



EXPERIENCE



Lüks Deneyimler

Yaşam tarzı alanındaki
yenilikler ve lüks segmentteki
trendler için kılavuzunuz





BENESTA
BENLEO

A C I B A D E M

444 0 899

benestaacibadem.com

EXPERIENCE

06 STİL

Kırmızı halıdan vitrinlere stilinize yön verecek Sonbahar seçkisi.

10 RADAR

Otomobilden mücevhere, gastronomiden sergiye bu Sonbahar'da radarımıza takılanlar.

18 LÜKS

Her şey dahil lüks kavramı, Benesta BenLeo Acıbadem projesinde hayat buluyor.

24 MÜCEVHER

Bulgari Serpenti Koleksiyonu'nu 75. yılında mercek altına alıyoruz.

28 PORTRE

Eleştiri yazarı Mehmet Ergüven'in kaleminden 50. sanat yılında Devrim Erbil incelemesi.

34 MİMARİ

Dünyanın dört bir tarafından, içinde kaybolabileceğiniz, mimari harikası kitapçılar.

40 MODA

Benesta BenLeo Acıbadem Projesi'nde moda çekimimizle 2023 Sonbahar-Kış modasının nabzını tutuyoruz.

52 SEZON

Trend belirleyici renk enstitüsü Pantone'nin yılın rengi Viva Magenta'yla uyumlu renk paleti ve dekorasyona yansımaları.

58 GURME

Dünyaca ünlü Michelin yıldızlı şeflerin sıfır atık prensibiyle yönettikleri mutfaklar.

66 TASARIM

Fransız lüks kozmetik markası Guerlain'in dünya çapındaki 54 butiğinin vitrin tasarımları Begüm Khan imzasını taşıyor.

70 SEYAHAT

Seyahat tutkunlarının yeni gözdesi, ekolojik turlar.

76 WELLNESS

Ayurvedik beslenmeyle sezon detoksuna başlayabilirsiniz.

MERHABA,

Yılın bu ayları, kış sezonunun başlangıcı, moda dünyasında Paris, Milano, New York Moda Haftaları'nın, kırmızı halının takip edildiği, pantone renginin belirlendiği, mimari trendlerin tartışıldığı, pek çok yeniliğe imza atılan heyecan verici bir dönem.

Yılda dört kez çıkması planlanan Experience dergisinin ilk sayısında sizlerle bir arada olmaktan çok mutluyuz. Yılın bu ayları, kış sezonunun başlangıcı, moda dünyasında Paris, Milano, New York Moda Haftaları'nın, kırmızı halının takip edildiği, yılın pantone renginin belirlendiği, mimari trendlerin tartışıldığı, pek çok yeniliğe imza atılan heyecan verici bir dönem.

Lüks segmentteki markalara ve yaşam tarzı alanındaki yeniliklere kılavuz niteliğinde olmasını hedeflediğimiz dergimizde sizler için "çok özel" bir seçki hazırladık. Dergimizin sol üst köşesinde göreceğiniz başlıklarda bu kategorilerin "en iyi"lerini sizler için özenle seçip araştırdık. Şu anda okumakta olduğunuz sayımızda, Rolls-Royce'un yeni elektrikli otomobil modeli Spectre'ten endüstri ürün tasarımcısı Philippe Starck'ın Fransız moda evi Dior için tasarladığı sandalye-koltuk modellerine kadar pek çok konuda radarımıza takılanları bulacaksınız.

İlk sayımızın mücevher bölümünde, bu yıl 75. yıl dönümünü kutlayan lüks mücevher markası Bulgari'nin son koleksiyonu Serpenti'ye yer verdik. Yunan ve Roma mitolojisinden ilham alarak yaratılan Serpenti koleksiyonunun hikâyesini ve geçirdiği metamorfozu ilerleyen sayfalarımızda yer alıyor. Portre bölümümüzün ilk konuğuysa Devrim Erbil. Deneme ve eleştiri yazarı Mehmet Ergüven'in kaleminden Devrim Erbil'in tekniğini, sanat anlayışını ve tablolarının ardındaki fikirleri okuyor olacağız.

Benesta'nın en yeni projesi Benesta BenLeo Acıbadem'le ilgili yeni gelişmeleri de yine bu sayımızda sizlerle paylaşmanın gururunu yaşıyoruz. Sadece inşaat sektöründe değil, tasarım anlamında da dünyada gelinen son noktayı irdelemek istiyoruz. Mekân düzeni seçim kriterleri, renk-form-desen bilgileri kapsamında yılın rengi Viva Magenta'nın geçtiğimiz aylarda diğer renklerle kombinlerini, iç mekân ve mimari alanlarında global kullanımlarına dikkat çekmek istedik. Benesta projemizde de bu renk tonlarını örnek alarak yapmış olduğumuz kombinleri bulacaksınız.

Dünyayı kasıp kavuran "Sessiz Lüks" trendi hakkında bilmeniz gereken her şey, bu sayıdaki moda çekimimizde sizleri bekliyor. Mimari bölümümüzdeyse hem kitap seçkisi hem de tasarım harikası mimarisıyla dünyanın dört bir tarafından öne çıkan kitapçıları sizler için bir araya getirdik. İlginizi çekeceğini düşündüğümüz bir diğer araştırma konumuzsa "Sıfır atık mutfaklar". Günümüzde arka bahçede



Roksana Diker
Benesta Genel Müdürü

yetiştirilen otlardan, ev yapımı kokteyl içeriklerine hatta sanat eseri niteliğindeki tabaklara ve Michelin yıldızlı mekânlara pek çok yeni yeme-içme adresi kendi hammaddesini kendi üretiyor. Dünyadan ünlü şeflerin sıfır atık mutfaklarını sizler için inceledik. İlerleyen sayfalarımızda, seyahat tutkunlarının yeni gözdesi "ekolojik turlar"da Antarktika'nın sert dalgalarıyla boğuşarak kutupları keşfe çıkabilirsiniz ya da Uganda'daki nesli tükenmekte olan dağ gorillerini incelerken doğa koruma projelerinin nasıl yürütüldüğü hakkında fikir edinebilirsiniz.

İç mimari, moda ve sağlıklı yaşam alanında hayata geçen tüm alanlarla ilgili bilgi edinebileceğiniz, trendleri ve yenilikleri, dünya genelinde geldiğimiz son noktayı inceleyebileceğiniz bir baş ucu dergisi olmayı hedefliyoruz. Bu ilk sayımızla sizleri baş başa bırakıyoruz.

Keyifli okumalar dilerim.



BIRD ON A ROCK

TIFFANY&CO'NUN New York mağazasında, 1965 yılında bir gün, Fransız mücevher tasarımcısı Jean Schlumberger'ın görücüye çıkardığı, kocaman bir topaz kayasının tepesine tünemiş, küstah, küçük bir elmas kuş tasarımı, her yıl kendini yeniliyor.

Jean Schlumberger tarafından, altın ve platin renkte tasarlanan "Bird on a Rock" koleksiyonu, tasarımcının genellikle Bali, Güneydoğu Asya ve Karayipler'e yaptığı seyahatlerinde gördüğü egzotik çiçeklerden ve kuşlardan ilhamla ortaya çıktı. "Bird on a Rock" adlı bu eğlenceli koleksiyonda, aquamarin, lapis, topaz bazen de inci üzerine tünemiş elmas bir kuş görülenlerin yüzüne bir gülümseme konduruyor.

Schlumberger 1987'de Paris'te 80 yaşında öldü, ancak Kayadaki Kuş hâlâ yaşıyor. 1995 yılında, Paris'teki Musée des Arts Décoratifs'te yapılan Jean Schlumberger retrospektifinde tasarımcının ikonik Tiffany&Co parçaları arasında kaya üzerindeki kuş modelleri yer aldı. Ünlü sinema oyuncusu Audrey Hepburn'ün yakasına taktığı pırlanta kuş broşsa, 17 yıl boyunca New York mağazasında sergilendi.



EXPERIENCE

KIŞ 2023 - 2024

İMTİYAZ SAHİBİ
Benesta İnşaat adına

ROKSANA DİKER

SORUMLU YAZIŞLERİ MÜDÜRÜ:

Ferda Bakay (ferda@ferdabakay.com)

YAYIN KURULU:

Roksana Diker - Ferda Bakay - Turgut Özogul

YAYIN HAZIRLIĞI:

Group Medya

KATKIDA BULUNANLAR:

Prof. Dr. Gülşen Aytac

Ulli Allmendiger

Mehmet Ergüven

REKLAM:

GİZEM SARAC (gizem.sarac@benesta.com)

BATUHAN EKŞİ (batuhan.eksi@benesta.com)

Acıbadem Mahallesi Çecen Sokak 27/1 343660
Üsküdar- İstanbul



KAPAK: Cartier Libre
Tressage Koleksiyonu

Yayın Türü
Yerel Süreli Yayın

Baskı Yeri ve Tarihi
İstanbul, Aralık 2023

Her hakkı saklıdır.
Experience Dergisi'nde yer alan yazı, makale, fotoğraf ve illüstrasyonların elektronik ortamlar da dahil olmak üzere çoğaltılma hakları Esta İnşaat ve Group Medya'ya aittir. Yazılı ön izin olmaksızın hangi dilde ve hangi ortamda olursa olsun materyalin tamamının ya da bir bölümünün çoğaltılması yasaktır. Bu dergi, basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir.



CARTIER SANTOS-DUMONT VE SANTOS DE CARTIER

ALBERTO SANTOS-DUMONT için tarihte ilk kez 1940 yılında yaratılan özel bir kol saatinin yeniden yorumlanmış görünümleriyle tanışın. Bir yanda Roma rakamlarının sert duruşunu pırlanta taşlarla rafine eden Santos-Dumont, diğer yanda renkleri keşfeden yenilikçi Santos de Cartier.

Tarihsel modele bir övgü olarak geliştirilen Santos-Dumont koleksiyonu, zarif repertuarına beş yeni versiyon ekliyor. Kadranlarında yeşim ve dumortiyerit taşı bulunan platin, pembe altın ve sarı altından üç saat. Saatlerin her detayı elde kurmalı 430 MC mekanizma ile donatılmış bu sınırlı üretimin orijinallliğini sergilemeyi başarıyor.

Sürekli yenilenen, sembolik bir koleksiyon olan Santos de Cartier, tamamen çelik versiyonunda en cüretkâr renklerin kullanılmasına izin veriyor. Kalplerinde 1847 MC otomatik mekanizmanın attığı modeller Cartier'nin patent başvurusu yapılmış QuickSwitch sistemi sayesinde kolayca değiştirilebilen, çelik ve timsah derisi iki kayışla donatılmış.

ALESSI

plissé
collection



PERA  BULVARI





ELEKTRİKLİ OTOMOBİL TUFANI

ROLLS-ROYCE, geçtiğimiz günlerde global ölçekte tanıtımını yaptığı Spectre modeliyle elektrikli otomobil dünyasına adım attı. Bu yılın sonunda sahiplerine teslim edilmesi beklenen Spectre modelleriyle birlikte benzinli modellerin aşamalı olarak kaldırılacağı açıklandı. Yeni modelin sloganıysa şöyle: “Önce bir Rolls-Royce, sonra bir elektrikli otomobil”.

Modelin en dikkat çeken özelliğiysa alçak oturma pozisyonu ve aynı zamanda 700 kiloluk ses yalıtımı sağlayan zemin. Bu ses yalıtımlı zeminin altındaysa özenle yerleştirilmiş olan batarya yer alıyor. Bir Rolls-Royce’ta şimdiye kadar üretilmiş en geniş Pantheon ızgaraya sahip bu model, 22 farklı LED elemanı ile ışıklandırılıyor. 23 inç jantlara ve iki kapılı coupe tasarıma sahip modelin 0.25’lik

sürtünme katsayısıyla Rolls-Royce’un en aerodinamik modeli olduğu belirtiliyor. Otomobilin planar sistemi de oldukça gelişmiş; viraj denge çubuklarını ayırarak her bir tekerin bağımsız hareket etmesine olanak sağlıyor. Ayrıca virajın yakın olduğu sinyali alındığında, planar sistemi bileşenleri yeniden birleştirerek amortisörleri sertleştiriyor.

Rolls-Royce takipçilerine ve elektrikli otomobille ilgili kafasında soru işareti olanlar için ayrıca belirtmek isteriz ki Architecture of Luxury platformu üzerinde Spectre modelinin teknik verileri hâlâ son şekline kavuşmuş değil. Fakat Rolls-Royce Motors, şimdilik modelin 585 bg ve 900 Nm tork üretebileceğini açıkladı. EPA verilerine göre 420 km menzil sunacak model, 0-100 km/sa hızlanmasını da 4.4 saniyede tamamlayabilecek.

REUGE

THE ART OF MECHANICAL MUSIC



GREENWICH

GREENWICH ZORLU AVM +90 212 353 63 47
GREENWICH FLYINN AVM +90 212 663 28 28
GREENWICH ARMADA AVM +90 312 219 12 89

www.greenwich.com.tr



MÜCEVHER OLARAK PELERİN

CARTIER LIBRE'in en yeni üyesi olan Tressage Koleksiyonu, altın işini, hacmi ve kontrastların oyununu yeniden yorumlayan üç estetiği bir araya getiriyor. Buna, Cartier Tasarım Stüdyosu ve Parisli bir moda tasarımcısının iş birliğinin meyvesi, hibrit bir parça olan değerli bir pelerin de dâhil. Markanın yeni stile ait tüm bu parçaları, 1933'ten bu yana ilk ve tek kadın kreatif direktörü olan Jeanne Toussaint'ın etkisiyle şekilleniyor.

