ŞEHRİ KEŞFET

İSTANBUL & İSTANBUL

SAYI 135 MAYIS 2021 18 TL



Kapak Fotoğrafı / Nuri Çorbacıoğlu

HAFIZAYI GÜÇLENDİREN 9 BESLENME ÖNERİSİ - VERTİGO BİR HASTALIK MI?

RÖPORTAJLAR

MURAT GENÇ: "MORKOMEDYEN"

BUKET EFENDİOĞLU - NURİ ÇORBACIOĞLU

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

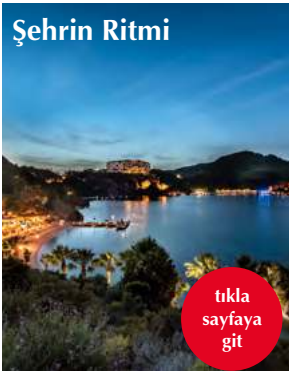
FENDI ROMA Gilan GUCCI HERMÈS HUBLOT

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

Genelde Ters Köşeden Gol!

Şimdi size şuradan aman onu yapın, buraya gidin falan yazacağım; yerim dar. Malumunuz, kesin bir kararla Mayıs'ın son haftasına kadar evdeyiz sevgili okuyanlar. Bahar geldi neyime gibi iç karartıcı cümleler kurmaya çok yakınım, herkes kadar... Ama siyah - beyaz çekilmiş filmde, kırmızı montuyla umudu temsil eden çocuk misali içimdeki optimist kızı canlı tutmaya çalışıyorum. Hemen pandemik konulardan uzaklaşıp; sizleri içeriğimize yönlendirmek istiyorum. Oyuncu Murat Genç (Morkomedyen), Mimar Buket Efendioğlu, Fotoğrafçı Nuri Çorbacıoğlu bu ay hayatlarına yakın kadrajdan baktığımız isimler. Evde kaldığınız sürede sağlık ve güzelliğinizi koruyabileceğiniz uzman önerilerimiz ve size yarenlik edebilecek kitap önerilerimiz yine sayfalarımızda bulabileceklerinizden.
Yıllarca bu sayfadan, öyle gez, böyle coş diye tavsiye ver, bir zaman gelsin, elin dilin bağlansın. Hayat böyle bir şey işte sevgili okurlar, genelde ters köşeden gol! Neyse ki İstanbul yüzyıllardır olduğu gibi yerinde, sessizce ahalisini bekliyor. Elbet acısını çıkarırız bu günlerin. Tekrar buluşuncaya kadar sağlıkla, muhabbetle kalın...

UĞURBÖCEĞİ DAHA SONRA NE DUYDU

The Çocuk Yayınları etiketiyle çıkan "Uğurböceği Daha Sonra Ne Duydu" kitabıyla minik okurlar macera dolu bir serüvene katılıyor.

Ödüllü yazar Julia Donaldson çok sevilen çocuk kitaplarını minik okurlarla buluşturmaya devam ediyor. Şimdiye kadar 210 kitabı yayımlanan yazarın en çok satan kitabı arasında yer alan "Uğur Böceği Ne Duydu" dan sonra serinin ikinci kitabı "Uğurböceği Daha Sonra Ne Duydu" da raflarda yerini aldı. The Çocuk Yayınları etiketiyle çıkan kitapta bu sefer çiftlik hayvanları daha farklı maceralara koşuyor. 4 yaş üstü minik okurlar için yazılan kitabın konusu; Bücür ve Sırık, çiftlikteki tombul kırmızı tavuğu kaçırma planları yapar. Ancak onların kurnaz planlarına karşılık sessiz uğurböceğinin çok daha iyi bir planı vardır…



Türk kahvesi denince aklınıza kim geliyor



Tahmis Sokağı'ndaki mağazanın 1932 yılına ait görüntüsü.

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

EVVEL ZAMAN İÇİNDEN SESLENEN BİR MODERNİST

Cibran kült bir başyapıta dönüşen, kendi çizimleriyle yayımladığımız kitabında, kutsal metinleri andıran tınısıyla günümüze seslenmeye devam ediyor.

"Devrine bir güneş gibi doğan aziz ve seçilmiş El Mustafa", kendisini yurduna götürecek geminin geldiğini görür. Halkı da peşinden getirerek Orphalese kentinin meydanına gelir. Bu kentin sakinlerine veda etmeden önce aşk, evlilik, özgürlük, akıl ve tutku, iyilik ve kötülük gibi konularda hep hatırlayacakları öğütler bırakır.



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

HAYATIMIZIN BİR GÜNÜ

Özgün zekâsı ve duyarlılığıyla köklü edebiyat geleneğini modern çağa taşıyan, ülkesinin üzerindeki kara bulutları büyülü gerçekliğe gizlediği acı bir ironiyle hicveden Bulgakov, Morfin ve Hayatımızın Bir Günü ile Kısa Modern'de.

Devrimin etkilerinin sıcağı sıcağına hissedildiği Rusya'da gazetelerde ve dergilerde yayımladığı anlatılarda Bulgakov, bazen anekdotlardan, bazen güncel haberlerden, bazense kendi hayal gücünden yola çıkarak değişmekte olan yoksul toplumun günlük yaşamını, sıkıntılarıyla ve mutluluklarıyla gözlemlemişti. Hayatımızın Bir Günü'nde derlediğimiz yazılar, bir modern ustanın kaleminden yazılmış bir dönem tanıklığı olmasının yanı sıra kasvetli yaşamları dahi çekilir kılan mizahın da enfes bir örneği.



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.

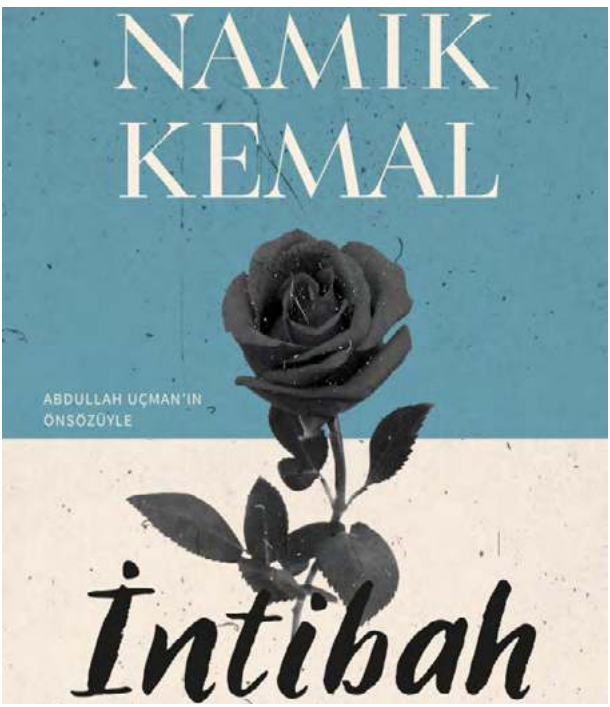
BOSPHORUS BREWING COMPANY

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

BİR UYANIŞIN ROMANI

Edebiyatımızın ilklerinden İntibah'ı, Namık Kemal'in romana sunuş olarak yazdığı ama yayımlatmadığı "Son Pişmanlık'ın Mukaddimesi" yazısıyla birlikte, orijinal metniyle ve günümüz Türkçesine uyarlanmış olarak sunuyoruz.

Biz daima Avrupa lisanlarının edebiyatça gerek intihap ettikleri kavaid-i külliyeye gerek ihtiyar eyledikleri tarz-ı taklide tâbi olmak mecburiyetindeyiz. Çünkü gerek o kavaid-i külliye gerek o tarz-ı taklit Avrupa'nın evham-ı heveskâranesinden çıkma birtakım hayalât değil sırf hakikat ve tamamıyla sevk-i tabiattır.

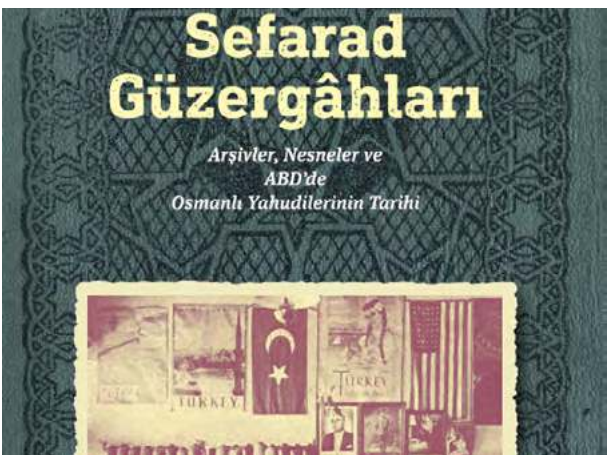


SEFARAD GÜZERGÂHLARI

Kerem Tınaz ile Oscar Aguirre-Mandujano'nun derlediği "Sefarad Güzergâhları", Koç Üniversitesi Yayınları'ndan (KÜY) çıktı.

Bir koleksiyondan esinlenerek hazırlanan "Sefarad Güzergâhları" nesnelerin anlattığı bir tarihi gözler önüne seriyor.

