Ece Altıkulaç
ece.altikulac@hurriyet.com.tr

MURAT ŞAKA

Theo ve Nancy aslında 'normal' iki kardeşti. Arada kavga eder, oyunlar oynamayı sever, bazen de azar işitirlerdi... Ta ki bir gün dağcı olan anneleri bir keşif gezisine gidip eve dönmeyene dek... Birbirinden çok farklı iki kardeşin hikâyesini anlatan 'Maceracı Annelerin Savunması Adına'nın oyuncuları Fatma Zehra Durgut ve Sezer Arıçay'la buluştuk.

'Kendi zirvelerimize çıkarken yalnızlaşıyorsak o zirvenin ne anlamı kalır ki?'

Macera tutkunu anneniz -siz 8 ve 12 yaşındayken- bir gün bir keşif gezisine gidiyor ve bir daha dönmüyor... İki kardeş, babanızla birlikte parçalara ayrılmış hayatınızı toparlamaya gayret ederken bir yandan da kim olduğunuzu keşfetmeye çalışıyorsunuz... Annenizin izinden gidip 'zirve'nin peşinde bir ömür mü geçireceksiniz, tamamen aksi seyrinde bir hayat mı süreceksiniz? Peki, böyle bir durumda maceracı annenizi 'savunmaktan' vazgeçer misiniz? Farklı sevgi dilleri ve seçimleri olan iki kardeşi izliyoruz 'Maceracı Annelerin Savunması Adına'da. İki kardeşi canlandıran Fatma Zehra Durgut (30) ve Sezer Arıçay'ın (34) birlikte sahneye koydukları ilk oyunları da değil üstelik...

'Maceracı Annelerin Savunması Adına' 9 ve 15 Ekim 20.30'da, Bahçe Galata'da izlenebilir.

■ Theo ve Nancy'nin hikâyesinin merkezinde annelerini kaybetmeleri var. Ama oyun yalnızca yas üzerinden işlenmiyor...

Sezer Arıçay: Hayattan beklentilerimizi gerçekleştirdiğimizde, hedeflerimize ulaştığımızda tahmin ettiğimiz kadar büyük bir şey yaşamadığımızı fark ediyoruz. Mesele aslında o yolculukmuş. O yolculuk sırasında yaşadığın problemler, sorunlar, onların üstesinden gelebilmek ve o sırada yanında kimlerin olduğu... Kendi zirvelerimize çıkarken yalnızlaşıyorsak o zirvenin ne anlamı kalır ki?

Fatma Zehra Durgut: Anneleri dünyaca ünlü bir dağcı ve oyun, dağ metaforu üzerinden hem bu yas sürecini hem de hayatın nasıl olağan akışında devam ettiğini işliyor. Bir ileri, bir geri... 'Zirve' denilen bir şey var ama o da ne? Ne olduğunu bir türlü bilmiyoruz...

■ Sizin için zirve ne anlam ifade ediyor?

Sezer Arıçay: Zirve arada uğranacak bir yer gibi... Hayatımda çok büyük, devasa başarılar kazanmak yerine sevdiğim şeyi yapmaya devam edebilmek, bunu sevdiğim insanlarla birlikte yapabilmek ve onlarla paylaşmak beni hayatımın sonuna kadar tatmin edebilir. Bir de sevdiğim insanlar çemberini ne kadar genişletebilirsem kendimi o kadar zengin ve başarılı hissediyorum.

> "Burada annenin maceracı olması fikri bir rahatsızlık hissi de yaratıyor. 'Anneler maceracı olur mu ki' gibi."

Fatma Zehra Durgut: Benim zirve olarak gördüğüm spesifik bir yer yok. Benim için asıl kıymetli olan, birkaç insanın yan yana gelerek ortak bir enerji yaratması ve o enerjiyi canlı tutmak için emek vermesi. Birlikte yürümek, birbirimizin sesini duyarak ve birbirimize alan açarak üretmeye devam etmek benim için herhangi bir zirveye ulaşmaktan çok daha anlamlı. Ekip olarak yeni bir oyun seçerken de bizi zirveye taşıyacak bir iş aramıyoruz. "Bu hikâye bizi nasıl etkiliyor" diye soruyor, birlikte elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz. Bunu ekibimizin çalışma disiplininde de görüyorum. 2018'den beri Bahçe Galata ekibiyle birlikte çalışıyorum. Yıllardır birlikte üretmek ve bunu sürdürebilmek benim için çok değerli.

■ Oyunun en önemli meselelerinden biri kardeşlik. Bu anlamda hikâyenin kişisel olarak size seslendiği yerler var mı?

