

**T A G**

**M A G A Z I N E**

**5**

**ÖZEL RÖPORTAJ  
OYUNCU  
ZAFER ÖZTÜRK**

**BAHARIN HABERCİSİ NİSAN  
VE  
MOTİVASYONU**

**HAREKETİN GÜCÜ**

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

# MAVİ YOLCULUK

MAVİLİĞİN VE YEŞİLLİĞİN  
BİRLEŞTİĞİ ANLAR

HANGİ  
RÜYALARI  
YAŞATMALI

●●● Fethiye, İstanbul, Yunanistan'a kısa bir yolculuk ●●●



Bahar Mart ayında başlar, ancak güneşin varlığını hissettirmeye başladığı Nisan ayında kendini gösterir. Nisan ayı hepimizin Venüs olarak bildiği aşk, güzellik ve baştan çıkarma tanrıçasına adanmış bir aydır. O halde bu muhteşem ayda daha hafif kıyafetler giymemiz, daha romantik olmamız, birbirimize daha fazla ilgi duymamız ve çiftlerin çiçek açması hiç de şaşırtıcı değildir. Nisan ayı aynı zamanda denize girmek için yılın ilk ayıdır, çünkü güneş bazen yaz aylarından bile daha fazla kayaları yarabilir.

Bu ay, genellikle sert geçen bir kıştan sonra ve bazen boğucu olabilen yazın başlangıcından önce pillerinizi yeniden şarj etmeniz gereken aydır. Nisan ayı, hayata ve onu dolu dolu yaşamaya olan susuzluğunuzu göstermeniz gereken bu muhteşem bahar ayıdır.



# ATATÜRK ARBORETUMU



# DOĞA BİZE FISILDIYOR



## Atatürk Arboretumu

İstanbul'un Sarıyer ilçesinde bulunan Belgrad Ormanında konumlandırılmış 296 hektarlık İstanbul'un saklı cennetlerinden olan Atatürk Arboretumu ilk olarak İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi öğretim görevlileri ve öğrencileri ile orman bakanlığı bünyesindeki kuruluşlar ile peyzaj mimarları, orman mühendisleri, araştırma kuruluşları, bilimsel araştırma merkezleri ile çok yönlü bir laboratuvar olarak hizmet vermekte ve bilimsel gelişmelere katkıda bulunan canlı bir bitki müzesidir.

Asıl amacı olan bilimsel ve deneysel gözlemlerin yapıldığı, peyzaj mimarları olarak mesleki donanım kazanabileceğiniz, dünyanın dört bir tarafından getirilmiş geniş bitki florası ve yeşil dokunun büyüğü ile merakla keşfedip bolca fotoğraf çekebileceğiniz, gezerken öğrenebileceğiniz en iyi arboretum park örneklerindedir. Bunların yanı sıra İstanbul'un yoğun iş temposundan uzaklaşıp dört mevsim insana huzur veren doğa ile baş başa kalabildiğiniz, bireysel veya ailenizle birlikte keyifli vakit geçirebileceğiniz masal gibi bir parktır.

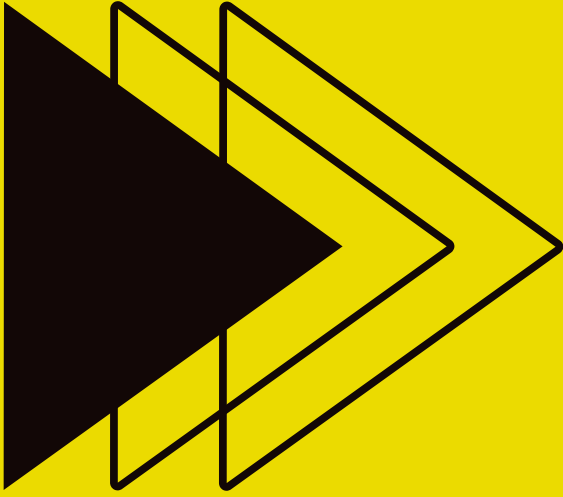
Bitkiler arasında kuş sesleri ile birlikte, doğal yürüyüş yollarında uzun bir gezinti yapabilir, kendiniz doğaya ait hissedeceğiniz dinlenme alanlarının bulunduğu, eşsiz manzaranın tadını çıkarabilirsiniz. Devasa gölet içerisindeki sevimli kaplumbağalar ve ördekler, su yüzeyindeki nilüferler size eşlik edecek gözünüzü almadığınız sonsuz maviliğin yeşil dokuyla buluştuğu büyüleyici bol oksijenli mis gibi havası ile enerjinize enerji katabileceğiniz bir parktır.

