan da farklı örnekleri karşılaştırıp bu ülkelerin küresel bağlama nasıl oturduklarına yönelik teorik bir çerçeve sunuyor.



Dünyanın her yerinde nefis Türk kahvesi



1935 yılında yurtdışında katılman bir etkinlikte alınan kalite ödülü.

1871'den beri kalitesini ve titizliğini hiç bozmadan evlerimize nefis Türk kahvesini getiren Kurukahveci Mehmet Efendi, bugün 55'ten fazla ülkede tüketiliyor.
Kurukahveci Mehmet Efendi, Türklerin dünyaya armağan ettiği Türk kahvesini, her yudumda aynı kalite ve keyifle dünyaya ulaştırıyor.

KURUKAHVECİ
MEHMET EFENDİ
150 yıl

BELİRSİZ BİR ÂNIN KIYISINDA

Murat Gülsoy, Belirsiz Bir Ânın Kıyısında adlı yeni eserinde gerçekle gerçeküstünün sınırlarında dolaşan yedi öyküyle insan ruhundaki karanlık sırları ve tekinsizlik hissini yer yer muzip yer yer ürkütücü bir atmosferin içinde anlatıyor.

Tek katlı, bahçeli evlerin olduğu otoban kenarındaki gizemli mahalleden oyuncu belleğin dehlizlerine, kuyuya fısıldanan sırlardan mezarından kalkıp gelen ölülere, insan gibi makinelerin tuhaf dünyasından uykuyla uyanıklık arasındaki belirsiz anlara uzanan tekinsiz bir yolculuk; acımasız bir yazarın kaleminden çıkan uçuş korkusu ve nihai sonsuzluk.



SARDUNYA
KARAKÖY



Akdeniz mutfağının geleneksel tatlarını İstanbul'un ruhuna uyumlayan *Sardunya Karaköy Restaurant,* deniz ürünlerini yalın bir konseptle Boğaz'a taşıyor.

En iyi ve en taze deniz ürünlerini farklı pişirme yöntemleri ile sunulduğu mutfak menüsü, yenilikçi konsepti ile Boğaz'ın en güzel noktalarından birinde misafirlerini ağırlıyor.

Sardunya Karaköy özenle hazırlanmış her bir tabağında Akdeniz'in geleneksel tatlarını benzersiz bir şekilde 43 yıldır misafirlerine sunuyor.

Pazar sabahları Boğaz tutkunlarına, haftanın yorgunluğu unutturmak için 10:00 – 14:00 saatleri arasında kahvaltı servisi veriyor.

Yalı konsepti ile tasarlanmış olan Sardunya Karaköy, aynı zamanda düğün, nişan, bekarlığa veda, kurumsal iş yemekleri ve toplantılar için 200 kişilik kapasitesiyle büyük organizasyonlara yönelik planlanmış bir yer. Yabancı gruplarınız ve misafirleriniz için İstanbul' u anlatmanın en güzel yolu Sardunya Karaköy'den geçiyor.

Bekliyoruz ...

Sardunya Karaköy Restaurant
Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 Salıpazarı, Fındıklı, İstanbul *telefon* 0212 249 1092
www.sardunyakarakoyyali.com

GEBELİĞE DAİR HER ŞEY

Gebeliğe hazırlık, 40 haftalık gebelik süreci, doğum sonrası anne ve bebeğin bakımı konularında başucu niteliğinde hazırlanan "Gebeliğe Dair Her Şey" kitabı Operatör Doktor Esra Çabuk Cömert tarafından kaleme alındı ve Ceres Yayınlarından çıkarak okuyucu ile buluştu.

Hamilelik ile aileye yeni bir ferdin katılması sürecindeki hazırlıklar yaşamın en heyecanlı ve titizlikle takip edilen süreçleridir. Gebeliğe Dair Her Şey kitabında aile ve bebeğin birlikte çıktıkları bu yolda onları neler beklediği her yönüyle ele alınıyor. Bebeğin gelişimine, anne vücudunda ve psikolojisinde olan değişimlere, hamilelikte yaşanabilecek risklere hafta hafta yer verilen bu kitapta Yazar Op. Dr. Esra Çabuk Cömert anne bebek sağlığını korumayı hedefleyerek bu en özel yolculukta ailelere eşlik ediyor.



BOSPHORUS BREWING CO



Louis Vuitton'un dünya gezginleri için hazırlamış olduğu Şehir Rehberi koleksiyonunda yer alan **Bosphorus Brewing Company**, İstanbul'da türünün tek örneği.

Gayrettepe'de gizli bir bahçede konumlanmış İngiliz Pub atmosferinde bir lezzet durağı. Mekanın şık dekorasyonu ve profesyonel kadrosu, pub tutkunlarının yurtdışında deneyimlediği tatları ve daha fazlasını İstanbul'a taşıyan eşsiz bir konsept.

Lezzet şeflerinden Çiğdem Alagök'ün yönetimindeki mutfak, misafirlerine İngiltere ve Belçika'daki pubların etkileyici dünyasını sunuyor.

Ev yapımı sosisler, patates cipsleri, özel tempura hamuruyla hazırlanan kızartmalar, deniz ürünleri, et çeşitleri ve tatlıların yanı sıra Bosphorus Brewing'in çok özel içecekleri hem Türk, hem de yabancı misafirlerin beklentilerine fazlasıyla yanıt veriyor.

BOSPHORUS BREWING COMPANY

ESENTEPE MAH. YILDIZ POSTA CAD. NO:1/1A GAYRETTEPE İSTANBUL
TELEFON 0212 288 64 99
WWW.BOSPORUS-BREWING.COM
FACEBOOK BBC.IST **INSTAGRAM** BBC.IST

KİRACI

The Roman Yayınları etiketiyle çıkan ödüllü en çok beklenen gerilim polisiyesi Kopenhag Serisi 'nin ilk kitabı "Kiracı" tüm raflarda yerini aldı.

Dünyada gerilim-polisiye romanı denilince akla gelen ilk isimlerden biri olan yazar Katrine Engberg'in en çok satan Kopenhag serisinin ilk kitabı "Kiracı" okuyucuyla buluşuyor. 25 farklı dile çevrilen kitabın yoğun bir okuyucu kitlesi bulunuyor. Kitap, 2020'nin en çok beklenen cinayet romanları listesi, She Reads 2020'nin en çok beklenen gerilim romanları listesi ve Parade 2020 başlarının en çok beklenen kitapları listesine girdi; The Roman Yayınları etikeyle raflarda yerini alan kitabın konusu; Genç bir kadının kendi dairesinde vahşice öldürüldüğü ortaya çıktığında, davaya Kopenhag polis dedektifleri Jeppe Kørner ve Anette Werner atanır.



MANDARIN ORIENTAL BODRUM

Bodrum Yarımadası'nın en büyüleyici koylarından Cennet Koyu'nda yer alan Mandarin Oriental, Bodrum, 2021 yazında birbirinden özel mekanlarıyla ses getirmeye devam ediyor.

Dünyaca ünlü modern Çin restoranı Hakkasan, açıldığı günden bu yana çok sayıda uluslararası gastronomi ödülüne layık görülen resort'un bünyesine katılarak, misafirlerine Ege Denizi'nin nefes kesici manzarasında Uzak Doğu'nun enfes lezzetlerini sunmak için gün sayıyor!





D-RESORT MURAT REİS AYVALIK

D-Resort Murat Reis Ayvalık, Gymy Kids iş birliğinde 2-12 yaş aralığındaki çocukların doğada spor yapması için "Doğaya Kaçış Seyahati"ne ev sahipliği yapıyor. 4 – 6 Haziran tarihleri arasında düzenlenecek etkinlik kapsamında çocuklar hem doğada spor aktiviteleri yapacak hem de D-Resort Murat Reis Ayvalık'ta gastronomik deneyimler yaşayacak.

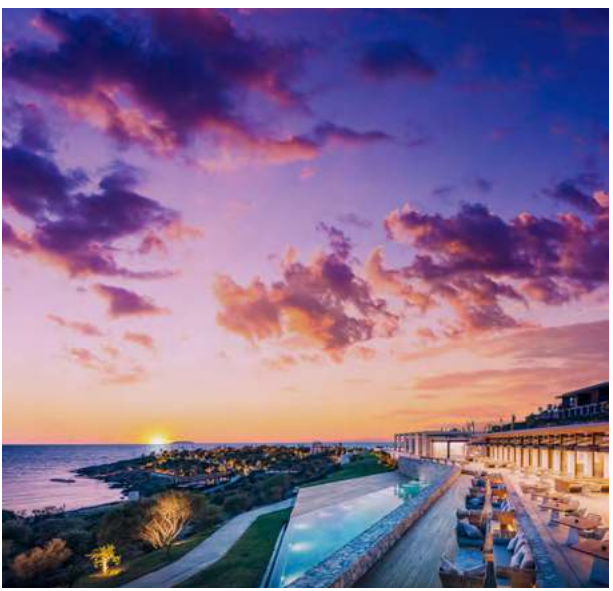
Ayvalık doğasında dolu dolu zaman geçirecek olan çocuklar, aynı zamanda öğle ve akşam yemeklerinde D-Resort Murat Reis Ayvalık'ın gastronomik lezzetlerini de tadacak. Çocuklar, kamp ateşinde buluşarak masal ve müzik dolu bir eğlence ile günü tamamlayacak. Çocuklar, etkinlik kapsamında geçtiğimiz yıl yangında zarar gören alanlara fidan dikerek doğanın yeninden canlanmasına da katkıda bulunacak.



SIX SENSES KAPLANKAYA

Six Senses Kaplankaya, ruhsal ve fiziksel iyileşmeyi bir bütün olarak ele aldığı felsefesi ışığında Tibet Ses Terapisi ve holistik wellness programları ile alışılmışın dışında bir deneyim sunuyor.

Dünya çapında ünlü bütünsel wellness deneyimi ve seçkin mimarisi ile fark yaratan Six Senses Kaplankaya, alanında dünya çapında uzman isimlerin önderliğinde bilinenin ötesinde wellness deneyimleri sunuyor. Hayatını şifaya yönelik bütüncül uygulamalara adayan ünlü yogi Muayad Najemeddin, Mayıs ayı itibariyle sezon boyunca Six Senses Kaplankaya bünyesinde Tibet ses terapisi, Watsu, derin ışık transı gibi uygulamalarla misafirleri mistik bir yolculuğa çıkarıyor.



REGES, A LUXURY COLLECTION RESORT&SPA ÇEŞME

Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme, Marriott otel grubuna ait The Luxury Collection markasının Türkiye'deki üçüncü oteli olarak Ege Denizi'nin büyüleyici sahili Çeşme'de rakipsiz lüksü tanımlayan servis anlayışı ile hizmet vermeye devam ediyor.

