

ŞEHİRİ KEŞFET

İSTANBUL & İSTANBUL

SAYI 132 ŞUBAT 2021 18 TL



SEVGİLİLER GÜNÜ ÖZEL

RÖPORTAJLAR

OKAN YİĞİT - TOLGA SITKI

ESRA KAZMİRCİ



IstinyePark
Reframing Luxury



BEYMEN

BOSS
HUGO BOSS

BOTTEGA VENETA

BRUNELLO CUCINELLI

BURBERRY

Cartier

Christian
Louboutin

Christofle

CÉLINE

CLASS'CO

Dior

ERES

DOLCE & GABBANA

ETAO

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

Şehrin Ritmi



tıkla
sayfaya
git

Sevgililer Günü



tıkla
sayfaya
git

Sağlık



tıkla
röportaja
git

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

Okan Yiğit Röportajı



röportaja
gitmek
için
tıkla

Esra Kazmirci Röportajı



röportaja
gitmek
için
tıkla

Tolga Sıtkı Röportajı



röportaja
gitmek
için
tıklayın

Zeynep Rana Aybar
rana@istandist.com



Bazen Her Şey Değişir

Aylardan Şubat geldiğine göre klasik olarak Sevgililer Günü; alışverişin, tatillerin, haftasonu kaçamaklarının ve tabii haliyle tüm yayınların içeriklerini çevirdikleri gündemdir. Ancak bu sene için pek geçerliliği olmayacak. Malum gündemimizi meşgul eden virüs, gündelik hayatta var olan her şeyi sekteye uğrattığı gibi özel günleri de ikinci plana attı. Bir de öteki tarafından bakalım mevzuya. Hayatımızı kilitleyen virüs, sevme biçimlerimizi de değiştirdi. Gerçek sevginin bazen de uzak durmayı gerektirdiğini öğretti. Uzak durmak, görmemek, sarılmamak, dokunmamak gerçek sevgi göstergesi oldu. Kimin aklına gelirdi? Hayat... Her şeye gebe... Neyse, enseyi karartmayalım. Ne çok iyi, ne de çok kötü olan şey sonsuza kadar sürmez. Her şey vaktine esiridir. Yakında yanyana, cancana, sevgimizi içimizden geldiğince gösterebileceğimiz günler gelecektir. O zamana kadar teknolojinin bizlere sunduğu nimetleri kullanarak, görüntülü görüşmeler yapmaya, kalpli emojilerle, uzaktan da olsa sevgimizi anlatmaya devam. İçeriğimizde buaralar şartlar gereği sizlere, gezme, eğlenme, deneyim önerilerinde bulunamamışsak da; söyleşilerimiz ve gündemden haberdar ettiğimiz sayfalarımızla yine dopdoluyuz.

EKONOMİST GİBİ ANALİZ ET: PARA VE PİYASALARI KAVRAMAK

Ekonominin temel kavramlarını anlamak, artık ekonomist gözlüğünü takıp bu kavramları hayatına katmak isteyenler için gazeteci ve yazar Anne Rooney'nin kaleme aldığı, İlsatır Yayınevi etiketiyle okuyucusuyla buluşan "Ekonomist Gibi Analiz Et: Para ve Piyasaları Kavramak" tam bir rehber niteliği taşıyor.

Rooney kitabında takas döneminden Sanayi Devrimi'ne, altın sikkelerden sanal paraya kadar çok sayıda sistem, dönem ve kavramı soru-cevap yöntemiyle ve eğlenceli bir dille ele alıyor. "Nedir bu para denen şey?", "Arz ve talep nasıl çalışır?", "Artık bütün dünya kapitalist mi?", "Neden vergi veriyoruz?", "Niye iş bulamıyorum?", "Neden gidip daha fazla para basmıyoruz?" ve "Ekonomik krizler nasıl gerçekleşir?" gibi ekonominin tam merkezinde bulunan yirmi dört sorunun cevabını gazeteci ve yazar Anne Rooney "Ekonomist Gibi Analiz Et: Para ve Piyasaları Kavramak" adlı kitabında veriyor.



1871'DEN BERİ BOL KÖPÜKLÜ NEFİS TÜRK KAHVESİ



1933 yılında Beşinci Yurti Mallar Sergisi'nde açılan stand.

1871'den beri kalitesini ve titizliğini hiç bozmadan
evlerimize nefis Türk kahvesini getiren Kurukahveci Mehmet Efendi,
bugün 55'ten fazla ülkede tüketiliyor.

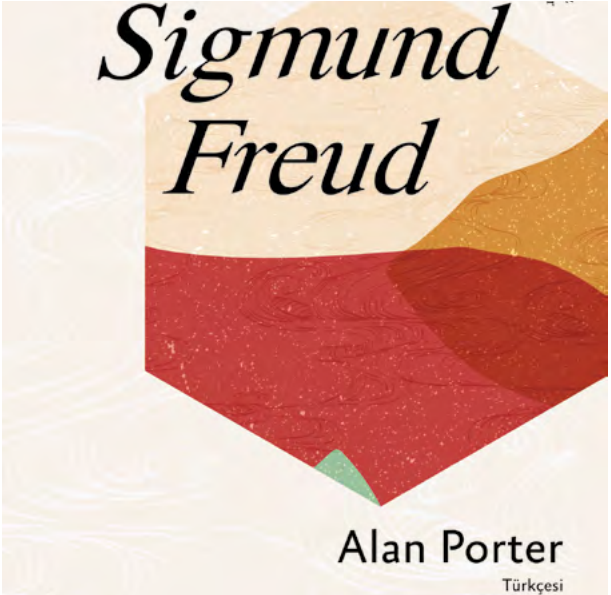
Kurukahveci Mehmet Efendi, Türklerin dünyaya armağan ettiği
Türk kahvesini, her yudumda aynı kalite ve keyifle dünyaya ulaştırıyor.



SİGMUND FREUD: RÜYALAR, HİPNOZ VE PSİKANALİZ HAKKINDA KAPSAMLI BİR REHBER

Psikanalizin kurucusu, psikolojinin en popüler isimlerinden Avusturya doğumlu Sigmund Freud'un kim olduğu, öne sürdüğü tezleri, önemli vaka çalışmaları ve yöneltilen olumlu-olumsuz eleştiriler psikoloji alanında uzman olan Alan Porter tarafından kaleme alındı.

İlksatır Yayınevi etiketiyle yayımlanan "Sigmund Freud: Rüyalar, Hipnoz ve Psikanaliz Hakkında Kapsamlı Bir Rehber"de Freud'un gördüğü destekler kadar aldığı eleştirilere de yer verilmesi, eserin objektifliği konusunda da benzerlerinden ayrılmasını sağlıyor.



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

İSTANBUL'DA BİR ÇAY

Institut français Ankara Müdürü gazeteci-yazar ve radyo programcısı Sébastien de Courtois'nın *Un thé à Istanbul* adlı Fransızca kitabı Türkçe'ye çevirilerek kitap raflarında yerini aldı. Orijinali 2014 yılında *Le Passeur* tarafından yayınlanan *İstanbul'da Bir Çay*, Mehmet Emin Özcan tarafından Türkçeye kazandırıldı ve Heyamola Yayınları tarafından baskıya hazırlandı.

Doğu ile Batı'yı ve kıtaları birbirine bağlayan; insanların, kültürlerin, medeniyetlerin kesişme noktası büyüleyici kent: İstanbul... İstanbul'a yaklaşmak, aşırılık kural olduğu için, kolay değil. Yaklaşık on dört milyonluk nüfusu ve iki bin yıllık tarihiyle, Boğaz'da sergilenen bu mücevher, yolu oradan geçen herkesi büyülüyor ve yaşayanları yutuyor.



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

KÜÇÜK HEKİM

Kitapları 25 milyondan fazla satan ve 40 dile çevrilen İrlandalı yazar Eoin Colfer'ın yazıp ünlü çizer Matt Robertson'ın resimlediği Küçük Hekim, Tudem'in, okumaya isteksiz ve okuma güçlüğü çeken çocuklar için özel olarak hazırladığı "SEN de OKU" koleksiyonundaki yerini alıyor!

Çeşit çeşit doktor var şu hayatta. Kimisi yaraları ve ağrıları iyileştirir, kimisi ufacık kameralarla vücudun organlarını inceleyebilir. Tabii bir de beyin doktorları var. Ayla Liza, tıpkı annesi gibi bir doktor olmak istiyor. Ama sıradan bir doktor değil ki annesi! Bir psikiyatrist!