## Ege'nin sonu Akdeniz'in başlangıcı: Fethiye

Fethiye oldukça büyük bir bölgeyi kapsadığı için gezmesi en az 3 günü alan bir ilçe. Sadece merkezinde değil, civarında yer alan birçok antik kent; tarihi eser ve birbirinden güzel plajları ile dolu dolu geçen bir plana ev sahipliği yapar. Gelelim Fethiye'nin en farklı ve en ilgi çeken doğal güzelliklerinden birisi olan Kelebekler Vadisi'ne. Fethiye'ye geldiğinizde mutlaka görmeniz gereken yerler listesinde yer alan ve kartpostallık güzellikleri içerisinde barındıran bu güzel vadi; aynı zamanda tepeden bakıldığında son zamanların en popüler fotoğraf manzaralarından birisine de ev sahipliği yapıyor. Burası aynı zamanda vadiye de adını veren 80 çeşit kelebeğin görüldüğü yer.



Kelebekler Vadisi birinci derece sit alanı ilan edilerek korumaya alınmış yerlerden birisi ve bu sebeple yerleşime kapalı. Burada sadece çadırda ve ahşap küçük evlerde konaklamanız mümkün. Kelebekler Vadisi'ne ulaşım da oldukça sınırlı aslında; ya Ölüdeniz üzerinden tekne ile geleceksiniz ya da Faralya Köyü'ndeki Likya Yolu'nun devamı olan dik bir patikayı takip ederek aşağıya ineceksiniz. Bu size de biraz tehlikeli geliyorsa tercihiniz Ölüdeniz'den kalkan teknelere binmek olsun. Kelebekler Vadisi'ne uğramadan sadece kuşbakışı olarak manzarasını izlemek istiyorsanız şöyle yapabilirsiniz; vadinin kenarından geçen araba yolunda durup fotoğraf çekilebilir ve manzarayı izleyebilirsiniz. Dilerseniz de vadinin iç tarafındaki falezde yer alan George House isimli kamp alanında konaklayabilirsiniz.



# KOS

# iİNTERLE

NE İSTEDİĞİNE KARAR VER! YARIN YOK, BUGÜN VAR.

#buayinTAGikosilerle





Fantastik bir dünyadan çıkmış gibi görünen Meteora, dik kayaların ve uçurumların yamacına kurulmuş olan Kastraki ve Kalambaka köylerinden oluşan minik bir şehir. Hatta öyle ki Game of Thrones dizisinin bazı bölümleri burada çekilmiş. Coğrafi özelliği ve eşsiz manzarasıyla dikkat çeken bu yer Yunanistan'ın en turistik yerlerinden birisi ayrıca.

UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde de yer alan Meteora, ismini Yunanca'da "göklerdeki" ve "göklerde asılı olan" kelimelerinden almakta. Meteora'da gezilecek yerlerin başında Büyük Meteoron Manastırı, Ayios Nikaloas Anapafsas Manastırı, Varlaam Manastırı ve Ayios Stefanos Manastırı gelmekte. Hem turistik hem de dini bir bölge olarak bilinen Meteora'da, yerel lezzetler tatmak için birçok otantik restoran ve taverna bulmak mümkün. Aynı zamanda Meteora'da yılın farklı zamanlarında müzik, cross sporları ve tırmanış gibi farklı etkinlikler yapılmakta. Hem tarihten izler taşıyan hem de harika bir doğaya sahip olan Meteora, kesinlikle gezi listenizin başında yer almalı.

# YUNANİSTAN'IN HAVADAKİ KENTİ: METEORA





# KENDİMİZİ NASIL MOTİVE EDEBİLİRİZ



Ya da en azından  
buna nereden  
başlayabiliriz?

Peki kendimizi nasıl motive ederiz...



## **NE İSTEDİĞİNİZE KARAR VERİN**

Bir amacınız ya da hedefiniz olmadan kendinizi motive etmeniz zordur. Bir hedef belirleyin ve ona nasıl ulaşacağınıza karar verin.

Daha sonra küçük adımlar halinde amacınıza doğru ilerleyin; bu işleri çok daha kolaylaştıracaktır.

Maraton koşmak, 5 kilo vermek ya da bir eğitim için para biriktirmek mi istiyorsunuz? Neyi başarmak istediğinize karar vermek, kendinizi motive etmeye başlamanın ilk adımıdır.