Cartier stiline benzersizlik kazandıran şey, panter lakabını alan Toussaint'ın vizyonu ve zevkiydi. Toussaint ile birlikte hacimler arttı, hareketli yapılarla birleştirilen taşlar, ten üzerinde salınır ve parmak uçlarında titreşir

hale geldi. Kokteyl yüzükler, değerli ve sofistike tasarımlarla elleri süslemeye başladı. Altınsa gerek parlatılmış, gerek kabartılmış, gerek örgü halinde olsun bolca ve cömertçe kullanıldı.

Jeanne Toussaint döneminden bu yana markanın sembol şekillerinden biri olan altın küre ve hacimli bir tasarım oluşturmak için kendi etrafında dolanan sürekli bir zincir sarmalı bu koleksiyonda da önümüze çıkan detaylar arasında. Tasarım sürecinde, hareketli ve farklı boyutlardaki altın boncukların oluşturduğu bol sayıdaki diziler, mücevher ustalarının titizlikle hazırladığı zincir dekorasyonlarına sahip metal bir yapıya teker teker yerleştiriliyor.



LEVC



Kuruçesme Caddesi No.31 Beşiktaş İstanbul / Türkiye
0 212 287 20 20



BOTTEGA VENETA ATÖLYELERİ

BOTTEGA, İtalyancada “atölye” anlamına geliyor. Bottega’lar, el işçiliğine ve yaratıcılığa özen göstererek küçük çaplı üretim yapan yerlerdir. Dünyanın en tilindik bottega’larından biri olan Bottega Veneta, küçük atölyeleri destekleme felsefesini devam ettiriyor. Lüks moda markası 14 minik bottega’yla bu heyecanını paylaşıyor. Geçtiğimiz yıl başlayan Bottega for Bottega projesinde sadece İtalya’dan bottega’ların tanıtımına destek verilmişti. Bu yıl

projede, Şangay merkezli bir makarna üreticisinden tutun da Vermont’un bir kasabasındaki ahşap işçisine kadar farklı kültürlerden esinlenen, dünyanın farklı yerlerindeki bottega’lar yer alıyor.

Bu proje, Bottega Veneta’nın internet sitesini, reklamlarını, mağaza vitrinlerini ele geçirdi ve New York’taki lüks mağaza Bergdorf Goodman’da açılan, İtalyan yaşam tarzını kutlayan bir sergiyle taçlandırıldı.



**misk
anber**

www.miskanber.com

ÖZEL JET DENEYİMİ

BELKİ BİR ÖZEL JETİNİZ YOK ancak herhangi bir hava yolunun herhangi bir business class'ında veya uçağın ön kısmında oldukça sıkışık ve gürültülü bir ortamda gayet konforsuz bir seyahattense 30 kişilik ferah bir yolculuğa, adeta özel jettemişsiniz gibi bir servis pekâlâ işinizi görebilir. Pek çok hava yolu şirketi, az yolcuyla, aralıklı koltuk mesafesiyle sunduğu özel jet deneyimine yakın servislerle öne çıkıyor. İşte bunlardan bazıları...

Aero, XO, Blade gibi Amerikan havayolları son birkaç yılda özel ve yarı özel jet hizmetleriyle parlayan diğer şirketlerden sadece birkaçı... Dallas merkezli hava taşımacılık şirketi JSX, az kişiyle uçan jetlerini Amerika kıtasında pek çok yere uçuruyor. Üstelik ulaşılabilir fiyatlarla, özel jet konforu ve hizmetiyle seyahat ediyorsunuz. Pek çok business class yolcusu için ulaşılabilir lüks segmentinde olan bu uçuşlar, Amerika kıtasında oldukça popüler.

Özellikle pandemi döneminde rağbet gören bu özel jet uçuş deneyimleri kolayca yerini ticari uçaklara geri kaptırmayacak gibi gözüküyor. Aman Jet Expeditions örneğin 100 yolcu kapasiteli bir Airbus'ını sadece 16 yolcu

alacak şekilde yeniden tasarlatıp özel jet hizmeti vermeye başladı. Arz-talep dengesi bu kadar yoğun olunca yakında Avrupa hatta kısa yurt içi uçuşlarında dahi pek çok hava yolu şirketinin bu alanda hizmet vermeye başladığını görebiliriz.

Yarı özel bu jet uçuşlarda gelinen son noktaysa dünya çapında turlar şeklinde yapıyor. Şöyle ki, nasıl lüks bir seyahat gemisiyle dünyanın ücra köşelerini keşfe çıkıyorsanız, aynı prensiple yarı-özel jetinize atlayarak küçük bir grup, turizm amaçlı Himalayalar'dan Kyoto'ya, Marakeş'ten fiyortlara pek çok destinasyonu gezebiliyorsunuz.

aero.com
blade.com
flyxo.com
jsx.com
aman.com/journeys/jet-expeditions



ROYAL MOTORS

I S T A N B U L .



Kuruçesme Caddesi No.31 Beşiktaş İstanbul / Türkiye
0 212 287 20 20



HER ŞEY DAHİL LÜKS

LÜKS, BELKİ DE BİRAZIYLA YETİNİLMEMEYECİK TEK KAVRAM.
VAZGEÇİLMEZLİĞİN, GÖZ KAMAŐTIRAN DETAYLARLA AYRIŐMANIN,
KALİTENİN VE YARATICILIĞIN DANSI. BAHSETTİĞİMİZ HER ŞEY DAHİL
LÜKS KAVRAMI, BENESTA BENLEO ACIBADEM PROJESİNDE HAYAT
BULUYOR. MİLİMETRİK DETAYDA MÜHENDİSLİK BECERİLERİ TAŞIYAN
PROJE, ŞEHRİN KALBİNDE, 200 DÖNÜM GATA ORMANI'NA KOMŐU, GENİŞ
BAHÇE KATLARI VE LOFTLARIYLA 180 DERECE DENİZ MANZARASI
SUNUYOR.

DÜNYA ÇAPINDAKİ MÜHENDİSLİK BİLGİSİNİ VE VİZYONUNU BENESTA MARKASI ALTINDA TÜRKİYE'YE TAŞIYAN ESTA FİRMASI, BENESTA BENLEO ACIBADEM PROJESİYLE HER ŞEY DAHİL LÜKS YAKLAŞIMIYLA LÜKS KAVRAMINI YENİDEN TANIMLIYOR. "EUROPEAN PROPERTY AWARDS" TARAFINDAN BEŞ YILDIZLI PROJE ÖDÜLÜ'NE LAYIK GÖRÜLEN BENESTA BENLEO ACIBADEM, FONKSİYONELLİĞİ VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ BİR ARADA SUNUYOR.





Dünyanın ilk 100 inşaat firması arasında yer alan ESTA, dünyaca ünlü projelere imza atmaya devam ediyor. Dünyanın en teknolojik stadyumu seçilen Krasnodar FC Stadium, içerisinde uzay müzesi bulunan havalimanı Gagarin International Airport, dünyanın ilk akıllı okulu ve yaşam alanı olma özelliği taşıyan ve kimsesiz çocuklar için yapılan Irkutsk Smart School gibi imza projelerin yanı sıra, Mercedes-Benz “Sirius” Otomobil Fabrikası, Amur Petrokimya Fabrikası ve Ilim Group Kağıt Fabrikası gibi büyük projelerle hem endüstriyel sektörde hem de üst yapı sektöründe, dokuz farklı ülkede 100’ü aşkın projede ESTA imzası bulunuyor.

Dünya çapındaki mühendislik bilgisini ve vizyonunu Benesta markası altında Türkiye’ye taşıyan firma, Benesta BenLeo Acıbadem projesiyle her şey dahil lüks yaklaşımıyla lüks kavramını yeniden tanımlıyor. “European Property Awards” tarafından Beş Yıldızlı Proje Ödülü’ne layık görülen Benesta BenLeo Acıbadem, fonksiyonelliği ve mükemmeliyetçiliği bir arada sunuyor.

OLMAZSA OLMAZLAR

Benesta’nın dünyanın farklı ülkelerinde hayata geçirdiği projelerde, uzun yıllara dayanan müteahhitlik ve mühendislik tecrübesi ve teknik deneyimle son teknolojinin kullanıldığı güvenli ve iyi hissedeceğiniz yaşam alanları kurgulanıyor. Benesta’nın ilkelerinden biri de imza attığı her projede estetik ve mimari şıklığın yanı sıra işlevselliğin olmazsa olmazlığıdır. Projelerde fonksiyonellik, yaş alan, yaş aldıkça değerlenen yapı malzemeleri kullanımı, yapıların zamansız olması ön planda tutuluyor. 1500’ü aşkın mühendisin emeği olan bu mimarlık ve tasarım harikası projelerde her detay, yaşayacak kişi düşünülerek tasarlanıyor.

EN İYİ LÜKS GAYRİMENKUL GELİŞTİRİCİSİ VE BEŞ YILDIZLI PROJE ÖDÜLLERİ

Benesta’nın, prestijli Lüks Yaşam Tarzı Ödülleri tarafından verilen, Türkiye’nin “En İyi Lüks Gayrimenkul Geliştiricisi” unvanına layık görülmesi şaşırtıcı değil. Bu saygın ödül, Benesta’nın mükemmelliğe olan bağlılığını ve lüks yaşamı yeniden tanımlayan olağanüstü özellikler sunmadaki benzersiz başarısını vurguluyor. Her ayrıntının beklentilerinizi aşacak şekilde özenle tasarlandığı lüks yaşamın somut örneğini deneyimlediğiniz BenLeo Park’ta doğanın ve mimari ihtişamın uyum içinde bir arada var olduğunu gözlemliyorsunuz. Dünyaca ünlü kuruluşlardan “European Property Awards” tarafından “Beş Yıldızlı Proje” ödülüne de layık görülen Benesta BenLeo Acıbadem’in fonksiyonellikle mimari tasarımı birleştiriyor. Projenin en en eşsiz yanıysa, şehrin merkezinde, çam ormanlarıyla çepeçevre bu eşsiz lokasyonda, doğayla mimari şıklığı bir arada sunan BenLeo Park kısmı.

ŞEHRİN KALBİNDE DOĞAYLA İÇ İÇE

İki futbol sahası büyüklüğünde dev yeşil alanının yanı sıra kumsallı havuz, güneşlenme terası, yoga ve pilates alanları, mini golf alanı, çalışma alanları, vita parkur, gökyüzü yürüyüş parkurlarıyla sağlıklı bir yaşam için ihtiyaç duyulan pek çok şeyi bir arada sunan BenLeo Park, yüzyıllık ağaçların görkemini, toprağın dokusunu ve Çamlıca’nın temiz havasını evinize taşıyor.







ÇEYREK ASIRDIR DERİ DEĞİŞTİREREK EVRİLEN BULGARI SERPENTİ, 2023'TE 75. YIL DÖNÜMÜNÜ KUTLUYOR. TARİHİ BOYUNCA SONSUZ METAMORFOZUN SİMGESİ OLAN BU ÖZEL SERİNİN CAZİBESİ, HER KREATİF DÖNÜŞÜMDE RUHUNU KORUMAYA DEVAM EDİYOR. ZAMAN, MEKÂN VE YARATICILIĞININ ÖTESİNE UZANAN BULGARI SERPENTİ'NİN HİKÂYESİ 1940'LARIN SONUNDA SAAT VE MÜCEVHER DÜNYASINDA BAŞLADI VE İLERLEYEN DÖNEMLERDE DERİ ÜRÜNLER EVRENİYLE GENİŞLEDİ.

BİR YILAN HİKÂYESİ



Yakut, zümrüt veya pırlanta gözlerle süslenmiş Bulgari yılanı, 1950'lerden bu yana figüratif bir tarz kazandı.

S

erpentini, zengin kültürel çağrışımlarla dolu büyüleyici bir simge olarak Bulgari'nin tükenmeyen ilham kaynağı ve kreatif denemeler alanı olan sanat dünyasına da ulaştı. Yılanla sanatın buluşması, Şubat 2023'te Madrid'deki Thyssen-Bornemisza Ulusal Müzesi'nde başlayan Serpenti by Refik Anadol sergisi gibi olağanüstü sinerjilerin doğmasını da sağlıyor.

Bu kreatif alışverişin ardından 75. yıl

dönümü kutlamaları kapsamında Bulgari ile bu yüz yılın başka vizyoner sanatçıları arasındaki yeni iş birliklerinin de devamı geleceğe benziyor. Aslında Bulgari, markanın CEO'su Jean-Christophe Babin'in de belirttiği gibi ilhamını Roma'nın iki bin yılı aşkın tarihinden ve Kleopatra'nın mücevherlerinden alıyor. Buradan elde ettiği güç ile ikonik Serpenti koleksiyonlarını mücevher tutkunlarının beğenisine sunuyor. Bu kreasyonların her biri ebedi masalları, zanaatı ve güçlenmeyi anlatıyor.

SONSUZ HİKÂYELELER, 75 YILLIK BİR STİL,
YARATICILIK VE BÜYÜLEYİCİ METAMORFOZ
HİKÂYESİYLE SERPENTİ İKONUNUN
DURDURULAMAZ EVRİMİNİ ANLATIYOR.



1960'ların renkli
kreasyonlarından
Viper modellerine
tüm Serpentiler,
metamorfoz fikrine
vurgu yapıyor.



MİTTEN İKONA

Kökleri insanlık tarihinin derinlerine inen yılan, binlerce yıl boyunca Doğu'dan Batı'ya pek çok kültürde hayal gücünü etkileyen bir unsur oldu. Yunan ve Roma mitolojisinde derisini değiştirebilmesi nedeniyle dönüştürücü ve yenileyici güçlere sahip olduğuna inanılıyordu. Sürekli yenilenen bu evrensel enerji, ouroboros denilen ve başlangıcı ya da bitişi olmayan sonsuz bir daire oluşturmak için kuyruğunu ısırarak yılan sembolüyle temsil edildi.