TÜRKİYE'DEKİ GENÇ TEMSİLCİSİ BÜŞRA KAYIKÇI

Ülkemizde neoklasik müziğin dikkat çeken genç temsilcilerinden Büşra Kayıkçı, minimalist, neoklasik ve ambient tarzda eserlerden oluşan bir repertuvar ile 7 Şubat akşamı PSM Online'da dinleyici karşısına çıkmaya hazırlanıyor.

Genç piyanistin yalnızca PSM Online'a özel olarak gerçekleştireceği konserin biletleri passo.com.tr üzerinden satın alınabilir. Sanatseverleri evlerinin konforunda da sanatla buluşturmayı sürdüren Zorlu PSM, çevrimiçi platformu PSM Online'da bu kez ülkemizde neoklasik müziğin dikkat çeken temsilcilerinden genç piyanist Büşra Kayıkçı'yı ağırlıyor.



ZORLU PSM #mesafeliambirlikte

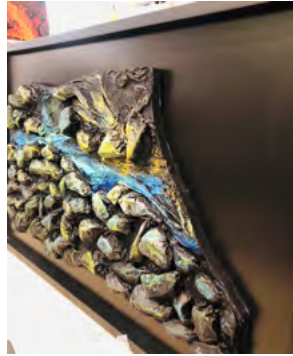
Bir maniniz yoksa
KONSERE SİZDEYİZ!

Büşra Kayıkçı
7 Şubat 🕒 21.00

online.zorlupsm.com'a girin, en güzel konserleri
siz neredesiniz orada izleyin.

“SEZGİ/SEL” SERGİSİ KAPILARINI AÇIYOR

Sanatçı Siret Uyanık'ın “Sezgi/Sel” başlıklı 16. Solo sergisi 29 Ocak'ta kapılarını açıyor. Sanatçının pandemi sürecinde ürettiği 50'nin üzerinde yağlı boya, akrilik ve karışık teknik eserlerinden oluşan sergi, Ankara'da bulunan Galerim Sanat Galerisinde görülebilir. Sanatçı Siret Uyanık'ın 16. Solo sergisi “Sezgi/Sel” 29 Ocak'ta kapılarını sanatseverlere açıyor. Sanatçının pandemi sürecinde ürettiği 50'nin üzerinde yağlı boya, akrilik ve karışık teknik eserlerinden oluşan sergi, Ankara'da bulunan Galerim Sanat Galerisinde görülebilir.



YENİPERFORM ŞUBAT 2021 PROGRAMI

Türkiye'nin ilk dijital sahnesi YeniPerform, Şubat ayında **Terk Edilmiş Kıyılar // Negatif Fotoğraflar, House of Hundred (Yüzyılın Evi) ve Beyaz Kanatlar** oyunlarını izleyici ile buluşturacak.

Ferdi Çetin'in yazdığı Yeşim Özsoy'un yönettiği ve Kübra Balcan, Yaman Ceri, Meral Çetinkaya, Banu Fotocan, Ahmet Ayaz Yılmaz'ın rol aldığı **Terk Edilmiş Kıyılar // Negatif Fotoğraflar**, 5, 19 ve 26 Şubat'ta gösterilecek. Oyun, bir kadının daha önce hiç gerçekleşmemiş bir aile yemeğini hayal etmesi üzerine odaklanıyor. Ferdi Çetin ve Yeşim Özsoy'un yazdığı Yeşim Özsoy'un tek kişilik performansı **House of Hundred** 12 Şubat Cuma akşamı dijital sahnede olacak. Yarı otobiyografik, gerçek ile kurgunun iç içe geçtiği





oyun, Özsoy'un kendi kişisel tarihinden yola çıkarak oluşturduğu hikayeleri ele alıyor. Burak Alıcı'nın yazdığı Özgün Çoban'ın yönettiği ve Berfu Aydoğan, Ayşe Lebriz Berkem, Bahadır Buyruk, Sezgi Deniz, Reha Özcan'ın rol aldığı Beyaz Kanatlar ise 27 Şubat'ta YeniPerform'da izlenebilecek. Oyun, babasının ölümünden sonra eve kapanan Bulut'un, hikaye anlatıcısı Rüya ile tanışması ve ardından gelişen olayları konu alıyor.

YeniPerform Şubat Oyun Takvimi

5 Şubat 21.00 Terk Edilmiş Kıyılar // Negatif Fotoğraflar 22.00 Zoom Söyleşi

12 Şubat 21.00 House of Hundred 22.30 Zoom Söyleşi

19 Şubat 21.00 Terk Edilmiş Kıyılar // Negatif Fotoğraflar 22.00 Zoom Söyleşi

26 Şubat 21.00 Terk Edilmiş Kıyılar // Negatif Fotoğraflar 22.00 Zoom Söyleşi

27 Şubat 21.00 Beyaz Kanatlar (Zoom Oyunu) / 22.30 Zoom Söyleşi

İSTANBUL'DA SEVGİLİLER GÜNÜ ROMANTİZMİ

Istanbul'un eşsiz manzarasının fonuyla The Ritz-Carlton, İstanbul, 14 Şubat Sevgililer Günü'nde izole ve romantik bir tatili şehirden ayrılmadan misafirlerine sunuyor.

Sevgililer Günü'nü şehirden ayrılmadan, ayrıcalıklı bir hizmet anlayışı ve etkileyici bir manzara eşliğinde unutulmaz kılmak isteyenlerin adresi The Ritz-Carlton, İstanbul oluyor. Ayrıcalıklı konaklama hizmetleriyle 'şehrin içinde misafir olmak' kavramını konuklarıyla paylaşan otel, yenilenmek ve kendini şımartmak isteyen çiftlere özel bir konaklama sağlıyor.



İSTANBUL'DA SEVGİLİLER GÜNÜ ROMANTİZMİ

İstanbul'un kalbinde Maçka'da konumlanan Swissôtel The Bosphorus İstanbul, şehirden uzaklaşmadan, evinizde gibi hissedeceğiniz Sevgililer Günü'ne özel konaklama paketleri sunuyor.

Swissôtel The Bosphorus, İstanbul nefes kesen boğaz manzarasını ayrıcalıklı konaklama imkanları ve lezzetli yemeklerle birlikte sunarak Sevgililer Günü'nü unutulmaz bir geceye dönüştürüyor.



SEVGİLİLER GÜNÜ'NE ÖZEL ROMANTİK DENEYİMLER

Çırağan Palace Kempinski İstanbul'un yepyeni online alışveriş sitesinde Sevgililer Günü'ne özel birçok hediye seçeneği sunuluyor.

Sevgilisine Çırağan Sarayı'ndan romantik ve bir o kadar da lezzetli bir hediye almak isteyenlere el yapımı ürünler hazırlandı. Sevgililer Günü temalı kalpli çikolatalar, makaronlar, kurabiye-ler ve hatta kalpli baklavalar bunlardan sadece bazıları. İki kişilik romantik lezzetlerle dolu Sevgililer Günü'ne özel hazırlanan beş çayı ve muhteşem sunumuyla kişiselleştirilebilen pasta ise dikkat çeken romantik hediye seçenekleri arasında yer alıyor.



SEVGİLİLER GÜNÜ'NDE 'AŞKA KALPTEN BAĞLIYIZ'

Divan Pastaneleri Sevgililer Günü'n-de sevgi bağının gücünü hissettirmek isteyenler için 'Aşka Kalpten Bağlıyız' diyenlere özel olarak yepyeni bir koleksiyon hazırladı. Aşkın rengi kırmızının ön planda olduğu özenle tasarlanan ve lezzetine doyamayacak Sevgililer Günü Pastasına, çikolata kutularına ve aşıklara özel hazırlanan hediye setlerine ister Divan Pastaneleri'ni ziyaret ederek ister www.divanpastaneleri.com.tr adresinden tek tık ile ulaşılabilir.

Divan Pastaneleri, pandemi nedeniyle mesafelerin korunduğu bu dönemde Sevgililer Günü'nü kutlamak isteyenler için birbirinden leziz ürünler hazırladı. "Aşka Kalpten Bağlıyız" mottosuyla hazırlanan Sevgililer Gününe özel pasta ve çikolata kutularının yanı sıra aşkın ruhunu yansıtan tasarımların yer aldığı hediye setleri sevgililerle buluşuyor.



EN ROMANTİK SEVGİLİLER GÜNÜ TATİLİ

Bazen gözlerden uzak başbaşa kalmak, sakin ve huzurlu bir ortamda aşkınızı tazelemek istersiniz. Titanic Hotels İstanbul'un teklifi, işte tam bu anlara özel romantizmin tadını çıkarmak üzere sizleri bekliyor.