Neler yaptığının kaydını tutacağınız bir günlüğünüz olsun. Ne kadar mesafe aldığınızı ve neler başardığınızı görmek sizi motive edecektir. Yaptıklarınızı görmek hem ilerlemeniz için itici güç hem de hedefinize ulaşmak için başka neler yapmanız gerektiği konusunda yol gösterici olacaktır.

## **ALİŞKANLIK HALİNE GETİRİN.**

Hedefinize ya da amacınıza bir kez ulaştığınızda bunu alışkanlık haline getirin! Eğer bu egzersiz yapmak ya da düzgün yemek yemekse bunu sürdürün. Eğer bu terfi ya da tek seferlik başka bir şey için çalışmaksa, kendinizi daha iyi hale getirme alışkanlığına devam edin. Alışkanlık bir kez oluştu mu bu sizde huy haline alacak ve artık onu düşünmek zorunda kalmayacaksınız. Yani artık ertelemeyecek, kaçınmayacak ya da bunu tekrar yapmak için motivasyon geliştirmeye çalışmak zorunda kalmayacaksınız.

## **BUNU NEDEN İSTEDİĞİNİZİ KENDİNİZE HATIRLATIN VE SONUCA ODAKLANIN.**

# SAĞLIK KÖŞESİ

SAĞLIKLI YAŞAM

## DAHA GENÇ GÖRÜNÜN

ZİHİN VE BEDEN DEĞİŞMEYE  
BAŞLADIĞINDA FARKINDALIK  
OLUŞUR

KAS KÜTLENİ  
ARTTIR, YAĞ YAK

YE İÇ VE SAĞLIKLI  
YAŞA



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



# KİLO VERİYORUM AMA NEDEN TARTIDA FAZLA ÇIKIYORUM?

Sayı bağımlısı bir dünyada yaşıyoruz. Yenilen gıdalar, bebeğin uyku düzeni, attığı adımlar gibi küçük değişiklikleri kaydedip, ona göre analiz yapıyoruz. Bu tür ölçümler bazı durumlarda işe yaramaz. Örneğin; zayıflamaya çalışırken...

Kilo vermeye çalışırken yaptığımız en büyük hatalardan biri sürekli tartıya çıkıp, en ufak hareketlilikte sevinip, üzülme. Görmeyi beklediğimiz sayıyı göremediğimizde, zayıflayamayacağımızı düşünüp, kilo vermektен vazgeçmeye kadar gidebilen bir duruma gelebiliyoruz. Ardından “Diyet yaptığım halde neden kilo veremiyorum?” diye kara kara düşünmeye başlıyoruz.

Tartı doğru kullanılmadığında size yalan söyler. Tartının ne zaman doğru söylediğini anlamak için kendinize aşağıdaki soruları sorun.

# Tartılar bazen yalan söyleyebilir



## Hava sıcaklığı

Havanın sıcak ve nemli olduğu durumlarda, şişkinlik oluşur. Böyle havalarda vücutta fazladan su tutulur ve tartıda kilo almış gibi görünür.

## Ne giyiyorum?

Tartılırken en sık göz ardı edilen durum budur. İnsanlarla dolu bir ortamda olmadığınız sürece iç çamaşırlarınızla tartılın. Ya da her tartıldığınızda aynı kıyafetleri giyin.

## Spor yaptım mı?

Özellikle diyeteye yeni başladığı dönemde birden hızlı şekilde kalori azaltılması, yüksek dozda spor yapma durumlarında, vücut kendini korumaya alır ve yağ tutar. Vücudunuz bu yeni düzene alışana kadar egzersizin dozunu azaltın.

## Ne giyiyorum?

Yeterli su içmediğimizde vücudumuz sıvıları korumak için su tutar. Bol su içmek vücudun yağ temizleme konusundaki verimliliğini artırarak, tartıdaki rakamların doğru görünmesini sağlar.

## Hormonal bir değişim yaşıyor muyum?

Özellikle kadınlar menopoz ve regl dönemlerinde hormonal değişiklikler sonucunda ödem yaşar. Bu hormonal dalgalanmalar on gün kadar sürer ve tartıda olduğundan fazla rakamlar görürsünüz. Korkmayın, belli bir süre sonra her şey normale döner.

## Stresli miyim?

Vücut stres altında olduğunda yağ oluşur ve ödem meydana gelir. Stresli durumlarda düzenli egzersiz yapın ve hareketli olun. Hareket stresi yok eder.