Bulgari yılanı 1950'li yıllarda yakut, zümrüt veya pırlanta gözlerle süslenmiş değerli bir baş kullanımıyla daha figüratif bir tarz kazandı. Evrimi devam etti ve 1960'larda yılan derisi kreatif denemeler için bir tuvale dönüşürken dikkat çekici pullar değerli taşlar ve renkli minelerin yardımıyla ifade edildi. Markanın, kadranı başın içine gizlediği ilk Serpenti gizli mücevher saatler de bu kreatif dönemde yaratıldı. O yıllarda kullanılan çarpıcı renk kombinasyonları ve sıra dışı malzemeler, markanın efsanevi tarzını simgeliyordu.

Göz alıcı bir formdan bir başka forma evrilen yılan, aynı zamanda altıgen pul motifinin çarpıcı yorumlarını, eşsiz değerleri ve nadide taş kombinasyonlarını, dikkat çekici tasarımları ve kreatif zanaatkarlığı da gözler önünde seriyordu. Miras parçalardan bugün bildiğimiz şık, ultra çağdaş ve stilize Serpenti Viper modeline kadar iddialı dönüşümlerin simgesi olmaya devam eden ikon, daima yeni bir atılım yapmaya veya hipnotize edici yeni bir form almaya hazır. Bulgari Mücevher Kreatif Direktörü Lucia Silvestri tasarımı şöyle açıklıyor: "Serpenti'nin kimliğini değiştirmeden tekrar tekrar yorumlamak zorlu ama ilham veren bir çaba gerektiriyor. Mirası ile yaratıcı değişimi arasındaki mükemmel denge, bu ikonun gerçekten zamansız olmasını ve daima çağa ayak uydurmasını sağlıyor."

75. YILA ÖZEL

Bulgari Serpenti: 75 Years of Infinite Tales (Bulgari Serpenti: Sonsuz Hikâyelerin 75 Yılı) kampanyası, 75 yıllık bir stil, yaratıcılık ve büyüleyici metamorfoz hikâyesiyle ikonun durdurulamaz evrimini anlatıyor. İlk Serpenti gizli saatlerden ve 1960'ların renkli kreasyonlarından günümüzün en ileri teknolojili Viper modellerine uzanan zaman akışında her Serpenti versiyonunun ardındaki metamorfoz fikri vurgulanıyor.

Diğer tüm ikonlardan farklı bir şekilde feminenliği yansıtan Bulgari yılanı, ünlü fotoğraf ikilisi Scandeborgs'ın objektifiyle yakalanırken farklı dönemlerden kadınların bileklerini sararak onlarla bir bütün haline geliyor. Stilistik bir metamorfoz olarak kadınların evrimini ve kendi kaderlerini belirleme hakkını temsil ediyor. Kıvrımlı hatları ve duyuşal hareketleri büyüleyici bir oyunda buluşturan estetik kampanya, feminen silüetlerden mücevherlerin büyüleyici kullanım biçimlerine kadar her detayıyla Bulgari'nin Serpenti kreasyonlarının esnek gövdesini çağırıyor.





A FAIRYTALE BY BEGÜM KHAN

FRANSIZ LÜKS KOZMETİK MARKASI GUERLAIN'İN DÜNYA
ÇAPINDAKİ 54 BUTİĞİNİN VİTRİN TASARIMLARI BEGÜM
KHAN İMZASINI TAŞIYOR.



Türk mücevher markası Begüm Khan, geçtiğimiz günlerde, Fransız kozmetik markası Guerlain'ın Paris'te 1914 yılında kurulan mağazasında, pop up butiğini açtı. Sıra dışı parfüm şişesi ve ruj ambalajlarıyla birlikte, Begüm Khan markası, Maison Guerlain'e bu sene, beş farklı projeye ortak oluyor.

24 AYAR BEE BOTTLE TASARIMI

Begüm Khan, Imagine Guerlain 2023 Millésime için, 24 ayar altınla boyanmış ikonik Bee Bottle şişesini yeniden yorumladı. Parlak altın bir çiçeğin ortasında bir imparatorluk arısını tasvir eden bu tasarım, Guerlain'ın tarihinin kalbindeki kısa bir anı ölümsüzleştiren 440 taşın tek tek yerleştirildiği eşsiz bir mücevherle süslü. İlk Paris, Champs-Élysée'de sergilenen eşsiz tasarımlar, İstanbul'dan sonra, sırasıyla Dubai, Singapur, Hong Kong, New York ve Londra'da Begüm Kiroğlu ve Guerlain'in Miras ve Sanatsal İlişkiler Kreatif Direktörü Ann-Caroline Prazan'ın katılımıyla modaseverlerin beğenisine sunulacak.

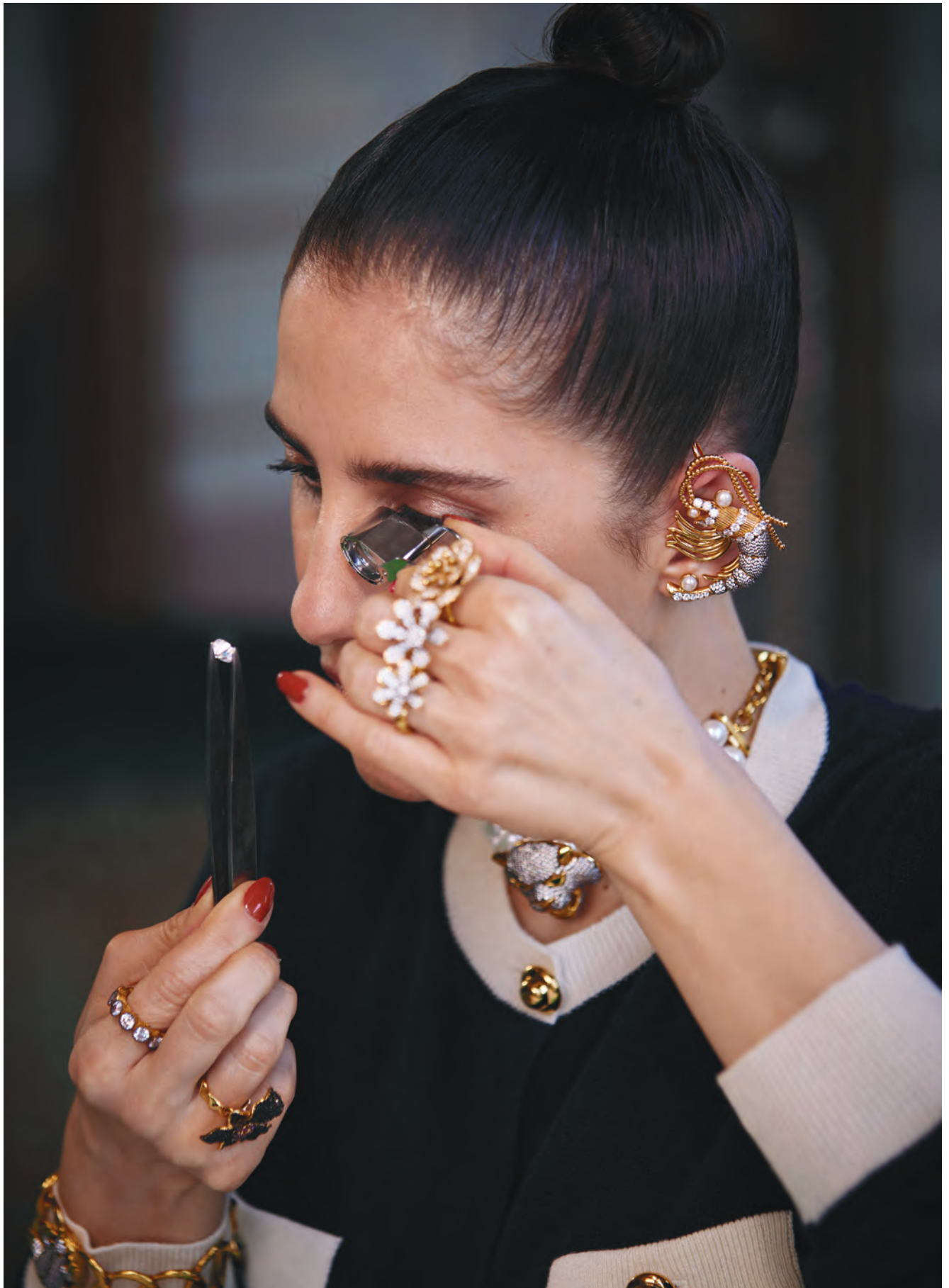
YILBAŞI VİTRİNLERİ

Dünya çapında 54 Guerlain butiğinin yeni yıl vitrinleri de yine Begüm Khan imzasını taşıyor. Begüm Khan, bu benzersiz vitrinlere kendi hayal dünyasıyla Guerlain'ın faunasını

birleştirerek, "A Fairytale by Begüm Khan" ismini verdi. Guerlain'ın global çapta sunulan yeni yıl paketlemeleri de yine Begüm Khan faunasından ilhamla yaratılıyor. Bu benzersiz iş birliğinde, hayaller gerçeğe dönüşerek, sanatsal bir şekil alıyor.

BEGÜM KHAN İMZASI

Begüm Kiroğlu tarafından 2012 yılında kurulan Begüm Khan markası, mistik doğu kültürüyle modern zarafeti bir araya getiren tasarımlara imza atıyor. Osmanlı sanatına gönül vermiş koleksiyoner bir aileye doğan Begüm, güzel objelere dair sevgisini erken yaşlarda geliştirmeye başladı. Milano Bocconi Üniversitesi'nde lüks marka yönetimi eğitimini tamamladıktan sonra, Doğu kültürüne karşı duyduğu ilgi ve merakla Şanghay Fudan Üniversitesi'nde Çin kültürü üzerine yüksek lisans eğitimi aldı. Begüm'ün doğanın harikaları ve yaptığı gezilerden esinlenen tasarımları, dünyaya egzotik bir fauna ve flora kolajı getiriyor. Muzip kol düğmeleriyle başlayan tasarım yolculuğu, zaman içinde göz kamaştırıcı mücevher ve aksesuarlara yönelerek büyüdü. Geleneksel mücevher sanatını modern bir yorumla birleştiren Begüm Khan'ın özel tasarımları, Türk zanaatkarlar tarafından İstanbul'da el işçiliğiyle üretiliyor, usta dokunuşlarla can bulan her parça kendine has bir kişilik ve ruh ediniyor. begumkhan.com





Selexyz Dominicanen, Maastricht

Selexyz Dominicanen, Maastricht



YENİ NESİL KİTAPÇILAR

İNTERNET KAOSUNDAN UZAK, BİLGİYE EN TEMİZ YOLDAN ULAŞABİLDİĞİMİZ KAYNAKLAR HALEN KİTAPLAR. ANALOG DÖNEMİN MİRASINI KORUYAN KÜTÜPHANELER VE KİTAPÇILARSA, KİTAP KURTLARININ HALEN VAZGEÇİLMEZ ADRESLERİNDEN. YENİ NESİL KİTAPÇILAR SADECE KİTAP SATIN ALACAĞINIZ DEĞİL, AYNI ZAMANDA OTURUP SAYFA KARIŞTIRMANIN KEYFİNE VARABİLECEĞİNİZ, ETRAFINIZDA BİRBİRİNDEN İLGİNÇ KONULARLA SARMALANDIĞINIZ MEKÂNLAR.

LIVRARIA LELLO, PORTO

Portekiz'in en eski kitapçısı Porto'da bulunan Livraria Lello, art nouveau tarzda ve gotik ayrıntılarla bezenmiş bir kitapçı. Eğer ilgi duyduğunuz konuyla ilgili kitaplar üst katlardaysa yukarıya cennete uzanıyormuş hissi veren kıvrımlı kırmızı merdivenlerden çıkıyorsunuz. Bu merdivenler, Paris'teki Galerie Lafayette'ten ilham alınarak tasarlanmış. Kemerli tavan, ağır dekore edilmiş duvarlar, ahşap paneller ve vitraylarıyla 1881 yılından günümüze ulaşan Livraria Lello'nun mimarı Xavier Esteves. Sütunlar bronz kabartmalarla süslenmiş. Livraria Lello, mimari alanda, Portekiz'deki 2. eklektizm akımının en güçlü örneklerinden biri sayılıyor.

Rua das Carmelitas 144, Porto

ASSOULINE, İSTANBUL

İstanbul, Bebek'te açtığı gündün beri müdavim edinen ve asıl şubesi Paris'te olan Assouline, butik bir kitapçı. Kitaplar ağırlıklı olarak moda, mimari, fotoğraf, sanat, gezi ve yemek üzerine. Üstelik Assouline'e uğramak için kitap kurdu olmanıza gerek yok; ilgi alanlarınızdan biriyle arayıp da bulamadığınız çok özel kitapları burada bulabilir, sevdiklerinize değişik aksesuarlar ya da evinize kokulu mumlar satın alabilirsiniz. Ayrıca mağazada, dikkatinize takılan kitapları rahatça oturup okuyabileceğiniz koltuklar da bulunuyor. *Cevdet Paşa Cad. No. 25A, Bebek, İstanbul*

EL ATENEO, BUENOS AIRES

Eski bir tiyatronun kitapçıya dönüşmesi demek, seyirci koltuklarının yerini kitap raflarının alması, tiyatro perdelerinin hep



YUKARIDA: Porto'da yer alan Livraria Lello, art nouveau tarzda ve gotik ayrıntılarla bezenmiş bir kitapçı.



ASSOULINE İSTANBUL'DA MODA, MİMARİ, FOTOĞRAF,
SANAT, GEZİ VE YEMEK ÜZERİNE ARADIĞINIZ
KİTAPLARI BULABİLİRSİNİZ.