Geçmişin öyküsü sadece yazarak mı anlatılır? Sefarad Güzergâhları, Osmanlı Sefarad Yahudilerinin Osmanlı İmparatorluğu'ndan Seattle'a getirdikleri çok sayıdaki aile yadigârından, arşiv belgesinden, hatıra nesnesinden esinle ortaya çıkmış bir kitap. Bugün Washington Üniversitesi Sefarad Araştırmaları Koleksiyonu'nda (University of Washington Sephardic Studies Collection – UWSSC) bir araya getirilen nesneleri tartışmak ve bunların hem Birleşik Devletler hem de Osmanlı toprakları için teşkil ettiği ortak önemi keşfetmek amacıyla bilim insanlarını bir araya getiriyor.



SAVAŞ ATI

İngiliz Çocuk Edebiyatı Elçisi, efsanevi yazar Michael Morpurgo, Gölge adlı romanıyla bu kez gözünü 2000'li yıllarda Asya kıtasında yaşanan insanlık dramına çeviriyor ve Emin adında Afgan bir çocuğun hayatta kalma mücadelesini odağına alıyor.

Yazarın alametifarikası insan-hayvan dostluğu ile savaş ve barış temalarının yine ön planda tutulduğu bu sürükleyici eser; sevgi bağıyla birbirine kenetlenen yaşamlara dokunuyor, Afganistan'dan İngiltere'ye uzanan destansı bir yol hikâyesi anlatıyor.



UNUTULMUŞLAR ŞEHRİ

Dünyada önemli polisiye yazarlarından biri olan Sarah Bailey'in "Unutulmuşlar Şehri" kitabı The Roman Yayınları etiketiyle okuyucuyla buluşuyor.

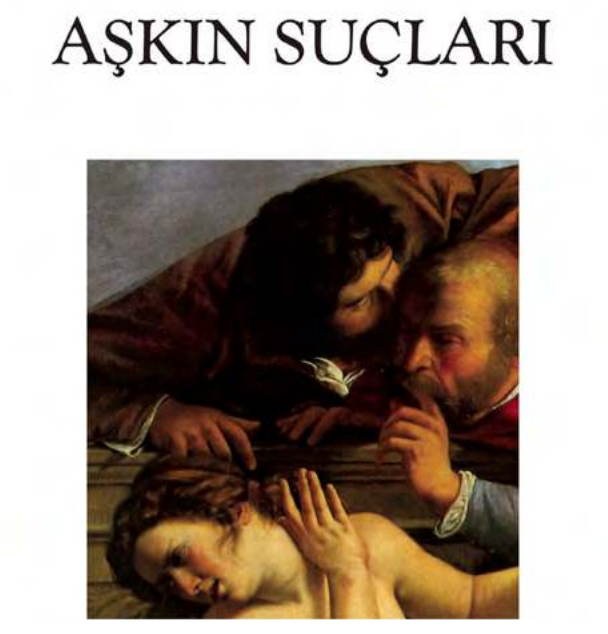
Ödüllü yazar Sarah Bailey'in soluk soluğa okunan romanları "Karanlık Göl" ve "Gecenin İçinden" kitabından sonra sürükleyici olay örgüsü ve ilgi çekici karakteri ile merak uyandıran yeni romanı "Unutulmuşlar Şehri" raflarda yerini aldı. The Roman Yayınları etiketiyle çıkan romanın konusu; Abbey Clark, katıldığı partinin ardından gece yarısı ortadan kaybolur. Kısa süre sonra da genç kızın erkek arkadaşının cesedi bulunur. Genç kız bu cinayetten sorumlu mudur yoksa o da katilin başka bir kurbanı mıdır? Dedektif Gemma Woodstock, yaşadığı acı olayın ardından oğluyla bir sahil kasabası olan Fairhaven'a gider. Dedektif, kendini birden karmaşık bir cinayet soruşturmasının tam ortasında bulur.



AŞKIN SUÇLARI

Edebiyat tarihinin en ayrıksı kalemlerinden biri olan Sade'ın üç öyküsünü Türk şiirinin en büyük şairlerinden Cemal Süreya'nın çevirisiyle okurlara sunuyoruz.

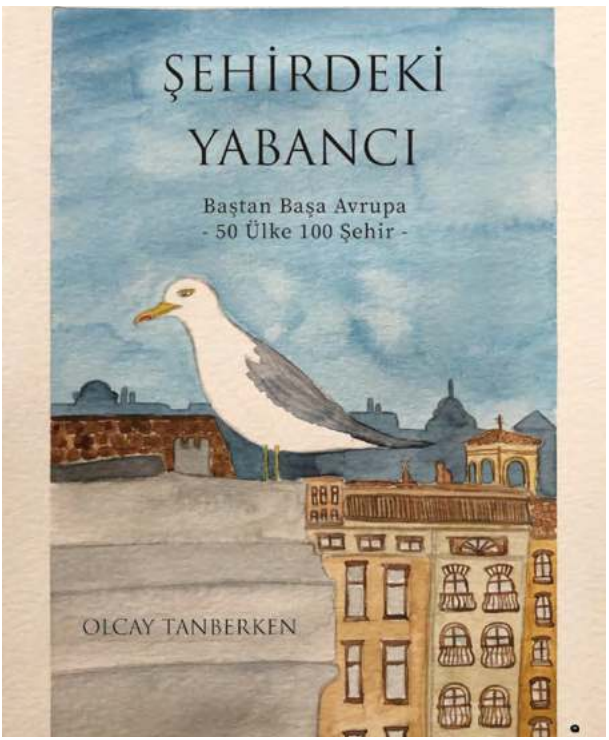
Aşkın Suçları, eserleri yayımlanmaya başladığı andan itibaren her zaman keskin tartışmalara konu olan ve sadizm kavramına ismini veren Marquis de Sade'ın on bir öyküyü kapsayan eserinin üç öyküsünden oluşuyor. Sade'ın ahlakın belirleyicisi olarak etik değerler yerine içgüdüler konulduğunda neler olabileceğini anlattığı Aşkın Suçları derlemesi, Lamartine'in, Baudelaire'in, Swinburne'ün, Lautréamont'un, Nietzsche'nin, Puşkin'in, Dostoyevski'nin, Kafka'nın, Apollinaire'in başucu kitaplarından biriydi.



50 ÜLKE VE 100 ŞEHRİ BU KİTAPLA GEZİN

Sırt çantalı bir gezgin olan mimar Olcay Tanberken, 50 ülke ve 100 şehri kapsayan ilk kitabı "Şehirdeki Yabancı"da, seyahati bir tutku olarak gören okurları baştan başa bir Avrupa seyahatine çıkarıyor.

"Kimseyi tanımadığım, kimsenin de beni tanımadığı bir şehirde insanlara karışıp herkes içinde hiç kimse olmak istiyorum" diyen yazar, gezip gördüğü sokakları, kültürel dokuları, şehir izlenimlerini ve bazen de küçük anılarını gezgin ruhlu maceracılar için bu başucu kitabında topluyor.



YAŞADIĞINIZ ''CÜCE'' KENTLERE BİR DE ''DEVLERİN'' GÖZÜNDEN BAKIN!

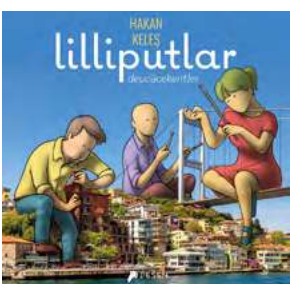
Hakan Keleş'in koleksiyon değerindeki foto-illüstrasyonlarını sergilediği Liliputlar: Devcücekentler adlı kitabı, kent-kültür ilişkisi bağlamında sürekli değişim ve dönüşüm hâlindeki şehirlere çok yönlü bir bakış getiriyor.

Albümdeki her bir çalışma, Türkiye kentlerinden farklı sokak perspektiflerine yerleştirilen ''dev'' karakterlerin, bulundukları ortamla kurdukları ''olağanüstü'' ilişkiye odaklanıyor; zamanı ve mekânı esneten yeni görsel hikâyeler kurgulanmasına aracılık ediyor. Keleş'in, sosyal medya üzerinden aldığı yüksek etkileşimle özgün bir sanatsal forma dönüştürdüğü ''lilliputing'' akımı, bakmakla görmek arasındaki ayrıma dikkat çekiyor.









DOĞA BİLİNCİ AŞILAYAN BİR MUTLULUK ALIŞKANLIĞI: BÜYÜBİTKİ

Bitkilerin büyümesinin büyüsüne kapılarak hem yaşamlara hem de yaşam alanlarına değer katmak için bir araya gelen 3 kadın girişimcinin kurduğu Büyübitki, tohum tüpü, çimlendirme toprağı, bitki isim çubuğu, saksılar ve saksı tabakları dahil olmak üzere, bir bitkiyi büyütmek için gerekli olan her detayın düşünülüp hazırlandığı birbirinden özenli kutular tasarlıyor.

Şehir hayatı toprakla aramıza duvarlar örmeye çalışsa da, doğaya ve yeşile olan özlemimiz her geçen gün artıyor. Bu özlemi fark ederek bir araya gelen 3 kadın girişimci, doğanın büyüsünü paylaşmak ve bitkilerin sihri ile insan hayatına değer katmak için kolları sıvadı.





SÓNAR ISTANBUL, 2 EKİM'DE 5.KEZ ZORLU PSM'DE

Dört yıl boyunca binlerce müzikseveri ağırlayan müzik, yaratıcılık ve teknolojiyi birleştiren Sónar Istanbul, beşinci kez Zorlu PSM'yi festival alanına dönüştürecek. 100 Music katkılarıyla gerçekleşecek ve dünyaca ünlü sanatçıların yanı sıra yaratıcılık ve teknolojiyi buluşturan yan etkinlikleriyle de göz dolduran Sónar Istanbul'u kaçırmamak için 2 Ekim tarihini şimdiden ajandanıza eklemeyi unutmayın.