## İlaç alıyor muyum?

Aldığınız ilaçlar vücudunuzda yağ depolar ve tartıdaki rakamlar yükselmeye başlar. Bu durum sonsuza dek sürmez. Diyetinizi ve egzersizlerinizi sakın bırakmayın. Bu durum geçicidir. Bu soruları kendinize sorduğunuzda istikrarlı bir şekilde kilo vermek için bir adım atmış olacaksınız. Eski usul tartılarla değil, kas, yağ, su, kemik yoğunluğunuzu ölçen tartıları kullanmanızı öneririm. Bu şekilde en doğru sonuca ulaşarak motivasyon kaybına uğramazsınız.



# Ne zaman tartılmak gerekir?

- Gün içinde en düşük ağırlık sabah kalkıp tuvalete gittikten sonraki zamandır. Farklı zamanlarda tartıldığınızda farklı sonuç görürsünüz ve doğru bir sonuca ulaşamazsınız.
- Tartınızın doğru tarttığından emin olun. Yanlış sonuç vermemesi için tartıyı düz bir zemin üzerine yerleştirin.
- Kendinizi her gün aynı saatte tartmaya çalışın.
- Aynı kıyafetle tartılmaya özen gösterin.



OYUNCU

# ZAFER ÖZTÜRK



ÖZEL RÖPORTAJ

# Röportaj

Zafer Öztürk kimdir? Biraz sizi tanıyalım.

29 Nisan 1970'de Artvin Ardanuç'ta dünyaya geldim. Babam o yıllarda öğretmenlik yapıyordu. Annem ise ev hanımıydı. Benden 1,5 yaş büyük bir abim var. Sülalemiz geniş ama çekirdek ailemizin dördüncü üyesi olarak dünyaya geldim. Sonrasında babam Almanya'ya gidip döndükten sonra 4 yaşından itibaren Bursa'ya yerleşmiş ve ticaret hayatına atılmış. Biz de okul hayatına burada başladık. Hayatımızın büyük bir bölümü Bursa'da geçti.

Çocukluk yıllarınızda yapmaktan en keyif aldığınız hobileriniz, aktiviteleriniz nelerdi?

Her çocuk gibi oyun oynamak ve spor yapmaktı. Ancak oyun oynamak dediğim şimdi ki gibi ekran başındaki oyunlardan bahsetmiyorum. Bildiğin sokak oyunları, istop, yakan top, saklambaç, kör ebe falan gibi daha bir sürü sokak oyunlarından bahsediyorum. Spor olarak futbol, basketbol, voleybol ve sonra hayatıma girip çıkmayan hentbol... Hentbol orta okulda abim ve beden eğitimi öğretmenimiz sayesinde başlamış ve yıldız milli takım seçmelerine davet edilmeme kadar yükselmiştir. Yine çocukluk yıllarımda oturduğumuz apartmanın bahçesine isteyen ufak bir şeyler ekebiliyorduk. Bende toprakla oynamayı çok severdim ve oraya gider domates, biber falan ekirdim. Yine en büyük keyiflerimden ve yapmaktan haz aldıklarım, sinema gitmek ve tiyatrolara çocuk oyunlarını seyretmeye gitmekti diyebilirim.

Oyunculuğa başlamaya nasıl ve ne zaman karar verdiniz?

Çocukken oynadığımız oyunlardaki becerilerim, elimin yatkınlıkları, yaptığım taklitlerdeki insanların olumlu tepkileri ve yorumları tiyatroya ve sinemaya gittiğimde zaman zaman oradaki çocuk aktörlerin yerine kendimi hayal etmenin sayesinde başladı sanırım.

Bir de o yıllarda bir bankanın çocuk oyunlarına sürekli davetiyeler olurdu babamda bankayla çalışırdı her hafta o bankadan babamın sayesinde alabildiğim kadar davetiye alıp arkadaşlarımla beraber hafta sonları çocuk oyununa giderdik. Bir hafta sonu artık ne gibi bir suç işlediysen rahmetli babam bu hafta oyuna gidilmeyecek dediğinde yıkılmıştım biletleme arkadaşlarıma vermiş arkalarından baka kalmıştım... Bilmiyorum alt metin mi bu ama aynı tiyatro sahnesinde bir gün babam beni alkışlamıştı bunun bile etkisi olabilirdi aslında.



Yazan: Simge Uluer

Boş vakitlerinizi nasıl doldurursunuz?