El Ateneo, Buenos Aires

ÜSTTE: El Ateneo'da eski bir tiyatronun kitapçıya dönüşmesine tanıklık ediyoruz. SAĞDA: Meksika'nın başkentinde ormanın içindeymişsiniz hissini veren El Pendulo.

açık olup sahnenin bir kafe olarak kullanılması anlamına geliyor. Sözü edilen kitapçı, Buenos Aires'teki El Ateneo'dan başka bir yer değil. Mağazaya adım attığınız andan itibaren, tiyatro perdelerinin, sütun ve kolonlardaki işlemlerin, şatafatlı oymaların, oditoryum aydınlatmalarının, tavadaki resimlerin ve daha birçok mimari detayın eski halini koruduğunu görebilirsiniz. 2000 yılında mimar Fernando Manzone tarafından restore edilen tiyatronun locaları okuma alanlarına dönüştürülse de kitapçı hâlâ eski tiyatronun ruhunu yaşıyor.

Santa Fe 1865, Recoleta, Buenos Aires



Selexyz Dominicanen, Maastricht



El Pendulo, Meksika

BİTKİLERLE ÇEPEÇEVRE ASMA KATLAR ARASINDA DOLAŞABİLECEĞİNİZ ÖZEL BİR MİMARİYE SAHİP EL PENDULO, PEK ÇOK KLASİK ESERE EV SAHİPLİĞİ YAPIYOR.

SELEXYZ DOMINICANEN, MAASTRICHT

Hollandalı mimarlar Merckx+Girod'un Maastricht kentindeki eski bir Dominik kilisesinden kitapçıya dönüştürdüğü Selexyz Dominicanen, pek çok belgesele ve dergiye konu oldu. Kilise detaylarının öne çıktığı kitapçı, kitap tutkunlarını kendine çektiği kadar mimariyle ilgilenenlerin de beğenisini kazanıyor. Merckx+Girod bu projede kilisenin yapısına sadık kalarak, kitap kurtları için rahatlıkla gezebilecekleri bir alan tasarlamış. İkili, projede siyah demirden kitaplıkları asimetrik olarak anıtsal kiliseye yerleştirmiş. Selexyz'de

kitap seçmek, kilise ayınındeyken modern mimarinin ayrıntılarının büyümesine kapılmak gibi. Kitaplar arasında dolaşıp üst katlara doğru çıktıkça kilisenin tarihi vitraylarına daha da yaklaşıyorsunuz.

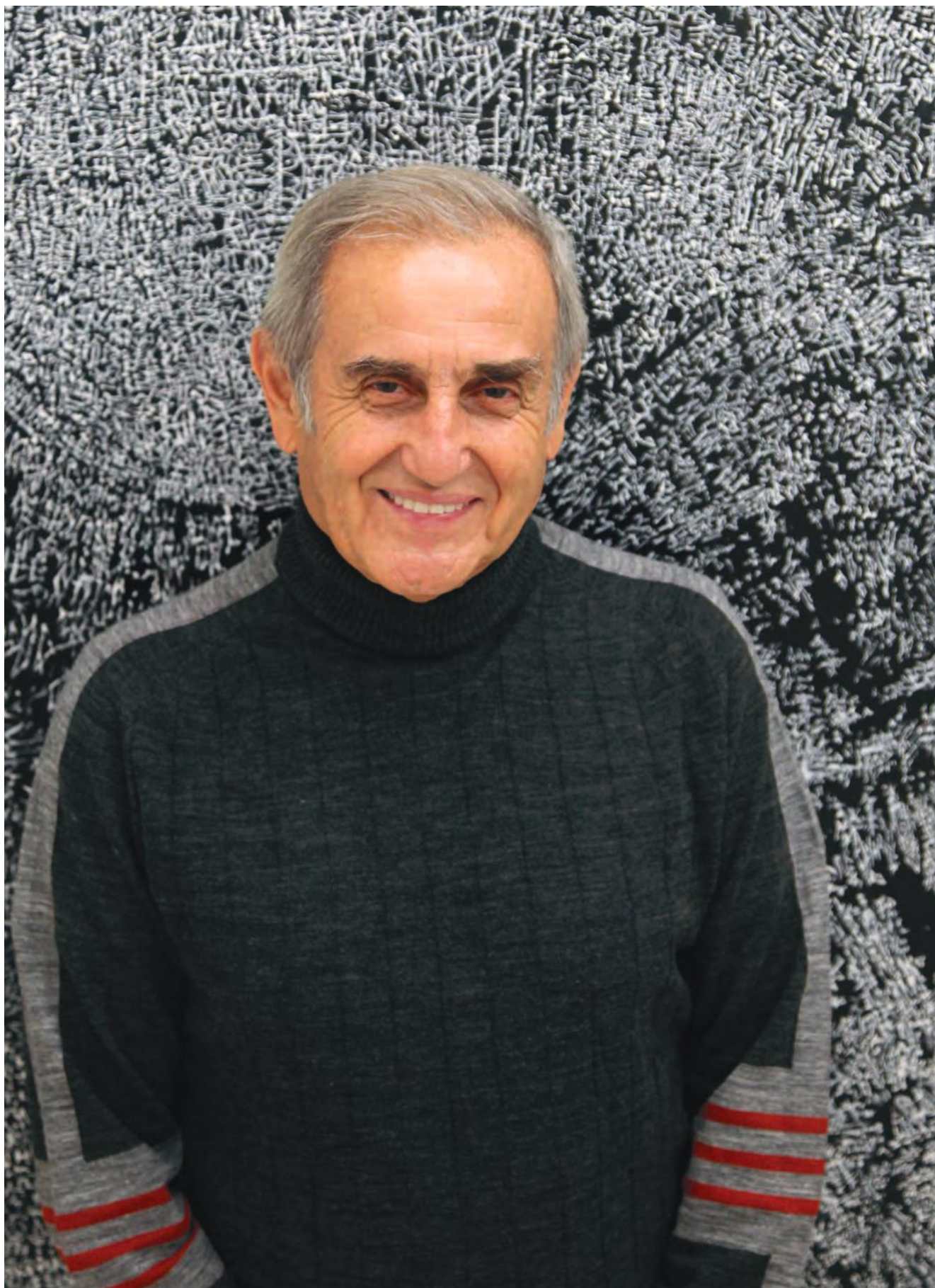
Dominikanerkerkstraat 1, 6211 CZ Maastricht

EL PENDULO, MEKSİKA

Meksika'nın başkentinde ormanın içindeymişsiniz hissini veren El Pendulo'da Marcel Proust'tan Charles Bukowski'ye her türlü klasik kitabı bulmak mümkün.

Bitkilerle çepeçevre asma katlar arasında dolaşabileceğiniz özel bir

mimariye sahip bu kitapçı, aydınlık ve ferah bir mekân sunuyor. En büyük özelliği olan ve bin bir çeşit bitkiyle dolu bu kitapçı, sıcak Meksika günlerinden kaçıp kitaplar arasında saatlerinizi geçirebileceğiniz doğaüstü bir adres. *Avenida Nuevo Leon 115, Meksiko City*



50. SANAT YILINDA DEVİRİM ERBİL

ELEŞTİRİ YAZARI MEHMET ERGÜVEN, BİZLER İÇİN KALEME ALDIĞI BU YAZISINDA, ALÇAKGÖNÜLLÜ USTA DEVİRİM ERBİL'İN 50 YILDIR RESME ADADIĞI YAŞAMINDA TEKRARI MEŞRU KILDIĞI SANATINI ANLATIYOR.



YAZI: MEHMET ERGÜVEN

Devrim Erbil, görünür dünyayı malzemeye dair soyut ilişkiler sürecine devrederek resme başlar. Bu nedenle izleyicinin neyi

göreceği, algının odaklandığı şeye bağlı olarak, soyutla figür arasında salınıp durur hep. Ne var ki burada söz konusu olan soyutla figürün birbirine yaslanarak var olmasını, soyutlama iradesiyle birbirine karıştırmamak gerekir. Erbil'de figür sonsuz sayıdaki soyutun toplamıdır ve bu da kimi zaman figüre dönüşmeden tamamen soyutta direnme hakkının hangi nedenle böylesine kolay kullanıldığını gösterir bize.

Kararlı bir tutumla modele daima uzak duran Erbil, ayrıntıyı uzağa atarak, soyutlamayla uzlaşmış gösterge arasındaki ilişkiye keyfi müdahaleyi daha baştan güvenceye alır. Buna göre malzemenin ilgi alanı içinde kalan soyut biçimlerin toplamı, temsilini üstlendiği şeye karşı sınırlı ölçüde sorumlu olduğunu her daim belli eder. Bu uygulama, malzemeyle hesaplaşmanın bir başka yolda ilerlediğini gösterir bize. Böylece renk, haletiruhiyenin temsilinden bağımsız şekilde, fiilen sürülüyor olmanın hizmetine girmiştir burada; çünkü renklendirme ediminin temel işlevi, monat benzeri kapalı biçimlerden oluşan geometrik formları boyamayla sınırlı kalır Erbil'de. Nitekim her bakışta hep aynı şeye tanık oluruz. Oluş sürecinde, malzemeye baştan yabancı, daha doğrusu soğukkanlı bir yaklaşım söz konusudur bu resimlerde. Aslında bütün bunlar, Erbil gibi coşkulu bir sanatçının, kendini kaptırmaya karşı aldığı bir önlemdir sadece ama sonuç itibarıyla yaratma sürecini kendiliğinden yönlendiren bir mizacın armağanı olarak kalır elbette. Malzemeyle çekişmek yerine direşmeyi seçen



kararlı duruş, bu resimlerin değişmeyen imzasıdır.

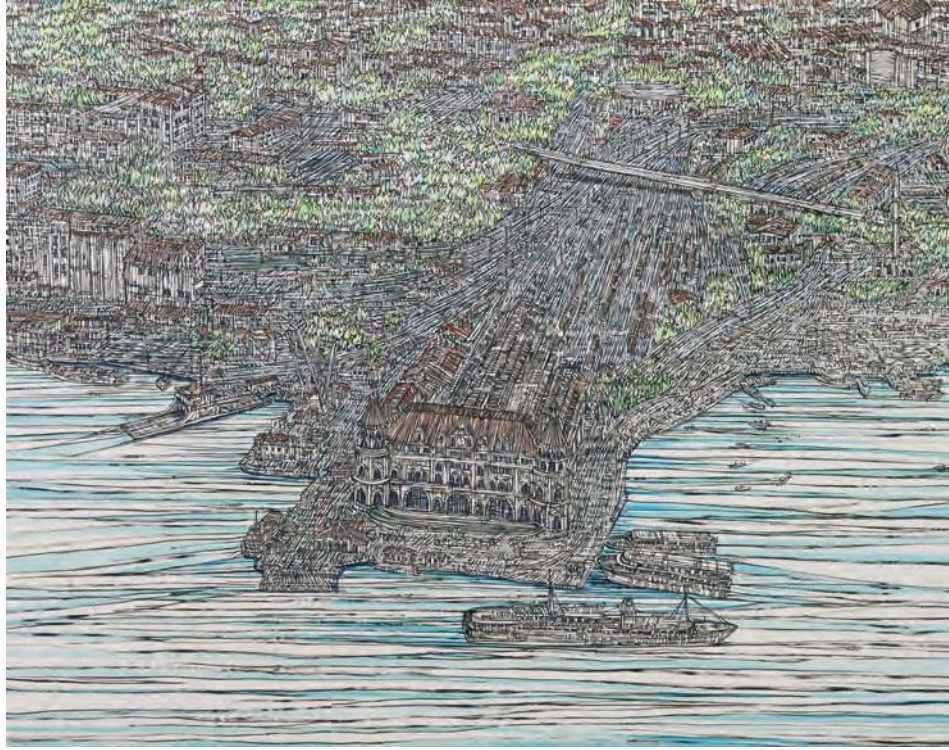
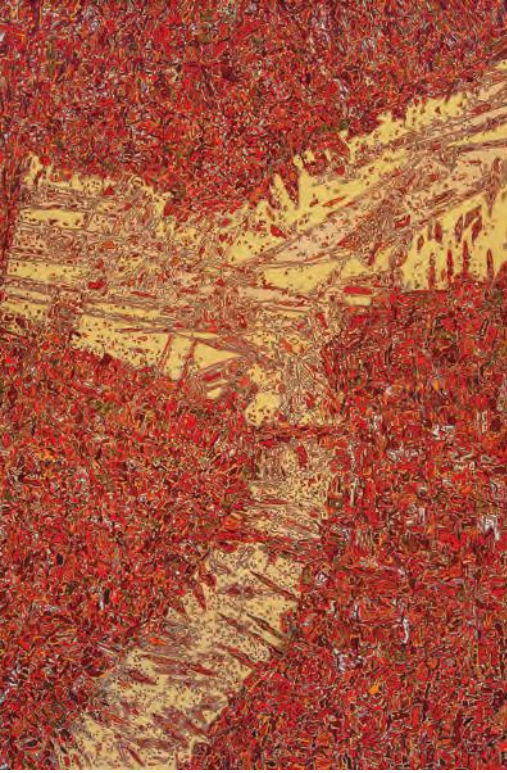
Hiç şüphe yok ki burada karşılaştığımız şey, bir özgüven meselesidir esasen. İnandığı ifade tarzının bedeline katlanma cesareti yaşamı boyunca can yeleği olmuştur Erbil'in, ya da değişmeyen amentü. Sanatta zamana direnmenin önkoşulu, tekrarlarla yineleme arasındaki hassas sınır çizgisinde dengeyi koruyarak, bunlar arasındaki farkı yeniden tartışmaya açıp, gerekirse bulandırmaktır çünkü asil düzlüğe çıkması gereken şey, tartışmaya zemin

hazırlayan bu dönüşümlü ilişkinin bizatihi kendisidir.