Avrupa'nın en prestijli festivallerinden biri olarak kabul edilen ve her sene büyük bir merakla beklenen Sónar'ın İstanbul ayağı, 2 Ekim 2021 tarihinde %100 Music katkılarıyla Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde beşinci defa müzikseverlerle buluşacak. İlk dört yılında binlerce müzikseveri ağırlayan ve insanları müzik, yaratıcılık ve teknoloji ekseninde bir araya getiren Sónar İstanbul'un erken dönem biletlerinin satış tarihleri ve programa dair detaylar önümüzdeki günlerde açıklanacak.



MİGREN VE AĞRI HAFİFLETMEDE NEGATİF İYON TEKNOLOJİSİ

Birçok test ve çalışma, negatif iyon tedavisinin serotonin hormonunun aşırı salgılanmasını engelleyerek migrenden kaynaklanan baş ağrılarının önlemeye yardımcı olduğu sonucunu çıkarmıştır açıklamasında bulunan LoncaMed Proje Koordinatörü Kemal Pekpak bu teknolojinin artık Türkiye'de olduğunun müjdesini verdi.

Surrey Üniversitesi tarafından Norwich Sendika Sigorta Grubu Merkez Ofisi'nde yapılan bir araştırmanın detaylarını paylaşan LoncaMed Proje Koordinatörü Kemal Pekpak "Yapılan araştırmada bilgisayar ve veri toplama departmanlarına negatif iyon üretebilen sekiz cihaz yerleştirilmiştir. Testten önce bir ay süreyle araştırma yapılan ekibin şikayetleri dinlenmiştir. Test süreci sonrasında baş ağrısı gibi belirtilerde yüzde 78 oranında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Test sonucunda Norwich Sendika Sigorta Grubu iyon makinaları satın almaya karar vermiştir" dedi. (Soyka, 1991)



UMUDA VE İLHAMA DAVET: CLUB MARVY'DEN HIDIRELLEZ

Baharın cömertliğini, doğanın uyanışını, bolluk ve bereketi müjdeleyen Hıdırellez, her yıl olduğu gibi bu yıl da Club Marvy'de kutlanacak.

Club Marvy misafirleri gün doğumundan batımına kadar doğanın bizlere sunduğu büyüleyici renkler, lezzetler, dilekler ve umutlar ile kucaklanacak…

Kolektif İstanbul ile gece eğlencesi, Şemsa Denizsel'in leziz ege yemekleri, çiçek atölyesi, dans, yoga ve sanat bu kutlamayı unutulmaz kılacak. Club Marvy bu yıl 5- 6 Mayıs'a gelen Hıdırellez'i köklerimizden ve kadim ritüellerimizden ilham alan, umut dolu, eğlenceli ve yenileyici iki gün olarak yaşayacak. Bu kutlama, Club Marvy misafirlerine Ege rüzgarıyla dolu derin bir nefes aldıracak, evlerimizde kaldığımız upuzun günlere umut dolu bir es vermek için de vesile olacak.



SIX SENSES KAPLANKAYA

Six Senses Kaplankaya, ruhsal ve fiziksel iyileşmeyi hedefleyen sürdülebilirlik felsefesi ışığında sunulan izole ve benzersiz deneyimleri ile 1 Mayıs itibariyle misafirlerini bekliyor. Uluslararası üst düzey hijyen standartlarına göre hazırlıklarını tamamlayan resort sezona merhaba diyor.

Six Senses Kaplankaya; Fiziksel ve ruhsal iyilik halini bir bütün olarak değerlendiren Six Senses Kaplankaya, doğa ile yeniden bağ kurmayı hedefleyen ritüellerle alışılmışın dışında bir deneyime davet ediyor. Bütünsel wellness deneyimi anlayışı ve SPA'sıyla Ege'nin eşsiz doğasında beş özel koyda konumlanan kum plajları ve doğayla bütünleşen modern dizaynıyla konuklarını ağırlayan Six Senses Kaplankaya, markanın uluslararası sürdürülebilirlik felsefesi ışığında kusursuz bir konaklama deneyimi sunuyor.



MANDARIN ORIENTAL BODRUM

Bodrum Yarımadası'nın en büyüleyici koylarından Cennet Koyu'nda yer alan Mandarin Oriental, Bodrum, her yaz olduğu gibi 2021 sezonunda da birbirinden özel mekanlarıyla fark yaratmaya devam ediyor. Açıldığı günden bu yana çok sayıda uluslararası gastronomi ödülüne layık görülen resort, modern et restoranı "Atelier Di Carne" by Dario Cecchini'yi bünyesine katarak misafirlerine dünyanın en leziz etlerini tattırmaya hazırlanıyor! Sofistike aşçılık, kusursuz hizmet ve eşsiz bir gastronomi deneyiminin mükemmel uyumunu yansıtan "Atelier Di Carne" by Dario Cecchini, ünü Toskana'nın Chianti bölgesindeki Panzano kasabasından tüm dünyaya yayılan ödüllü İtalyan kasap Dario Cecchini'nin sanatının doruk noktası olarak kabul ediliyor. Aile mesleğini 1976 yılında babasından devraldıktan sonra kasaplık sanatını koruma ve sürdürülebilirliği teşvik etme misyonlarını benimseyen Dario Cecchini, bu yaklaşımıyla yeni nesil gastronominin gelişiminde önemli rol oynuyor.



DÜNYA ÇAPINDAKİ İLK OTELİ BODRUM'DA AÇILIYOR

Sade ve neşeli Akdeniz hayatından ilham alan METT Hotels & Resorts; sosyalleşme ve eğlence merkezli bir yaşam tarzı sunan rafine, zarif, rahat ve yepyeni bir otel koleksiyonu. Deniz kıyısındaki lokasyonlarda Akdenizli kimliğiyle faaliyet gösterecek koleksiyonun ilk oteli ise, METT Hotel & Beach Resort Bodrum.

METT Hotel & Beach Resort Bodrum, önünde apansız uzanan Ege manzarası ve kristal berraklığındaki sularına demirleyen tekneler ve plaj hayatının keyfini çıkaranlar için dingin, benzersiz bir ortam sunan Haremtan Koyu'nda, Bodrum Marina'dan sadece birkaç dakika uzaklıkta yer alıyor. Lobiye girer girmez konukları karşılayan sanatçı Laura Margarita'nın doğadan ilham alan dev boyutlu eserleri, tepeden görülen uçsuz bucaksız denizin maviliklerine karışıyor.



BENZERSİZ BİR TATİL DENEYİMİNİN MERKEZİ

Datça yarımadasının en özel koylarından biri üzerindeki D Maris Bay, 2021 sezonunu Nisan ayı ortasında yeniliklerle açıyor.

Havalimanından özel helikopterle transfer seçeneği, farklı tatil deneyimlerine yönelik plajları, dünya çapında ünlü şeflerin yönetimindeki restoranları, su üstü ve altındaki aktiviteleri ve Datça'nın endemik bitki örtüsünden içeriklerle geliştirilen yağ, sabun ve kremlerle bütüncül spa deneyimi ve eğlence kategorisinde benzersiz sürprizler D Maris Bay'in misafirlerine sunduğu olanaklardan sadece birkaçı… Bu sene, eşşiz konumu ve üstün hizmet kalitesi ile sağladığı tüm deneyimleri "baydreaming" çatısı altında toplayan D Maris Bay, misafirlerine çok özel bir sezon deneyimi sunacak.





Yazar: Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan

VERTİGO BİR HASTALIK MI YOKSA HASTALIK BELİRTİSİ Mİ?

Denge problemi varsa kapsamlı işitme testi yaptırılmalı! Kişiye etrafının döndüğünü hissettiren baş dönmesi rahatsızlığı, "vertigo" olarak biliniyor. Vertigonun sanılanın aksine bir hastalık değil, bazı hastalıkların belirtilerinden biri olduğu belirtiliyor. Uzmanlar, vertigonun iç kulak, göz ve iskelet-kas sistemindeki organizasyonun iç kulak ve bağlantılarından kaynaklı bozulması ile ortaya çıktığını ifade ediyor. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Odyoloji Bölüm Başkanı Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, vertigo hakkında önemli bilgiler paylaştı ve tavsiyelerde bulundu.



Vertigo hastalık değil, bazı hastalıkların belirtisidir…

Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, dengesizlik sebebiyle kliniklere başvuran hastaların önemli bir kısmının şikâyetleri arasında vertigonun yer aldığını söyledi. "Vertigo, etraf döner tarzdaki baş dönmesinin tıp dilindeki karşılığıdır" diyen Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, "Halk arasında bilinenin aksine vertigonun bir hastalık değil, klinisyenler için bazı hastalıkların belirtilerinden biri olduğunu söyleyebiliriz. Denge iç kulak, göz ve iskelet-kas sistemi üzerine kurulmuş bir duyudur. Dengesizlik, bu üçgenin herhangi bir yerinde yaşanan problemlerden kaynaklanabiliyor." dedi.