Sevgililer Gününe özel olarak hazırlanan konaklama paketi ile Titanic Hotels İstanbul'un deniz ve şehir manzaralı konforlu odalarında, ödüllü şeflerin hazırladığı en özel lezzetler eşliğinde aşkınızı İstanbul'un kalbinde size özel tazeleyin. Titanic Business Kartal, Titanic City Taksim, Titanic Port Bakırköy'de 12-13-14 Şubat'ı kapsayan tarihlerde 3 gece konakladığınızda sadece 2 gece konaklama ücreti ödüyorsunuz. Üstelik 14 Şubat tarihinde limitsiz yerli içki dahil çift kişilik akşam yemeği ve otel içi tüm ekstra harcamalarda %20 indirim Titanic Hotels'in hediyesi.





İLK GÖRÜŞMEDE 6 BASİT YÖNTEMLE HEMEN ARADAKİ BUZLARI ERİTİN

Bir ilişkinin dönüm noktası ilk görüşmedir. Yüz yüze ya da online, ilk buluşmanın güzel geçmesi ilişkinin devamı için kararımızı doğrudan etkiler. Bu yüzden ilk görüşmede sohbette hızlıca buzları eritebilmek çok önemli. Kullanıcılarını uygulama üzerinde verdikleri cevaplara göre en uygun profillerle eşleştiren arkadaşlık uygulaması OkCupid, yeni tanıştığınız kişi ile ilk sohbetinizin keyifli geçmesi için bir rehber hazırladı. İşte 6 basit ipucu...



1. ÖZENLİ OLUN, İLGİNİZİ BELLİ EDİN

İnsanlar kendileri hakkında konuşmayı severler. Siz sorun, iyi dinleyin ve dinlediğinizi hissettirin. Bunu iletişiminizde belli edin. İlişki uzmanı ve yazar Susan Winter, “Nasılsın, neler yapıyorsun, ne işle uğraşıyorsun?” gibi soruların hiçbir anlam ifade etmediğini söylüyor ve ekliyor

“Konuşma sırasında ilginizi gerçekten belli edebilmek için kendi tarzınızda sorular sormanız gerekli? Bunları sorabilmek için öncelikle iyi bir gözleme ihtiyacınız var.”

2. EVET - HAYIR SORULARI SORMAYIN

Sohbetin ilerlemesini istiyorsanız ucu açık soruları seçin. Hatta “Senin için mükemmel bir ilişki nedir?

Seni ne eğlendirir?
Hayal edip de henüz
gerçekleştirmedğin
bir şeyler var mı?”
gibi sorular cebinizde
bulunsun. Soruları ço-
ğaltmak için OkCupid
arkadaşlık platformuna
da bakabilirsiniz. İçin-
de yer alan binlerce
soru, hem karşınızdaki
ile beğeni yüzdenizi
gösteriyor, hem de
soruları sayesinde iste-
diğiniz biri ile sohbete
kolay başlamanızı ve
devam etmeniz için
olanak sağlıyor.

3. MERAKLI OLUN

Sohbet esnasında
bilmediğiniz bir konu
hakkında sohbet
açılırsa, bu sizin için
hem öğrenme hem de
karşınızdakine ya-
kınlaşma fırsatı tanır.
Karşınızdakinin bildiği
ve merak ettiğiniz şey-
leri sormaktan çekin-
meyin. Northwestern
Üniversitesi’nden Dr.
Alexandra Solomon,
“Burada samimiyet
çok önemli” diyor.
“Normalde merak et-
meyeceğiniz bir şeyle





aşırı ilgileniyor gibi yapmak ters tepebilir” diye de uyarıyor.

4. GÜNDEMİ TAKİP EDİN

Dünyada olan bitenden haberiniz olsun. “Hava ne kadar güzel” demektense gündemde olan, gelişen bir olay hakkında karşınızdakinin fikrini sorabilir, konuşmak istediğiniz ortak bir konu ise uzun bir sohbete yelken açabilirsiniz.

İlişki uzmanı Dr. Tina B. Tessina, “Sohbet etmek tenis maçı gibi gidip gelmelidir” diyor. “İlk konuşmada ortak noktalar bulmak sohbeti koyulaştıracaktır. Ortak noktalar bulmanın en iyi yollarından biri de gündemi takip etmektir.” Yeni bir haber, trend bir video, yeni çıkmış bir dizi sezonu sohbeti ilerletmek için iyi birer başlangıç olabilir.

5. DENEYİMLERİNİZİ PAYLAŞIN

Farklı zamanlarda da olsa; gittiğiniz yerlerden, etkinliklerden, bu anıların size neler hissettirdiğinden bahsedin. Bunu yaparken konuşma ve dinleme dengesini de iyi kurun. Sadece sizin anlatmanız ya da sürekli sorular sorup karşıdakini konuşturmanız iyi bir tanışma demek değildir. Doğru dengeyi bulmak ikinizin de birbirinizden bir şeyler bulabileceği fırsatlar yaratabilmek anlamına gelir.”

6. İLTİFAT ETMEKTEN ÇEKİNMEYİN

Psikolog Gretchen Kubacky, “İltifat etmek bir sohbette buzları eritmenin en kolay yöntemlerinden biridir” diyor. “Özellikle fiziksel özellikler yerine karakter ve davranışlara yöneltilen iltifatlar karşıdaki insanın kendisini güvende ve tanıdık hissetmesini sağlar.” Siz de iltifatlarla karşınızdakinin özgüvenini beslemeyi unutmayın. Fiziksel iltifatlardansa hoşunuza giden ortak yönlerine, hissettiklerine duyarlı





iltifatları seçin. Burada tanışmanın yüz yüze mi yoksa mesajla mı olduğu çok önemli. Eğer OkCupid gibi bir arkadaşlık platformundan tanıştıysanız o kişi hakkında pek çok bilgiye ulaşmak mümkün. Profilini detaylıca inceleyerek yaşam tarzı, ilgi alanları, zevkleri gibi detayları öğrenebilir, bu sayede konuşmaya çok daha

hazırlıklı başlayabilirsiniz. Ayrıca mesajlaşarak flörtleşmek bazıları için daha kolay olabilir ancak karşıdaki kişinin jest ve mimiklerini görememek bir dezavantaj olabilir. Bu yüzden eğer ilk tanışmanız mesajlaşma üzerinden oluyorsa duygularınızı belli etmek için emojiler kullanmayı ve hislerinizi söylemeyi de ihmal etmeyin.



Yazar: Uzm. Psikolog Melek Abca

'KORONAVİRÜS SÜRECİ İNSANLIĞA ÖNEMLİ KAZANIMLAR DA GETİRDİ'

Otonomi Dergisi'nin Ocak-Şubat sayısı-
na konuk olan Uzman Psikolog Melek
Abca, pandemi sürecinin getirdiğı
psikolojik etkiler ile ilgili önemli açıklamalar
yaptı.



Tüm dünyada yaşanan Koronavirüs sürecinin bireylerde çok büyük değişiklikler meydana getirdiğini anlatan Memorial Ankara Hastanesi'nin başarılı doktorlarından Uzm. Psikolog Melek Abca, kısıtlamalarla birlikte kendini izole etmenin yalnızlık gibi görüldüğünü ancak bu sürecin çok farklı kazanımları da beraberinde getirdiğini ifade etti.

Unutulan değerlerin bu dönemde yeniden hatırlandığını kaydeden Abca, "Birçok kişi

bu sürecin geçmesini beklerken, belirsizliğe karşı korku, kaygı, panik atak gibi duygularını ve semptomlarını patolojik boyutta yaşarken, birçok kişi de bu süreçte kendilerinden kaçmayı bırakıp kendileriyle, bağımlılıklarıyla, kaygılarıyla yüzleşmeyi ve çözüm bulmayı seçti. Kendisi hakkında, ilişkileri hakkında, içinde bulunduğu dünya hakkında düşünmek ve fark etmek için zaman buldu. Karşılaştığı tehlikeyi kayıplara değil fırsatlara çevirdi. "An"

da yaşamayı öğrenmek, ertelemeyi bırakmak, çözüm bekleyen meseleleri halletmek, kendilerini geliştirmek gibi... Unutulan değerleri yeniden hatırladık..." dedi.

"Birlik ve dayanışma duyguları ile öğrendiğimiz hijyen tutumlarını sürdürebilirse geleceğe daha büyük katkılarda bulunabileceğiz."