İzmir'de Marriott otel grubuna ait The Luxury Collection'ın lüks otel kategorisinde hizmet veren ilk oteli de olan Reges Çeşme, markanın rafine lüks anlayışını, hem Çeşme'ye adım mesafesi uzaklığındaki kolay ulaşılabilen destinasyonunda hem de izole ve güvenilir ortamında sunuyor. Ege'nin otantik destinasyonlarına olan yakınlığı ile de uğrak noktası olacak Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çesme, iki ayrı binasında bulunan 93 oda ve 11 suitinde Ceşme Yarımadası'nın panoramik deniz manzarasını tüm misafirlerine sunuyor.



LE MERIDIEN BODRUM BEACH RESORT

Le Meridien Bodrum Beach Resort'un 5 restoran ve 5 barında, dünyanın dört bir yanından ilham alan lezzetli otantik tatları deneyimlemek için, uçsuz bucaksız bir gastronomi yolculuğunda lezzet avcılığının tadını çıkarın.

Bodrum Blue Mediterranean Restaurant'ta otantik Akdeniz lezzetleri ve Bodrum Blue Seafood Restaruant'ta Ege'ye özel meze ve taze ot çeşitleriyle hem göze hem damağa hitap eden tatları keşfedin. Stella Restaurant, koya hakim panoramik manzarası ve çarpıcı iç mekân tasarımıyla Akdeniz sıcaklığına vurgu yapan bir atmosfere sahip ve dry aged etleri damak tadınıza göre sunuluyor. Birbirinden leziz çağdaş Asya Pasifik Mutfağından lezzetler, Uzak Doğu'ya sadık füzyon ritüelleriyle , Toro Pan-Asian Restaurant'ın eşsiz ambiansında Haziran ayından itibaren sizlerle.





D MARIS BAY MARMARİS

Datça Yarımadasında sadece kendine özel bir koy içerisinde benzersiz bir tatil deneyimi sunan D Maris Bay, her ritme ve zevke uygun 5 farklı plajıyla güneşi özleyenleri bekliyor. D Maris Bay'in Ege ve Akdeniz'i buluşturan turkuaz rengi denizi, bembeyaz kumsalları ve her plajda ayrı bir lezzet ve eğlence deneyimi, yaz tatillerinde her şeyden uzaklaşmak isteyenler için hazır.

D Maris Bay'de deniz deneyimi sadece plajlarla da sınırlı değil. Eşsiz güzellikteki koylarda; kano turlarından katamaran ve Fenerbahçe Doğuş Yelken markası altında optimist yelkenciliğine, rüzgâr sörfünden su kayağı aktivitelerine, özel tekne ve yat gezilerinden su altı dalış organizasyonlarına kadar heyecan dolu ve eğlenceli pek çok alternatif D Maris Bay'de.



DİVAN BODRUM

Ege'nin en güzel koylarından Göltürkbükü'nde yer alan Divan Bodrum, bu yıl misafirlerinin konaklama deneyimini daha da konforlu hale getirmek için baştan aşağı yenilendi. Yalın ve modern bir anlayışla tamamen yenilenen Divan Bodrum'un proje mimarlığını, turizm sektöründe birbirinden başarılı işlere imza atan Mimar Sinan Kafadar üstlendi.

Birbirinden farklı altı kategorideki 60 odasıyla hizmet veren Divan Bodrum, otel genelinde yapılan yenileme çalışmaları kapsamında, misafirleri için keyifli bir atmosfer yarattı. Odalardan restoranlara, ortak alanlardan tenis kortlarına kadar, tüm otelin baştan aşağı yenilendiği Divan Bodrum'un dekorasyonunda dozunda lüks anlayışını yansıtan detaylar yer alıyor. Konseptin tamamıyla değiştiği odaların tasarım diline uygun renk ve mobilyalar, misafirlerin konforunu ön planda tutan detayları bir araya getirdi. Modern ve yalın çizgilerin hakim olduğu Divan Bodrum, rafine zevklere sahip misafirlerini ağırlayacak.



İYİLEŞMENİN ANAHTARI İÇİMİZDE

Hastalıklar, aslında birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıksa da semptomların henüz görülmemesi hasta olmadığımız anlamına gelmiyor. Bu nedenle artık yeni yaklaşımda hastalık değil, sağlık yönetimi önem kazanıyor. Sağlıklı ve genç kalmanın yanı sıra kendine yatırım yapmak isteyenlere sunduğu sağlık yönetimi sistemiyle Infinity Regenerative Clinic; bedeni yeniden yapılandırarak, doğasında zaten var olan kendini yenileme ve iyileştirme yeteneklerini yeniden kazandırıyor.

Sağlıklı, genç ve dinamik bir vücuda sahip olmak için yeterince cilt bakımı ve egzersiz yaptığımızı düşünürüz. Ancak yaşlandırmayı durdurmak için dışarıdan gerçekleştirdiğimiz müdahaleler sınırlı bir etki yaratıyor. Yaşlanmanın kaçınılmaz olduğu bilinse de erken yaşlanmanın etkilerini geciktirici birçok yöntem dene-





niyor. Bununla baş etmenin en etkili yöntem ise ilk olarak kapsamlı bir program çerçevesinde toksik kalıntı biriken bedenin tüm organ ve dokularının arındırılması, devamında yıpranmış ve fonksiyonları yetersizleşmiş organların onarılması ve son olarak da bedenin hücresel bazda bir bütün olarak yeniden yapılandırılmasından geçiyor.

Birçok hastalık bağışıklık sistemindeki bozukluklardan kaynaklanır. Diğer bir deyişle bağışıklık sistemimiz yeterince iyi ve çalışır durumda olduğunda hasta olmamak ya da o hastalığı kolaylıkla yenmek mümkündür. Toksin yükünün artması bir anlamda sağlığın bozulması anlamına gelmektedir. Herhangi bir nedenle bedenimize giren toksinler, alerjenler ya da stres faktörlerini kontrol altına almaya çalışan reaksiyonlar, bağışıklık sisteminin dengesini bozar ve bağışıklık sistemi hemen alarm durumuna geçer.



Yazar: Op. Dr. Furkan Certel

SON YILLARIN GÖZDESİ BBL (BREZİLYA POPOSU ESTETİĞİ)

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi uzmanı Op. Dr. Furkan Certel son yıllarda dünya kadınlarının gözdesi olan BBL (Brazilian Butt Lifting) yani Türkçe'de bilinen adıyla Brezilya Poposu Estetiği hakkında pek bilinmeyenleri anlattı.

BBL ameliyatı aslında total vücut şekillendirme ameliyatı olarak da isimlendirilebilir. İnsanlar arasında yanlış bilinenin aksine bu ameliyatı sadece popo büyütme olarak düşünmek doğru değildir. BBL ameliyatında biz tüm gövdeyi, hatta bunun yanında arzulanırsa kolları ve bacakları da yağ alma ve yağ verme yöntemleri ile şekillendirerek arzu edilen atletik, sportif ve de aynı zamanda kıvrımlı bir şekle kavuşturabiliyoruz.



Geçtiğimiz yüzyılın aksine, dünyamızda ideal estetik vücut yapısı "0 beden"den daha kıvrımlı hatlara sahip olma yönünde değişmektedir. Dişiliğin ve çekiciliğin sembolü olan bu kıvrımları BBL ameliyatı ile elde etmek mümkündür.

Peki BBL ameliyatı nasıl yapılmaktadır?
BBL ameliyatının temel prensibi istenmeyen yerlerdeki yağları alarak bunların bir kısmını istenilen yerlere transfer etmektir. Yani bir nevi liposuction (yağ emme), ve yağ enjeksiyonu ameliyatlarının kombinasyonudur. Fakat bu yağ alma ve verme işlemi mutlaka estetik ve sanatçı bir gözle yapılmalıdır. Sadece bu şekilde sanki sosyal medyada bir filtre ya da photoshop kullanmış gibi bir görüntüye kavuşmak mümkündür.

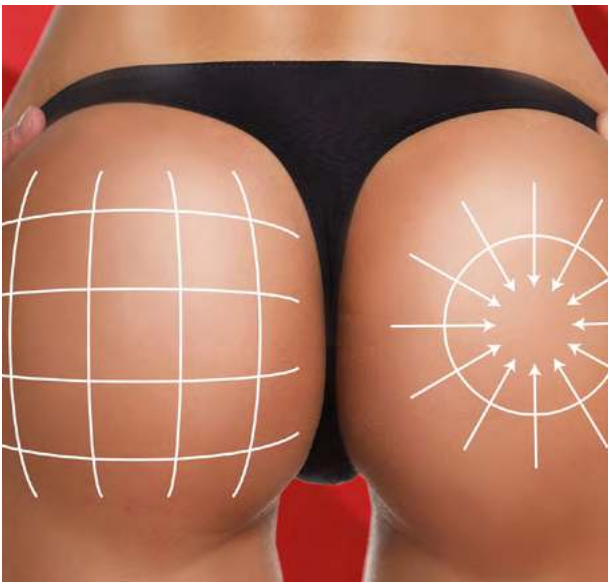
BBL ameliyatı genel anestezi altında ve

hastane ortamında yapılır. Ortalama 3 saat kadar sürer. Hasta bir gece hastanede yatırılır. Liposuction esnasında dokuya verilen sıvıları ve sonradan oluşacak ödemleri vücut dışına çekmesi için ilk 24 saat drenler kullanılır. Böylece uzun vadede oluşacak ödem ve şişkinliğin büyük ölçüde önüne geçilmiş olunur.

BBL ameliyatı sonrası nasıl bir süreç yaşanır?

Ameliyattan sonra 1-2 hafta istirahatin ardından günlük yaşama dönülebilir. Hastaların ortalama 4-6 hafta korse kullanmaları gerekmektedir. Bu süre zarfında enjekte edilen yağların hacim kaybetmemesi için baskıdan korunması lazımdır. Ameliyat sonrası 6 hafta poponun üzerine oturmak uygun değildir. Hastalara verdiğimiz özel bir yastık kullanılarak oturulmalı, böylece popoya olabilecek





direkt bir baskıdan kaçınılmalıdır. Her ne kadar ameliyat sonunda bile sonuçlar farkedilir halde olsa da, ödemlerin tamamen inmesi, cildin tekrar yerine oturması ve nihai vücut şeklinin ortaya çıkması için 3-6 ay gereklidir. Ameliyat sonrası dönemde hastaların ağrı seviyesi yapılan liposuction işleminin genişliğine ve kişilerin ağrı toleransına göre değişkenlik göstermekle birlikte genellikle "orta seviye" olarak nitelendirilebilir.

Kimler BBL ameliyatı için uygundur?