Detaylı inceleme gerekiyor

Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, sözlerine şöyle devam etti: "Problem geniş bir anatomik ve fizyolojik bölgeyi ilgilendirdiği için altında

yatan sebebin bulunabilmesi adına detay içeren sorular ve incelemeler gerektiriyor. Yani her dengesizlik şikâyeti vertigoya sebep olacak bir hastalıktan kaynaklanmaz. Sersemlik hali, yürümede zorlanma, göz kararması ve bazen bu duruma eşlik eden sendeleme, düşme, bayılma gibi yakınmaların hepsi dengesizlik olarak nitelendirilebilir. Aslında her biri, etraf döner tarzda baş dönmesi yani vertigodan farklı yakınmayı ifade ediyor. Dolayısıyla farklı organ ve sistemlere bağlı hastalıklardan kaynaklanabileceği için sınırların iyi belirlenmesi gerekiyor. Kişinin şikâyetini net olarak anlamak ve dengesizlik süreçlerinden hangisini yaşadığını tespit etmek hastalığın isminin konulması adına oldukça önemli."

Vertigo iç kulak ile bağlantılı bir rahatsızlık

İç kulağın başın hareketi ile ilgili bilgileri göz ve iskelet-kas sistemine göndermek-





le yükümlü olduğunu vurgulayan Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, "Eğer iç kulak görevini doğru yaparsa gözler başın yeni pozisyonuna göre yeniden konumlanır, iskelet-kas sistemi ise gerekli kasılmalar ve gevşemeler ile vücudun dengede kalmasına katkıda bulunur. Bu organizasyonun bozulması iç kulak ve bağlantılarından kaynaklanırsa vertigo meydana gelebilir." dedi.

Baş dönmesi birçok hastalığı belirtisi olabilir

Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, sıklıkla vertigo yakınmasına sebep olan iç kulak hastalıkları ve vertigonun özelliklerini şöyle sıraladı: "Pozisyona bağlı baş dönmesi hastalığı, halk dilinde kristal oynaması olarak bilinir. Özellikle kişi ayakkabı bağlamak için eğildiğinde ve yatakta sağdan sola döndüğünde başın pozisyonu değiştikçe etraf döndüğünü hissettiren bir baş dönmesi gerçekleşir. Meniere hastalığında kulakta dolgunluk, çınlama ve işitme kaybına eşlik eden etraf

döner tarzda baş dönmesi meydana gelir. İç kulaktaki denge siniri enfeksiyonunda, yakın zamanda geçirilmiş üst solunum yolu enfeksiyonu sonrası ve bir tarafa yatışta rahatlama hissinin olduğu etraf döner tarzda baş dönmesi yaşanır. İç kulak enfeksiyonunda ise baş dönmesi ile başlayan işitme kaybı varlığından bahsedilebiliriz."

İşitme testleri mutlaka yapılmalı!

Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, vertigo şikâyeti olan kişilerin öncelikli olarak bir Kulak, Burun, Boğaz (KBB) hekimine görünmeleri gerektiğini belirtti ve sözlerine şöyle devam etti: "KBB hekiminin muayenesinden sonra bir odyolog tarafından sırasıyla işitme ve denge değerlendirmeleri yapılması önemlidir. Bazı denge problemlerine işitme kaybının da eşlik etmesi, kapsamlı işitme testlerinin önemini ortaya koydu. Yani işitme testlerinin yapılmadığı bir denge değerlendirilmesi





düşünülemez. Detaylı bir işitme değerlendirmesinden sonra iç kulağın dengeyle ilgili fonksiyonlarını ölçmek için çok sayıda test yapılır. Testlerin bir kısmında hastanın gözüne yerleştirilen özel bir gözlük ile baş hareketleri sonrası iç kulakta meydana gelen değişimlerin, kişinin gözlerine yansıyıp yansımayacağı tespit edilir. Bazı testlerde yüz ve boyun bölgelerine yerleştirilen elektrotlar ile iç kulak, göz ve iskelet-kas üçlüsünün sağlıklı bir iletişim içerisinde olup olmadığı kontrol edilir. Bazı denge testlerinde kulaklara hava veya su verilerek kimisinde ise zeminin hareketli olduğu sana gerçeklik uygulamaları ile problemin kaynağı araştırılır. Tüm bu test ve tetkikler en az 45 dakika sürer. Vertigo yakınmaları, öncelikle iç kulak açısından değerlendirilse de kulak ile ilgili bir sıkıntının gözlenmemesi durumunda kişi ilgili hekimlere yönlendirilmelidir."

Egzersizler ihmal edilmemeli!

Meniere hastalığında bazen beslenme alışkanlıklarındaki değişiklik, odyolog kontrolünde yapılan manevralar ile yeri değişen kristallerin tekrar pozisyonlandırılması ve bazen de ilgili sistemin sinirsel bağlantılarını güçlendirmek adına yapılan egzersiz programları ile rehabilitasyon sürecine geçildiğini belirten Dr. Öğretim Üyesi Didem Şahin Ceylan, "Süreç, hastalığın ne olduğuna ve seyrine göre değişmekle birlikte kişiye spesifik olarak bir odyolog tarafından hazırlanır. Uzun süren rehabilitasyon programlarında belirli aralıklar ile kontrol sağlanmalı, test tekrarları yapılmalı ve hastanın egzersizlerini evde titizlikle yapması gerektiği belirtilmelidir." dedi.





Yazar: Beslenme ve Diyet Uzmanı Elif Gizem Arıburnu

HAFIZAYI GÜÇLENDİREN 9 BESLENME ÖNERİSİ!

Günlük yaşam alışkanlıklarımızda köklü değişikliklere neden olan pandemi yeme alışkanlıklarımızı da etkiledi. Yaşadığımız belirsizlik ve sosyal aktivitelerin rafa kaldırılması duyusal yeme problemleriyle birlikte unutkanlığın da artmasına neden oldu. Acıbadem International Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Elif Gizem Arıburnu, pandemi sürecinde özellikle yüksek yağ ve ilave şeker içerikli gıdalara yönelimin arttırıyor.

"Yapılan araştırmalar bu tarz beslenen kişilerin, Akdeniz diyeti ile beslenen kişilere oranla hafıza testlerinden daha kötü puan aldıklarını ve beynin hafıza bölgesi olarak adlandırılan hipokampus bölgesinin işlev bozukluğuna sebep olduğunu göstermektedir. Sağlıklı beslenme düzeninde yağ alımının azalması ve ilave şekerin neredeyse hiç kullanılmaması, vücudumuzdaki iltihabın azalmasına, vitamin ve mineral dengesizliklerinin iyileşmesine ve kolesterolü düşürerek beyin fonksiyonlarımızın da daha işlevsel hale gelmesine yardımcı oluyor." diyor. Hafızayı güçlendirmede sağlıklı beslenmenin çok etkili olduğunu; özellikle B12, B6, B3 ve B9 (folat) vitaminleri ile magnezyum, çinko, bakır, demir, iyot, selenyum ve potasyum minerallerinin sinir iletimini düzenlediğini ve beyin işlevlerinde önemli rolü bulunduğunu vurguluyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Elif Gizem Arıburnu pandemide artan unutkanlığa





karşı, hafızayı güçlendirici 9 beslenme önerisini anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

İlave şeker içerikli yiyecekler tüketmeyin
Araştırmalar, rutin hayatında bol miktarda şeker ve ilave şeker içerikli yiyecekleri tüketen kişilerin tüketmeyenlere kıyasla daha zayıf hafızaya ve daha düşük beyin hacmine sahip olduklarını göstermiştir. Bundan dolayı şekeri ve şekerli yiyecekleri azaltmak ve mümkünse şeker ihtiyacını meyvelerden karşılamak beyin sağlığınıza yapabileceğiniz en güzel iyiliktir. Hem şekeri azaltmak sadece hafızanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel sağlığınızı da iyileştirir.

Haftada iki gün yağlı balık tüketin
Beynimizin yaklaşık yüzde 60'ı yağdan oluşurken beyin sağlığımız için özellikle yağlı balıklar da büyük önem taşıyor. Yapılan çalışmalar somon, sardalya ve ton balığı gibi yağlı balıkların ızgara veya fırın şeklinde tü-

ketilmesinin beyindeki karar vermeyi kolaylaştıran, hafızayı güçlendiren ve duyguyu kontrol eden sinirlerin artışına katkı sağladığını göstermiştir. Aynı zamanda yeteri kadar balık tüketmek Alzheimer hastalığından ve depresyondan korunmaya da katkı sağlar. Belirsizliklerle dolu pandemi günlerinde sadece haftada 2 kez balık tüketerek ruh halimizi de iyileştirebiliriz.

Zerdeçalı günlük beslenmenize ekleyin

Zerdeçal, güçlü bir antioksidandır ve vücutta anti-inflamatuar etki göstererek sağlığın korunmasına yardımcı olur. Son zamanlarda yapılan çalışmalar; zerdeçalın beyindeki hasarı ve nöronların sinir uçlarında gerçekleşen, hücre ölümüne sebep olan amiloid plak oluşumunu engellediği bulunmuştur. Sabahları yumurtanızın üzerine, ara





öğünde yoğurdunuzun içerisine, et yemeklerinde de karışık baharatlarınızla beraber rahatlıkla beslenmenize ekleyebilirsiniz.

Çiğ kuruyemiş tüketin

Fındık, badem, ay çekirdeği, ceviz ve yer fıstığı gibi çiğ kuruyemişlerin içerdikleri E vitamini sayesinde, beyin hücrelerini; serbest radikallerin neden olduğu oksidatif stresten korudukları ve ilerleyen yaşlarda bilişsel gerilemeyi önleme/yavaşlatma potansiyeline sahip oldukları görülmüştür. Aşırıya kaçmayarak, günde bir avuç çiğ kuruyemiş tüketebilirsiniz.