Bu sürecin insanları tekrar dayanışma, birlik ve beraberlik duygularına götürdüğünü belirten Abca,

bununla birlikte psikolojik takılmalar olarak adlandırdığı depresyonların da arttığını belirterek şunları anlattı:

"Şu an yaşanan depresyon uzun yolda giderken arabayı cebe çekip beklemek gibi. Şu an cebe çekildik; yolculuk devam ederken kısa süreli bir mola... Orada araba dinleniyor, biz biraz uyuyoruz, yemek yiyoruz, sonra yola tekrar devam edeceğiz. Tabii ki bunlar bu sürecin tamam-





lanması için gerekli olan şeyler, sağlıklı bir süreç yaşıyoruz. Şu an öfke, pazarlık ve depresyon arasında gidip geliyoruz. Bunun sonucunda elbette kabullenme gelecek. Yavaşça bu aşamaya doğru geçiyoruz. Evet, bu virüs var, dünyayı, ekolojik dengeyi yerine getirmek için var, kabul ediyoruz; şimdi ne yapmamız gerektiği kısmına geçeceğiz. Artık günlük yaşama adapte olmaya ihtiyacımız var. Kovid'in bize kazandırdığı davranışları, o

birlik ve dayanışmayı, duyarlılığı, hijyen tutumlarını sürdürebilmemiz lazım... Çünkü bunları öğrenmemiz gerekiyordu, öğrendik. Eğer sürdürebilirsek geleceğe daha büyük katkılarda bulunabileceğiz."

Özel yaşam ile profesyonel yaşam arasında denge sağlanmalı. Pandemi ile birlikte yaygınlaşan uzaktan çalışma durumunun etkilerine de değinen Abca, dikkat edilmesi gereken hususları anlattı:

“Bu durum hem uyku düzenimizi hem yeme düzenimizi değiştirdi, dengelerimiz bozuldu. Özel yaşam ile profesyonel yaşam arasındaki denge bozuldu, özel yaşam mahremiyetimiz kalmadı. İş görüşmeleri evlerden yapılıyor, ev bizim özel alanımızdır. Bu tabii ki zorunlu bir şey... Ama eğer mümkünse evin her alanında bilgisayar ile gezmek yerine tek bir yeri düzenleyip orayı iş enerjisine çevirmek, diğer alanları kişisel

alanımız olarak tutmak daha doğru olacaktır. Burada mesai anlayışının olmaması da büyük sıkıntı... Sürekli tetikte yaşıyor insanlar. Normalde iş enerjisinden çıkıp eve gelirsiniz. Ama burada işverenlere de büyük iş düşüyor, çalışanlarının psikolojik sağlığını korumak için gerekirse online eğitimler, motivasyon paylaşımları yapılması gerekiyor. Motivasyon olmadıkça çalışmadan verim alamazsınız. Eğer acil bir şey yoksa





mesai saatinden sonra iş verilmemesi gerekiyor. Bunun aksi olduğunda uyku düzeni bile kalmıyor. Eşinizle, çocuklarınızla özel alanınız, yemek düzeniniz kalmıyor. Bir de bu süreçte evdeyken ev kıyafetlerini giyip, hatta uyku kıyafetleriyle tüm günü geçiren kişiler var. Beyin öyle bir şey ki her duruma adapte oluyor. Mesela

omuzlar düşük durmaya başlarsanız beyin bunu depresif algılıyor. Ama daha dik duruşlu olursanız beyin onu daha sağlıklı olarak algılıyor ve mutluluk hormonu salgılamaya başlıyor. Evdeyken de öyle, yataktan kalktığımız an sanki güncel yaşam başlıyormuş gibi hazırlanmamız gerekiyor.



STRESE KARŞI GELENEKSEL TIP ÇÖZÜMLERİ

İş hayatının zorlukları, ekonomik sorunlar, trafik çilesi derken bir yılı aşkın bir süredir yaşadığımız pandemi süreci hepimizin yoğun bir stres altına girmesine sebep oluyor. Bu stresle baş etmek için birçoğumuz kendimizce yöntemler geliştirmeye çalışıyoruz.

Ya da çevremizden öğrendiğimiz yöntemlerle stres sorunumuzu çözmeye çalışıyoruz. Hatta ilaçlara başvuruyoruz. Peki geleneksel tıp yöntemleri bu konuda ilaçsız bir çözüm sunuyor mu?

Türk Çin Kültür Derneği'nin, Çin tıbbı uzmanı doktorlarla işbirliği yaparak kurduğu "Çin Tıbbı Doktorunuza Danışın" soru cevap sistemine gelen soruların azımsanmayacak kısmı son günlerde stresle başa çıkma hakkında. Strese Bağlı Ağrılara

Nasıl Çözüm Bulabiliriz?

Dr. Luo: Akupunktur ve bitkisel tedavi yöntemlerinden bazılarının mutluluk hormonu denilen serotonin maddesinin salgılanmasında çok faydası olmaktadır. Ayrıca bu yöntemlerin, strese bağlı baş, boyun, sırt, bel – bacak ağrılarında ve psikolojik problemlerin giderilmesinde bu yöntemlerin önemli faydaları bulunmaktadır. Geleneksel Çin tıbbı yöntemlerinin anksiyete sorunlarında da etkili olduğu bilinmektedir.





Dr. Yuan: Diğer hastalıklarda olduğu gibi stres sorununda da akupunktur yönteminin nihai amacı vücudun Yin ve Yang dengesini yeniden kazanmasını sağlamaktır. Hastalığın ortaya çıkış mekanizması karışıktır. Akupunktur, vücudun hastalık sürecinde bozulmuş olan dengesini tekrar kazanabilmesi için Yin ve Yang

arasında dengesizliği uzlaştırmaktadır. Akupunktur ve yakı tekniğinin yin ve yang'ı uzlaştırmadaki rolü ise vücudumuzdaki meridyenlerle ilgilidir. Vücudumuzdaki meridyen noktalarının uyumu akupunktur ve yakı teknikleriyle sağlanarak hastanın stres ve bağlı ağrılardan kurtulması sağlanmaktadır.



Yazar: Prof. Dr. Berna Tander

OMURGA SAĞLIĞINI KORUMANIN 10 PÜF NOKTASI!

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi sürecinde; karantinalar, evde kalma sürelerinin uzaması, hareketsiz yaşam ve tele-iletişim olarak da bilinen uzaktan çalışmanın yaygınlaşması, omurga sağlığını tehdit ederken, duruş bozukluklarının da artmasına neden oluyor.

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Berna Tander “Bu süreçte; bilgisayar, telefon, tablet başında geçen sürelerin uzamasına hareketsiz yaşam ve belirsizliğin yarattığı kaygı ve stresin de eklenmesi ile kas- iskelet sistemi problemleri, ağrıları daha sık görülmeye ve halk sağlığında da ciddi yer tutmaya başlamıştır. Pandemi sürecinde farkında olmadan omurgamızı, duruşumuzu olumsuz etkileyen bazı hatalı

davranışlarımız ileride yaşam kalitemizin fazlasıyla azalmasına neden olacağından, bu yanlışlardan bir an önce kaçınmamız ve omurga sağlığımızı korumak için bazı kurallara dikkat etmemiz gerekir” diyor. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Berna Tander, pandemide omurga sağlığımızı korumanın 10 püf noktasını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

45 dakikadan uzun süre oturmayın
Sürekli oturarak





çalışmak, yer çekimine direnen kasların yüklenme biçimlerini değiştirerek güç azalmasına yol açar. Benzer şekilde masa başında oturarak uzun süre geçirenlerde bacak arka kasları kısalır ve kas gerilmelerinde artış olur, bir süre sonra bu durum bel ağrılarına yol açabilir. Pandemi sürecinde, evde çalışma ortamını uygun şartlarda düzenlemeliyiz, aksi takdirde sürekli omurga yakınmalarımız olacaktır. Oturma süresinin kısıtlanması oldukça önemlidir, bir

seansta maksimum oturma süresi 45 dakika olmalıdır. Otuz dakikada bir küçük molalar vermek, saatte bir de ayağa kalkmak ve esneme hareketleri yapmak gerekir.

Bacak bacak üstüne atmayın

Otururken uzun süre bacak bacak üstüne atmak, dizleri koltuğun altına toplamak gibi yanlış pozisyonlar diz ağrılarını tetiklerken, alçakta oturmak ise kalça ağrılarını artırır. Her iki ayak yere eşit olarak temas etmelidir. Ayrıca ev

ortamında çalışırken; yerde, yatakta veya koltukta değil; mutlaka masada ve uygun bir çalışma sandalyesinde oturarak çalışmalıyız. Aksi halde tüm omurga, kötü yük dağılımının etkisiyle daha çok ağrıyacaktır.