BBL ameliyatında temelde yağ alma ve yağ verme prensiplerine dayanarak vücut şekillendirildiği için teorik olarak herkese bu ameliyat yapılabilir. Fakat pratikte cerrahların bazı kısıtlamaları vardır. Aşırı

kilolu hastalar (Vücut kitle indeksi>33), genel sağlık durumu ameliyata uygun olmayanlar, ameliyat öncesi ve sonrasında verilecek önerilere uyum sağlamayacak kişiler bu ameliyat için uygun değildir. Kilo olarak zayıf ve cilt altında fazla yağ dokusu olmayan bayanlar bu ameliyatı yaptıramayacağını düşünse de hasta çok aşırı zayıf değilse liposuction alanları genişletilerek zayıf kişilerde de çok başarılı BBL sonuçları alınabilmektedir. "Skinny BBL Ameliyatı" olarak nitelendirilen bu işlemin sonuçları yüz güldürücüdür.

BBL ameliyatı sonuçları kalıcı mıdır?

BBL ameliyatı aslında bir liposuction ve yağ enjeksiyonu kombinasyonudur. Liposuction yapılan bölgelerdeki yağ hücrelerinin sayısı kalıcı olarak azaltıldığı için





hastalarımız kilo alsa bile bu bölgeler tekrar kalınlaşmaya dirençli olacaktır.

Bununla birlikte hacim arzu edilen bölgelere enjekte edilen yağların yaşaması için kan dolaşımına ihtiyacı vardır. İlk haftalarda çevre dokulardan difüzyon yoluyla beslenen yeni yağ hücreleri, salgıladıkları büyüme faktörleri ile ilerleyen günlerde kendi kan damarlarını oluşturacaklardır. Fakat bu süre zarfında bir kısım yağ hücreleri de beslenemedikleri için ölecek ve vücut tarafından eritilecektir. Uygun teknikle yapıldığı zaman sağ kalım oranı yaklaşık %60'tır. Bu süreç ameliyat sonrası 2. Ayda tamamlanır ve hastalarımız 2. Aydan sonra muhafaza ettikleri hacimin keyfini kalıcı olarak ömür boyu süreceklerdir.



Yazar: Doç.Dr. Elif Turan

DİYABET HASTASIYSANIZ DİKKAT

İnsülin salınımı veya insülin etkisinin yetersizliğine bağlı olarak kan şekerinin artmasıyla (hiperglisemi) kendini gösteren bir hastalık olan diyabet, görme kaybına neden olabiliyor. Yeni Yüzyıl Üniversitesi Gaziosmanpaşa Hastanesi Endokrinoloji Uzmanı Doç. Dr. Elif Turan; diyabet teşhisi konmuş 10 yılı aşkın tedavisi devam eden hastalıklarda körlük oluşabileceğini belirterek, dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgiler verdi. Diyabetik retinopati, kan şekeri yüksekliğinin, gözün arka (retina) kısmına zarar vermesiyle ortaya çıkan diyabet komplikasyonudur. Diyabetik retinopati yetişkinlerde diyabetli kişilerde körlüğün en yaygın nedenidir.



Belirtileri nelerdir?
Kişilerde hiç bir şikayet olmayacağı gibi; görüşünüzde yüzen noktalar veya karanlık ipler (uçuşan cisimler), bulanık görme, dalgalanan vizyon, bozulmuş renk görme, görüşünüzde karanlık veya boş alanlar ve görme kaybı gibi ağır şikayetler yapabilir.

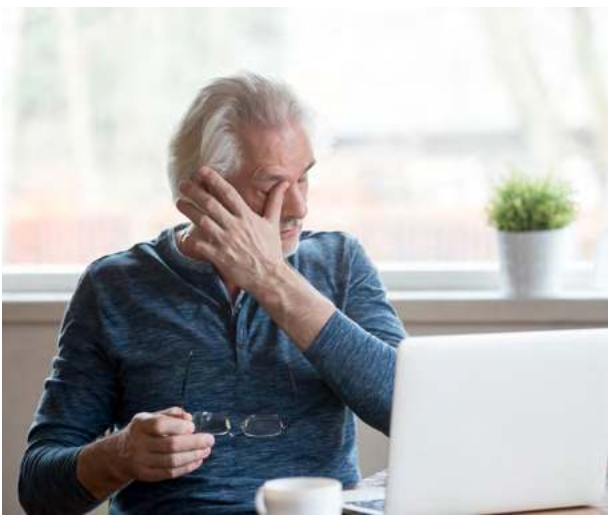
Diyabetik retinopati nasıl oluşur?
Şeker yüksekliği zamanla retinayı besleyen kılcal damarların tıkanmasına ve kan akışının kesilmesine neden olur. Sonuç olarak göz içinde yeni kan damarları oluşmaya başlar ama bu kan damarlarının gelişimi düzgün olmadığı için dışarıya kolayca sızıntı verebilir.
Kimler daha Risklidir?
Tip 1 diyabeti veya tip 2 diyabeti olan herkeste diyabetik retinopati gelişebilir ancak uzun zamandır şeker hastasıysanız, kan şekeri seviyesi sürekli yüksek seyrediyorsa, tansiyonunuz yüksekse, kolesterolünüz yüksekse, hamileyseniz, sigara kullanıyor-

sanız diyabetik retinopati riskiniz daha fazla demektir.

Diyabetik retinopati komplikasyonları
Vitreus kanaması: Yeni kan damarları, gözün merkezindeki berrak, jöle gibi madde içine kanayabilir. Kanama miktarına göre, yalnızca görüşünüzde uçuşan küçük noktalar görebilirsiniz ya da şiddetli kanama varsa kan vitröz boşluğu doldurarak görüşü tamamen bozabilir.

Retina dekolmanı: Retinanın arkasındaki hücre tabakasından ayrılmasıdır. Retina, gözün içini kaplayan ışığa duyarlı bir doku tabakasıdır, beyine görsel sinyaller gönderir. Retinanın ayrılması kalıcı körlüğe neden olabilir ve tıbbi bir acil durum olarak kabul edilmelidir.

Glokom: Tipik olarak glokom göz içindeki yüksek basınçtan kaynaklanır. Göz içinde berrak bir sıvı bulunur,





bu sıvıda devamlı yeni üretilen sıvı, eski sıvının yerini alır ve bir boşaltma sistemiyle fazla sıvı kanallardan drene olur. Bu drenaj mekanizması diyabetik hastalarda tıkanabilir ve gözünüzün içindeki doğal basınç artabilir. Bu basınç artışı zamanla görme sinirlerine zarar verebilir . Sonunda, diyabetik retinopati, glokom veya her ikisi de tam görme kaybına yol açabilir.

Önlemek için ne yapılmalı?

Diyabetik retinopatiyi önlemek veya ilerlemesini geciktirmek için kan şekeri kontrolü, kan basıncı ve kolesterol kontrolü sağlanmalıdır. Dengeli beslenmeye uyulmalı ve haftada en az 150 dakika egzersiz yapılmalıdır.

Tip 1 diyabetli hastalarda tanıdan 5 yıl sonra başlayarak, tip 2 diyabetlilerde tanıda retinopati taraması başlatılmalı ve yılda bir göz muayenesi yapılmalıdır.

Diyabeti olup gebelik planlayanlarda, gebelik öncesi ve gebelerde her trimesterde göz muayenesi yapılmalıdır.



Yazar: Dr. Kemali Güneş

HER YAŞTA GENÇ KALMANIN 8 SIRRI

Genç kalmak, yaşının en iyisi olmak herkesin hayali. 30'lu yaşlardan itibaren kemik, kas ve yağ dokularında hacim ve ciltte elastikiyet kayıpları ile yaşlanma kendini belli etmeye başlıyor. Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, genç kalmayı başarmanın yolunun ilk olarak yaşam tarzınıza dikkat etmekten geçtiğini, diğer yandan teknolojiyle birlikte sürekli gelişen medikal estetik tedavileri ile yaşınızı geriden takip edebilmenin mümkün olduğunu söyledi. Peki, genç kalmak için neler yapılmalıdır? Koruyucu kalkanlar nelerdir? Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, genç kalmanın 8 adımından bahsetti ve önemli değerlendirmelerde bulundu.



Bol su içmek kuralların başında geliyor

Yaşlanan cilt ile genç cilt arasındaki en önemli fark, su eksikliğidir. Su hayat kaynağıdır! Günde en az 1,5 litre su içilmesi cildin yaşlanmasını geciktirirken, sağlık ve enerjinizde de büyük ilerleme sağlar. Sindirim problemlerinin önüne geçen düzenli ve yeterli su tüketimi, kalbin daha sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.

Daha genç bir cilt için doğru beslenin, egzersiz yapın

Beslenme ve egzersiz ikilisi sağlıklı yaşlanmada vazgeçilmezdir. Zihinsel ve fiziksel yönden esneklik kazanmanızı sağlayan egzersizlerle yıllara meydan okuyabilirsiniz. Anti-aging, tükettiklerinizle başlar. Sağlıklı yağlar açısından zayıf bir diyetiniz varsa, yeterince protein almıyorsanız vaktinden önce yaşla-

nırsınız. Şekeri azaltın; şeker molekülleri kolajen liflerine bağlanarak liflerin esnekliklerinin azalmasına, cildin yaşlanmasına neden olur.

Uykunuzu alın
Sabah erken kalkın ve en az 7 saatlik bir uyku için vakit ayırın. Uykuda hücrelerin tamir mekanizması çalışır. Uyku sırasında gençlik hormonu, ayrıca cilt ve savunma sisteminizi güçlendiren melatonin salınır.

Doğrudan güneşin zararlı ışınlarından kaçının ve mutlaka koruyucu kullanın
En etkili anti-aging önlemlerden biri de düzenli olarak güneş koruyucu kullanmaktır. Güneş, ultraviole etkisi ile cildimize zarar veren, daha erken kırışmamıza ve cildimizde leke oluşumuna neden olur. Hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı koruma etkisi olan bir güneş koruyucu kullanmalısınız.

Sigara ve alkolden uzak durun
Sigara içmek, vücu-





dunuza ve cildinize yapabileceğiniz en kötü şeylerden biridir. Kollajen kırılmasına ve kırışıklık oluşumuna neden olur. Sigara içmek ayrıca ciltteki su miktarını azaltarak cilde kuru ve mat bir görünüm verir. Uzun süre ve fazla miktarda alkol kullanımı, damarlarının sürekli olarak genişlemesine ve büyümesine yol açar. Bu da yüzünde kızarıklığa ve şişkinliklere sebep olabilir. Doğal renk tonunun kaybolması, kalıcı ve yamalı kızarıklıklar uzun vadeli etkiler arasında.