Her gün bir yumurta tüketin

Beslenme ve Diyet Uzmanı Elif Gizem Arıburnu "Her sabah kahvaltıda 1 adet yumurta yediğinizde; B-6, B12 vitaminlerini, folik asit ve kolin gibi önemli besin öğelerini alırken; bu sayede yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi geciktirirken beynin küçülmesine de engel olabilirsiniz. Yumurta sarısında bulunan kolin, vücudumuzun ruh hali ve

hafızamızı düzenlemesinde önemli bir mikro besindir." diyor.

Rafine karbonhidratları azaltın

Pandemi ile birlikte mutfakta yeni tarifler deniyoruz ve bu tarifler daha çok kek, kurabiye, hamur işleri, ekmek ağırlıklı oluyor. Bunları yaparken de çoğunlukla beyaz un kullanıyoruz ki bu da bu tarz yiyeceklerin glisemik indekslerini yükseltiyor. Yani vücut bu karbonhidratları hızlı bir şekilde sindirerek kan şekeri seviyelerinde ani bir artışa neden oluyor.

Çalışmalar, rafine karbonhidratlar açısından yüksek olan Batı diyetinin demans, bilişsel gerileme ve azalmış bilişsel işlevle ilişkili olduğunu göstermiştir. Alkolden uzak durun Tekrarlayan aşırı alkol tüketimleri, beyin üzerinde nörotoksik etkiler göstererek, hafıza yönetiminde rol oynayan beynimizin hipokampus bölgesine zarar verebilir. Hipokampus bölgesi zarar gördüğünde ani ve gecikmeli hafıza hatırlama testlerinde sürelerin uzadığı görülmüştür.





Çikolata tercihiniz bitter olsun

Kakao, içerisindeki flavonoidler sayesinde nöronların büyümesini uyararak ve beynin hafıza bölümlerine kan akışını arttırarak bellek performansımızın artmasına yardımcı olur. Tatlı ihtiyacı duyduğumuzda ilk önceliğimiz muz veya kuru hurma gibi bir meyve ile kakaoyu karıştırmak olabilir. Fakat çikolata yemek istiyorsak da tercihimizi en az yüzde 70 oranlı bir bitter çikolatadan yana yapmak daha sağlıklı olacaktır.

Lif alımınızı arttırın

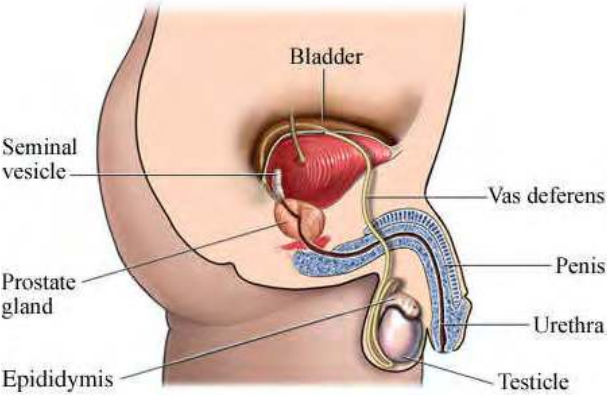
Lif, beyin sağlığı için önemlidir çünkü beyin büyümesini destekleyen bağırsak bakterilerinin beslenmesine yardımcı olur. Prebiyotik lifler, sindirim sistemimizde iyi bakterilerin büyümesine ve gelişmesine izin verir. Prebiyotik yiyeceklerin başında muz, domates, soğan ve mercimek bulunur. Prebiyotik yiyecekler yemenin aynı zamanda depresyon, stres ve kaygıyı azaltarak zihinsel sağlığa katkı sağladığı bilinmektedir.



Yazar: Op. Dr. Yusuf İlker Çömez

ERKEK KISIRLIĞINA MODERN ÇÖZÜMLER

Evli çiftlerin yaklaşık beşte biri istemelerine rağmen çocuk sahibi olamadıkları için doktora başvuruyor. İnfertilite yani kısırlık problemine her iki cinsiyette de eşit oranda rastlanıyor ve tedaviler kişiye özel olarak planlanıyor. Örneğin çevresel koşulların da bozulmasıyla önemi giderek artan erkek infertilitesinde günümüzde modern yöntemler öne çıkıyor hatta sperm olmaması durumunda bile kök sperm hücreleriyle çocuk sahibi olmak mümkün olabiliyor. Memorial Bahçelievler Hastanesi Üroloji Bölümü'nden Op. Dr. Yusuf İlker Çömez, erkeklerde görülen infertilite ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.



İlk atılacak adım sperm tetkiki yaptırmak

Çiftler bir yılın sonunda doğum kontrol yöntemi kullanmadıkları halde çocuk sahibi olamıyorlarsa kadınların bir jinekoloji uzmanına, erkeklerin de bir üroloji uzmanına başvurması önem taşımaktadır. İnfertilite her iki cinsiyette de eşit oranda görülür. Ancak bazen her ikisinin de ortak olarak etkilendiği durumlar olabilmektedir. Bu nedenle yardımcı üreme teknikleri yönünden çiftlerin birlikte ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Erkekler için ilk olarak en basit olan sperm tetkiki yapılır. Hiç sperm çıkmadığı veya çok az olduğu durumlarda öncelikle bu durumun çözülmesi gerekir. Eğer sperm sayısı ve kalitesi normal ise kadın, jinekoloji uzmanı tarafından değerlendirilir.

Bazen problem ilaç tedavisi ve doğru beslenmeyle giderilebiliyor

Erkeklerde kısırlığın en sık görülen nedenlerinden biri "Varikosel"

denilen damar genişlemeleridir. Ancak her üç hastanın birinde iyi yapılan bir varikosel ameliyatı sonrası gebelik elde edilmesi mümkün olmaktadır. Varikosel dışındaki erkek kısırlığı nedenleri ise; hormonal bozukluklar, iltihabi bozukluklar, oksidatif stres denilen sperm DNA bozulması ile sonuçlanan etkenlerdir. Bunlar, güncel testler ile artık rahatlıkla tanı konulabilecek problemlerdir. Hava kirliliği ve elektromanyetik dalgaların bu hasarları tetikleyebileceği düşünülür. Sperm normal olsa bile DNA hasarı nedeniyle gebelik elde edilemeyebilir. Ancak bu sorunlar ilaçlar ve beslenme ile tedavi edilebilir.

TESE yöntemiyle azospermiye çözüm

Menide hiç sperm olmaması durumuna azospermi adı verilmektedir. Bazı kişilerde doğuştan sperm olmayabilir. Erken yaşta erkek çocuklarında testislerin 6 aya kadar yerine inmemesi ya da geç inmesinden kaynaklanan sperm bozukluklarıyla da





karşılaşılabilir. Hiç sperm çıkmaması ve spermin sonradan bozulması durumları da tedavi edilebilir. Bazen kanal tıkanıklığı ya da hormonal bozukluklar nedeniyle azospermi olabilir. Bu tabloda da hasta başarıyla tedavi edilebilir. Bunlar dışında ise tüp bebek yöntemleri ile çocuk sahibi olmak mümkün olabilir. Testis içindeki canlı spermler, TESE denilen yöntemle, ameliyat mikroskobu altında görülen uygun alandan alınarak çocuk sahibi olunabilir.

Sperm hücresi yoksa bile çocuk sahibi olunabilir

Testislerden alınan dokularda sperm olmayan ancak kök sperm hücresinin bulunduğu vakalarda da hastaların çocuk sahibi olma potansiyelleri vardır. Son yıllarda gelişen teknoloji sayesinde bu hücrelerin gelişimlerinin hangi aşamada durduğuna göre, uygun tedavi yöntemi ile tüp bebek yapılması mümkündür. Vücudun diğer bölgelerindeki kök hücrelerden de sperm elde etme çalışmaları deneysel olarak devam etmektedir. Ancak henüz insanlar için onaylanmış olan çalışma bulunmamaktadır.

Çiftlerin bebek sahibi olmaya çalıştıkları dönemde; vakit kaybetmeden uzman yardımı almaları, umutsuzluğa kapılmayıp sabırlı olmaları ve tedavi planlamasına harfiyen uymaları önemlidir.

Bebek sahibi olmak isteyen erkeklere 7 öneri

1. Sigaradan uzak durun.
2. Obezite hastalığınız varsa profesyonel yardım alarak kilo verin.
3. Stresten uzak durmaya çalışın. Eğer başaramadığınızı düşünüyorsanız uzman yardımı almaktan çekinmeyin.
4. Akdeniz tipi beslenme tarzını benimseyin
5. Antioksidan yönünden zengin ve taze gıdalar tüketin.
6. Fast food tüketmeyin, işlenmiş ve hazır gıdalardan uzak durun. Bu tür besinler erkeklerde hormon dengeleriyle oynadığından kısırlık riskinin artmasına yol açmaktadır.
7. Keçiboynuzu ve portakal suyu gibi vücuttan toksinleri uzaklaştırabilen besinleri tercih edin.





Röportaj: Zeynep Rana AYBAR
Fotoğraf: Ece OĞULTÜRK

MURAT GENÇ: "MORKOMEDYEN"

Herkesin Ünlü Olduğu Yerde Kimse Ünlü Değildir

Ben Murat Genç diyeceğim ama muhtemelen siz onu "Morkomedyen" olarak tanıyorsunuz. Instagram'da paylaştığı videolarını, içinde birçok ünlü ismin de bulunduğu geniş bir kitle takip ediyor. Sosyal medyada mizah yapmayı saçma ve avam bulduğu dönemin ardından; insanları tiyatroya çekebilmek için Instagram'a hızlı bir giriş yapıyor. Astroloji üzerine çektiği komik videoları ile meşhur.... Gönlünde yatan aslan ise 20 senedir emek verdiği oyunculuk... Sonra mı? Sonrası, Murat'ın sorularıma verdiği samimi cevaplar ile söyleşimizde...