Oyunculuk hayatıma 2003 yılında İstanbul'da başlasam da bir dönem tekrar Bursa'ya gidip ticaret hayatına başladığım için 14-15 sene ara vermek zorunda kalmıştım tekrar İstanbul'a döndüğümünden dolayı ve şu anda aktif başka hiç bir işimde olmadığından mütevellit boş zamanlarımda da zamanında izleyemediğim ve okuyamadığım veya vakit ayıramadığım filmleri ve kitapları okuyarak ve izleyerek o açıkları kapatmaya çalışıyorum.

Bu arada tabii oyunculuk adına internette ya da yazılı olarak elime ne geçerse hala daha eksik bilgilerimi ve kendimi nasıl geliştireceğime dair neler bulursam okuyup izlemeye çalışıyorum tabii ki olmazsa olmazım müzik dinlemeyi çok seviyorum ve bayılıyorum. Her insan gibi seyahat etmeyi, gezmeyi ve eğlenmeyi de çok seviyorum.

Tiyatro ile ilgilendiğiniz dönemlere geri dönecek olursak ilk oyununuzun ismi neydi ve nerde oynadınız?

Okul oyunlarını yani piyeslerimizi saymazsak tabii Bursa Ahmet Vefik Paşa Devlet Tiyatrosu'nda "Asiye Nasıl Kurtulur" adlı oyundu.



Bize biraz oyunculuk projelerinizden bahsedermisiniz?

*Çok fazla oynadığım proje var; İlk yer aldığım proje, Seni yaşatacağım. Sonrasında Yabancı Damat dizisi, Melekler adası, Kınalı kar, Al yazmalı, Bir İstanbul masalı, Çiçek taksi, Kart finans reklam filmi, Hürriyet Kelebek hayatımı yazsam roman olurdu reklam filmi, Evlat televizyon filmi, Alacakaranlık dizi, Kırık hayatlar, Masal şatosu, Bezdum da, Bir deli rüzgar ve Kovala sinema filmi gibi daha bir çok dizi ve reklam filmleri bulunmaktadır.*

İlk set deneyiminde neler yaşadınız/nasıl hissettiniz?

*Çok komik ve çok uzun bir hikaye aslında onu gerçekten uzun uzun anlatmam gerekir gerçekten ama özetle çok heyecanlı olmamama rağmen iş bitiminde rol arkadaşlarımdan, yapımdan ve orada ki çalışanlardan aldığım pozitif eleştiri sanırım yaşadığım en önemli an ve başarmanın tatlı heyecanını hissettirmişti sanırım.*

Hala sektörün içinde bir oyuncu olarak devam etmektesiniz. Oyunculuk ortamına pek çok sayıda insan katıldı ve hala sektör giderek büyümekte. Türkiye'deki oyunculuğu gözlemlerinize göre siz nasıl tanımlıyor/yorumluyorsunuz?

*Her şeyde olduğu gibi sektörde de bir çok şey farklılık göstermeye başladı. Artık insanlar kendi televizyonları varmışçasına kanal kurup kendi filmlerini, skeçlerini cep telefonuyla ya da yarı profesyonel kameralarla çekip bir çok şey yapabilecek pozisyona geldiler. Oyunculuk açısından bakarsak tiyatral oyunculuklardan çıkıp daha özgün ve daha doğal oyunculuklar önem kazanmaya başladı. Doğal olabilmeyi başarabilenler, çalışmayı ve öğrenmeyi bırakmayanlar sayesinde çok başarılı oyuncular piyasaya gelmeye başladı çünkü dünyada olduğu gibi ülkemizde de hem sektör hem de oyunculuk bence çok daha iyi yerlere geldi.*



## Mankenlik ve oyunculuk serüveni nasıl başladı? Bunlardan önce nasıl bir hayatınız vardı?

*Mankenlik ve oyunculuk aslında içimde var olan şeylerdi ama sanırım çevremdeki insanların yönlendirmeleri de çok etkili oldu, neden yapmıyorsun düşünsene gibi sözler yönlendirdi sanıyorum beni. İçimde de zaten var olanı kamçılamiento demek ki benim karar vermeme cesaret verdiler.*

## Hayalleriniz nelerdir?

*Sıkı bir iş ile piyasaya sağlam giriş yapıp neden jön olarak bir ödül almak olmasın... Hayalleri hep yüksek tutmak gerekir. Galiba kendim yazıp çizdiğim ve oynayıp yönettiğim bir proje olabilir.*