Cilt bakımı ritüeline erken başlayın

Cilt bakımı hakkında doğru bilinen yanlışlardan biri de gençlikte hafif bir nemlendirici dışında bir şey kullanılmaması gerektiğidir. Tam aksine, cilt hücrelerini antioksidanlar, vitaminler ve aminoasitlerle ne kadar erken korumaya başlarsanız o kadar iyi.



Yazar: Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen

PANDEMİDE MİGRENE KARŞI 10 ETKİLİ ÖNLEM!

Bir yılı aşkın süredir tüm dünyanın başını ağrıtan Covid pandemisi migren hastalarının hayatını zorlaştırdı. Acıbadem Maslak Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen "Bu zorlu süreçte kaygının artması, uyku düzenindeki bozulma, yaşanan sosyal izolasyon, fiziksel hareketsizlik ve farklı beslenme alışkanlıkları migren ataklarının sıklığının artmasına neden olabiliyor." diyor. Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen; pandemide migrene karşı alınabilecek basit ama etkili önlemleri anlattı; önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.



Baş ağrınıza bu belirtiler eşlik ediyorsa!

Toplumumuzda en sık görülen şikayetlerin başında yer alan baş ağrısında çoğu zaman gelişigüzel ağrı kesiciye başvurulduğunu ancak bunun yanlış olduğunu vurgulayan Acıbadem Maslak Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen, bilinçsiz ve sık kullanılan ağrı kesicilerin sağlığa önemli zararlar verebildiğini söylüyor. Bir yılı aşkın süredir dünyayla birlikte ülkemize de çöreklenen Covid-19 pandemisinde baş ağrısı şikayetinin özel bir önem taşıdığını vurgulayan Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen "Baş ağrısı Covid-19'un sıkça karşılaşılabilen bir belirtisidir. Ek olarak bu enfeksiyon sırasında bulantı, kusma gibi migreni taklit eden bulgular da olabilir. Her zaman tanıyıp, bildiğiniz migren atakları sırasında yaşadığınız baş ağrısından farklı biçim ve özellikleri olan yeni bir ağrı yaşıyorsanız ve beraberinde ateş,

öksürük, yorgunluk, yaygın kas ve eklem ağrıları, nefes daralması gibi Covid-19'u düşündürebilecek ek şikayetleriniz varsa mutlaka doktorunuz ile iletişime geçmeniz gerekir." diyor.

Cep telefonu ile migren tanısı konulabiliyor!

Günlük yaşam alışkanlıklarımızı kökünden değiştiren pandemi döneminde online sağlık hizmetleri ülkemizde de hızla yaygınlaşırken, hastaneye gitmeden online muayene ile migren tanısı ve tedavisinin mümkün hale geldiğini belirten Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen "Eğer öykünüzde herhangi bir kırmızı bayrak var ise, yani doktorunuz baş ağrınızın migren dışında başka bir nedenden kaynaklandığını düşünür ise sizi hastaneye davet edip beyin görüntülemesi veya laboratuvar tetkikleri yaptırmanızı isteyebilir." diyor.

Baş ağrısı günlüğü tutun!

Ayda 15 gün ve daha fazla ağrılı gün sayısı olanların kronik migren hastası olarak adlandırıldığını ve bu





hastaların gecikmeden hekimleri ile online görüşerek tedaviye başlamaları gerektiğini belirten Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Pınar Yalınay Dikmen şöyle konuşuyor: "Eğer doktorunuz tarafından daha öncesinden migren tanınız var ise, doktorunuz koruyucu tedavi kararını son aylardaki ağrı sıklığınıza bakarak verecektir. Ayda kaç günü ağrılı geçirdiğinizi hatırlamak kolay olmayabilir, bu nedenle ağrılı günlerinizi kaydetmenizi, yani bir baş ağrısı günlüğü tutmanızı öneririm. Bu sizin için en uygun tedavi seçeneğinin belirlenmesi için doktorunuzun çok işine yarayacaktır. Eğer ağrılarınız ayda 4 günden az ise, migren atak tedavisi için size önerilen ve iyi gelen ilaçları alarak süreci yönetebilirsiniz. Ancak ağrılı gün sayınız ayda 4-14 gün arasında ise migren için düzenli kullanmanız gereken bir tedaviye ihtiyacınız olabilir. Doktorunuz ile online görüşüp, migrenin atak ve koruyucu tedavisi için size en uygun olan seçeneği kararlaştırabilirsiniz."



Yazar: Dr. Yıldıray Tanrıver

UZUN YAŞAM KODLARIMIZ VAR MI?

Bedeni uzun ve sağlık bir yaşama kavuşturmak aslında bir hayal değil. Doğuştan ve genetik olarak yaklaşık 150 yıl yaşama potansiyelini tamamlayıcı tedavilerle ortaya çıkarmak mümkün. Infinity Regenerative Clinic bedene canlılık kazandırmak ve yaşam sürenizi uzatmak için eşsiz bir yeniden yapılanma ve gençleştirme uygulamalarıyla uzun yaşamın sırrını çözüyor.

Tarihi boyunca insanlık sonsuz gençliğin, sağlıklı ve uzun bir yaşamın, adeta ölümsüzlüğün izini sürdü. Eski insanların antik çağlarda daha genç görünmek için başvurduğu geleneksel yöntemler bugün gelişen modern tıp ile birlikte uzun yaşamın kapılarını aralıyor. Infinity Regenerative Clinic, doğu tıbbının binlerce yıllık birikimiyle en gelişmiş teknikleri entegre ederek en sağlıklı ve uzun yaşama odaklanıyor.

Araştırmalar insan ömrünün aslında 150 yıl olduğunu gösteriyor. Bu yaşam süresinin uzaması kadar azalması da yaşam şeklimize göre şekilleniyor. Çünkü sağlığımızın yüzde yirmisi genetik etkenler tarafından belirleniyor. Sağlıklı ve uzun yaşam için geriye kalan yüzde seksen oranını kötü yaşam koşullarından uzak durarak, doğru planlama ve tamamlayıcı tedavilerle koruyabildiğimizi belirten Infinity Regenerative





Clinic Başhekimi Dr. Yıldıray Tanrıver, ''Yenileyici, genleştirici ve yaşam uzatan kür ve programlar, bedeninizin metabolik takvimine uyumlu olarak sağlıklı biçimde yenilenmesini sağlar. Cildimiz dahil tüm doku ve organlarımız onarılır ve bedenimiz bütünsel olarak yenilenir. Her yıl periyodik olarak yapılan uygulamalar sayesinde, 100 yılı aşan sağlıklı bir yaşam hepimiz için gerçek olabilir'' dedi ve uzun yaşamı sağlayabilecek 8 temel faktörü sıraladı.

Kök Hücre Tedavisi; Tüm hücrelerin birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayan görevleri bulunuyor. Kök hücrelerimiz hasar gören dokuları onarıyor ve rutin olarak ölen diğer hücrelerin yerine yenilerini kazandırıyor. Kök hücre tedavilerinde ise, tüm doku ve organlarda bulunan kök hücre sayısı artırılıyor böylece bedeni yenilenip sağlıklı bir forma kavuşturarak erken yaşlanmanın da önüne geçiliyor.

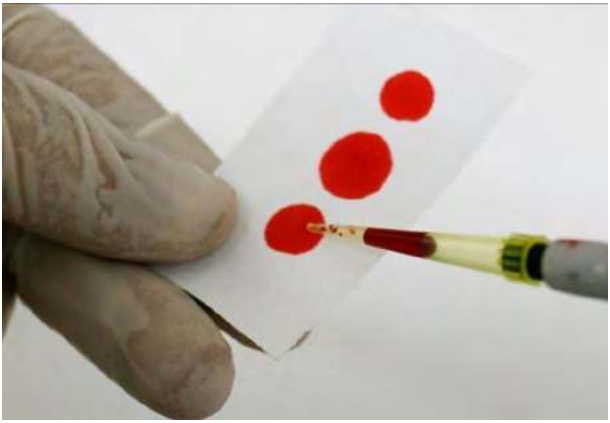
DNA Tedavisi; Dünya üzerinde var olan bütün canlılarda bulunan DNA, tüm organizmaların canlılık işlevleri ve biyolojik gelişmeleri için gerekli olan genetik talimatları taşıyor ve yaşamsal faaliyetlerin yönetilmesini sağlıyor. DNA tedavisi ile hasarlı

DNA'lar onarılarak hastalıklar kaynağında tedavi edilerek sağlıklı ve uzun yaşamın kapısı aralanıyor.

Gen Tedavisi; İçerdikleri şifreler aracılığıyla genler bedeninizde gerçekleşen her türlü olayı uzaktan kumanda sistemi sayılabilecek bir duyarlılıkla kontrol etme yeteneğine sahip. Gen tedavisi ile hücrenin genetik yapısında görülen mutasyon ve anomaliler düzeltilerek hücrelerin kendini onarıp yenilenmesi sağlanıyor. Bu tedaviler ile genlerin, doğal ve kesin olan kendini yenileme ve onarma kuralları yeniden aktive edilerek yaşam süresi uzatılabilir.

Telomer Tedavisi; Ayakkabı bağcıklarının ucundaki plastik parçalara benzeyen telomerler, DNA sarmalının ucunda bulunuyor. En büyük görevi kromozomları korumak olan telomerler ayrıca DNA'nın düzgün bölünerek yenilenmesini sağlıyor. Hücrelerimizin her yenilenme sürecinde telomerlerin boyu biraz daha kısalıyor. En sona gelinip telomerler tükendiğinde fizyolojik yaşamımız sona eriyor. Bu nedenle, telomer boyunun kısalma hızı yavaşlatıldığında, bunun da ötesinde kısalmış telomer boyunun yeniden uzaması sağlandığında hastalıkların ve yaşlanmanın önüne



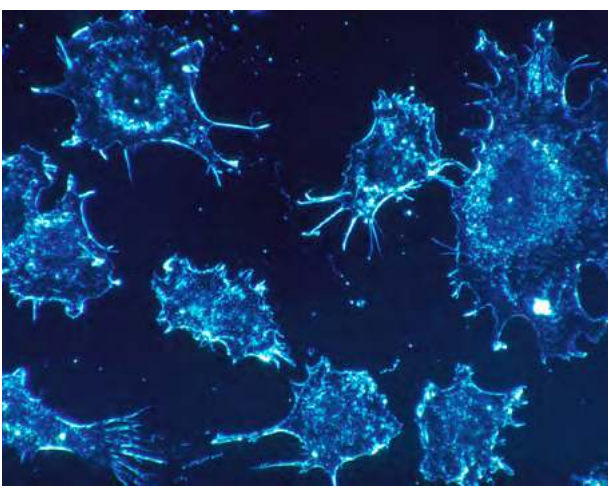


geçiliyor ve yaşam süremiz uzuyor.