Seni hiç tanımayanlara kendini biraz anlatmanı isteyeceğim. Bir özgeçmiş gibi değil de; bir komedyenin ağzından olmasını rica edeceğim...

Murat, hiç dışarıdan göründüğü gibi olmayan, bana göre aşırı gıcık biri. İnsanları sinir etmeye bayılıyor. Eee, tabii komedyenlikten dolayı da insanlar komik ve neşeli bir insan olarak hayal ediyor. Aslında çoğu zaman öyle değilim. Sadece havamda olduğumda ve ortamımı bulduğumda diyeyim. Yalnızlığı çok seven ya da kimi zaman insanlara katlanamayan biriyim. İkisinden birisi ama bilmiyorum. İnsanlar bana çok samimiyetsiz geliyor. Sanki düşündüklerini değil de söylemeleri gerekeni konuşuyorlar gibi. Ama samimi olduğum insanlarla da çok uzun arkadaş-

lıklarım olur. Hayatımda 3-5 kişi vardır hepsi de en az 15 senedir arkadaşımdır. Bir de haddinden fazla şefkatli. Fazla ama... Bazen sokakta bir dilenci görsem, 5 -6 kere döner döner önünden geçerim, gerçekten ihtiyaç sahibi mi diye bakarım. Sokakta bir kız çocuk düşse ağlarım mesela. Neden bilmiyorum biraz arabesk bir yapım var. Ah o küçük Emrah çocukluğumuzu yedi.

Nasıl bir kırılma anı ile içinde olanı kitlelere açmaya karar verdin? Nerede mor'a çaldı hayatın?

Aslında ilk zamanlar hiç istemiyordum desem inanır mısınız? Sosyal medyada mizah yapmak bana çok saçma ve avam geliyordu. Çünkü örnekleri kötüydü. Tiyatromda çalışan asistanlarımdan birisi sürekli, abi sen kesin girmelisin diyordu. 2016'da tiyatro işleri sekteye





uğrayınca; denemek istedim ve oldu. Güzel mi oldu kötü mü oldu bilmiyorum. Eski samimiyetim kalmadı. Üretkenliğim kalmadı. Sosyal medya maalesef sizi sürekli tüketen bir alan ve her anınızı alıyor.

Çok sık soruluyordur tabii ama neden "mor" sorusunu sormadan da geçmek istemem...

Mor, çok özel gelmiyor mu size de? Sanki ayrıcalıklı gibi... Ve o dönem için daha bu kadar popüler de değildi. Türkiye'de benimle birlikte çok popüler oldu desem yanlış olmaz sanırım. Ya da akım öyle gelişti. Bilemiyorum. Ben kimseye ait ya da yandaş değilim. Dünya görüşüm çok bağımsız. O yüzden hiçbir şeye ait olmayan, sadece beni temsil eden bir renk olmak istedim. Ondan dolayı mor. Dünyada

bayraklarda olmaya tek renk. Ve ne kadını ne de erkeği yansıtmıyor.

Astroloji ve astrologlarla Murat'ın arası nasıl? Yıldız haritana falan baktırıyor musun? Seni takip edip, yorum yazan astrologlar var mı?
Beni takip edip yazan çok astrolog var. Aralarında çok ünlü olanlar da var. Yıldız haritama baktırmıyorum. Ben hayatta yaşadığım ya da yaşayacağım şeyleri bir şeylere bağlamayı sevmiyorum. Bu beni gereksiz bir suçu üzerinden atmaya sevk ediyor gibi. Astrolojiye insan karakterindeki etkileri bakımından çok inanıyorum ama son dönemde çıkan ne yazık ki ben demiştimci kahin astrologlara karşı tavırlıyım. Astroloji, bizim çocukluktan beri gazetenin ortasını açıp, o sınıftaki aşık olduğumuz





kız bizi sevecek mi diye okuduğumuz bir şeydi. Eğlence yapısından çıkarılıp, hayatın en keskin ve net bilgisi haline getirmek bana uymuyor. Ama doğrudur, değildir bunu tartışmıyorum. Sadece gerek var mı diyorum? Kaçımız önceden biliyoruz diye hayatımızı şekillendiriyoruz ki zaten...

Dijitalleşen dünyayla birlikte ünlü olma kavramı değişti. Bizim klasik olarak benimsediğimiz haliyle "ünlü" olmak için dijital ortama içerik üretmek sence bir basamak mı oldu? Dijital dünyanın kakofonisi ile ilgili neler söylemek istersin?

Artık ünlü olmak diye bir şey yok çünkü basit, değersiz ve öngörülemez oldu. Aslında biraz halk devrimi gibi bir şey. Yıllarca Unkapanı'nda, Mecidiyeköy'de, Cihangir'de şöhret olmak için kuyruklarda bekleyen insanlar, kendi platformlarını kurdu ve sizin sisteminize ihtiyacımız yok

dedi. Herkesin ünlü olduğu yerde kimse ünlü değildir. Şimdi ünlülük değil, popüler olmak var. İyi mi kötü mü bunu bilmiyorum. 20 yılı aşkındır tiyatro yapıyorum ama insanlar beni Instagram'dan tanıyorlar. Ağlasam mı? Sevinsem mi?

Hesabının çalınması, takipçi kaybetmek, yeni çıkan fenomenler, var olduğun platformun çökmesi vs. Bir fenomenin en büyük korkulu rüyası nedir?

Hiç birisi değil. Beğeni, beğeni, beğeni ya da etkileşim. Bu bir nevi alkış. Ne kadar çok insanın izlemesi değil, ne kadar kişinin sizi alkışladığı önemli. Fazla beğeni, yorum alıyorsanız o platformlar sizi ön plana çıkarıp büyütüyor. Bu dönemde, insanların size olan sevgisi eşittir beğeni sayısı. İnsanlar maalesef beğeni almak için kendileri gibi olmaktan korkuyorlar. Yalan ve samimiyetsiz oluyorlar. Şunu neden yapmıyorsun dedi-





ğinde ‘onu yaparsam takipçi gider’ korkusu var. Benim öyle korkum yok, yaranmaya çalışmıyorum. O yüzden de gün ve gün azalıyor takipçilerim. Önemli mi? Hayır. Çünkü; sahte bir dünyanın kralı olmaktansa, gerçeklerin hizmetçisi olmak daha iyidir .

Kendinle ilgili fenomen olmaktan daha çok oyunculuğunun altını çizmek istiyorsun gibi... Oyunculuk ile ilgili katettiğin yollardan, hayallerinden biraz bahsedebilir misin? Sanırım bir tiyatro ekibin var...

Zaten fenomenliğe başlama amacım insanları tiyatroya çekmekti. Sevdirmekti. Çok ciddi bir kitle için de bu isteğimi gerçekleştirdim diyebiliriz. Benim için sahne hastalık gibi. Yazmaktan, oynamaktan, yönetmekten inanılmaz zevk alıyorum. Ölene

kadar da inşallah sahnede olmak istiyorum. Dizilerde de oynadım. Sinema filmim de oldu. Artık güzel bir dizide de tekrar rol almak isterim. Ama bu işlerin vakti belli olmuyor. Bir de sosyal medya biraz bunu engelliyor. Ben abartılı tiplemeler yaptığım için TV sektörü beni öyle tanıyor.

Birçok enstrüman çalabildiğini duydum. Müzikle olan ilişkinden biraz bahseder misin?

Ney, bağlama, piyano, darbuka. Ama hepsi için giriş seviyesi. Aslında kendimi rahatlatmak için çalıyorum, hiçbir iddiam yok. Sahnede bu donanımlar çok işime yarıyor. Bir oyuncunun mutlaka müzik kulağı olması lazım. Bu saydığım enstrümanları kimse bana öğretmedi, hepsini kendi denemelerimle öğrendim.





Pandemi dönemi sonrası yapmak için can attığın 3 şey nedir? Tiyatro, tiyatro, tiyatro. Başka hiçbir şey yok. İlk kez bu kadar ayrı kaldım. Tiyatronun yokluğu bana kendimi işe yaramaz hissettiriyor. Maalesef, hiçbir şey o boşluğu doldurmuyor. İnşallah sonbahar aylarında normale döneriz.

Biz bir şehir dergisiyiz. Haliyle İstanbul hakkında konuşmazsak olmaz. İzmir, Kıbrıs, Bursa gibi birçok farklı disiplindeki yerde yaşamış biri olarak; senin için İstanbul nasıl bir yer?

7 farklı yerde yaşamış diyebiliriz. İzmir, Kıbrıs, İstanbul, Tekirdağ, Bursa, Ankara, Düzce ve tiyatro hasebiyle 52 farklı ili gezmiş biri olarak söyleyebilirim ki; İstanbul başka bir yer. Evet, çok kalabalık ama o kalabalık onu daha güzel ve renkli yapıyor. Mesela yazları, tatil zamanları Eminönü'ne gittiniz mi hiç? Boşken hiç tadı tuzu yok. Ben İstanbul'un kalabalığıyla canlı bir ruhu olduğuna inanıyorum. Ve çok seviyorum.