O halde kısaca toparlamaya çalışalım: Tekrar, ayrı yapıtlar arasında benzemeyi istismar eden bir ilişki sorunudur. Bu yönüyle tekrar, olsa olsa tıkanmış yaratıcılığın kanıtıdır sadece. Yinelemeyse aynı yapıt içinde düzenlemenin bir ögesi olarak karşımıza çıkar. Buna göre birinde zamanı şart koşan belirleme, diğerinde eşzamanlı olmanın ayrıcalığıyla söz konusu belirlemeyi baştan gereksiz kılmıştır. Hiç kuşkusuz bunlar arasında kolayca

“

ERBİL'DE RESMİ YÖNLENDİREN İÇ MANTIK, OLUŞ SÜRECİNE EŞLİK EDEN DUYGUSAL YAŞANTI YA DA ANLIK HEYECANLA DEĞİL, ÖNCEDEN HAZIRLANMIŞ GEOMETRİK ŞEKİLLERİN İŞLENMESİYLE AYAKTA DURUR.”



göz ardı edilmesi mümkün olan fark, her an gündemdeki yerini korur ama tekrar, sonuçta tartışmaya açık kalırken, yineleme bir adım ötesinde çeşitlemeyle paydaş olmanın eşliğine geldiğine, düzenlemedeki meşru yerini çoktan almıştır.

Bu belirleme, Erbil'in resimleri ile hesaplaşırken önemli ölçüde yardımcı olur bize. Nitekim son şeklini görmeden resme başlamakta duraksayan böyle biri için yineleme, düzenlemede tekdüzeliğin panzehri olarak yaratıcı tesadüflere açılan bir kapıdır. Sadece çeşitlemeye açık

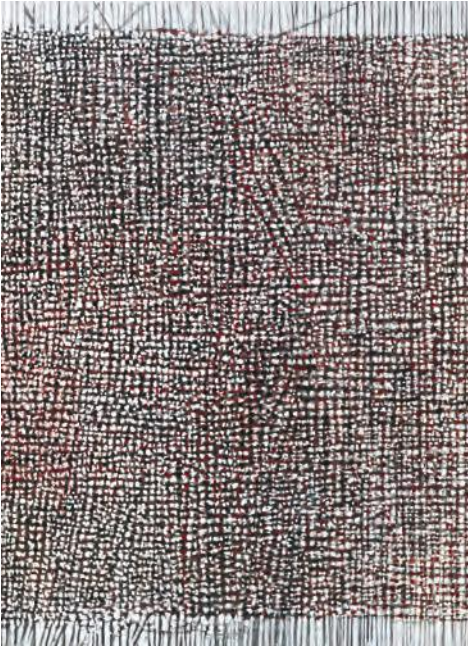
olan bir kapı. Erbil, tekdüzeyi yine tekdüze havale yoluyla, sonunda uzlaşmış göstergesi tüm resim alanında eleyerek, ileride mutlak soyuta geçme hakkını baştan güvenceye almıştır böylece. Bu resimlerde dış dünyadaki karşılığını bilmediği bir şeyle karşılaşmak izleyiciyi şaşırtmaz; daha önce açıkça algılayabildiği şeyler bu konuda hazırlıksız yakalanmayı baştan önlemiştir çünkü.

Yine de parmak izini bunların ötesinde aramaya kararlı görünen Erbil, devinim ve hız gibi konuların

temsilinde resmin sınırlarını zorlama yerine, tam tersi, bu alanda kısıtlanmış olmanın altını çizerek imkânsız kurcalamaya yönelir. Bir anlamda, en çarpıcı örneğine titreşimlere yanılısama arayışında tanık olduğumuz üzere, kımıltıyı sabitleme oyunudur bu. Sonunda çeşitlemeyle buluşma adına biteviye sürüp giden uzun ve zahmetli bir iş ve hiç şüphe yok ki burada atölyenin işliğe dönüşmesi de bununla bağlantılıdır. Erbil'de resmi yönlendiren iç mantık, oluş sürecine eşlik eden duygusal yaşanti ya da anlık heyecanla değil, önceden hazırlanmış



“ ERBİL, TEKRARIN TUZAĞINA
DÜŞMEZ AMA TEKRARIN EŞİĞİNE
GELMEKTEN DE KORKMAZ. ”



geometrik şekillerin işlenmesiyle ayakta durur. Daha açık bir deyişle, aynen dantel, mücevher örneklerinde olduğu gibi, düpedüz işlemeye bağımlı kılınmıştır bunlar.

Ancak olası açmazları artı hanesine ekleme konusunda bir büyücü gibidir Erbil. Buna göre hayli sıkıcı ve sabırlı olmayı şart koşan bu işleme etkinliği, doğal olarak sendelemeye başlayan malzeme duyarlılığını yeni bir düzleme taşır. Öyle ki, tam da bu sendeleme nedeniyle açıkta kalan malzeme, bir iş olarak boyamayla

sınırlı tuttuğu dipyüzeyi yanılısamadan tümüyle soyutlama yoluyla basbayağı nesne'nin eşğine getirir resmi; ama belli bir bölümle sınırlı kalma koşuluyla elbette. Bu yaklaşım, özenti soyutlamaya uzak duran resmin, hangi nedenle çağdaşığa kucak açtığını gösterir bize.

Diğer taraftan Erbil'in her koşulda soyutlamayı kollayan resim dili hep dolaylı yoldan gerçekleşir; perspektif, boyalı satır, ışık/gölge, özgül renk gibi soyutlama sürecinde kademeli olarak birbirine eklenirken, uzlaşmış

göstergeler de bundan payına düşeni almaktan geri kalmazlar artık ama dış dünyadaki karşılığında bütünüyle kopmadan elbette. Düzenlemede verilmeyen açıkların çıkış noktasına gelince, bu da soyutla figür arasındaki denge arayışının sonucudur aslında. Erbil'in başarısı, bu dengeyi yamalı olmaktan kurtararak, örgensel bütünlüğe çevirme konusunda gösterdiği yetkinliktir.

Erbil'in resmini tek sözcükle özetlemek gerekse, tutarlılığın başta gelmesi kimseyi şaşırtmazdı her



halde. Rizikoların baştan bertaraf edilmesi, sıkı bütün olan bu yapıtların değişmeyen can yeleşidir. Bu bağlamda tuval sathıyla kurulan ilişkinin her koşulda geçerliğini koruması, başlı başına incelenmesi gereken bir konudur. Erbil için çağdaşlığın güvencesi burada başlar; çünkü sentaksla ilişkili sorunlar hep bu noktada düğümlenmiştir. Bundan ötürü daha fırçayı eline alır almaz illüzyon arayışını peşinen dışlar. Gerçi benzerliğe hepten karşı çıktığı

söylenemez ama burada söz konusu olan benzerlik, temsiline niyet edilen şeye fazladan eklenmiş bir bonus gibidir olsa olsa. Erbil’de gösterilen, resimde görünenin hep berisinde kalanın görülmesine odaklıdır çünkü ve bu da sathın varlığını sürekli gündemde tutarak mümkündür ancak. En azından sathın devamlı varlığı, uzlaşmış göstergeyi içten içe kemiren bir sorundur.

Tuval sathının nesne olarak varlığını koruma yönündeki kararlı yapısı, Erbil’e gereksindiği özgürlüğü her alanda, üstelik fazlasıyla bağışlar; ama asıl önemlisi, bunun düzenlemeye ilişkin sentaktik öğelerin ötesinde, doğrudan doğruya, bir tutum olarak resmetme etkinliğini de kapsamına almasıdır. Bu bağlamda bir kez daha tekrar sorununu ele alalım: Erbil tekrarın tuzağına düşmez, ama tekrarın eşğine gelmekten de korkmaz. Ancak bunu aşırı özgüvenden kaynaklanan bir cesaret sorunu olarak görmek bizi yanıltır. Sathın sürekli varlığı, tuvalin tamamı tek renkle kaplandığında, rengin asli malzeme olduğu her türlü tartışmanın dışında kalmıştır artık. Bu durumda kimi defa birbirinin aynı olan İstanbul resimleri, farklı tek renklerin çekim alanına girdiğinde, tekrarın tuzağına düşmekten kendiliğinden kurtulmuştur doğallıkla. Buna göre söz konusu resimlerde İstanbul ne denli ön planda görünürse görünsün, büründüğü monokrom rengin bilinç ve yaşantı içeriğini tetikleyen simgesel özelliğiyle bir başka düzleme taşımıştır modeli. Öyle ki, mavi yahut kırmızıda gördüğümüz İstanbul resimlerinin, giderek bu renklerle söz konusu kente ilişkin çağrışımları ikiye katlaması bizi şaşırtmaz.

Aslında her şey, yorum öncesi gidimli bir mantığa emanet edilmiştir burada. Buna göre Erbil’in resminde sonun, bir başka deyişle nihai şeklin baştan belli olması, hazır resme başlandığı anlamına gelmez.

Nitekim her sanat eserinde olduğu gibi, burada da yaratıcı heyecanın etkisiyle başlangıç için tesadüfe açık bir alan bırakılmıştır kendiliğinden. Böylece doğaçlama adına yaratıcı tesadüflere zemin hazırlayan yinelemenin yeniden gündeme geldiğine tanık oluruz. Bu bağlamda sıkı bir ön hazırlığın ürünü olmasına rağmen, bütün olarak ele alındığı zaman, doğaçlamanın tüm resmi bir alev dalgası gibi yaladığını fark etmekte zorlanmayız ama Erbil’de bu doğaçlamanın da yanılısamadan payına düşeni alma olasılığını unutmadan elbette!

Kısacası, izleyicinin herhangi bir konudaki itiraz hakkına usulca el koyan düzenleme ilkesi devamlı eşlik etmektedir bu resimlere – kendiliğinden “korunmalı dil”. Erbil, inanılmaz üretim gücünü bu ayrıcalıklı dile borçludur esasen. Daha da önemlisi, kimi defa üretim sürecine yardımcı asistanların da bu üretime katılıyor olması, aslında “kendinden taşan” bir sanatçının mecburen çevresiyle paylaşmak zorunda kaldığı dizginli tutkunun sonucudur hiç şüphesiz; yinelemenin güvencesinde ölçülü biçimli ama doğaçlamayla sınırdaş.

Bütün bunlar, Erbil’in sadece kendi kuşağında değil, son yüz yıllık Türk resminde de en popüler sanatçılar arasında hangi nedenle ilk sırayı aldığına ilişkin yeterince ipucu verir bize. Burada söz konusu olan popülerliği güncel medyanın şişirilmiş ilgisiyle birbirine karıştırmamak gerekir. Bu yapıtların her kesimden gördüğü yoğun ilgi aslında hiçbir kuşkuyla yer bırakmayacak denli açıktır: Erbil, ilk günden bu yana şaşılabilir bir kararlılıkla resim’de direnirken, nihayet resmiyle görüp, varlığından haberdar olduğumuz hiçbir şeyi yüzümüze vurmaz –resme adanmış yaşamda alçakgönüllü bir ustanın bu kez tekrarı meşru kıldığı görmeye davet.

SESSİZ LÜKS

HALEN YENİ SEZON VİTRİNLERİNE YA DA
KOLEKSİYONLARINA GÖZ GEZDİRMEYİŞENİZ, BENESTA
BENLEO ACIBADEM'DE SİZLER İÇİN GÖRÜNTÜLEDİĞİMİZ
MODA ÇEKİMİMİZLE 2023 SONBAHAR-KIŞ MODASININ
NABZINI TUTABİLİRSİNİZ.

FOTOĞRAF: METİN BAKIRKAYA / STYLING: AYŞE
SÖNMEZ/ FOTOĞRAF ASİSTANI: DOĞUKAN
TAHMAZ / SAÇ VE MAKYAJ: MUSTAFA ERKANLI /
MODEL: JULIA WESS / ICE MODEL MANAGEMENT
MEKÂN: BENESTA BENLEO ACIBADEM









“ Sessiz lüks, İngilizce tabiriyle ‘quiet luxury’, isminin aksine son zamanlarda oldukça ses getiren bir trend haline geldi. Bu yeni moda akımı hakkında bilmek istediğiniz her şeyi ilerleyen sayfalarımızda bulabilirsiniz. ”



“ Sessiz lüks, yüksek kaliteli malzemelerin kullanımına önem veriyor. Kaliteli kumaşlar, hassas işçilik ve dayanıklı tasarımlar, uzun ömürlü parçaların oluşmasını sağlıyor. Sessiz lüks trendi, moda dünyasındaki tek kullanımlık ürün kültürüne de bir alternatif sunuyor. ”

“ Temelini minimalizme dayandıran ‘sessiz lüks’ trendi, fazlalıklardan kaçınıyor. Bu akımda, abartılı renk ve desenlerden uzak silüetler, mütevazı bir duruş sergiliyor, karmaşık desenler, büyük logolar veya monogramlar yerine temiz çizgiler ve basit tasarımlar tercih ediliyor. ”









CAPCANLI MAGENTA



VAKKO
HOME

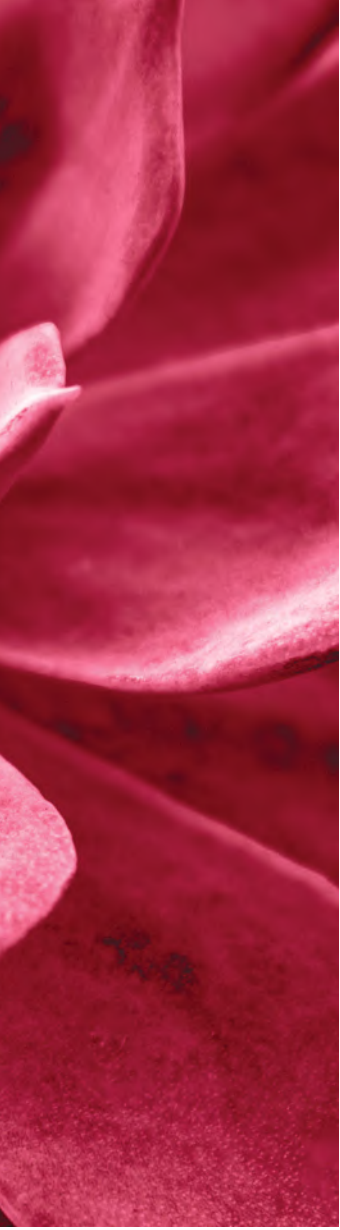


VERSACE
HOME

Her yıl, dünyanın odağındaki rengi belirleyen Pantone, geçtiğimiz sezon bizimle Viva Magenta'yı tanıştırdı. Güçlü, doygun, cesur ve korkusuz bir renk olan Viva Magenta, içinde birçok anlamı barındırıyor. Zorlukların karşısında durabilecek güce sahip ve gücü destekleyen bu renk, kısa zamanda hemen her alanda hakimiyetini kurdu bile.