Başınızı öne eğmeyin

Başın öne doğru eğik duruşu; günümüzde uzun süre masa başında çalışanlarda oldukça sık görülen bir duruş bozukluğudur. Başın her 2,5 santim öne doğru eğik tutulması, boyun omurlarına binen

yükü iki kat artırır. Cep telefonu veya tablete bakarken uzun süre başımızı 30 derecelik bir açıyla öne eğmemiz kendi kafa ağırlığımızın 3-4 katı miktarda omurgamıza aşırı yük bindirir. Yük artışı diskte bozulmayı başlatır, zamanla sertleşmeye, su kaybına, yırtılma ve fıtıklara kadar giden bir sürece neden olur. Boynunuzun ve duruşunuzun sağlıklı olması için bilgisayarınızın monitörünü gözünüzden 50-75 santim uzakta olacak şekilde yerleştirmeli, bilgisayar





ekranının orta noktası mutlaka göz hizasının hafif aşağısında olmalıdır. Çift monitörlü bir kurulumda her iki monitörün eşit oranda kullanılabileceği olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durumda her iki monitör görsel olarak burun hizasında bir araya gelmeleri için yan yana yerleştirilmelidir.

Çalışma sandalyenizin ergonomik olmasına dikkat edin

Çalışma sandalyesinin ergonomik olmasına; en az kürek kemiklerine kadar uzanmasına, arkalığın bel kavisini

sarmasına ve hafif arkaya eğimli olmasına da dikkat etmek gereklidir. Sandalyede veya koltukta otururken, bel boşluğunuz sandalyenin arkasına temas etmelidir. Eğer temas etmiyorsa bel boşluğunun küçük bir yastıkla desteklenmesi omurga kökenli kas ağrılarının veya bel ağrılarının önlenmesini sağlayabilecektir. Çok alçak sandalyede çalışmak dizin ön kısmında ağırlı bir soruna, ayakların yere temas etmediği yükseklikteki sandalye ise omurga nedeni ağırlara yol açabilmektedir. İdeal yükseklik kabaca her

iki el bacak altına konulduğunda ayakların yere düz bir konumda hafifçe değmesi ile bulunur.

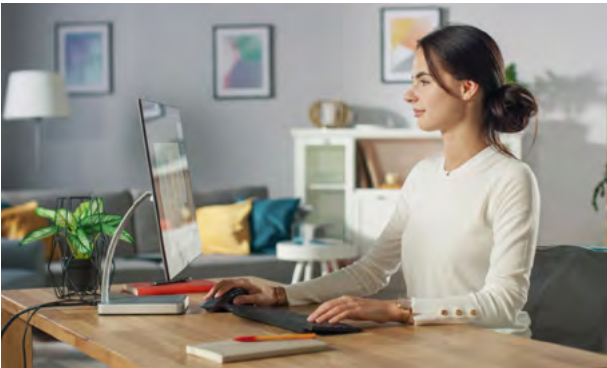
Ani dönme hareketlerinden kaçının

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Berna Tander “Uzun süre oturarak masa başı işi yapan kişilerin çalışmaya başlamadan önce ihtiyaç duydukları bütün malzemeleri kolay erişebilecekleri yerlere koymaları çok önemli. Yerden bir şey almanız, yukarı doğru aniden uzanmanız veya aradığınız

malzemelere ulaşmak için dönme hareketi yapmanız, şiddetli kas kasmalarına veya bel fıtığına yol açabilmektedir” diyor.

Dirseklerinizi doğru yerleştirin

Klavye kullanılırken ergonomi kurallarına dikkat edilmeli, dirseklerin çok bükülü veya çok açık olmasına, ön kolun yere paralel kalmasına ve ellerin de yukarı doğru çok açılanmamasına özen gösterilmelidir. Ayrıca omurga; özellikle omuzlar ve kollar gevşek halde olmalıdır. Aksi çalış-





ma koşulları; dirsek ve el bilek düzeyinde sinir sıkışmasına, sırt ile boyun ağrılarına yol açabilmektedir. Dirsekte olabilecek sorunlar için; dirseğin sert zeminlere dayanmaması ve kolların bükülü pozisyonda uzun süre durmaması yeterli olacaktır.

Cep telefonuyla kullaklık ya da hoparlörden konuşun

Teknolojik ekranlara uzun süre bakan veya telefonu kulağı ile omuz arasında sıkıştırarak uzun süre konuşan kişilerde; son yıllarda “cep boyun hastalığı” olarak Türk-

çe’ye de çevrilen yeni bir tanı, hastalık ortaya çıkmıştır. Baş düz olduğunda yerçekimi boyuna kuvvet uygular, boyunla düşey düzlem arası açı artışı uygulanan kuvveti de artırmaktadır. Cep boyun hastalığına yakalanma riski boynun omuzlardan daha ileri olduğu durumlarda artmaktadır. Hastalığın şiddeti kişiden kişiye değişmekte; kronik baş ağrısından, disk hasarlarına veya kollarda uyuşma karıncalanmaya kadar birçok şikayete yol açabilmektedir. Bilgisayar başında telefonla konuşurken ya

hoparlörü açarak ya da kulaklıkla kullanmaya özen göstermek gereklidir.

Yatış pozisyonuna dikkat edin

Ayakta ya da otururken duruşumuza dikkat etsek de yatarken aynı özeni göstermeyebiliyoruz. Oysa özellikle uzun uyku saatleri boyunca yatış pozisyonumuzun doğru olması, güne enerjik başlamamızı sağlayabilmektedir. Öncelikle yatarken vücudumuzun fizyolojik kıvrımlarını koruyarak

yatmalı, yatak sert ve düz olmalı, vücut ağırlığıyla yaylanmamalıdır. Yastık çok alçak veya çok yüksek olmamalı, boyundaki çukurluğu destekleyecek kadar olmalıdır. Çok yumuşak yastıklar zararlıdır, çok sert ve yüksek yastıklar ise başın askıda kalmasına ve boynun zorlanmasına neden olur. Sırtüstü yatarken dizlerin altına hafif yükseklik yerleştirilebilir, yan yatarken de dizi hafifçe kırarak bacakların arasına yastık yerleştirilebilir.





Beslenmede bu yanlışlardan kaçının!

Evde kalma süresi uzadıkça; artan kaygı ve evde olmanın aşırı rahatlığı ile kilonuz çok artabilir, kontrolden çıkıp, omurga sağlığını tehlikeye atabilir. Ayrıca; hareket azalmasına bağlı kas zayıflıkları ve total kalori harcamasında azalmaya bağlı metabolizma hızının düşmesi de kilo almanızı kolaylaştıracaktır. Çalışırken, masanızda abur cubur bulundur-

mak yerine su içmeyi tercih etmelisiniz. Ayrıca hamur işi gıdalar, işlenmiş ve aşırı tuz bulunduran besinlerin tüketiminden de kaçınmak gerekir.

Omurganızın sağlığı için günde 2-3 litre su tüketmelisiniz. Vücudumuzun yüzde 60'ı sudan oluşmaktadır, az su tüketilmesi veya susuz kalmak kasların ve disklerin yapısını zayıflatır, zedelenmelere açık hale getirir ve yavaş iyileşmesine neden olur.

Mutlaka düzenli egzersiz yapın

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Berna Tander “Hangi yaşta olursak olalım kas ve kemik sağlığımız için günlük belirli bir miktarda düzenli aktivitemiz olmalı. En etkin tedavi yönteminin de problemin oluşmasını engelleyip, uygun ekipmanla, aralıklı

çalışarak ve mümkün olduğunca egzersiz yapmak olduğunu unutmamak gerekir. Hafif ve orta şiddetli egzersizler bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi, kaygı düzeyini de azaltır. Hareketsiz bir yaşamdan kaçınmak, günde en az yarım saat mutlaka egzersiz ya da yürüyüş yapmayı ihmal etmemek gerekir.” diyor.





Röportaj: Zeynep Rana AYBAR

Fotoğraf: Ece Oğultürk

OKAN YİĞİT

SEVDİĞİN İÇİN VAZGEÇTİĞİN
NE VARSA PIŞMANLIK
OLARAK DÖNER

Oyunculuk yolculuğu, Antalya'dan İstanbul'a gelişi, aşka bakış açısı, yeni projeleri ile bu ayki söyleşi ismimiz genç oyuncu Okan Yiğit.



Seninle yeni tanıyanlar için biraz kendinden, hayatından, hayat yolculuğundan bahseder misin?