Kardiyovasküler Sistem Sağlığı; Kalp ile bütünleşik olarak atardamar, toplardamar ve kılcal damarlardan oluşan kardiyovasküler sistem, vücut sıcaklığını dengeliyor, vücudun asit-baz dengesinin koruyor ve kanın pH seviyesini düzenliyor. Bu nedenle sağlıklı bir kalp damar sistemi yüksek tansiyon, ateroskleroz, kalp krizi ve kalp yetmezliği gibi birçok potansiyel sağlık sorununu önlüyor. Kardiyovasküler sistemin ritmik çalışma yapısının desteklenmesi, doku ve hücrelerdeki canlılığın yenilenme hızının ve devamlılığın benzersiz olarak adaptasyonunu arttırıyor ve uzun yaşamı destekliyor.

Kan Kalitesi; Eski zamanlarda çeşitli medeniyetlerde hekimler kanın temizlenmesinin önemini vurgularken, günümüzde yapılan araştırmalarda da bir insanın ne kadar uzun yaşayacağı konusunda kılcal damarlardaki dolaşımın hayati öne-

me sahip olduğunu doğruluyor. Toksinlerle, zehirlerle ve diğer zararlı birikintilerle yoğunluk kazanmış, kalitesi düşmüş ve dolamışı zayıflamış kan yorgunluk, yaşlılık ve hastalıklar da beraberinde getiriyor. Kan kalitesinin artması ve içeriğinin zenginleştirilmesi olası birçok hastalığı önlüyor bedensel yenilenme ve gençleşme sağlıyor. Vitamin & Mineraller; Hepimizin artık bildiği gibi son yüzyıl içerisinde yanlış tarım, genetiği değiştirilmiş tohum uygulamaları, yanlış pişirme yöntemleri gibi nedenlerle gıdaların içerdiği toplam besin değerinde dramatik düşüşler meydana geliyor. Buna bağlı olarak vitamin ve mineral eksikliği kaynaklı hastalıklarda artış yaşanıyor. Bedeniniz için yaşamsal önem taşıyan vitaminler, mineraller ve amino asitler iyileşme sürecinde ve hücresel seviyede en etkili yöntemle tamamlıyor.





Oksidatif Stres & Antioksidan Kapasite; Oksidatif stres, serbest radikal üretimi ile antioksidan sistem arasındaki dengenin bozulması olarak tanımlanıyor. Serbest radikallerin yol açtığı oksidatif stres yaşamı tehdit eden riskler oluşturabiliyor. Bu nedenle oksidan-antioksidan dengenin korunması ve devamlılığının sağlanması gerekiyor. Test sonuçlarınıza göre, risk faktörlerini ortadan kaldıracak kişiye özel proaktif ve koruyucu uygulamalar ile antioksidan savunma sisteminizi destekleyerek daha sağlıklı bir yaşama sahip olabilirsiniz.



Yazar: Doç. Dr. Tülin Sevim

NEFES DARLIĞININ 10 ÖNEMLİ NEDENİ

Bazı hastalıklarda hafif ve geçici, bazı hastalıklarda şiddetli, bazı hastalıklarda ise uzun süre devam ediyor… Kişinin nefes alışverişini fark etmesi, solunumun zorlaşması ve güçlükle nefes alıp vermesi, 'dispne', toplumdaki bilinen adıyla 'nefes darlığı' olarak tanımlanıyor. Pandemi sürecinde nefes darlığı geliştiğinde aklımıza ilk olarak tüm dünyayı kasıp kavuran "Covid-19 enfeksiyonu" geliyor. Ancak yaşam kalitemizi oldukça düşürecek boyutlara ulaşabilen nefes darlığı her zaman Covid-19'a işaret etmiyor!



Sağlıklı kişilerde de yoğun egzersiz sonrasında, yüksek rakımlı bir bölgede seyahat ederken veya önemli sıcaklık değişimlerinde nefes darlığı oluşabiliyor. Bununla birlikte nefes darlığı ciddi bir sağlık sorununun da habercisi olabiliyor! Acıbadem Taksim Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim nefes darlığının başlayış şeklinin önemli olduğuna dikkat çekerek, "Ani başlayan şiddetli nefes darlığında acil müdahale gerekebiliyor ve en yakın sağlık kuruluna başvurmak yaşamsal önem taşıyor. Yavaş gelişen, uzun seyirli nefes darlığı ise acil olmasa da mutlaka tetkik edilmelidir." diyor. Nefes darlığı en sık akciğer hastalıklarında görülse de aslında pek çok farklı hastalık ve psikolojik etkenler nefes darlığına neden olabiliyor.

Acıbadem Taksim Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim nefes darlığına yol açan 10 sağlık problemini anlattı; önemli uyarılarda bulundu.

Astım
Astımda nefes darlığı ataklar şeklinde ortaya çıkıyor. Astımı olan hasta çeşitli alerjen ve tetikleyici faktörlerle karşılaştığında; hava yollarında daralma, nefes darlığı ve hışıltılı solunum oluşuyor. Hastanın ataklar dışında solunumu tamamen normal olabiliyor.

KOAH (Kronik Tıkayıcı Akciğer Hastalığı)
Genellikle sigara içen kişilerde görülen, hava yollarında daralma ve nefes darlığıyla karakterize bir hastalık. KOAH'ta nefes darlığı ilerleyici özellik sergiliyor ve zamanla giderek kötüleşiyor. Nefes darlığının geri dönüşümü de olmuyor. Akciğer enfeksiyonları ve ataklar hastalığın daha da ağırlaşmasına yol açıyor.

COVID-19 Enfeksiyonu
"Covid-19 son bir yıldır en sık görülen hastalıklardan biridir. En çok karşılaştığımız belirtiler ise ateş, öksürük ve yorgunluktur." diyen Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim, şöyle devam ediyor: "Ancak





özellikle akciğerlerin etkilendiği durumlarda nefes darlığı da ortaya çıkabiliyor. Nefes darlığı hastalığın ciddiyetini göstermesi açısından önemli bir bulgudur. Dolayısıyla nefes darlığı yakınması olan Covid-19 hastalarının zaman kaybetmeden mutlaka doktora başvurmaları gerekiyor."

Anafilaksi

Anafilaksi ciddi, yaşamı tehdit eden alerjik bir reaksiyon olarak tanımlanıyor. Yer fıstığı veya arı sokması gibi alerjik olduğumuz bir etkene maruz kaldıktan sonra saniyeler veya dakikalar içinde ortaya çıkan nefes darlığı acil müdahale gerektiriyor.

Kalp Yetmezliği

Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim, kalp kasının gerektiği gibi kasılamadığı durumlarda kalp yetmezliği geliştiğini belirterek, "Kalp yetmezliği uzun süre sinsi bir seyir gösterebildiği gibi, aniden de ortaya çıkabiliyor. Hastalar düz yattıklarında, merdiven-yokuş çıkarken veya efor sırasında nefes darlığının arttığından yakınıyor, 2 veya daha fazla yastıkla uyumayı tercih ediyorlar." diyor.

Obezite

Obezite ya da halk arasında bilinen adıyla şişmanlık, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ciddi bir tablo. "Obezite sadece kozmetik bir sorun değil, kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı gibi birçok sağlık problemine neden olabilen önemli bir hastalıktır" uyarısında bulunan Doç. Dr. Tülin Sevim şunları söylüyor: "Çok fazla kilolu olmak akciğerlerimizi zorlayarak nefes almayı güçleştirebiliyor. Bazı kilolu hastalar yanlışlıkla astım tanısı alıyor, yıllarca nefes açıcı ilaçlar kullanıyorlar. Kilo verdiklerinde ise nefes darlığı tamamen düzeliyor ve hastaların ilaç kullanma ihtiyaçları kalmıyor"

Panik Atak

Ara sıra anksiyete yaşamak olağan bir durum. Ancak anksiyete bozukluğu olan kişilerde; günlük hayatta rastlanılan durumlara karşı korku ve sürekli devam eden bir endişe hali söz konusu oluyor. Endişe "panik atak" krizleriy-





le kendini gösteriyor. Bu krizler sırasında kişilerde hızlı nefes alma ile nefes darlığı gelişebiliyor.

Kansızlık (Anemi)
Dokulara oksijen taşımak için gerekli olan sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yetersiz oluşu kansızlık (anemi) olarak tanımlanıyor. Nefes darlığı en sık görülen belirtilerinden birini oluşturuyor. Hastalarda ayrıca yorgunluk, ciltte solukluk ve kalp atışlarında düzensizlik gibi şikâyetler de gelişebiliyor. Nefes darlığı olan hastalarda mutlaka kan sayımı yapılarak aneminin araştırılması gerekiyor.

Akciğer Embolisi
Ciddi ve hayatı tehdit eden, acil müdahale gerektiren bir tablo. Akciğer atardamarının ani tıkanması sonucu oluşuyor. Bu tıkanma genellikle bacaktaki bir toplardamardan akciğere gelen kan pıhtısı nedeniyle gelişiyor. Aniden başlayan nefes darlığı, batıcı

göğüs ağrısı, çarpıntı, kan tükürme, bacaklarda şişlik ve ağrı gibi belirtilerle kendini belli ediyor.

Akciğer Fibrozisi (Akciğer sertleşmesi)

Akciğer fibrozisi; akciğerlerdeki küçük hava keselerinin (alveoller) duvarlarının kalınlaşıp, sertleşmesi sonucu oluşuyor. Bu tabloda akciğerler vücudun oksijen ihtiyacını karşılayamaz hale geliyor. En sık görülen belirtileri ise kuru ve inatçı öksürük ile nefes darlığı oluyor. Doç. Dr. Tülin Sevim, bu hastalıkta nefes darlığının yavaş yavaş ilerlediğini belirterek, "Hastalığın erken dönemlerinde sadece efor sırasında oluşan nefes darlığı, hastalık ilerledikçe istirahat halindeyken de görülmeye başlıyor." diyor.





Röportaj: Zeynep Rana AYBAR

YEŞİLÇAM TADINDA BİR KIZIM

TikTok'ta çektiği videolar ile tanınan, söz yazarlığı ve şarkıcılık dışında oyunculuk da yapan Begüm Polat, "Trabesk" albümünde Neşet Ertaş'ın 'Doyulur mu?' eserini yeniden yorumladı ve kısa sürede çok sayıda kişi tarafından dinlendi. Sezen Aksu ve Aysel Gürel'i rüyasında gördükten sonra İstanbul'a taşınmaya karar veren Polat'ın hikayesi sizlerle...



Biraz kendinden, yolculuğundan bahseder misin?