Röportaj: Didem Topal

BUKET EFENDİOĞLU

“Dengeli ve zamansız olmayı hedefleyen, nefes alan ruhu olan kreatif işler yaratmayı hedefliyoruz.”

Sohbetimize başlarken öncelikle sizi tanımak isteriz… Eğitiminiz ve iş hayatına atılma sürecinizden bahseder misiniz?
İçmimarlık benim için aslında biraz tesadüfen bulduğum ama okula başladığım ilk dönemden beri iyi ki dediğim mesleğim. Hacettepe Üniversitesi, içmimarlık mezunu olduğum yıl mesleğe başladım. Mobilya üretim üzerine olan ve aynı zamanda proje işlerinde de yer alabildiğim özel bir firmada dört yıl kadar çalıştım. Birçok detayı ve işi genel hatlarını öğrenme fırsatım oldu.

Buket Efendioğlu içmimarlık şirketinizin kuruluş sürecinden bahseder misiniz?
İlk iş sürecimden son-





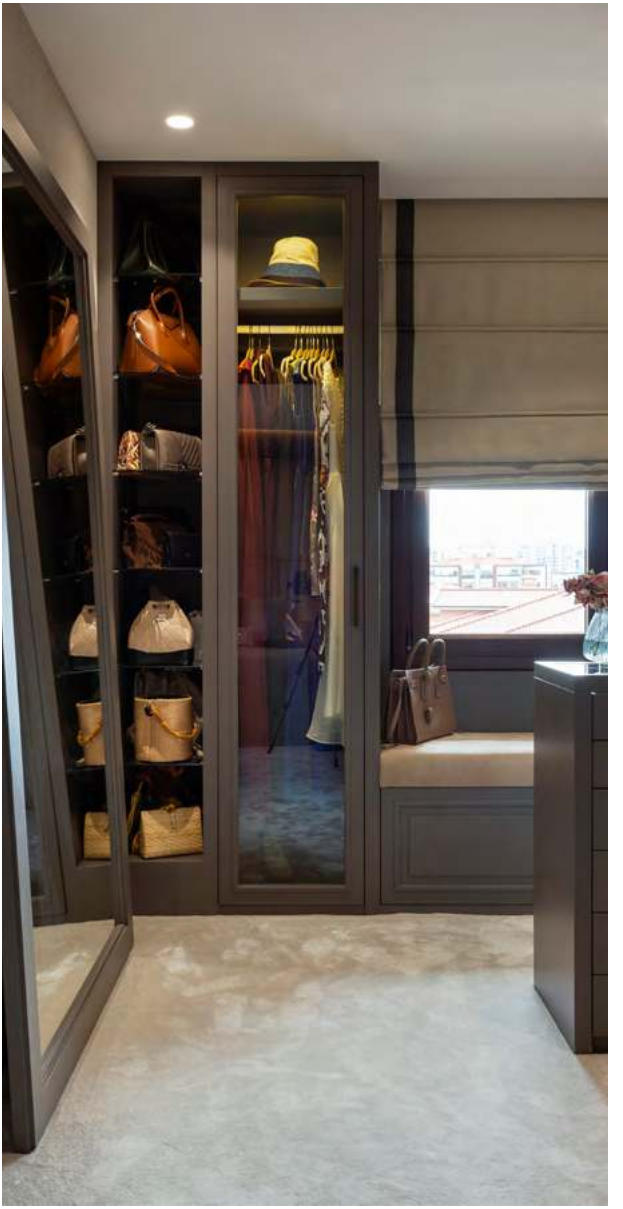
ra 2015 yılında bireysel olarak iş yapmaya başladım ve kendi içmimarlık ofisimi kurdum. İşin tek başına aldığım tüm sorumluluğu ise ilk kez baş başa kaldığım bir durumdu. Birçok konuda ve yönetim işlerinde ne nasıl yapılır kendim tecrübe ederek öğrendim. Bu nedenle çok çalıştım demek bu noktada gerçekten yürekten söyleyebileceğim bir cümle. Kısa bir zamanda işimi düşlediğim noktaya getirebildiğimi görmek çok mutluluk verici. Uyumlu bir çalışma arkadaşlığı ile büyüyen ekibimiz ve iş hacmimizle, ağırlıkla konut olmak üzere birçok proje tamamladık.

Tasarım yaklaşımınızın belirleyici kriterleri nelerdir, kendi çizginizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Bizler için proje olan konu, bir başkasının yaşam alanı, iş alanı

veya yatırımı. Tasarıma başlarken neyi ele aldığıma, durumun verilerine çok önem veririm. Ev yapmıyoruz aslında, onlara yaşam tasarlıyoruz. Belirleyici kriterimin bu bakış açısı olduğunu söyleyebilirim. Bununla birlikte mekanları ele alış biçimimizdeki farklı alanlar yaratma, yerleşimi doğru çözümlemeye, fonksiyon kazandırmaya olan hassasiyetim önemli bir kriter. Çizgimi ise rahatlığın, pratikliğin ön planda olduğu ve üzerine kattığımız karmaşadan uzak, sakin, özenli, uyumlu, yaşam hissi veren estetiğimiz olarak tanımlayabilirim. Dengeli ve zamansız olmayı hedefleyen, nefes alan ruhu olan kreatif işler yaratmayı hedefliyoruz.







İçmimarlık projeleri yapıyorsunuz, işinizin zorlukları ve güzelliklerine değinecek olursak bu konuda neler söylemek istersiniz?
En keyifli olan, aylarca uğraştığınız, kafanızın içinde büyüttüğünüz olguların gerçekleşmesi, kendinizi bir anda içinde bulmanız ve onun her detayında sizin iziniz olması. Aslında bir parçanız haline gelmiş projenizi, hevesle yaşamayı bekleyen birine teslim etmek, mutlu olduklarını görmek işin çok güzel yanları gerçekten. Projenin ilk aşamalarında iş bizim. Süreç ilerledikçe, içine üretim giriyor, sürecini her ne kadar



iş başlarken anlatsak da kaygıları ile müşteriniz giriyor. Bir doktor seansına kendi girer, avukat davasına kendi girer ve her şey ona bağlıdır. Biz de ise sonucun istediğiniz gibi olması için, çok kontrol gerektiren üretim kişilerinin işini düzgün yapmasına ve müşterinizin sizin rehberliğinize kendini bırakmasına bağlıdır. Aynı anda birçok projenin planlamasını yapıyoruz. İki açık kapının ortasındayız çoğu zaman müşteriler ve üretenler. Bu işin zorluklarını en aza indirmek için denge kurmak, iletişim, iyi planlama, iyi ekip, doğru bütçe, doğru zamanlama her şey çok önemli Biz ofis olarak bu işin açıkları neler, bu iş nasıl daha verimli yapılabilir diye kafa yoruyoruz.





Türkiye'de iç mimarlığa bakış nasıl, içmimari proje bilinci işverenlerde var mı sizce?
İçmimarlık ülkemiz için bence hala yeni bir meslekken son yıllarda sosyal medyanın gücü bilinen bir meslek ve ilgi alanı oldu. İnsanlar profesyonellere ulaşmaya başladı, işin bilinirliği arttı. Ama hala içmimarlıkla ilgili çok az şey bilindiğini görüyoruz. İçmimarlık ve dekorasyonun çok karıştırılıyor olması büyük sorun. İçmimarlık, alanın birçok etkene göre tasarlanmasıyla, yapısal bir takım değişikliklerle başlar ve devam eder. Dekorasyon ise seçimdir, var olanı süslemektir. Sandalye seçmek, evine beğendiğin sehpayı alıp getirmek içmimarlık yapabilirim ben de demeyi akla getirmemelidir.

Bizim için anlayışlı, sabırlı ve güvenmeyi tercih eden kişilerle çalışmak süreci her anlamda çok olumlu yönde etkiliyor. Masa başında oturup projemi çizerken, her şeyi tek başıma ele alırken ne kadar rahatsam ve mutluysam, projemi

sunduktan sonra da sonuca giden aşamalarda da aynı durum olabilmeli. İşverenler bir profesyonele çalışmaya karar verdiğinde alanına saygı duymalı ve güvenmeliler. Süreci bizim yaratmamıza izin vermeliler. Bizden beklentilerini kararları biz vermediğimizde doğru sonucu yakalayamamaktan endişe ediyoruz yoksa.

Hayatımız boyunca aslında çok az sayıda alabileceğiniz hizmetlerden birisi içmimarlık. Bazı kişiler daha önce bu hizmeti almış olabiliyor. Yanlış deneyim oluşmuşsa bunu düzeltmeniz, size güvenmesi zaman alabiliyor. Eğer hiç almadıysa da ona bu öğretmenlik yapmanız gerekiyor, bu da kolay bir süreç değil. ve İşin sürecini her ne kadar iş başlarken anlatsak da haklı olarak bizim kadar hayal edemeyen kaygıları ile müşterinizin müdahaleleri olabiliyor. İşverenlere proje bilinci yerleştirmeye, işi bize bırakmalarını anlatmaya çalışıyoruz.