Neredeyse her gencin olduğu gibi hayalim, oyuncu olmaktı ve hayallerimin peşinde koşmak için 18 yaşında İstanbul'a geldim. Maddi im-

kansızlıklar sebebiyle serüvenim kısa sürdü ve geri dönmek zorunda kaldım. Elbette pes etmedim ve 1 yıl sonra tekrar şansımı denemek üzere İstanbul'a geri döndüm, çalıştım, para kazandım ve kazandığımı oyunculuk eğitimine yatırdım. Fiziğin yeter-

li olmadığını, yetenek ve eğitimin bir arada olması gerektiğini çok iyi bildiğim için sadece hayal peşinde koşmak niyetinde değil gerçekten emek vererek bu işi yapabilmek kararlılığında'ydım. Bu düşüncede olduğumdan, halen kendimi geliştirmek üzere eğitimlerime devam ediyorum.

Ani bir kararla Antalya'dan İstanbul'a gelmişsin. Oyunculuk gözünü karartabileceğin kadar büyük bir aşk mı içinde? Çünkü devir ünlü olmak isteyenlerle, gerçekten sanata kendini adayanlar arasındaki farkı anlamakta zorlandığımız bir dönem. Sen bu durumu nasıl değerlendiriyorsun?





Ünlü olmak bu meslekte başarılı olup, fark edilmenin bir uzantısı ama diğer taraftan ünlü olmanın çok farklı yolları var. Şöhret olmak çok kolay artık, bu kişinin hayata bakışı ve terci-

hi ile alakalı. Fiziğiniz düzgünse, şansınız daha çok artıyor ama esas soru “siz ne olmak istiyorsunuz?” Ben kendi adıma oyunculuğu hayatımın merkezine oturttum ve mesleğim olarak öm-

rümün sonuna kadar yapabilmek istiyorum. Oyunculuk dediğiniz şey kendini keşfetmek, insanları keşfetmek ve gözlemlemek...

Ben eğitime devam etmek, keşiflerimi ve gözlemlerimi doğru bir potada eritip, kalabilmek istiyorum.

Sportif bir kişiliğe sahip olduğun ile ilgili bilgiler okudum. Spor gündelik hayatında ne kadar yer tutuyor? Ve pandemi dönemin-

de, evlerde herkesin neredeyse kan dolaşımını durmak üzereyken sen bu dönemi nasıl geçirdin, geçiriyorsun?

Rol aldığım proje, pandemi sürecinde de devam ettiği için eve kapandım diyemem. İnsanlar evlerinde sıkılmasın diye, biz ekran karşısında çalışmaya devam ediyoruz. Günlük dizi olması sebebiyle de set zamanları oldukça yoğun geçiyor. Spor





benim için tutku ama bu koşullarda ikinci plana atmak zorunda kaldım. Şimdilerde sadece fırsat buldukça yapabiliyorum. Ama her fırsatı değerlendirmeye gayret gösteriyorum çünkü sağlıklı yaşamayı tercih eden biriyim.

Bu ay gündemimizde bir “sevgiler günü” var. Genel söylem, “benim için bu tarz

günler pek bir şey ifade etmiyor” yönündedir ama madem gündem bu; senin aşka, sevgiye, ilişkilere bakış açınla ilgili birkaç cümle almak isteriz. Mesela; aşk için nelerden vazgeçebilirsin / geçtin?

Sevgililer günü bir gün olarak adlandırıldığına göre demekki özel bir gün, ben böyle bir günü yok saymıyorum. Ama insanlar

sevdiği, değer verdiği insana sadece bir gün değil içinden geldiği, her gün bir şeyler yapmalı. Sevdiğin için bir şeylerden vazgeçmenin doğru olduğunu düşünmüyorum çünkü vazgeçtiğin ne varsa bir gün sana pişmanlık olarak geri dönebilir. Tam tersine sevgi karşındakini olduğu gibi kabullenebilmektir. Değiştirmeye çalışmak ise bencilliktir.

Yer aldığın “Türkan Hanım’ın Konağı” ile ilgili neler söylemek istersin? Nasıl dahil oldun? Nasıl gidiyor?

Menajerim Tümay Özokur ile projelerimize beraber karar veriyoruz. Bu proje teklifi geldiğinde şimdiye kadar denenmemiş bir formattı, dizi ve programın içiçe olması. Yönetmenlerimiz, sevgili Mehmet Atan ve Yunus Emre Özdemir ile tanışınca

güzel bir sinerji oluştu. Benden çok aykırı bir karakteri canlandırıyorum, günlük dizi temposu yoğun ve farklı... Herşey güzel gidiyor.

Yeni projeler var mı? Varsa biraz bahseder misin?

Dijital platformda çok yakında güzel bir projede yer alacağım onun heyecanı var. Maalesef bahsedemiyorum.

İçinde olmayı hayal ettiğin bir proje, birlikte çalışmak istediğin bir yönetmen, canlandırmak istediğin bir rol var mı?

Oyuncunun ruhu arsızdır, her rolü oynamak ister, psikopatı, serseriye, aşığı... En iyi yapımlarda en iyi yönetmenlerle çalışmak ister... Ama ben size şuan isim veremem. Çünkü en iyi dediğiniz yönetmen ile sizin fre-

kansınız uyuşmayabilir.Önemli olan uyum. O yüzden derdimi anlatabildiğim, derdini anladığım, rolümle bütünleştiğim, farkımı fark ettirebildiğim sürece eminim kendimi iyi hissedeceğim ve işte hayalimdeki rol,

yönetmen diyeceğim! Daha çok yolun başındayım ve sektörün bana güzel sürprizleri olduğuna eminim. Ben de elimden gelenin en iyisini yapmak için tüm emeğimi işime yatıracam.





Bir şehir dergisi olduğumuz için İstanbul ile ilgili de konuşmak isteriz. Adaptasyon sorunu yaşadın mı? İstanbul'un en çok nesini / nesini seviyorsun? Kısaca, Okan'ın İstanbul'u nasıl bir yer?

Antalya'dan sonra

İstanbul iki farklı kutup... İstanbul, gizemli ve büyüleyici. Ben yalnızlığı seven bir insanım ve kalabalığın içinde yalnız kalabileceğin birçok mekanın içinde saklayan bir şehir, bu hissi seviyorum.



Röportaj: Didem Topal

ESRA KAZMİRCİ

“Sanat ile iç içe girmiş
sürdürülebilirliği olan mekanlar
yaratmaya çalışıyoruz...”

Sohbetimize başlarken öncelikle sizi tanımak isteriz... Eğitiminiz ve iş hayatına atılma sürecinizden bahseder misiniz? Esra Kazmirci mimarlık şirketinizin kuruluş sürecinden bahseder misiniz?

İç mimari eğitimi almak son anda verdiğim bir karardı... Dekorasyona, ev eşyalarına, aksesuarlara karşı her zaman bir ilgim vardı...

Bilkent Mimarlık Fakültesi'nin yetenek sınavını kazanmıştım, ama aynı anda İktisat Bölümü'nü de kazanmıştım, çok iyi hatırlıyorum rektörlük binasında annemle oturuyorduk, artık 1 saat içinde karar vermen lazım hangisine girmek istiyorsun demişti ben de iç mimariyi seçmiştim ve öyle devam etti. İyi ki demenin mutluluğunu yaşıyorum.





Bilkent Üniversitesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü'nden mezun olduktan kısa bir süre sonra Floransa'da İtalyanca dil eğitimi aldım ve akabinde Ankara'da ilk heyecanla aynı meslekten mezun birkaç arkadaşım ile beraber hemen bir ofis açtık. Ancak, bu heyecan biraz kısa sürdü. Bu süreçte moda ve dekorasyon çekimleri yapıp, halkla ilişkiler ve seyahat acentesinde tecrübeler edindim... İç mimarlık okuyup benim kadar farklı dal-

larda tecrübe edinmiş bir mimar daha var mı bilmiyorum ama sonuç olarak bugün kendi mesleğimi yaparken tüm bu çalıştığım ve tecrübe edindiğim iş dallarının faydasını çok gördüm. Yaklaşık 10 sene önce ortağım-dan ayrılarak kendi ofisimi kurdum ve halen işlerimizi kendi ekibim ile Esra Kazmirci Mimarlık olarak Bebek'teki ofisimizde yürütmekteyiz.

Evli ve iki erkek çocuğa sahibi yoğun çalışan birisiyim. Ben doğam gereği çok ha-

reketliyimdir ve ürettikçe daha da enerjik oluyorum. Bana göre iş hayatınız olduğu zaman özel hayatınızla ilgili yapılacak işleri, sorumlulukları daha iyi organize ediyorsunuz, çünkü kısıtlı zaman içine her şeyi sığdırmak zorundasınız, spor, çocuklarla zaman geçirmek, oyun oynamak, alışveriş vs...