Yaşam alanımızda bu rengin etrafında şekillenecek detayları kurgularken başka hangi renklerle uyum içinde olabileceği ve nasıl bu güçlü duruşu destekleyebileceği üzerine biraz kafa yormaya geldi sıra. Viva Magenta'nın uyumlu renk paleti hangisiydi? Bu sorunun yanıtını örnek tasarımlarla ve ipuçlarıyla detaylandırıyoruz.

2023 YILININ PANTONE RENGİ “VIVA MAGENTA” YILIN BAŞINDAN BU YANA DEKORASYONDAN MODAYA HEMEN HER ADIMDA KENDİNİ GÖSTERİYOR. TREND BELİRLEYİCİ RENK ENSTİTÜSÜ PANTONE’NİN YILIN RENGİYLE UYUMLU RENK PALETİYE BİZE PASTEL TONLARININ BİRLİKTELİĞİNİ İŞARET EDİYOR. PEKİ, BU TONLARI YAŞAM ALANLARIMIZA NASIL DAHİL ETMELİYİZ? BU SORUNUN YANITININ PEŞİNE DÜŞTÜK.



MOZAIK



NARS

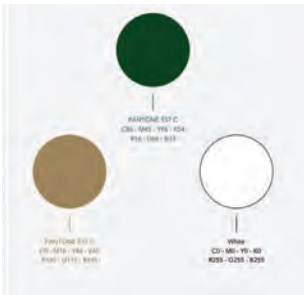


ZWILLING



YEŞİLİN GÜCÜ

VIVA MAGENTA'YLA EN UYUMLU TONLARDAN YEŞİLİN CANLANDIRICI VE SAKİNLEŞTİRİCİ ETKİSİYLE KORKULARDAN UZAKLAŞMAK VE EMİN ADIMLARLA İLERLEMENİN MÜMKÜN. YEŞİL, BU SEZONUN GÜÇ TEMASINA DESTEK VERİYOR.



Viva Magenta'yla en uyumlu tonu araştırırken önümüze en klasikinden açık gri-bej tonları çıkıyor. Bu tonları pastel hafif yeşiller ve onun farklı türevleri takip ediyor. Ekru ya da krem tonlarının en açık hallerini de dahil edebileceğimiz bu renk paletine uzaktan baktığımızda iyi bir dengeyle karşı karşıya olduğumuzu söyleyebiliriz. Açık ve donuk tonların Viva Magenta'yı adeta bir değerli taş gibi parlattığı renk paletinde bir rahatlık ve kendinden emin duruş hâkim. Bu da yılın renginin temsil ettiği güç kavramını vurgulayan nitelikte. Özellikle yeşilin canlandırıcı ve sakinleştirici etkisiyle korkulardan uzaklaşmak ve emin adımlarla ilerlemek bu sezonun güç temasına destek veriyor. Benesta Benleo Acıbadem Projesi'nin de renk skalasında yer alan yeşil (PANTONE 357 C) beyaz ve gri renklerle destekleniyor. Aynı renk skalasını lüks saat markası Rolex'in Oyster Perpetual modelinde ve Dior Maison'un bu sezon objelerinde görüyoruz. Önümüzdeki sezon, aksesuar ve özellikle ev tekstili seçimlerinde açık gri ve yeşil tonları, ahşap seçimlerindeyse meşe ağacına yakın yağ yeşili tonları tercih edilebilir. Özellikle mat lake yüzeylerde iyi bir uyum yakalayacak yeşil tonları akışkan bir etki bırakabilir.



ROLEX OYSTER PERPETUAL



SMEG



DIOR MAISON



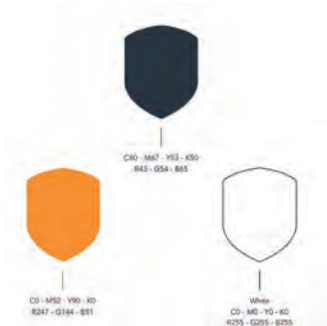
B&B ITALIA, MOZAIK

TURUNCU PATLAMASI

FİZİKSEL HAYATIN YANI SIRA ARTIK
MEVZUBAHİS ETMEDEN GEÇEMEYECEĞİMİZ
DİJİTAL HAYAT, "MAGENTAVERSE" ADI
ALTINDA İKİ HAYAT ARASINDA BİR DENGE
NİTELİĞİ TAŞIYOR.

Benesta imzasını taşıyan, Podio projesinin merkezinde yer alan turuncu, yılın rengi Viva Magenta'nın en yakın eşlikçilerinden biri. Antrasit ve beyazla kombinlendiğinde renk patlaması yaşatan ve öne çıkan turuncu rengini önümüzdeki sezon çokça göreceğe benziyoruz.

Krem ve pembeye çalan çok açık pudra tonlarını özellikle vazo ya da küp gibi aksesuarlarda ve mutlaka mat görünümelerde tercih etmekte fayda var. Keten ev tekstilleriyle de oldukça uyumlu olacak turuncu ve magenta patlamalarını bir arada kullanabilirsiniz. Bu renkleri özellikle sofraya setleri ve yemek takımlarında da tercih edebilirsiniz.



POLIFORM



ATELIER REBUL

FEYZ



BANN ART DESIGN



OZIAS



GÜNÜMÜZDE ARKA BAHÇEDE YETİŞTİRİLEN OTLARDAN, SANAT ESERİ NİTELİĞİNDEKİ TABAKLARA HATTA MICHELIN YILDIZLI MEKÂNLARA KADAR PEK ÇOK ŞEF, KENDİ HAMMADDESİNİ ÜRETİYOR.

SIFIR ATIK M

SEE MATT MORRIS

UTFAKLAR



FREA

Sıfır atık mutfak konseptinin fikir babalarından Berlin'de kısa bir turla gurme yolculuğumuza başlayabiliriz. Yüzde 100 vegan ürünler kullanarak hazırladığı menüsüyle Frea, bu listenin en başında yerini alıyor. Frea'da artan sebzeleri geri dönüşüm için bir çeşit gübre makinesinde kompost haline getirme prensibine dayalı bir mutfak işleyişi var. Armut ve pancarın ağır ateşte pişirilerek ceviz ve badem kreması toplarıyla süslediği yemek, mekânın spesyalitelerinden.

frea.de



SIFIR ATIK MUTFAK NASIL OLUR?

Sıfır atık pişirme söz konusu olduğunda, aşçılar bir malzemeyi kompost kutusuna atmadan tüm parçalarını kullanmaya çalışıyorlar. Örneğin, bir tarif için bir demet havuç kullanılabilirken, kalan sapı smoothie veya salata yapımı için ayırıyorlar. Genel olarak, sıfır atık

pişirmenin ardındaki felsefe, ideal olarak hiçbir şeyin boşa gitmemesidir. Ancak bu anlayış, sadece yemeklerle sınırlı kalmıyor, çoğu restoran artan yemekleri yem veya gübre haline getirerek geri dönüşüme katkı sağlıyor.



DÜNYADA GIDA FİYATLARI HIZLA ARTARKEN VE KİTLİK ALARMLARI ÇALARAKEN GIDA İSRAFI DA ÇOK KONUŞULAN KONULARDAN BİRİ HALİNE GELDİ. BU MÜSRİFLİKLE EN İYİ BAŞA ÇIKAN YÖNTEMSE SIFIR ATIK MUFAK PRENSİBİNİ BENİMSEYEN MUTFAKLAR.

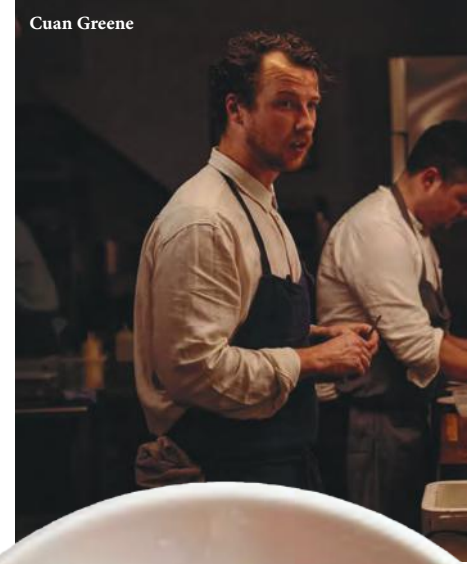
KIN DEE

Thai dilinde “iyi yemek” anlamına gelen Kin Dee, mümkün olduğunca yerel ürünlerle uzak doğu lezzetini yakalamaya çalışan bir diğer Berlin menşeli adres. Michelin yıldızlı restoran, Berlin’in kuzeyindeki permakültür seralarında yetişen “hotan” (laksatif bir bitki) çiçekleriyle süslenmiş tabaklar hazırlıyor. kindeethaicuisine.com

ORA

Oranienplatz’da bir zamanlar eczane olarak kullanılmış olan Victorian tarzı bir binada yer alan restoran, antika ilaç şişelerinin durduğu ahşap bölmelerle hoş bir havaya sahip. Vejeteryan menüsüyle öne çıkan restoran, çoğunlukla kendi çiftliklerinde yetiştirdikleri ürünlerle yemekleri hazırlıyor. ora.berlin

Cuan Greene





Ninelives'ta tüm kokteyller, doğal malzemeler kullanılarak hazırlanıyor.

NINELIVES

Sadece sıfır atık yemek değil, aynı zamanda sıfır atık içmenin de mümkün olduğunu kanıtlayan mekânlar da var. Buna örnek Londra'dan bir kokteyl bar. İsmi Nine Lives. Burada, hiçbir şey israf edilmiyor. Kokteyllerin içerikleri dahi limon kabuğu gibi doğal malzemeler kullanılarak yapılıyor, plastik pipet yerine spagetti tüpleri kullanılıyor. Arka bahçelerinde yetiştirdikleri sebze ve meyvelerle kokteyl içerikleri hazırlanıyor. Nine Lives kendi deyimiyle "tamamen bir tutku projesi". Garsonların kıyafetleri bile vintage mağazalardan temin ediliyor. ninelivesbar.com





Osman Sezener
şefliğindeki
OD Urla,
mevsimlik
sebzeleri
tarladan sofraya
prensiyile
hareket ediyor.



OD URLA

Kendi bahçesinde yetişen malzemelerle mutfağa dışarıdan yabancı hiçbir içerik sokmayan ülkemizden bir diğer isimse OD Urla. Mevsimlik sebzeleri tarladan sofraya prensiyyile hareket eden restorandaki tadım menüleri sadece sürdürülebilirlik açısından değil, lezzetleriyle de öne çıkıyor. Doğayı tariflerine dahil ederek, doğanın ritmine ayak uydurduğunu belirten OD Urla'nın kurucusu ve şefi Osman Sezener, her ay değişen menülerini, denizin ve toprağın mahsullerinden ilham alarak hazırladıklarının altını çiziyor.
odurla.com

HARBOR HOUSE

Tüm bu bahsi geçen restoranlar atıkların sınırlandırıldığı, yerel üretimin desteklediği mutfaklara ilham olan girişimlerden sadece birkaçı. Bugün, dünyada Michelin yıldızlı ya da o klasmana yakın rafine yemek anlayışını sıfır atık prensiyyile el ele yürütebilen pek çok örnek bulunuyor. Hem Michelin yıldızı hem de sürdürülebilirlik çalışmaları nedeniyle Michelin yeşil yıldızı alan Kaliforniya, Pasifik Okyanusu kıyısındaki Harbour House Inn adlı restoran, örneğin menüde yer alan yiyeceklerin yüzde 80'ini kendi çiftliklerinden ve civardaki balık yetiştirme havuzlarından karşılıyor ve sebze atığını bir gecede kompost haline getirerek atıkları en aza indiriyor.
theharborhouseinn.com





Şef Maksut Aşkar

Bu yıl, bir Michelin yıldızı alan ve aynı zamanda gastronomi ve sürdürülebilirlik alanında verilen Michelin yeşil yıldızına da sahip Neolokal de sürdürülebilirlikle gastronomiyi birleştiren ülkemizden bir adres. Maksut Aşkar ve ekibi, atadan kalma yöntemlerle temiz ve adil üretime kendini adanmış üreticiler, zanaatkarlar ve çiftçilerle çalıştıklarının altını çiziyorlar. Menülerini planlarken mevsimselliğe önem veriyor, minimum atık oluşması adına, misafirlerin menülerini önceden seçtiği bir sistem kullanıyorlar. Ayrıca mutfakta oluşan atıkları da bahçelerinde gübre olarak kullanıyorlar. neolokal.com

Daha yeşil bir gelecek için gastronomi alanında, menülerden personel kıyafetlerine pek çok yönden mücadele veriliyor.