Hangi konseptte ve ölçekte olursa olsun tasarımlarınızın ardında sizi ifade eden ve asla vazgeçmem dediğiniz ilkeleriniz var mı? Tasarım felsefenizi nasıl tanımlarsınız?
Mekandaki doluluk boşluk oranına dengeye çok dikkat ediyorum, elimde olmadan hatta. Bu fazla, bu olmamalı deyip ilerleyemediğim, kendi önümü kapattığım, üzerine saatlerce düşündüğüm minik detaylarım var. Kendimde anlamlandıramadığım bir içgüdüyle hareket ediyorum çoğu zaman, belki içgüdü değil oluşmaya başlayan tecrübe bilemiyorum. Kimseyi rahatsız etmeyen beni de neyin tam olarak rahatsız ettiğini anlayamadığım durumlarla karşılaşıyorum bazen. Tasarım işinin, mükemmeli hedeflemenin sonucu sanırım bu. Ama bence işin dengesini bulmaya, evet oldu dediğiniz noktaya giden yol. Hata yapmayı sevmiyorum, tam istediğimiz gibi olmasının bir yolunu bulmayı hedefliyorum hep. Olmasını istediklerimi mutlaka yapmanın bir yolunu ararım hep, zor ile uğraşırım.



Son dönem projelerinizden biraz bahseder misiniz?
Projelerimiz bu sene de yine özel konutlar. Genellikle Bursa'da ama şehir dışı işlerimizde var. Hatta yurtdışı işler bile yaptık, hala gidip göremediğimiz pandemi döneminde tamamladığımız projelerimiz var. İzmir'de villa projemiz devam ediyor. Bursa'da yeni birkaç projemiz başlayacak. Pandemi sebebiyle son dönem işlerimizi medyaya çıkarmamız, duyurmamız biraz aksadı. Bu projelerinde umuyoruz yaz aylarında sunumunu planlayabiliriz.

Son olarak, genç içmimarlara neler tavsiye edersiniz?
Çok merak etmelerini, çok izlemelerini, çok detaya inip bakmalarını tavsiye ediyorum. Karşılaştıkları tek kare fotoğraflarla kalmayıp, o fotoğrafın projesini irdelemelerini öneririm, bütünü görmeliler. Nasıl yapılmış, neden yapılmış sorgulayarak bakmalarını tavsiye diyorum.





Röportaj: Didem Topal

NURİ ÇORBACIOĞLU

“Fotoğrafı sanat ve zanaat olarak ikiye ayırmak doğru lakin bu işin teknik ve estetik detaylarını bilmek ve işinizi yaparken her ikisini de yapmak gerekiyor. ”



Sohbetimize başlarken öncelikle sizi tanımak isteriz… Eğitiminiz ve iş hayatına atılma sürecinizden bahseder misin?

1981 yılında Denizli'nin Çivril ilçesinde öğretmen bir ailenin 3. Ve son Çocuğu olarak dünyaya gelmişim. İlk-orta-lise eğitimimi bu şirin ilçede tamamladıktan sonra lisans eğitimim için Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi'ne devam ettim.

Sosyal Bilgiler Öğretmeni olarak mezun olduktan sonra Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesinde aynı alanda yüksek lisans eğitimimi tamamladım. Denizli, Isparta ve Antalya gibi şehirlerde çeşitli kurumlarda öğretmenlik yaptıktan sonra TED Kayseri Koleji'nde işe başladım ve 10 yıl burada öğretmenlik yaptım. Anadolu'nun tam ortasında yer alan Kayseri, Anadolu'yu ve özellikle Kapadokya'yı fotoğrafik anlamda keşfetmek için büyük bir fırsat oldu. Fotoğraf üniversite yıllarından beri hayatımda olsa da Kayse-







ri'deki yıllarımda bu güzel hobimi artık yavaş yavaş işe dönüştürmeye başladım. Bölgeye gelen misafirlere fotoğraf turları yapmaya başladım ve bu iş beni Cappadocia Photo Tours markamı kurmaya ve dünyadan fotoğrafçılar ile Türkiye'de turlar yapmaya götürdü. 10 yılın sonunda öğretmenliği bırakıp artık hayatımı tamamen fotoğraf ile idame ettirmeye başladım. Şimdilerde farkı üniversitelerde fotoğraf dersleri veriyor olsam da tam zamanlı fotoğrafçılık yapıyorum. Özellikle fotoğraf turları.

Fotoğrafla kaç yaşlarında tanıştın?
Üniversite eğitimimim başlarında, yirmili yaşlara girerken başladım, yani şuan ömrümün yarısı fotoğraf sanatı ile geçti.

Fotoğrafçılık geniş bir tanım. Çok çeşitli alanlara ve sınırlara sahip, sanatsal ve profesyonel kısımları arasındaki denge nedir sizce?
Evet, fotoğrafı sanat ve zanaat olarak ikiye ayırmak doğru lakin





bu işin teknik ve estetik detaylarını bilmek ve işinizi yaparken her ikisini de yapmak gerekiyor. Sanatsal fotoğraflar da bazen profesyonel işler için olabiliyor ya da tersi profesyonel bir işe sanatsal dokunuşlar gerekiyor. Bence ikisi birbirinden daha az değerli değildir. Ciddiye almak en mühimi.

Günümüzde fotoğrafçılık daha çok dijital olarak icra edilmekte, bu konu hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Ben fotoğrafın hangi ekipman ile nasıl üretildiğine hiç bakmadım ve buna göre bir değer biçmedim, iş sonuçtur ortaya çıkan sanattır. Beğendiğim öyle işler var ki hangi makine ile çekildi bilemem ve sorup öğrenemem. Özetle benim için ekipman değil eserdir. Yine de filmli makinelerle analog işler çıkaran üstatlara

hep imrenmişimdir, o başka bir saygıdeğer aşk.

İnsanın doğayla beraber şekillendiği kırsal bölgelerden kareler yakalarken, kompozisyonlarınızda renk, doku ve hikâye olarak neler arıyorsun?

Taşra fısıltılarını seviyorum, peşine düşüp asıl hikayeleri öğrenip, hissetmeyi, fotoğraflamak ise en son basamağı. Anadolu'nun rengi de ışığı da hikayeleri de zaten hep özel ama ben orada atmosfer peşinde koşuyorum. Doğru ışık ve doğru atmosfer. Kadrajda olan her şeyin anlamı ve önemi olmalı hikâyeyi güçlendirmeli şeklinde yaklaşıyorum.

Coşkun Aral efsaneden biraz bahseder misin?

Ne şanslıyım ki rahmetli babam bizleri belgesellerle büyüttü. Coşkun Aral benim çocukluğumun başkarakterlerinden idolüm. Onunla tanışmak ve dinlemek bir belgeselin içinde yaşamak gibi zaten. Deniz





derya derler ya oysaki hoca kocaman bir okyanus. Türkiye'nin yetiştirdiği çok önemli bir belgeselci. Anadolu'da ki keşiflerimde ilham kaynağım, motivasyon sebebim. Çocukluğuma işlediği dürtülerle fotoğrafın peşinde koşuyorum.

İztv programından da biraz bahseder misin?
Ne mutlu ki Coşkun Aral ile tanışma şansı yakaladıktan sonra, İz Tv kurucu ortaklarından Vedat Atasoy ile de hoca kanalı ile tanıştım. Birlikte gerçekleştirdiğimiz Kayseri ve Kapadokya etkinliğinden sonra benim hikâyemin belgeselini çekmek istediler. Anadolu'yu özellikle Kayseri ve Kapadokya'yı adım adım keşfetme ve fotoğraflama hikâyemi çektiler ve çok beğenildi. Sonrasında Vedat Abi ile dedik ki Fotoğrafın





Peşinde Anadolu'ya Yolculuk yapalım, farkı şehirlerde fotoğraf peşinde koşalım. İş böyle devam etti, şimdilerde farklı kanallar için belgeseller çalışıyorum. Belgesel benim çocukluğuma yolculuk…

Fotoğraf çekmek için kurallara gerek var mı?

Tabi ki var, yani şöyle fotoğrafın da notaları var doğru notalara basmazsanız müzik olmaz gürültü olur. Lakin diğer taraftan sanatsal olarak bakarsanız sınırları ve kuralları aşmak da var ama bence önce elmayı elma gibi çizebilmeli sonra soyutlamalı.











Tek başınıza mı yoksa yanınızda bir arkadaşınızla mı fotoğraf çekmeyi tercih ediyorsunuz?
Ben sıcakkanlı bir insanım, insanları ve kalabalık etkinlikleri severim, atölye çalışmalarımda ve fotoğraf turlarımda ekip ile fotoğraf çekmekten büyük keyif alırım. Birlikte üretmek, çok sesli fotoğraflar yapmak, ileriye taşımak. Diğer taraftan her insan gibi ruhum bazen yalnız kalmak yalnız üretmek ister o zaman az fotoğraf çekerim makine ile ama zihnimle neler neler çeker ve düşlerim, iyice beslerim görsel belleğimi.

Son zamanlarda nerelerdesiniz, neler yapıyorsunuz yeni projeleriniz var mı? Sizi yakından takip etmek isteyenler nereden ulaşabilirler?



Kayseri'den sonra Kapadokya'ya yerleşme kararı aldım. Kapadokya'nın ruhu hep beni çağırdı, fotoğraflarımda ve özel hayatımda. Kapadokya'da dünyadan fotoğrafçılar ile birlikte daha büyük projeler yapmak istiyorum çünkü eşsiz bir coğrafya ve daha fazlasını hak ediyor. Kapadokya sonrasında ise Türkiye'nin fotoğraf cenneti olduğunu dünya fotoğrafçılarına duyurmak ve turlar yapmak istiyorum. Beni instagramdan takip edebilir ve iletişime geçebilirsiniz. **İnstagram: @nuricorbacioglu**