Şarkılar yazan, hayatı içinden geldiğince yaşayan deli ama dolu olandan bir kız. Olduğu gibi kalmanın gücüne inanan normal biriyim. Şarkılarım, yaşadıklarımın feryadı gibi, onu da çok tekniksiz ve doğal yapıyorum. Begüm, hayatı, yaşadıklarıyla Yeşilçam tadında bir kız. Güncel zamanın eski insanıyım sanırım. Kuşaklar arası bağ için var olduğumu düşünmüyor değilim. Buna yazdığım şarkılarım ve gerçekliğim vesile olacak. Albümünün ismi 'Trabesk'. Türküleri arabesk formunda yorumladığın için mi adı Trabesk? Bende öyle bir çağrışım yaptı. Biraz albümünden bahsedelim...

Arabesk şarkıların trap tarzda yorumlamak albümün olayı. Eski şarkıların güncellenmiş hali yani. "Doyulur mu" benim 2 sene çıkarmak için uğraştığım bir şarkı ve bu albümde çıkması nasip oldu. Yapımcılarıma söylediğimde inandılar ve albüme koydular. Neşet Ertaş benim için başka bir yerde. Benim tek idolüm. Sanatta ve insanlıkta tek. Bir Kırşehirli olarak bozkırın kızı olarak, bu misyonu yaşatmak istedim.

Bir sosyal medya fenomenisin. Biraz fenomen olma ruh halini, güzel ve sağlıksız taraflarını anlatır mısın?

Ben sanat kökenli olup, sonradan tesadüfen fenomen olan biriyim. Bu da normal hali komik, biraz sakar, deli dolu oluşumdan sanırım. İnsanlar samimi yapımı sevdi. Bundan iki yıl önce sosyal medyada kendi kendime takılırken Reynmen, bir videomu paylaştı ve viral oldum. Fe-





nomen olma durumu tesadüfen geldiyse de, bunu güzel değerlendirmek ve Z kuşağına en büyük idolüm Neşet Ertaş'ı ve anlam dolu müziğini, sözlerini taşımak istedim. Sosyal medyanın bir kurgusu varmış ama ben o kurguyu yapamıyorum ve sağlıksız buluyorum. Çok anlamıyorum. Profesyonel bir fenomen değilim ve bu hoşuma gidiyor. Kalbimin dediğini yapıyorum.

Neşet Ertaş'ın eserini yorumladın ve çok dinlendi. Mezarına gidip helallik almışsın sanırım... Neşet Ertaş dinleyebilseydi, senin yorumunla ilgili nasıl yorum yapardı sence?
Modernize edilmiş haline belki tatlı tatlı kızardı ama niyetimi anlatınca takdir ederdi diye düşünüyorum. O'na, "Bu yeni düzen değişik. Neşet Baba, sözlerin ibadet gibi. İnsanlar, kendi egosunu öven saçma sapan sözleri değil, kalp sözlerini tekrar etsin." Derdim.

Bir ivme yakalamaktan daha önemli olan standardı koruyabilmek... Sen yakaladığın ivmeyi korumak, devam ettirebilmek adına nasıl hayallerin, hedeflerin var?
Kendim olmak ve plan yapmamak. Aslında korumamak. İnsanın başına ne gelirse abartılı koruma duygusundan gelir. Ben bugün yüksek olabilirim ama yarın düşü de bilirim. Bunlar benim için bir şey ifade etmiyor. Çünkü kurgum yok, hayatımı yaşıyorum. Şarkılarım çıksın, kalplere girsin diye çok çalışırım. Yapacağım tek şey sevmek, sınırsızca ve çılgınca coşkulu çalışmak olur.

Malum, biz bir şehir dergisiyiz. Senin

İstanbul'un nasıl bir yer? Şu hastalıklı günleri geride bırakıp, normale dönüldüğünde, İstanbul sokaklarında yapacağın 3 şey ne olur?

İstanbul kocaman bir panayır yeri gibi. Herkesin bir İstanbul'u var. Herkes çok havalı olmak derdinde. Ben ise bu büyük yerdeki küçük bir varlığım. Kendi halinde gezen bir ceylan olabilir. Ya da o kocaman ıssız ormanda açan yabangülü. İnsanlar gücü abartı sanıyor. Ama asıl güç doğallıktır. Ceylanı seri oluşu, yabangülünü ise dikeni korur. Doğal olanı da iyiliği korur. Derin şeyler bunlar uzun ve derin İstanbul gibi. Ben bu şehirde olabilirim ama kalbim, aklım bozkırdır. Bu pandemi bitince ilk işim sokaklarda dans ederek, şarkı söyleyerek yürümek olacak.Yolda yürüyen insanlarla rastgele tanışmak, hikayelerine



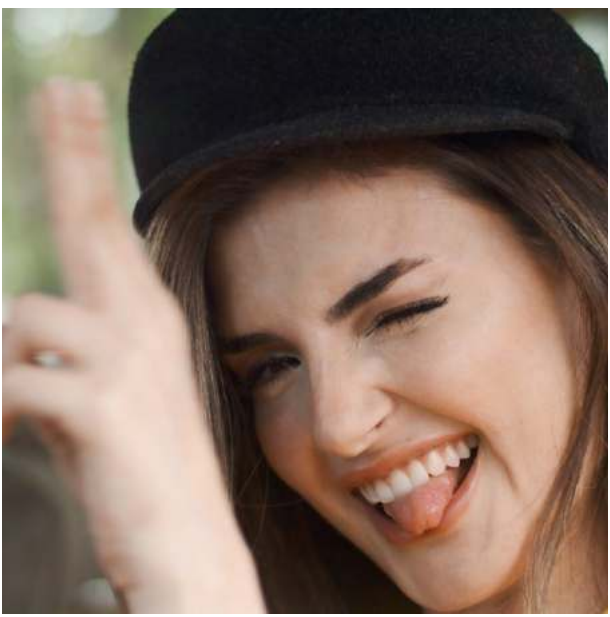
eşlik etmek, şarkılar yazmak istiyorum.

İstanbul'a taşınma hikayen biraz değişik sanırım...

Pandemi sürecinde Aysel Gürel hep rüyama girdi. Tam pes etmiştim, şarkılarımı çıkartamayacağımı düşündüğüm anlardı. Bana rüyamda 'sen tek değilsin' diyordu. Bir keresinde 'Senin deden Abdurrahman da şarkı yapardı. Benim arkadaşım, onun siyah defteri var, onu bul.' dedi. Sabah uyandım, kahvaltı masasında çekinerek babama sordum. Babam matematik insanıdır, inanmaz böyle şeylere. Tabi yine üstün açık yattın diye ciddiye almadı ama annem kızdı ve babama defteri getirmesini söyledi. Gerçekten bir defteri varmış. Ben o deftere baktığımda dedemin şarkı yazdığını anladım. Çünkü şarkı sözü onlar. Kimse



anlamamış şiir demiş. Trafik kazasında ölünce zihninde yaptığı müziği de onunla ölmüş, sözleri kalmış. Bugün bana da bir şey olsa, başıma aynısı gelecek. 220 şiiri var derler çünkü müzikleri zihnimde. Ve bir süre sonra yine rüyama girdi Aysel Gürel, bu sefer "İstanbul'a gitme vaktin geldi' dedi ve beni Sezen Aksu'ya söyledi. Sezen Aksu, bu bizden dedi ve bana elini verdi. Elini tuttum ve asansöre bindik. Sonra uyandım. Ve sabah olduğunda mucize oldu. Hiç beklemediğim anda sosyal medyadan para geldi. Tik tok yetkilisi arayıp uyarmasa, belki de o parayı almayacaktım bile... O sabah, o rüyadan sonra bunlar olunca bir çanta yaptım ve İstanbul'a yerleşeceğimi söyledim.





Röportaj: Didem Topal

Pınar Hacıraifoğlu

“Bizim en büyük hedefimiz, bu bereketi, bolluğu, başarı, erdem ve refahı tüm yaptığım projelere aktarmak. Onların heyecanlarına heyecan katmak, mutluluklarına mutluluk katmak.”

Başarılı projeleriyle tanıdığımız Pınar Hacıraifoğlu'u kendi ağzından kısaca dinleyebilir miyiz?

Ben, Pınar Hacıraifoğlu. 1985 İzmir doğumluyum. İzmir Amerikan Lisesi'ni bitirdikten sonra Koç Üniversitesi İşletme bölümünde üniversite hayatıma başladım. O süreçte iki sene boyunca dekorasyon dergisinde yaptığım asistanlık tecrübesinde içmimarlık okuma istediğime karar verdim ve mezun olduktan sonra The Arts of London Chelsea London üniversitesinde İçmimarlık okumaya gittim. Londra'nın mimari yapısı, okulumun muhteşem eğitimi sayesinde mesleğimi bulduğuma karar verdim. Ve hızımı ala-





mayıp mezun olduktan sonra Milano'da Domus Academy'e İç Mimarlık Master'ı yapmaya gittim. Milano apayrı bir tecrübeydi benim için. Tarihi ve sanatı ilham verici. Kültürü ve insanlarının sıcaklığı ise ayrı bir vizyon kattı bana. Orada katıldığım yarışmalar ve kazandığım ödüller sayesinde ise bu büyülü tasarım dünyasının heyecanına kapıldım.
Daha sonra mimari ofislerde tecrübeler kazandıktan sonra, bir dönem aile işine döndüm. İzmir'de iki sene boyunca sanayi sektöründe kurumsal yönetim tecrübesi yaşadıktan sonra, İstanbul'a geri dönüp şirketimi kurdum. İşletme ve yönetim tecrübesi ile içmimari tecrübeyi birleştirince çok güzel kapılar açıldı.

Laxm interiors kurmanız nasıl gerçekleşti?
İzmir'de aile işinde

çalışırken çevremdeki dostlarımdan sürekli açacakları mekânlar, oturacakları evler için fikir vermemi ve onlara yardım etmemi talep ediyorlardı. Bende o süreçte sanayi sektöründe çalışıyordum. Fakat tasarım yaptığım zamanlarda hissettiğim heyecan ve mutluluk yoktu. Bu süreçte freelance birkaç iş yaptım ve tekrardan geri dönmem gerektiğini anladım. Radikal bir karar verip tekrardan İzmir'den İstanbul'a taşındım firma kuruldu.

Laxmi Interiors alışılmış samimi duyguyu kaybetmeden yeni tasarımlar yaratmayı hedefleyen bir markadır. Projelerinde uyuma ve yaşanmışlığa odaklanıp mekâna o tanıdık, samimi, sıcak duyguyu verirken aynı zamanda her baktığı-





nızda yeni bir detay keşfedeceğiniz alanlar yaratmayı amaçlar. Bakan kişinin bir daha baktığı, o tanıdık ama yenilikçi, uyumuyla sade duran ama en ince ayrıntısına kadar detaylandırılmış olması bizim için çok önemlidir.