Tasarım yaklaşımınızın belirleyici kriterleri nelerdir, kendi çizginizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Abartı ve ihtişam olmadan, içinde estetik barındıran ama buradayım diye bağırmayan, kendi dünyama ve sevdiklerime anlam katan mekânlar...

Bana göre hayatı nasıl yaşadığın değil, nasıl baktığın önemlidir.





Herşeyi dert etmemeye çalışmalıyız. Herşeyin başının sağlık olduğunu unutmamalıyız.

Çevremize pozitif yaklaşmalıyız. Sevginin kıymetini bilmeli, ailemizle, sevdiklerimizle ve dostlarımızla her anın keyfini çıkarmaya çalışmalıyız.

Mekân özgür ve dinamik olmalı... Tabii ki mekânı kullanacak kişinin hayat tarzı ve öncelikleri önemlidir. Sizinle çalışıyorsa muhtemelen sizi kendi

tarzına yakın bulduğu içindir. Her müşterinin memnuniyeti farklıdır. Müşterinin potansiyel beklentileri dikkate alınarak tasarlanmış mekânların müşterinin ruh halini, psikolojisini, hatta kimliğini olumlu yönde etkilemesini bekleriz. Özellikle ev projelerinde zaman zaman psikolog/danışman rolünü üstlendiğimiz de olur. Mekân teslim edildikten sonra seneler geçse de biz EKM ofis olarak her türlü

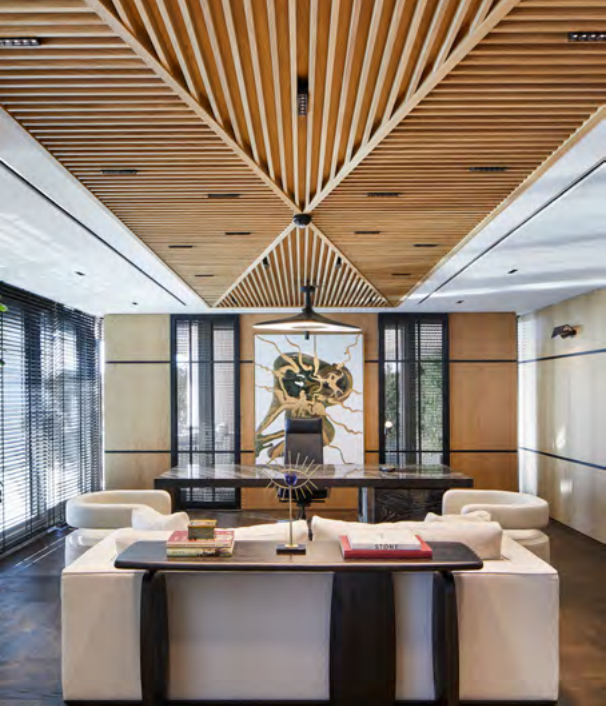
aksaklık veya ihtiyaçlarda müşterimizin talebini karşılamaya özen gösteririz. Meslek olmasının yanı sıra yaşam tarzınız oluyor artık. Enerjisi yüksek ve pozitif bakış açısına sahip oluyorsunuz. Sabırlı, disiplinli ve programlı olmayı öğreniyorsunuz. Öğrenme isteği-

niz hiç bitmiyor... Yaratıcılıkta özgür olabilmek ve gerektiğinde cesur, gerektiğinde tutucu olabilmek bu mesleğin diğer tarafları.

Türkiye'deki iç mimari anlayışı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Mesleki olarak tabii ki dekorasyon hayatımızın vazgeçilmezi.





Her mekâna, gördüğümüz her detaya başka bir gözle bakıyoruz. Öncelikle bu mesleği yapabilmek için kişi işini sevmelidir. Bir iç mimarın yaratıcılığı, zevki, mekânı planlayıp uygulayabilme yeteneği ve görsel yetenekleri de olmalıdır. Sehayat etmeli, gezmeli, görmeli, vizyon ve perspektifini

genişletmeli, yenilikleri takip edebilmeli ve hayal gücünü sonuna kadar kullanmalıdır.

Projelerimizde her zaman fonksiyonelliği ve görselliği bir arada tutmaya çalışıyoruz. Mekân tasarlamak, benim ve ekibim için çok eğlenceli ve keyifli bir süreçtir.

Yaratıcılığınızı farklı alanlarda kullanabiliyor ve sonucu hemen görebiliyorsunuz. Bir iç mimar olarak her an içinde olduğumuz mekânların dekorasyonuna duyarsız kalmak mümkün değil. Moda insanın kişiliğini ve tarzını nasıl yansıtıyorsa, içinde yaşanan mekânların da aynı derecede bizi yansıt-

tıklarını, değiştirdiklerini ve bizle beraber onların da değiştiğini düşünüyorum. Bir projeye başlarken 'Bu evin sahibi ben olsam nasıl bir evde oturmak isterdim?' diye düşünür ve ilerlerim. Çünkü benim için ev, kendimi güvende hissettiğim, dış dünyanın hızlı ve değişen mekanizmalarından





koptuğum, huzurlu bir sığınma alanıdır.

Günümüz Türkiye'sinde mekân / binaların, tasarım - uygulama ve kullanım aşamalarında doğaya aşırı müdahale edilmekte olup, doğal kaynaklarımız damaalesef tüketilmekte... Bu sebepten dolayı yeni binaların ve mevcut yapıların

yeniden işlevlendirilerek tasarlanmasında çevre duyarlılığı önem taşıyor.

Yaşam alanlarını biçimlendiren iç mimarlara diğer disiplinlerle birlikte büyük sorumluluk düşüyor... Burada aldığımız eğitim, mesleki birikim ve çevreye duyarlı tasarım anlayışı önem kazanıyor.

Hangi konseptte ve ölçekte olursa olsun tasarımlarınızın ardında sizi ifade eden ve asla vazgeçmem dediğiniz ilkeleriniz var mı? Tasarım felsefenizi nasıl tanımlarsınız? Tasarımlarınızda size neler ilham veriyor? Yaratıcılığınızı nasıl besliyorsunuz?

Hangi mesleği seçersek seçelim, önce sevmeli ve sonra da en iyi şekilde yapma-

ya çalışmalıyız. Bence iyi bir iç mimarın iyi bir görsel bakışa, hayal gücüne, malzeme bilgisine, teknik bilgiye, çizim yeteneğine sahip olması gerekir. Gerektiğinde cesur, gerektiğinde tutucu olmalıdır. Tasarımın en büyük püf noktalarından biri de ayrıntılara önem göstermelidir... Moda zaman içerisinde değişiklik gösterse de yarattığımız





mekânların zamansız olmasına ve mekânlara uygun olan unsurlar ile döşenmesine özen gösteriyoruz. Bazen küçük dokunuşlarla bile büyük değişimler yaratabiliyorsunuz. Sanatsal bir bakış açısı ile estetik kaygısını göz önünde bulundurarak tasarımlara yön vermeye çalışmayı da unutmamak gerekir. Yeni malzeme ve trendleri yakından takip etsek de, sadece moda diye kullanmak bana doğru gelmi-

yor. İçlerinden benim tarzıma uyabilecek olanları seçip, kendi tasarımlarım ile harmanlamaya çalışıyorum.

Tabi ki tasarımda teknolojiyi de kullanarak kaliteli malzemeler ve gözü yormayacak detayların yer aldığı bir birliktelik de yaratmaya çalışıyoruz. Ancak fiziksel rahatlamanın haricinde ruhumuzun da huzur bulacağı bir mekân olması önemli. Şıklığı ve fonksiyonelliği bir arada tutabil-

mek ve bu iki unsuru mekânda orantılı olarak harmanlayabilmek.

Bugüne kadar gerçekleştirmiş olduklarınız arasında sizi en çok heyecanlandıran, etkileyip yansıttığını düşündüğünüz proje veya projeleriniz nelerdir?

Her projenin heyecanı başkadır. Ancak 2019 senesinde uygulamasını bitirdiğimiz Rume-

lihisarı Köşk ve Havuz Evi Projesi; Bodrum Gündoğan Olabella Plus'da 2020 senesinde uygulamasını bitirdiğimiz yazlık ev projesi ve yine 2020 senesinde uygulamasını bitirdiğimiz Zorlu Residence 'da yer alan 880 m2 lik ofis projesini sayabilirim...