Harbour Inn'in
şefi Matt Morris

SİZ DE SIFIR ATIK MUTFAĞINIZI KURABİLİRSİNİZ!

- İşe ihtiyacınızdan fazlasını almamakla başlayabilirsiniz. Bir yiyeceği sırf canınız istedi diye veya ambalajını beğendiniz diye almak yerine günlük, haftalık menüler oluşturarak ihtiyaç listesi oluşturabilir ve bu listeye sadık kalarak alışveriş yapabilirsiniz.
- Tek kullanımlık ürün kullanımını sınırlayabilirsiniz. Pipet, plastik tabak, kaşık, çatal, şişe yerine bambu, metal veya cam olanları tercih edebilirsiniz.
- Yeşillikleri satın aldıktan sonra birkaç gün içinde tüketmelisiniz. Ayrıca yeşilliklerin saplarını çöpe atmayınız. Bu sapları elma, limon ve salatalıkla birlikte meyve sıkacağından geçirerek sağlıklı smoothie'ler yapabilirsiniz.
- Ekmek israfından kaçınmak için bayatlayan ekmeklerle yapılan yemek tariflerine göz gezdirerek ekmekleri

yeniden değerlendirmeyi deneyebilirsiniz. • Yemek artıklarını kompost haline yani gübreye dönüştürülebilirsiniz. Şehir hayatında kompost yapmanın ütöpik olduğunu düşünebilirsiniz; ancak balkonda bile kendi sebzenizi yetiştirebilir, meyve ve sebze artıklarını kompost haline getirerek mineralli toprağınızda üretim yapabilirsiniz.

ARTAN YİYECEKLERLE YARATICILIĞINIZI KONUŞTURABİLİRSİNİZ!

Sıfır atık mutfak prensibi, evde uygulandığında kimileri için ellerinde bulunan yiyecek artıklarıyla yeni bir yemek üretme işlemi, yaratıcılıklarını konuşturabilecekleri bir deneyim fırsatı sunuyor. Örneğin, temiz sebze artıkları ve kabukları kullanarak evde kolayca sebze suyu yapılabiliyorken neden mağazadan küçük bir kutu sebze suyu alacaksınız ki? Üstelik

sadece maddi açıdan ekonomi yapmakla kalmıyorsunuz, aynı zamanda içeriğinde bulunan kıvam artırıcılar ve bazı gıda koruyucularından da kendinizi sakınmış oluyorsunuz.

SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZI

Gıda israfı tüm dünyada büyüyen bir sorun ancak sıfır atık mutfaklar, Michelin yıldızlı olsun veya olmasın yüksek standartlarda yeme-içme mekânlarında birbirinden lezzetli yemeklere ilham kaynağı olurken, evlerde de sağlıklı beslenmenin yolunu açıyor. Bu tutku sadece menülerde değil, dekorasyondan, personel kıyafetlerine, kullanılan çatal bıçak malzemelerine kadar yaşam tarzı halinde benimsenmiş durumda. Umarız çok yakın gelecekte sürdürülebilir mutfak prensibiyle çalışan restoranlar yenilik olmaktan çıkar, yaşam tarzı haline gelir.



ÇÖL MANZARALARI EŞLİĞİNDE ÜRDÜN

Geniş çöl manzaraları eşliğinde pedal çevirerek doğa koruma alanlarını ziyaret edebilir, Samanyolu'nun altında kum üzerinde geceleyebilirsiniz. Sürdürülebilir tatil alternatifleri sunan Much Better Adventures, Ürdün'ün Wadi Rum adlı Rum Vadisi'nde benzersiz deneyimler sunuyor. "Ay Vadisi" olarak da bilinen "Rum Vadisi", Ürdün'ün güneyindeki Akabe'nin 60 kilometre doğusunda yer alan kumtaşı ve granit kaya içine oluşmuş bir vadi. Aynı zamanda da Ürdün'ün en büyük vadisi ünvanına da sahip. Hazır yolunuz Ürdün'e düşmüşken Lut Gölü'nde dalış turlarına katılabilir, gözlem evlerinde geceleyebilir, Akabe Körfezi'ne yakın konumdaki antik kent Petra'yı ziyaret edebilirsiniz. Pek tabii tüm bunları yaparken trekking antrenmanına sahip olmanız sizin avantajınıza. muchbetteradventures.com

SEYAHAT TUTKUNLARININ YENİ GÖZDESİ:

EKOLOJİK TURLAR

ANTARKTİKA'NIN SERT DALGALARIYLA BOĞUŞARAK KUTUPLARI KEŞFE ÇIKABİLİRSİNİZ YA DA UGANDA'DAKİ NESLİ TÜKENMEKTE OLAN DAĞ GORİLLERİNİ İNCELERKEN DOĞA KORUMA PROJELERİNİN NASIL YÜRÜTÜLDÜĞÜ HAKKINDA FİKİR EDİNEBİLİRSİNİZ. BU TİP YENİ NESİL EKOLOJİK TURLAR, SEYAHAT TUTKUNLARININ YENİ GÖZDESİ.

DRAKE BOĞAZI, ANTARKTİKA'YI KEŞFETMEK İSTEYENLERİN KALPLERİNİ HIZLA

KUTUP KÂŞİFİ GEMİ TURLARIYLA ANTARKTİKA

Oldukça sert dalgalara sahne olan Güney Amerika ve Güney Shetland Adaları arasındaki Drake Boğazı, Antarktika'yı keşfetmek isteyenlerin kalplerini hızla çarptırarak cinsten görüntülere sahne oluyor. Bu dalgaların üstesinden gelmek için tasarlanmış keşif gemileri bulunuyor. Ocean Albatros gibi gemiler, düşük enerjili motorlarıyla karbon ayak izini yüzde 50'yi aşkın bir oranda azaltıyor ve en önemlisi durgun sulara klasik gemilerden çok daha güvenli ve hızlı bir şekilde ulaşıyor. Chimu Adventures adlı tur şirketinin sayfasından nasıl bir yol izlemeniz, hangi gemiyi seçmeniz, hangi mevsimi tercih etmeniz gerektiğine dair önemli ipuçlarını edinebilirsiniz. Şirketin Antarktika sularını keşfe çıkan irili ufaklı pek çok gemi alternatifi bulunuyor.

chimuadventures.com



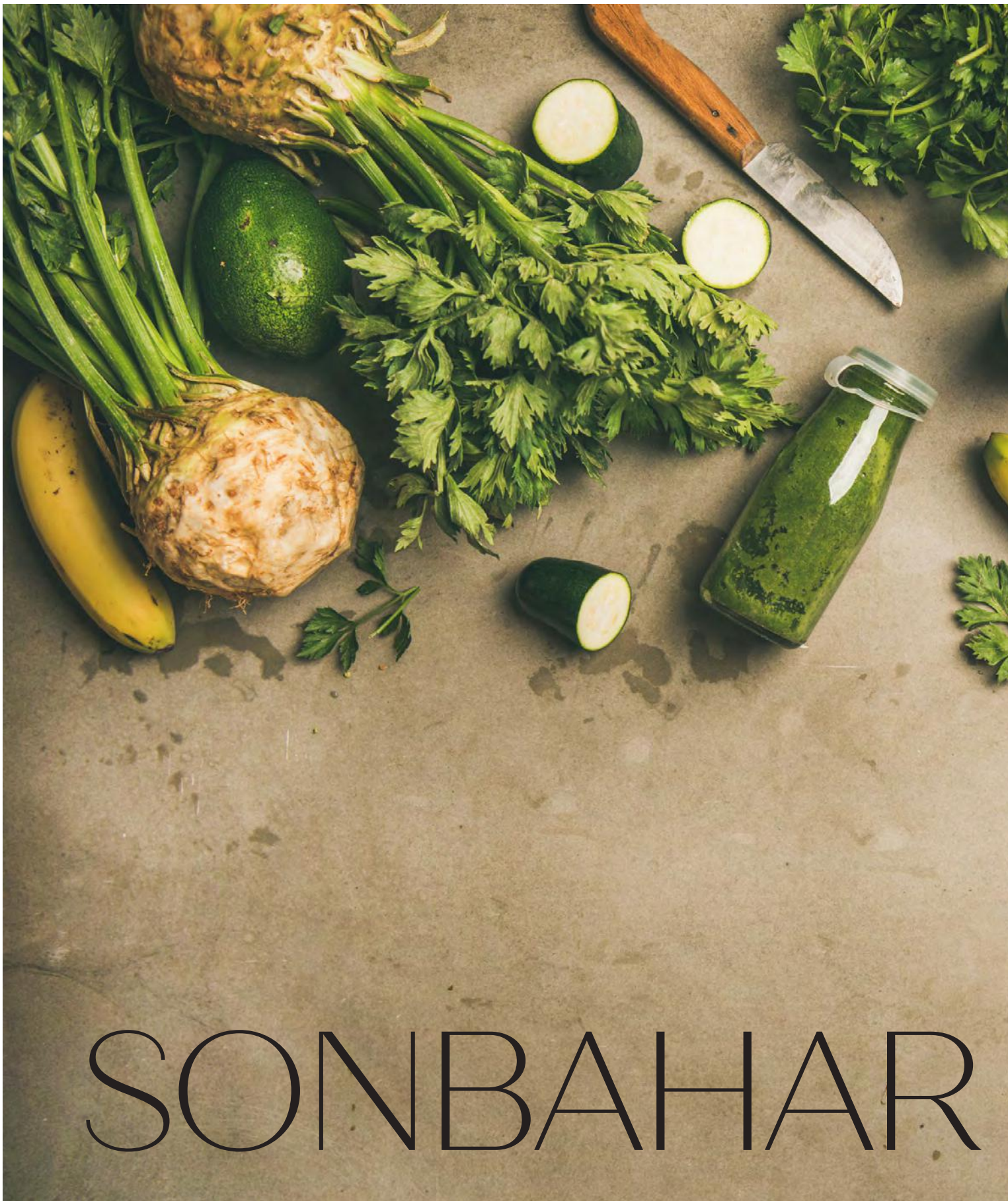
ÇARPTIRACAK CİNSTEN GÖRÜNTÜLERE SAHNE OLUYOR.





KUŞ VE PRİMAT GÖZLEMCİLERİYLE RUANDA

Uganda, çok sayıda vahşi hayata ev sahipliği yapıyor. Ülkenin ortasından geçen Nil Nehri binden fazla onaylanmış kuş türüne ev sahipliği yapıyor. Afrika'nın yüzde 67'sini ve dünyadaki tüm türlerin yüzde 11'ini oluşturan 1062 kuş türüyle oldukça heyecan verici. Buraya gelmişken Doğu Afrika'ya özgü ekvator yağmur ormanlarını ve savanları keşfede çıkabilirsiniz. Bu bölge, nesli tükenmekte olan dağ gorillerinin yanı sıra vahşi şempanzeler, Colobus maymunları ve Gri yanaklı mangabey gibi pek çok primat türüne de ev sahipliği yapıyor. Uganda, primatlar ve kuş türlerinden irili ufaklı birçok farklı memeliye kadar vahşi yaşam manzaraları sunuyor. İngiltere menşeli Rainbow Tur sizi Ruanda ve Uganda'daki toplum temelli koruma projelerinin yürütüldüğü alanlarda kamp yaptırarak kuşları ve primatları yakından inceleyebileceğiniz fırsatlar sunuyor. rainbowtours.co.uk



SONBAHAR



GÜNLÜK HAFTALIK DİYETLERDEN BIKTIYSANIZ, ŞOK KİLO ALIP VERMELERE DEĞİL YAŞAM TARZI OLARAK BESLENME DÜZENİNİZİ DEĞİŞTİRMEYE HAZIRSANIZ VE TEMİZ YEME ALIŞKANLIĞI KAZANMAYI AKLINIZA KOYDUYSANIZ. AYURVEDİK BESLENMEYLE SEZON DETOKSUNA BAŞLAYABİLİRSİNİZ.

DETOKSU

Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Julia Roberts gibi pek çok ünlünün, şu sıralarda dilinden düşmeyen ve takip ettikleri bir diyet türü olan “ayurvedik beslenme” mutlaka kulağınıza çalınmıştır. Siz de günlük haftalık diyetlerden bıktıysanız, şok kilo alıp vermeye değil yaşam tarzı olarak beslenme düzeninizi değiştirmeye hazırsanız ve temiz yeme alışkanlığı kazanmayı aklınıza koyduysanız, ayurvedik beslenmeyle sezon detoksuna başlayabilirsiniz.

Son zamanlarda özellikle Amerika’da trend haline gelen ancak menşei Hindistan’a ve çok eski çağlara dayanan “ayurveda” aslında “wellbeing” ve sağlık üzerine kurulmuş bir sistem. Hindistan yarımadasında eskiden beri uygulanan beslenme programı “ayurveda” terimi

iki kelimedenden meydana geliyor: “ayu” hayat demek, “veda” ise bilgi. Mutlu, kaliteli ve uzun yaşam bilgisi gibi de adlandırabiliriz. Ayurveda’ya göre üç temel varoluş hali bulunuyor, bunlar: fiziksel, mental ve ruhsal haller. Sağlığımız bu üç hal arasındaki denge ve dış dünyayla bağlantılarına ilintili olarak değişiklik gösteriyor. Klasik Ayurveda yazıları doğal kaynaklardan elde edilen besinleri, mevsiminde sebze ve meyveyi, bu besinlerin üzerimizdeki fiziksel ve ruhsal etkileşimini konu alıyor. Çağdaş ayurveda öğretisiyse klasik öğretiyi biyolojiden tutun da kişiselleştirilmiş tıp tedavisine kadar, yeni bilimsel buluşları harmanlayarak bu beslenme şeklinin yeniden gündeme gelmesini sağladı.