Ama en önemlisi, yaşayacak kişiyi yansıtması, yaşadığı / çalıştığı yere her girdiğinde ona ayrı bir mutluluk getirmesidir. Her gün heyecanla o kapıdan içeri girip, mekânın ona neler hissettirmesini istiyor ise onları hissettiriyor olması Laxmi Interiors için paha biçilmez noktalardan biri. Benim için projelerim-

de öncelikle müşterimle birebir iletişim haline girip, çok iyi bir kalibrasyon yapmak çok önemli. Karakteri, yaşam tarzı, istekleri, hobileri, fobileri, nelerden hoşlandıkları, iş hayatı, günlük hayatı, vb. tüm bu ve benzeri özellikler bir mekânın tasarlanmasında en önem verdiğim noktalardır.
Hedefimi inceleyip, anlayıp, doğru dokunuşları seçiyorum. Buradaki en önemli detay, fırsat ve işaretleri çok iyi yakalayıp, kalite ve iyi ilişkiler yaratmak.
Müşterilerle ilişkilerin ve samimiyetin çok önemli olduğunu düşünüyorum.
Firmamın isminin kuvveti devreye giriyor. Laxmi (asıl kökeni Lakshmi) bir Sanskritçe kelimedir ve bolluk yaratma enerjisi, Hin-





duizm'e ait güçlü bir mantra olan Lakshmi Gayatri mantrasının enerjisini içerir. Tekamül, kişisel erdem ve başarı için çok kuvvetli bir kelimedir. Hem maddi hem manevi açıdan zenginlik ve refah getirdiğine inanılır. "Lakshmi" kelimesi, aynı zamanda "hedef" anlamına gelen "laksme" kelimesinden türetilmiştir. Bu nedenle, Lakshmi hayat hedefini temsil eder.
Bizim en büyük hedefimiz, bu bereketi, bolluğu, başarı, erdem ve refahı tüm yaptığım projelere aktarmak. Onların heyecanlarına heyecan katmak, mutluluklarına mutluluk katmak.

İçmimarlığı seçmenizdeki etkenler nelerdir? Meslek seçiminizin sonrasında mimarlığın yanı sıra ilginizi çeken alanlar oldu mu?
İç mimarlığı seçmemdeki etken içimden gelen ses oldu. İşletme okurken dekorasyona çok büyük ilgi duyduğumu fark ettim. Gittiğim mekânlarda, evlerde bu böyle olsa aslında daha kullanışlı olurdu veya daha uyumlu olurdu dediğimi fark ettim.

O andan sonra içmimar olmaya, hayata ve insanlara elimden geldiğince huzurlu, mutluluk veren eserler bırakmak istedim. Meslek seçimimden sonra hiçbir zaman başka bir meslek sahibi olsaydım demedim. Fakat ilgimi çeken tek bir alan oldu. O da otel sektörü. Umarım bir gün Laxmi Hotel olarak herkese hizmet verebileceğimiz bir projemiz olur.

İçmimarlık projeleri yapıyorsunuz, işinizin zorlukları ve güzellikleri değinecek olursak bu konuda neler söylemek istersiniz?

İç mimarlık dışarıdan çok keyifli gözüken ama içine girdiğinizde çok zorlukları olan bir meslektir. Bir kere çok fazla koordinasyon ve iş Yönetimi gerektirir. Tasarım yapmak ayrı keyifli olsa da onu gerçeğe dönüştürmek emek, dikkat ve özveri ister. Doğru malzeme kullanımları, doğru renk tercihleri ve ihtiyaçlara göre tasarımı fonksiyonel hale getirmek içmimarinin zorluklarıdır. Ta-





bii üç boyutlu bir görseli hayata geçirmek ve bir eser bırakmak ise paha biçilmez bir histir. Aylarca süren emeklerin karşısında proje sahibinin projeyi teslim aldığında yüzündeki mutluluk ise sizi tekrardan o zorluklara gözü kapalı girmenizi sağlar.

Tasarımlarınız da size ilham veren şeylerden bahsedebilir misiniz? Olmazsa olmaz diyebileceğiniz unsurlar var mıdır?
Tasarımlarımda bana ilham veren şey her zaman hayatın kendisi, doğa ve insanların ihtiyaçlarıdır. Buradan yola çıkarak da olmazsa olmaz diyebileceğim unsurlar sanat eserleri, bitkiler ve kitaplar olur.

Bu sene dekorasyonda öne çıkan malzeme ve stil kombinasyonları nelerdir?
Aslında dekorasyonu sene bazında ve moda olarak değerlendirmeyi tercih etmiyoruz. Laxmi Interiors'da projelerinde ön plana çıkan malzeme ve stil kombinasyonlarını kullanmayı tercih etmez. Çünkü o bir

dönem popüler olur ve daha sonra değiştirmek istersiniz. Bu sebepten bizim en önem verdiğimiz unsur proje sahibinin karakterinin kalibrasyonunu yapmaktır. Kişinin ne istediğini, nasıl bir dünya içerisinde yaşamaktan hoşlandığını veya bir restoran ise müşterilerine nasıl bir dünya vermek istediğini ortaya çıkarmak bizim en büyük hedefimizdir. Fakat bu seneki projelerinizde öne çıkan unsurunuz nedir derseniz tabii ki cevabım sanat eserleri olacaktır.

Evini yenilemek isteyenlere önerileriniz?

Evini yenilemek isteyen kişilere önerim, kendilerini analiz etmeleridir. 24 saat boyunca evlerindeki ihtiyaçlarını, hangi alanlarda ne kadar vakit geçirdiklerini bulmalarını ve buna göre tüm içmimari şekillendirmeleridir. Daha sonra ise, hangi renklerin onlara huzur verdiğini, hangi tonla-





ra baktıklarında keyiflendiklerini keşfetmelerini tavsiye ederim. Renk terapisi hayatta çok önemlidir ve eğer renklerin gücünü fark ederlerse evlerinde çok huzurlu alanlar yaratabilirler. Tabii ki betonarme alanlarda yaşadığımız için unutulmaması gereken en önemli alanlardan biri de bitkilerdir. Bitkiler eve yaşam getirir, pozitif enerji getirir.

Sizin için ev dekorasyonunun olmazsa olmazları nelerdir?

Bu kolaylıkla cevap verilebilecek bir soru olduğunu düşünmüyorum. Çünkü herkesin yaşam tarzı çok farklı. Hoşlandıkları, huzur buldukları ortamlar karakterlerine göre değişiklik gösteriyor. Bu sebeple her yaptığımız proje Laxmi Interiors dokunuşu olsa bile kişiye özel tasarlanıyor. Ama şunu tavsiye edebilirim ki, simetri, renk uyumu, malzeme uyumu ve bütün mekânı bir bütün olarak düşünerek tasarlamak her zaman göze hitap

eder. Oradaki tercihler ise kişiye özeldir. Bazı kişiler soft renklerden enerji bulur, bazıları ise canlı renklerden. Fakat şunu söyleyebilirim ki, mekânlardaki en önemli dokunuşlarımızdan biri bitkiler, diğeri ise objeler ve kitaplardır. Betonarme binaları biraz kırıp, doğayla insanları bir araya getirmektir. Kitaplarla enerjiyi yükseltmek bize her zaman katkı sağlamıştır.

Son dönem projelerinizden biraz bahseder misiniz?

Laxmi İnteriors her projesini kendi gibi sahiplenen bir firmadır. Bu ev Projesi de olsa, restoran da olsa, ofis de olsa mekân sahibini kendi yerine koyup ona göre sahiplenerek tasarlayan ve uygulayan bir firmadır. O sebepten bütün projelerimiz ekibimiz için ayrı bir yere sahiptir. Fakat son dönemlerde çok heyecanlı oldu-





ğumuz bir otel projemiz var. Bodrum'da gerçekleştireceğimiz bu projenin 2022 yaz mevsiminde kapılarını açmayı hedefliyoruz. Onun dışında, Suadiye'de Pigalle, çok dinamik bir ekibe sahip harika bir cafe/restoran projemiz Temmuz ayında kapılarını açacak. Kuruçeşme Goose pandemi kapanmaları öncesinde teslim ettiğimiz bir projedir. Yine Suadiye'de Cafe Cadde'nin yıllar sonra bir yeniliğe girdiği ve Suadiye'ye taşınacağı bir cafe/restoran projemiz var.
Kemer Country, İzmir Narlıdere, Büyükyalı, Alaçatı, Ilıca Çeşme, İstinye Park, Niğde'de bir köy evi ve Bodrum Seba taş evlerinde harika ev projelerimiz tamamlanmak üzere. Çeşme Alaçatı'da ise yaza damgasını vuracak bir butik otel & restoran projemiz vardı. Clavis adındaki bu işletmeyi de Haziran ortasında kapılarını açmayı hedefliyoruz.



Röportaj: Didem Topal

Hasan Akbaş

“Tutkumu her zaman canlı tutmak için yep yeni rotaların hayalini kurarak ve doğru ışığın peşinden koşarak dünyayı dolaşmaya devam ediyorum. ”



Hasan Akbaş kimdir? Sizi yakından tanıyabilir miyiz?

Merhaba ben Hasan. İstanbul'da yaşıyorum. 1989 yılında Afyonkarahisar'ın Dinar ilçesinde dünyaya geldim. İlkokul ortaokul ve lise öğrenimimi Dinar'da tamamladım. Lise yıllarımda internet üzerinden otomobil modifiye platformu kurmuştum. Bu platform da modifiyeli otomobillerin içeriklerini oluşturmam gerekiyordu. Otomobil modifiye platformu için organizasyonlar düzenliyordum ve bu organizasyonlarla gelir kazanıyordum. Bu kazancımla ilk Nikon D90 fotoğraf makinemi satın aldım. 2006 yılının

sonlarında fotoğrafçılık hayatıma girdi ve dünyaya bakışımı tamamen değiştirdi. O zamandan beri bu sanata aşık yaşıyorum. Tutkumu her zaman canlı tutmak için yep yeni rotaların hayalini kurarak ve doğru ışığın peşinden koşarak dünyayı dolaşmaya devam ediyorum. Gelişen teknolojiyi sürekli takip ediyorum fotoğraf ekipmanı olarak Sony Alpha A7Rii ve Sony 24-70mm 2.8f GM lens kullanıyorum.

Dünyada pek çok yeri gezdiniz fotoğraf çekerken hiç sorunlarla karşılaştınız ya da problemler yaşadınız mı?





Şu ana dek gezdiğim ülkelerde fotoğraf çekerken bir sorun yaşamadım. Yaşadığım bir problem varsa o da döviz kurları. Malum döviz kurlarının yüksek olmasıyla birçok seyahat planlarımı yerine getiremiyorum, getirsem bile maalesef kısıtlı bir seyahat oluyor benim için.