Sezer Arıçay: Bir erkek kardeşim var. Kardeşim bütün yaşantımı, bazen benim görebildiğimden bile daha iyi görebilen, kendimle ilgili her şeyi filtresiz biçimde konuşabildiğim ve her şeyi paylaşabileceğimi hissettiğim biri. Bu çok kuvvetli bir his. Oyunda da böyle bir kardeşlik hissiyle bütün hikâyeyi anlatmak ve tekrar yaşamak bana çok keyif veriyor.

Fatma Zehra Durgut: Biz altı kardeşiz. Ben en küçüğüyüm. Sezer'le sahnedeyken gerçekten kollandığımı hissediyorum. Bir yerde boşluğa düşebilirim ve dönüp Sezer'e bakarım; hayatta boşluğa düştüğümde dönüp abime ya da ablama bakacağım ya da onların bana bakacağı gibi. Bu çok güvenli hissettiren bir şey.

■ Dağcı bir ebeveynin tırmanışta hayatını kaybettiğini anlatsak insanların büyük bölümünün zihninde bir baba canlanır. Neden 'maceracı anne' dediğimizde hâlâ sıradışı bir şeyden bahsediyormuşuz gibi geliyor?

Sezer Arıçay: Bir ebeveynin kaybı üzerinden içerik olarak çok büyük bir şey değişeceğini düşünmüyorum. Ama karakterin kadın olmasının tabii ki bir etkisi var ve yazarımız da bunun farkında. Bir erkek olsaydı nasıl bir etki uyandırırdı bilmiyorum. Baba olsaydı belki de sorumluluğun yükleniş biçimi aynı olmazdı.

Fatma Zehra Durgut: Ölümden sonra geride kalanlar üzerine bir duygu yoğunluğu oluyor. İki çocuk kaldığı noktada, baba öldüğünde "En azından çocuklara anneleri bakacak" şeklinde bir vicdan rahatlatması olabilir. Ama burada annenin maceracı olması fikri bir rahatsızlık hissi de yaratıyor. 'Anneler maceracı olur mu ki' gibi...

'Oyun için eğitim aldık'

■ Siz maceracı mısınız?

Sezer Arıçay: Dönem dönem değişiyor. Bazı dönemlerimde çok fütursuzca tehlikeli ya da ekstrem sporları denediğim, kendimi bir şeylerin içine attığım oldu. Ama aksine çok kontrolcü, etrafımdaki her şeyin bilincinde ve kontrolümde olmasına çalıştığım dönemler de oldu.

Fatma Zehra Durgut: Ben genel olarak hayatta sanatı ve oyunculuğu seçmiş biri olarak kendimi maceracı olarak tanımlıyorum. Bu yolu ben tercih ettim. Bunun içindeki iyi ve kötü olan her şeye de hazırım. Bazen çok zor olsa da...

■ 'Maceracı Annelerin Savunması Adına'da fiziksel olarak da kondisyon isteyen bir dekor ve kurgu var... Bir spor geçmişiniz var mı?

Fatma Zehra Durgut: Ben daha önce hiç tırmanış yapmamıştım. Ama oyun için eğitim aldık. Genel olarak ikimiz de spor konusunda aktif insanlarız. Zaten aksi şekilde bu oyun olmazdı.

Sezer Arıçay: Ben hep sporla çok ilişkiliydim. Biraz daha farklı sporları da hep sevdim. Lisedeyken ragbiye merak saldım. İki-üç yıl ragbi oynadım. Daha provalara başlamadan tırmanış duvarına gitmeye başladık.

ÇOCUKLA HAYATA

Gizem Coşkunarda · Gülay Barbaros Altan

cocuklahayat@hurriyet.com.tr

Gizem ve Gülay'ın gündeminde okul döneminde artan hastalıklar var. Çocukların bağışıklığını kuvvetlendirmek için yapılacakları konuşan yazarlarımız bir uzmandan da öneriler aldı.

Hastalıklara karşı güçlensinler

Gizem: Gülaycım, okullarla birlikte hastalık sezonu da açıldı. İki haftayı dertsiz kapattık ama hastalıklar yoldadır kesin... Bu süreci bağışıklık sistemini güçlendirmek adına iyi kullanmak lazım diye düşünüyorum, ne diyorsun?

Gülay: Şanslı başlamışsınız... Daha ilk hafta pek çok veli arkadaşımdan ateşli, öksürüklü, burun akıntılı hastalık haberleri duydum. Haklısın, bağışıklık güçlendirme çalışmalarına başlamak lazım.

Gizem: Yazın ara verdiğim vitamin takviyesine geri döndüm. Yemek düzenimizi de yaza göre çok daha sıkı tutuyorum. Ancak bana sorarsan bu işte pek önem verilmeyen bir nokta var: Uyku. 'Uyusun da büyüsün' diye boşuna dememiş büyüklerimiz. Okul çağındaki bir çocuk uyku düzeninde sorun yaşıyorsa, hastalıkla savaşabilmesi pek mümkün değil.