## Spor geçmişinizden bahsedelim biraz da... O yıllar sizin için neyi ifade ediyor? Hentbolu seçmenizdeki amaç neydi?

*Aslında mahalle sporları ile başladım. Bir çember yapıp basketbol potası yapardık iki tane taş koyup futbol kalesi yapardık, bir tane ip çekip voleybol filesi yapardık bununla da spor yapar oyun oynardık. Gerçekten çok iyi bir futbol kalecisiydim. O yıl Bursaspor'un alt yapısına gitmeye karar vermiştim fakat bir gün abim okuldan eve geldiğinde, "Kardeşim çok ilginç bir spor çıkmış içinde voleybol var, basketbol var, futbol var." Dedi. Ben de, "Hadi git böyle spor mu olurmuş..." Dedim. Sonra bir tanıştım ki bu spor ile meğerse hentbolmuş. Hentbolda kalecilikte başladım ama daha sonra sol oyun kurucusu ve sol kanat olarak devam ettim. Yıldız milli takım seçmelerine kadar davet edildim. Okul takımında ve amatör kulüplerde oynamaya devam ettim birçok kez. Bursa birincilik, ikincilik, üçüncülük madalyalarımız oldu. Mahalli kulüp olmamıza rağmen yanılmıyorsam o yıllarda Vestel'in hentbol takımında Türkiye elemelerinde iki golle kaybetmiştik ki tamamen mahalli bir kulüp olan Yıldırım Ayyıldız Spor Kulübü idi. Düşünün yenildiğimiz takım Türkiye ikincisi ya da dördüncüsü olmuştu. Güzel zamanlardı.*

Sizce Türkiye'deki sanatla ilgilenenlere ve bu işe gönül verenlere önerileriniz nelerdir?

*Bu konu ile ilgili en güzel sözü hep idolüm olan ülkemizin Baş komutanı İlk Cumhur başkanımız vatanımızın çok şey borçlu olduğu Gazi Mustafa Kemal Atatürk 'ün söylemi sanat için söylenebilecek en önemli ve güzel bir söz herşeyi anlatıyor bencede zaten “ sanatsız kalan bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir “*



1975 - ÖZTÜRK AİLESİ

Mankenlik yaptığınız zamanlar nasıl bir çalışma düzenine ve hayata sahiptiniz?

*Mankenlik yaptığım yıllar zaten 18-25 yaşları arasındaydım. Aktif sporun içinde olduğum yıllardı dolayısı ile defileler, spor hayatı ve sosyal hayat arasında geçti . Bir de 1989 senesinde yapılan Kral & Kraliçe mankenlik yarışmasında Kral seçilmemle de biraz havalı geçti diyebilirim.*

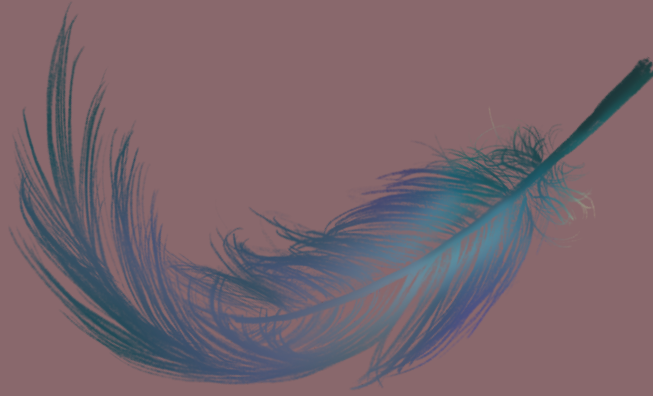
Bugüne kadar en zorlandığınız karakter/oyun hangisiydi?

*İlk işimdi diyebilirim çünkü hem ilk işim olması sebebi hem bir mafya tamam buraya kadar sorun yok ama patronun verdiği işi halledemeyince dayak yiyen bir mafya oynamaktı diyebilirim.*

Oyunculuk, ses, jest, mimik kullanarak farklı bir karaktere hayat verebilme sanatıdır. Bir sürü karakteri ve mesleği içerisinde barındırır. Her defasında yenilenmek eğlenceli ama bir o kadar da yorucu. Peki ya siz dünyaya bir kez daha gelseydiniz hangi mesleği seçerdiniz?

*Tekrar böyle bir şansım olsaydı şayet bütün samimiyetimle söylüyorum sana spor ve müzikle uğraşırdım sadece başka hiç bir şey yapmazdım bu net.*

# TAG MAGAZINE



*Editör*

*Simge Uuer*

*Instagram*

*@motionwithsim*

*@simgeuuer*

*Website*

*www.simgeuuer.com*

*www.motionwithsim.com*

MOTION WITH SIM KATKILARILYA