Tanıştığınız en ilginç insan, karşılaştığınız en ilginç şey neredeydi?

Tanıştığım en ilginç insan bir Çinliydi. 2019 yılında Avrupa seyahatim sırasında Budapeşte'deydim. Akşam Tuna nehri üzerinde yürüyüşe çıkmıştım ve Zincir köprüsünün başlangıç noktasında

iki fotoğraf makinesiyle çekim yapan Çinliyi gördüm ve ne yaptığını sordum. İngilizceyi çok iyi bilmemesine rağmen bana "time lapse" çekimini gösterdi ve öğretti. İlginç olan şu ki fotoğraf tek bir dil. Aynı dili konuşamasakta o insanla fotoğraf dilinde konuşabiliyorduk.

İlk aklıma gelen en ilginç ve en huzur bulduğum anı anlatayım. Afyonkarahisar'da bulunan "Akdağ Tabiat Parkı"na kamp yapmaya gitmiştim. Tokalı kanyonunda çadırımı kurdum. Gece sadece yıldızların ışığı ve geyiklerin sesleriyle uyudum. Sabah uyandığımda





ise hayatımda hiç duymadığım o güzel kuşların sesleriyle ve çadırımın penceresini açar açmaz karışmada yılkı atlarını otlarken görmem hayatımın en huzurlu günüydü.

Kaç ülkeye gittiniz, kaç şehir gördünüz?
20 ülkeye gittim ve bu ülkelerin 30 şehrini gezdim. 20 ülkenin 18'i Avrupa ülkesiydi.

Size bu meslekte bir kariyer yapabileceğinizi düşündüren ilk işiniz neydi?
Aslında şöyle, 2015 yılında sosyal medya hesaplarımı oluşturduğumda ve fotoğraflarımı paylaşmaya devam ederken

fotoğraflarım birçok sayfada yayınlanıyor ve birçok sponsorluk teklifleri alıyordum. İlk değerlendirdiğim iş; ünlü bir e-ticaret (hepsiburada) sitesinin sponsorluğuydu.

Fotoğraf çekerken senin için en çok ne önemli?

Ben fotoğraf çekerken anı yakalamayı çok isterim ve bu benim için çok önemli. Çünkü her fotoğraf karesi ölümden koparılan bir andır. Bu denli benim için anı yakalamak önemli.

Instagram'da doğru hashtag'leme nasıl olmalı?

Her yıl Instagram insanlar uygulama





içinde yenilikler sunuyor ve bu yeniliklerle algoritma'da yenileniyor. Biliyorsunuz ki Instagram 30 adet kabul ediyor. Bugün algoritma bize içeriğimizle alakalı hashtag kullanmamızı istiyor. Bana göre içeriğimizi paylaşırken doğru hashtag kullanımı; içeriğin konumu alakalı en fazla 3 hashtag, içerimizin konusuyla alakalı en az 10 hashtag ve içerimizde bulunan nesneler, objeler, kültürü, tarihi, vs ile ilgili 10-17 hashtag kullanımı çok daha iyi etkileşim getiriyor.

Fotoğraflarınla bir sergi açmayı düşünüyor musun?



Sergi açma hayalim var lakin bir tarih veremiyorum. Ama inşallah bir gün olacak ve ilk davetlim sizler olacaksınız.

Birçok instagram fenomeni yakın arkadaşın aranızda rekabet var mı?
Evet, birçok arkadaşım var Didem. Ama hiç birinde ne rekabet, ne ego hissetmedim. Tam aksine hepsiyle birlikte paylaşım içindeyiz. Fotoğraf olsun, arkadaşlık olsun, dayanışma olsun, ekipman olsun her konuda birbirimizle paylaşıyoruz. Arkadaşlıkta zaten bu değil mi!

Fotoğraf çekmediğin zaman neler yapıyorsun?

Fotoğraf çekmediğim zamanlarda arkadaşlarımla vakit geçiriyorum, yakın arkadaşlarımla kamplara, doğa yürüyüşlerine, sualtı dalışı, paraşüt atlayışı ve ailemin Dinar'da restoranı var yardıma gidiyorum böyle zaman geçiriyorum.





Röportaj: Hakan Akoğlu

KAAN GÖKMAN

Yaptığım Her Şarkıya Kendi Coğrafyamızdan Motifler Koyuyorum

Kaan Gökman, 2010 yılında yayınladığı "THIS IS (H)IT!" adlı ilk albümünde yer almayan ve şarkılarının hiç yayınlanmamış versiyonlarını "THIS IS (H)IT! Rare and Unreleased Songs "adıyla tüm dijital platformlarda dinleyici ile buluşturdu.

Türkiye'den çıkan ve uluslararası başarı yakalayan bir dans ve perküsyon projesi Harem grubunun DJ'i olan Kaan Gökman, bugüne kadar Türkiye'de müzik camiasının çok yakından tanıdığı Ege, Burcu Güneş, Nez, Dj Funky C, Murat Dalkılıç gibi birçok popüler ismin albümlerinde yaptığı düzenlemeler ve remix çalışmalarıyla büyük beğeni topladı. Birçok Pop şarkısı için yaptığı remixlerle dikkatleri çeken Kaan Gökman, dünyanın en önemli festivallerinde binlerce dinleyiciye unutulmaz performanslar sergiledi. Pasion Turca tarafından yayınlanan albümden yıllar sonra, bu kez albümde yer almayan şarkılar yeni versiyonlarıyla dijital platformlarda dinleyici ile buluştu.

Bir Dj'in teorik müzik bilgisine sahip olması ne kadar önemli? Yoksa önemli olan teknolojiyi mi daha iyi bilmesi?

Bence ikisi de eşit derecede önemli. Sahne





performanslarında müzik geçişleri yani şarkıların birbirlerine mixleri armonik olmalıdır, farklı tonlardaki şarkıları mixlemek duyum olarak kulağa yanlış gelecektir. Armonik mix yapabilmek için az da olsa müzik bilgisine ihtiyaç var. Sahip olduğumuz müzik bilginizi dj setup başında başarılı bir şekilde gösterebilmeniz için de kullanacağınızın cihazları iyi tanıyıp onları iyi kullanabilmek lazım. Kısacası müzik teorisi ve teknolojisi etle tırnak gibi birbirini tamamlar.

Yıllardır bir radyocu kimliğiniz de var. Bir şarkının iyi olup olmadığını -kişisel beğenileri ayrı tutarak soruyorum- teknik olarak nasıl anlarız? Günümüz müziğine baktığınızda yapılan hatalar neler?

Benim için şarkının düzenlemesi hepsinin başında geliyor. İyi bir düzenleme için vokal ve enstrüman kayıtlarından mix & mastering'e kadar hepsinin kusursuz olması lazım. Dünyanın en iyi sözleri, en iyi bestesi olsa bile düzenlemesi kötü olursa şarkı kocaman bir sıfır olur.

Beste ve düzenlemeden sonra sanatçının vokal performansına dikkat ederim. Dikkat çekici ve güzel tonlanmış olmalı. Bunlara sahip olan her şarkı kulağınıza güzel gelir. Günümüzde müzik tarzları birbirine girmiş durumda. Alternatif türlerin mixlenmesini çok sevsem de bazen çok alakasız işler çıkabiliyor. Mesela arabeskle trap müziği bileştirmek bana bu müziğe ihanetmiş gibi geliyor. Yarısını oradan, diğer yarısını buradan almak yerine kendi müzikal tarzlarına biraz güncel soundları katarak şarkılarını farklı hale getirebilirler. Maalesef sanat dünyasındaki birçok aranjör ve şarkıcı kolaya kaçmayı seviyor.

Harem grubu ile birlikte yaptığınız remixlerle dünyaca ünlü festivallerde ve Buddha Bar'ın derleme albümlerinde yer aldınız. Üretilen o şarkıların dünyaya hitap etmesinin sebebi neydi?

Yaptığım her şarkıya yaşadığım coğrafyadan motifler koyuyorum. Elektronik müzik ile etnik müziği mixledim ki bence başarının en büyük nedenlerinden biri buydu. Ben World Music'te eksik olan parçayı doldurduğumu düşünüyorum ama bu başarı sadece benim demek haksızlık olur. Kariyerimdeki birçok şeyi müzik yolculuğumum ilk gününden beri yanımda olan yapımcım Pasion Turca'nın CEO'su Sinan Ufuk Nergis'in desteği sayesinde başardım.

2010 Yılında yayınladığınız THIS IS (H)IT! albümünüzün ardından şimdi THIS IS (H)IT! Rare and Unreleased Songs ile aynı al-



bümden hiç yayınlanmamış şarkılarla sizi dijital platformlarda dinliyoruz. O dönem yaptığınız şarkıların günümüz dinleyicisini yakalamasının sırrı nedir?

Müzikte bazı ayrıntılar yüz yıl geçse de değişmez. Gitarın sıcaklığı, kemanın hüznü ve perküsyonların kanı kaynatan sesi gibi. Şarkılarımda sample yerine canlı enstrümanlar kullandım. Türkiye'nin en iyi müzisyenleri ile çalıştım. Bu yüzden yıllar geçtikçe şarkılar yıllanmış şarap gibi kulağa daha da hoş geliyor.

Dj'lik ülkemizde ve dünyada nasıl algılanıyor? Sizin dünyada beğendiğiniz DJ'ler kimler?

Dj'ler artık sanatçı olarak görülmeye başlandı bu harika bir durum. Eskiden sanatçıların öncesinde ya da aralarda boşluk dolduran bir personel gibi görülüp ciddiye alınmazdı ama

şimdilerde Dj'ler bir pop star gibi ünlü ve birçok ünlü şarkıcıdan daha fazla bir kitleye sahip. Hatta artık organizasyon firmaları ve mekanlar şarkıcılar yerine Dj leri sahneye çıkarmaya başladı. Dj'lerin yaptığı şarkılar artık billboardlarda üst sıralarda yer alıyor. Eskiden aranjörlerin kapısında kuyruğa giren şarkıcılar şimdi Dj'lerin kapısında bekliyor. Dünyaca ünlü küresel başarıyı yakalamış Dj'ler var artık. Özellikle KSHMR, ZEDD ve DIBLO'yu çok beğeniyorum.

Yeni projeleriniz neler?

Bu yıl için birçok projemiz var. Yaz ayı için 3 şarkımız hazır. Pandemi nedeniyle bekletmek zorunda kalmıştık ama artık dinleyicilerle buluşma zamanı geldi. İki Türkçe ve bir İngilizce projemi yaz aylarında çıkaracağım. Kış dönemi için de yeni bir albüm projemiz olacak. Artık şarkı çıkarma aralıkları daha kısa olacak, yapımcım Sinan Ufuk Nergis ile değişik ve sürpriz projeler üzerinde çalışıyoruz.