Çalışmalarınızdan ve son dönem projelerinizden biraz bahsedebilir misiniz?





Şuan devam eden projeler arasında; Yazlık projesi olarak; Bodrum Bitez’de villa, Gündoğan Olabella Plus Sitesi’nde ev ve yine Tilkicik Ritz Carlton Residence’da villa projesi mevcut...

Ayrıca; Seferihisar’da villa, İstanbul Yeniköy’de yalı dairesi, Acarkent’de villa, Zorlu Residence’da ev, Florya’da çatı dub-

leksi, Pelican Hill’de villa, Nida Park’da bahçe dubleksi ve de Londra’da Chelsea Bölgesi’nde ev projelerimiz bulunmakta...

Sizce yeni nesil yaşama ve çalışma alanları gelecekte ne tür konseptlerde bir araya gelecek ve nasıl mekan örgütlenmeleri oluşturacaklar?
Özellikle bu pandemi

günlerinde hayatın biraz yavaşlaması ile aslında ne kadar nefes almadan, bir koşuşturma içinde olduğumuzu bir kez daha farkettim. Eskiden olmazsa olmaz dediğimiz değerler olmadan da yaşayabileceğimizi görmüş olduk. Alıştığımız bir düzenin dışına çıkmak konfor alanımızı ne olursa olsun etkiliyor. Önceleri bu düzeni yadırgadıysam da bu süreçte yapmak

isteyip yapamadığım, çalışmaktan yapmaya zaman bulamadığım ne varsa ilgilenmeye başladım...

Mutlaka öncelikler değişime uğradı. Özellikle sokağa çıkamayan yaş sınırındaki ve şehirlerdeki insanlar için bir nefes alma durağı olan bahçenin, güzel mevsim geçişlerini yaşayabileceğimiz balkonun ve terasın önemi arttı. Evin içi haricinde nefes alınabilecek,





yeşilin, doğanın önem kazandığı bir dönem-deyiz. Şehirden uzak, daha kırsal alanlara eğilim arttı. Mutfakta geçirilen zaman daha da arttı. Yaratıcı ve sağlıklı yemek tarifleri ile mutfaklar şenlendi. Karantina dostu hale gelen kitaplar haricinde arkadaşlıklarımızın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha hatırladık. İç mimarlar, mimarlar

ve sanatçılar da doğal olarak bu değişimin öncüsü olmak durumundalar. Pandemi sonrası tasarımlarımı bu doğrultuda yararlı bir araç olarak kullanmayı düşünüyorum. Zaman içerisinde tarzımdan kopmadan ancak yenilikleri takip ederek, sanat ile iç içe girmiş sürdürülebilirliği olan mekanlar yaratmaya çalışıyoruz.



Röportaj: Didem Topal

TOLGA SITKI

“Günümüzde fotoğraf makinelerini arabaya benzetiyorum hepsi fotoğraf çekiyor ama şoför önemli.”



Senin hikayeni senden dinleyelim.

Merhaba ben Tolga. 1975 yılında İstanbul'da dünyaya geldim. Tüm gençlik dönemim boyunca profesyonel hentbol oynadım ve bu sayede daha küçük yaşlarda birçok ülkeyi görme fırsatını yakaladım. Bu gezilerimde boynumda babamın analog fotoğraf makinesiyle

fotoğraf çekmeyi de ihmal etmedim.

İlk yurt dışı gezimi 11 yaşında yaz okulu için gittiğim İngiltere'ye yaptım.

Lise yıllarımda müziğe, spora ve görsel sanatlara tutkuyla bağlıydım.

Asıl mesleğiniz Mimarlık...

Mimar Sinan ve eserlerine olan ilgim

sayesinde mimarlık ile tanıştım ve iyi ki de yollarımız kesişti. Mimarlık okuduğum yıllarda grafik tasarım ve model yapımı benim için hep ön planda oldu. Kuzguncuk, Kadıköy ve Adalarda birçok tarihi yapının renavasyon projelerinde görev aldım. Üniversite sonrası aile işimiz olan ev tekstili üzerine yoğunlaştım. Katalog, ürün tasarımları, fuar organizasyonları ile bizzat

kendim ilgilendim. Fotoğraf makinesi zamanla yanımdan hiç eksik olmamaya başladı. Ayrılmaz bir parçam olmuştu artık. Mimar olmamın getirdiği avantajı da kullanarak birçok otelin fotoğraflarını çekme fırsatını yakaladım. Artık tam zamanlı bir fotoğraf sanatçısı olmuşum. Zaman içinde ürün çekimleri de ilgimi çekmeye başladı ve gelen proje teklifleri doğrultu-



sunda büyük zincir marketleri için çekim yapmaya başladım. 50.000 den fazla ürün fotoğrafı çektim ve hala da devam ediyorum. Evli ve Maya adında bir kız çocuğu babasıyım:). Bu arada aktif olarak instagram da @

tolgy75 olarak paylaşımlarda bulunuyorum ve birçok markayla işbirlikleri yapıyorum.

Sizce fotoğraf nedir? Fotoğrafı tanımlar mısınız?

Fotoğraf benim için başkasının gözünden gördüğünüz hayatlar







aslında. Düşünün Everest Dağını fotoğraflayan birisini, biz dağın fotoğrafını görüyoruz ama aslında onun hayatının bir parçası o an yaşadıkları ile beraber.

Görölmeyeni görmek ve görüneni farklı gösterme sanatı.

Fotoğraf eğitimi aldınız mı?

Ben Mimarım, görmek istediklerimi yıllarca kağıda döktüm yeri geldi 3D çizim yaptım yeri geldi drone çekimi gibi vaziyet planı çizdim, perspektif alan derinliği vazgeçilmezimdi projelerde,

üniversitede sanat tarihi, grafik tasarım derslerim vardı ve birçok çizim programı kullandım o yüzden fotoğrafçılık benim hep hayatımda var oldu.

Photoshop hakkında ne düşünüyorsunuz,

ne kadar kullanılmalı, ne kadar etik?

Hobi amaçlı yaptığım çekimlerde sadece Lightroom kullanırken iş amaçlı çekimlerde ise çalıştığım firmaların talepleri doğrultusunda photoshop olmazsa olmazım.

Etik kısmına gelince



bu kişinin tercihi saygı duymak lazım.

Fotoğraf ekipmanlarına bakış açınız nedir? Fotoğrafta ne kadar rol oynuyor?

Benim için en büyük ekipmanım gözüm

diğerleri aksesuar diyebilirim. Günümüzde fotoğraf makinelerini arabaya benzetiyorum hepsi fotoğraf çekiyor ama şoför önemli. Kimi arabanın farı gece daha iyi aydınlatıyor kimi makinenin





iso ayarları daha yüksek, çok seri hızlanan araba var çok seri çekim yapan makine de var gibi bir sürü örnek sayabiliriz. Teknoloji çok hızlı eskiyor ve dipsiz bir kuyu aslında

elde olanı en verimli kullanmaya çalışıyoruz.

Zaman içinde tecrübe kazandıkça ışığa, insana ve fotoğrafların insanlar üzerindeki

etkisine bakışınızda neler değişti?

Zaman içinde fotoğrafçılarla bağ kurmayı öğrendim. Işığın önemi, gölgenin gücünü, insanların fotoğrafa kattığı duyguyu hissettim.

Özellikle fotoğraf çekmeye yeni başlayan bu röportajı takip eden okuyucuları için ne gibi tavsiyelerde bulunmak istersiniz?

Ben 1986'dan beri fotoğraf çekiyorum ama 8 senedir bu işi profes-



yonel olarak yapmaktayım. Öncelikle birçok hobiniz olsun isterim eğer fotoğraf çekmeyi bu hobilerin arasına sokabilerseniz çok keyif alacağınızdan eminim çünkü fotoğraf çekmek size güzel bir hayat arşivi oluşturunmanızı sağlıyor

ve fotoğraf makinesini boynunuza astığınız da kendinizi mahalleniz de, şehriniz de turist gibi görmeye başlıyorsunuz. Gördüklerinizi daha önce hiç görmemişçesine.

Fotoğraf haricinde neler yapıyorsunuz?





Boş zamanlarımda Pi-
ano çalmaktan, resim
çizmekten, ahşaptan
küçük ölçekli maketler
figürler yapmaktan ve
ailemle vakit geçir-
mekten keyif alıyo-
rum. Pandemi öncesi

haftanın 5 günü spor
yapıyordum şimdi-
lerde yürüyüş yapı-
yorum. Eski hayatla-
rımıza en kısa sürede
dönmek dileğiyle.
Teşekkürler.