Gülay: Yaz tatili rahatlığından çıkan çocuğu erken yatırıp erken kaldırmak kaç yaşında olursa olsun zor. Yemekti, dersti, ödevdi, hepsine bir çarem var ama bu erken yatma motivasyonunu çözemedim!

Gizem: Haklısın zor, hele ergenleri yönetmek eminim daha zordur. Ben Lorin'in beynini anasınıfından beri şöyle yiyorum: "Yemekler yenecek, uyku uyunacak, sonra ne istersen benden sana izin." Tabii o da makul çerçevelerde. Bugüne kadar antibiyotiksiz, serumsuz, evde ateş düşürücülerle geçirdik kışları. Fakat virüsten kaçmak kolay değil. En önemlisi de hijyen. Ellerini yıkamadıkları için virüslere kucak açıyorlar.

> Gizem: "Bu işte pek önem verilmeyen bir nokta var; uyku. 'Uyusun da büyüsün' diye boşuna dememişler."

Gülay: Özellikle tuvalet sonrası; yemeklerden önce; burun temizliği, öksürme veya hapşırma sonrasında ellerin sabun ve suyla yıkanması en temel koruyucu alışkanlık. Anaokulu öğretmenleri öksürürken-hapşırırken ağzını ve burnunu mendille, mendili yoksa dirseğini bükerek kolunun iç kısmıyla kapatmayı öğretmişlerdi Bilge'ye. Tabii bunu bütün çocukların bilmesi şart. Sınıfların havalandırılması da çok önemli.

Gizem: Evet, hijyen konusunda yetişkinler kadar iyi olmadıkları için hastalıkların yayılmasında da en büyük etkiyi bu sebeple yine çocuklar yaratıyor. Ben kış boyunca sabahları kahvaltıda mutlaka yumurta yediriyorum ve pekmezini eksik etmiyorum. Akşam proteine ağırlık veriyorum. Bir de kat kat giydiriyorum Lorin'i. "Sınıfın sıcaklığına göre üstündekileri çıkar ya da giy" diye tembihliyorum. Kalın giydirdiğimde teneffüslerde terliyor, ter sırtında soğuyunca daha çabuk hastalanıyor. Zaten çocukları soğuk hava değil, yanlış giyinmek, mikroplar ve virüsler hasta ediyor.

Gülay: Kesinlikle. Dengeli öğün planlamak, proteinini-vitaminini eksik etmemek şart. Doktoru da öneriyorsa takviye verilebilir. Tabii televizyondan, komşudan duyduğumuzu değil, doktorumuzun önerdiğini kullanmak şartıyla. Liv Hospital'dan çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı Dr. Dicle Çelik'e danıştım, işte anlattıkları...

Güçlü bağışıklık için 8 tavsiye

Çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı **Dr. Dicle Çelik**

■ **Sağlıklı ve dengeli beslenme:** Kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı gibi bağışıklığı güçlendirmede de oldukça etkili. Süt ve süt ürünleri, C vitamininden zengin turunçgiller, demir içeriği yüksek yeşil sebzeler, A vitamini içeriği yüksek havuç ve biber, şekersiz bitter çikolata, sarımsak ve soğan, yabanmersini, üzüm, omega-3 açısından zengin balıklar ve diğer deniz ürünleri, sağlıklı bitkisel yağ oranı yüksek kuruyemişler, kefir, zencefil, kişniş, zerdeçal bağışıklığı güçlendiren besinler arasında.

■ **Egzersiz yapmak:** Egzersiz esnasında, egzersizin çeşidine ve ağırlığına da bağlı olarak, vücut tarafından bazı hormonlar salgılanır. Salgılanan hormonlar savunma sistemi hücrelerinden lökosit ve lenfositler üzerinde olumlu etki sağlar. Bu hücrelerin sayısında ve aktivitesinde artış gözlemlenir. Çocuklar pasif ve hareketsiz hayattan uzak tutulmalı, hafif egzersizler yapmaya yönlendirilmelidir.

■ **Aşıları ihmal etmemek:** Çocuklarda edinsel bağışıklığın güçlü bir şekilde oluşması için doğumdan itibaren aşılar aksatılmamalıdır.

■ **Yeterli oranda su içmek:** Çocuklar yetişkinlere oranla çok daha fazla suya ihtiyaç duyar. Çocukların yeterli miktarda su içtiğinden emin olmak gerekir.