TAŞ DEVRİ DÖNEMİYLE GÜNÜMÜZ BESLENME ALIŞKANLIKLARI KIYASLANDIĞINDA;

1 Mineral alımı, sodyum dışındaki çoğu mineral için iki ila sekiz kat daha yüksekti. Sodyum alımı günümüze göre en az beş kat daha düşüktü.

2 Vitamin alımının bizden iki ila altı kat daha yüksek olduğu tahmin ediliyor. Örneğin, C vitamini alımı altı kat daha fazla ve E vitamini neredeyse dört kat daha yüksekti.

3 Omega 3/omega 6 oranı 1/1 olduğu tahmin edilmektedir. Bugünkü diyetlerde bu oran 20-30/1 civarında. Birçoğumuzun diyetinde trans yağlar da var.

4 Protein alımı genellikle bizimkinin iki katıydı. Vücut yağının düşük olduğu vahşi hayvanların tüketimi mevcuttu.

5 Karbonhidrat alımı, enerjinin yüzde 40'ı civarındaydı fakat bütün karbonhidratlar tam, işlenmemiş, yabani yiyeceklerdendi.

6 Rafine şeker ve tahıl tüketimi hiç yoktu.

7 Bebeklikten başka süt tüketim yoktu. Bugün yılda yaklaşık 180 kg süt ürünü ya da günde iki bardak civarında içiyoruz.

AYURVEDA BİR YAŞAM TARZI

Ayurveda'nın en belirgin özelliği harfi harfine uymanız gereken bir rejim listesi ve belirli kuralları olmaması çünkü "ayurveda" kendiniz ve doğa arasında uyum yaratmakla ilgili bir yaşam tarzı. Ayurveda'nın bu kadar popüler olmasının ardında tam da bu özellik yatıyor: Şimdiye kadar alışık olduğunuz ve sizi sıkıntıya sokan sınırlayan rejim listelerinin yerine beslenmenin ötesinde bir yaşam tarzı ve felsefeyle geliyor.

Alişkanlığınız haline gelip hayat rutininizi oluşturuyor. Şimdiye kadar diyet yapmış bütün kadınlar bunu açıkça söylüyor: "Zayıfladım ama..." Paradoks, işte tam da burada başlıyor. Onlara göre kısa vadede etkili olan diyet, konunun uzmanlarına göre beş sene sonra etkisini kaybediyor.

"NE YERSENİZ O'SUNUZ"

Ayurvedik beslenmede gerçek, taze, besin bakımından zengin yiyecekler tüketilmesi öneriliyor. Amerika'daki UCLA (University of California)'nın raporuna göre, omega-3 özellikle de egzersizle birlikte alındığında, akıl sağlığımızı korumamızda ve beyinle ilgili hastalıkları önlemede başarılı oluyor. Ayurvedik beslenmenin ilk prensibi; vücut şeklinize "dosha" nıza uygun beslenme şekli seçmeniz. Bu diyet anlayışında vücut tipleri beslenmenizde önemli rol oynuyor

ve her vücut tipinin kendine özgü bir ismi bulunuyor. Size ait vücut tipinizi bulduktan sonra, sağlığınız için kazanmanız gereken yemek alışkanlığını öğreniyorsunuz. Bu vücut tiplerini bulmak artık çok basit. Kısaca üç tip "dosha" bulunuyor. Vata: (hava + uzay) "Vata"lar genelde zayıf tipler, hatta kilo almakta zorlananlar. Çoğunlukla soğukturlar, kafaları yoğundur ve kolayca endişeli bir hal alabilirler. Yaratıcı ve oldukça canlı tiplerdir.

Doğru diyeti uygulamadıklarında şişkinlik hissedebilirler. Kapha: (toprak + su) Geniş omuz ve basenlere sahip "kapha"lar vücut tiplerinin içinde en geniş olanlardır. Sakin tiplerdir. Dolaşım sistemleri zayıftır ve hazımsızlık şikayetleri olabilir. Astım, diyabet ve depresyon sorunlarına sahip olabilirler. Pitta: (ateş + su) "Pitta"lar orta büyüklükte dirler. Çok fazla enerjileri vardır, iyi bir sindirim sistemine sahiptirler bazen hazımsızlık çekebilir ve kolayca şimirlenebilirler. Kalp hastalığı ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklara sahip olabilirler.

Vücut tipinizi seçtikten sonra iç dengenizi bulmanız için hangi yiyecekleri yemeniz gerektiği de "dosha" nıza göre belirlenmiş oluyor. Örneğin "pitta"lar enerji veren besinlere odaklanmalılar; baharat, kuruyemiş ve tohumları sınırlandırmalılar. "Vata"lar, kurutulmuş meyve, acı otlar ve çiğ sebzeleri kısıtlarken sıcak ve öğütülmüş yiyecekleri tercih edebilirler. "Kapha"larsa meyve, sebze ve baklagillere odaklanmalı, fındık, yağ ve tohumları sınırlandırmalıdır.



AYURVEDA UZMANI ULLI ALLMENDINGER'E SORDUK.

Sizce sağlıklı bir beslenme düzeni nasıl olmalı?

Doğru beslenmek temelde oldukça basittir. Eğer yüz yaşına kadar yaşamak için nasıl beslenilmesi gerektiğini tek cümleyle özetlemem gerekseydi, yazar Michael Pollan'ın ünlü sözünü kullanırdım: "Gerçek yiyecekler yiyin. Çok fazla değil. Çoğunlukla sebzeler." Sürekli değişen gıda trendlerinden etkilenmek yerine, bu basit bilgeliğe bağlı kalıyorum ve taze, doğal, ev yapımı ve "whole foods" tercih ediyorum; çoğunlukla sebze bazlı besleniyorum, az miktarda yumurta, kefir, küçük balık ve merada yetiştirilen etler gibi yüksek kaliteli hayvansal protein tüketiyorum ve çok fazla yemiyorum.

Beslenme konusunda sizin olmazsanız olmazlarınız neler?

1. Mevsimsel beslenin. Ben genellikle sadece bölgesel çiftçi pazarlarından alışveriş yapıyorum. Bir süpermarket zinciri yerine doğrudan çiftçileri destekliyorum ve o mevsim neyin hasat edildiğini görebiliyorum.
2. Doğru şekilde birleştirin. Yanlış gıda kombinasyonlarından, özellikle meyve ve yoğurt veya süt ürünleriyle et veya balık kombinasyonlarından kaçınıyorum.
3. Taze pişirin. Elimden geldiğince yemek artıklarından ve önceden pişirmekten



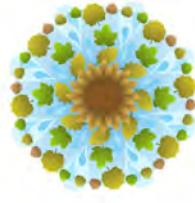
Vata

Ether + Air



Pitta

Fire + Water



Kapha

Earth + Water



kaçınıyorum. Benim için prana ve besinlerle dolu taze yiyecekler hayatımda büyük bir öncelik çünkü onlar benim “yakıtım”. Bu yüzden taze yemek pişirmek için zaman ayırıyorum.

Ayurveda beslenme düzenini biraz açabilir misiniz?

Ayurvedik ilkelere göre sağlıklı beslenmek, kendi yapınıza (Vata, Pitta veya Kapha) ve mevsime göre beslenmek anlamına geliyor. Hepimizin farklı metabolik güçleri var ve buna bağlı olarak farklı gıdalar bizim için uygun ya da dengesizdir. Örneğin, güçlü bir ateş elementine veya pitta yapısına sahip bir kişi kebab, kızarmış patates veya kırmızı şarap gibi çok baharatlı, yağlı veya ısıtıcı gıdalarla iyi geçinemeyecektir çünkü bu gıdalar sistemlerinde daha fazla ısı yaratacak ve belki de rozaca, akne veya bağırsaklarda iltihaplanma gibi sorunlara yol açacaktır. Çok fazla hava veya vata dosha içeren bir kişiye salatalar veya soğuk smoothie’ler gibi çiğ soğuk yiyecek tüketirse kötü sonuçlar alacaktır. Bunlar hava elementini daha da artıracak ve vücutlarında gaz, şişkinlik, kuruluk ve dolaşım sorunlarına yol açacaktır. Tipinde çok fazla su elementi veya kapha dosha olan bir kişiye karbonhidrat, tatlı ve süt ürünleriyle iyi geçinemez. Bunlar, sisteminde ödeme, kilo almaya veya alerjiye yol açacaktır. Dolayısıyla, öncelikle metabolik ve sindirim kapasitemizin ne olduğunu öğrenmeli ve yiyecekleri buna göre seçmeliyiz.

Peki gıda kombinasyonları hakkında ne söyleyebilirsiniz?

Ayurveda’da sadece neyi nasıl yediğimize değil, aynı zamanda farklı gıda kombinasyonlarına da dikkat ederiz. Bazı gıdalar farklı sindirim süreleri veya enerjileri nedeniyle birbirleriyle iyi eşleşmezler. Her zaman verdiğim bir örnek, sabahları meyvelerle birlikte granola ve yoğurt yemektir. Herkes bunun çok sağlıklı bir kahvaltı olduğunu düşünür. Ama aslında taze meyveler diğer yiyeceklerle iyi şekilde birleşmez ve tek başlarına yenmeleri daha iyidir. Çünkü yoğurt gibi ağır ve soğuk bir şeyden çok daha hızlı sindirilirler. Sindirim sisteminde çok uzun süre bekledikleri için fermente olmaya, gaz ve “endotoksin” üretmeye başlarlar. Bunlar sindirim sisteminde birikme eğilimindedir ve gaz, şişkinlik, kabızlık veya ishal ve disbiyoz gibi sindirim sorunlarına yol açar.

Ayurvedik beslenmenin son zamanlarda yükselişe geçmesini neye bağlıyorsunuz? Sizce neden böyle bir beslenme düzenine ihtiyaç duyuldu?

Ayurveda ve Ayurvedik beslenmenin son zamanlarda neden popülerlik kazandığını anlayabiliyorum. Birincisi, insanlar farklı sindirim ve metabolizma güçlerine rağmen herkes için önerilen ve çok kısıtlayıcı olan gıda trendlerinden veya diyetlerden gerçekten bıkmış durumda. Herkes ketojenik veya vegan bir diyetle iyi sonuç alamayabilir. Benzer şekilde, aralıklı oruç da herkes için uygun değildir. Ayrıca, yanlış

beslenme, aşırı yeme veya çok fazla dışarıda yemek yeme nedeniyle birçok sindirim ve metabolizma sorunuyla karşı karşıya kalıyoruz. Danışanlarımdan yüzde 90’ının bana sindirim güçlüğü, kilo alma ve şişkinlik gibi kronik sağlık sorunları için geldiğini söyleyebilirim.

Ayurvedik beslenme düzeni herkes için uygun mudur? Mesela çölyakınız varsa bu diyeti yapabilir misiniz?

Evet, kesinlikle. Ayurvedik beslenmenin Hint yemeği veya sürekli yulaf lapası yemek anlamına gelmediğini unutmayın. Diyetinizi benzersiz ihtiyaçlarınıza göre ayarlamak anlamına gelir. Çölyak hastalığı olan biri Ayurvedik ilkeleri takip edebilir ve aslında anayasal olarak ve uygun gıda kombinasyonu ile beslenerek besinlerin emilimini ve asimilasyonunu daha iyi destekleyecektir.

Takviye besinleri danışanlarınıza önerir misiniz? Sağlığınıza etkileri veya katkıları hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bence takviyeler çok fazla kullanılıyor ve abartılıyor. Sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzınız varsa ve iyi bir sindirim sisteminiz varsa sağlıklı olmak için takviyelere ihtiyacınız olmamalıdır. Onlara sadece hastalandığınızda, kısa bir süre için ihtiyaç duyarsınız. Ancak ne yazık ki günümüzde çoğumuz kapalı alanlarda çalışıyor, fast food yiyor, stresli ya da aşırı çalışıyor, az egzersiz yapıyor ve doğada yeterince vakit geçirmiyoruz. Dolayısıyla evet, günümüzde modern şehir hayatı yaşayan pek çok insan bunu telafi etmek için kışın D Vitamini takviyesi veya astaksantin veya spirulina gibi iyi birçok spektrumlu antioksidan desteğine ihtiyaç duymaktadır. Ancak fonksiyonel tıp çevrelerinde çokça yapıldığını gördüğüm gibi çok fazla takviye reçetesi yazma taraftarı değilim. Unutmayın ki her zaman bu takviyeleri sindirmek ve özümsemek zorundasınız ve eğer sindirim gücünüz güçlü değilse, bu sadece sizin sık sık tuvalete taşınmanızı sağlar. ulli-ayurveda.com



BENESTA
CENTRO
BEYOĞLU

**SANATIN, EĞLENCENİN,
TARİHİN VE KÜLTÜRÜN KALBİNDE
SEÇKİN BİR YAŞAM**

Dünyanın kültür başkentlerinden biri olan İstanbul'un en canlı, hareketli ve değerli lokasyonunda farklı ve nitelikli bir yaşam deneyimi **Benesta Centro Beyoğlu**'da sizinle buluşuyor.

Sanatın, eğlencenin, tarihin ve kültürün kalbi Beyoğlu'da ayrıcalıklı sosyal imkânlar, geniş balkon ve teraslar, sınırları kaldıran MOVESTA teknolojisi ve beklentilerinize hitap eden fonksiyonel detaylar ile **Benesta Centro Beyoğlu**'da her şey tam istediğiniz gibi.

benestabeyoglu.com

FRANCK MULLER GENEVE



GREENWICH

FRANCK MULLER BOUTIQUE +90 212 353 63 47
GREENWICH ZORLU AVM +90 212 353 63 47
GREENWICH FLYINN AVM +90 212 663 28 28
GREENWICH ARMADA AVM +90 312 219 12 89

www.greenwich.com.tr