■ **Düzenli ve kaliteli uyku:** Yetersiz ve kalitesiz uykunun enfeksiyonlara yakalanma riskini artırdığına dair çalışmalar mevcuttur. Uyku sırasında sitokin olarak bilinen proteinlerin üretilerek kana verilmesi işlemi gerçekleşir. Bu proteinler hem hücrelerarası alışverişi sağlar hem de bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

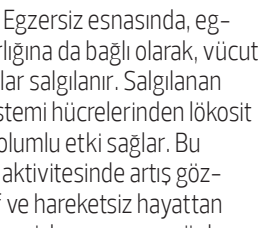
■ **Vitamin düzeylerini yükseltmek:** Vitaminler bağışıklık sisteminde çok büyük rol oynar. Besinlerle alınan vitaminlerin yetersiz gelmesi durumunda doktor kontrolünde ve yönlendirmesinde çocuklara bağışıklık sistemini güçlendirici takviyeler verilebilir.

■ **Probiyotik kullanmak:** Bağışıklık sistemini güçlendirmenin dolaylı yollarından biri de sindirim sistemini sağlıklı hale getirmektir. Bu sebeple yoğurt ve kefir gibi probiyotik gıdalara beslenmede yer verilmelidir.

■ **Genel ve kişisel hijyen kuralları:** Özellikle okul çağındaki çocuklar hijyen konusunda eğitilmeli. Öksürme ve hapşırma davranışından sonra ellerin yıkanması, kişisel eşyanın diğer çocuklarla paylaşılmaması konusunda çocuklar uyarılmalı. Hasta çocuklar iyileşene kadar okula gönderilmemeli.

HADİ GİDELİM

Beyaz tavşanın peşinde



'Alice Bir Aile Müzikali'nde sıradan çay partilerinden sıkılan Alice, beyaz bir tavşanın peşinden giderek kendini Harikalar Diyarı'nda buluyor. Konuşan kedilerden çılgın şapkacıya, Kırmızı Kraliçe'den fantastik bilmecelere uzanan macera, Lewis Carroll'ın ünlü hikâyesinden uyarlama.

■ **Yer:** Fişekhane, İstanbul
■ **Tarih:** Bugün ■ **Saat:** 13.00 ■ **Yaş:** 3+
■ **Ücret:** 950 lira ■ **İletişim:** (0212) 415 80 00

Çocuklara yönelik daha fazla etkinlik hurriyet.com.tr'de. Yandaki karekodu telefon kamerasına okutmanız yeter.

Hürriyet cumartesi
Yayın Sahibi
Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni
Ahmet Hakan
Coşkun
Yan Yayınlar Yönetmeni
Aslı Çakır
Yayın Koordinatörü
Güliz Arslan
Haber Koordinatörü
Fırat Karadeniz
Görsel Yönetmen
Serhat Gürpınar

Editörler
Gülay B. Altan
Meltem Fıratlı
Hazan Aköz Işık
Burçin Öztınaz

Görsel Tasarım
K. Ozan Sile
Sayfa Tasarım
Sabriye Bakır

Yayın Sahibi Temsilcisi
Kadir Altın
Sorumlu Yazışleri Müdürü
Recep Özkırcaali

Demirören Medya Gazete Reklam Grup Başkanı
Orçun Çevikoğulları
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Fulya Özgel
Demirören Medya Gazete Reklam Rezervasyon Grup Direktörü
Güven Önemli

Ek Yayınlar İlan ve Projeler Direktörü
Betül Bektaş

YÖNETİM YERİ: 100. Yıl Mahallesi 2264. Sokak No:1 Bağcılar-34204/İstanbul Tel: (0-212) 677 00 00 Faks: (0-212) 677 04 21
BASILDIĞI YER: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş. Güzeltepe Mahallesi Mareşal Fevzi Çakmak Caddesi Blok No:29/1/1 Alibeyköy 34060-Eyüpsultan/İSTANBUL (0-212) 354 30 00
MATBAALAR: **ANKARA:** Tel: (0-312) 328 66 00 Karacaören Mahallesi Özal Bulvarı No:44 Pursaklar
İZMİR: Tel: (0-232) 497 15 00 Fatih Mahallesi 1194 Sokak No:4 Sarnıç/Gaziemir
ADANA: Tel: (0-322) 346 30 93 Ceyhan yolu üzeri 5. Km Sabah Tesisleri Yüreğir/Adana
TRABZON: Tel: (0-462) 711 16 05 Arsin Organize Sanayi Bölgesi 1. Cadde No: 14 Arsin/Trabzon
Hürriyet Okur İletişim Hattı - 0850 224 02 22
Hürriyet Okur Temsilcisi Hattı - 0850 224 01 11
Hürriyet'in haftalık ücretsiz ekidir. Yayın Türü: Yerel süreli