



Umut yolculuğu bugün başlıyor

Röportaj: Gülbahar KARAKUŞ Fotoğraf: Sinan ÖZBALKAN
25 Mart 2012

Star TV'nin yeni yarışması "Yeni Bir Hayat", bugün başlıyor. Ebru Akel'in sunacağı programda, 14 yarışmacı hem uzmanlar eşliğinde fazla kilolarından kurtulmak hem de bu sayede büyük ödülü kazanmak için kıyasıya rekabet yaşayacak. Yarışmacıların hepsine gönülden inandığını söyleyen Akel, "Onların gözünde ilk gördüğüm şey umuttu" diyor.



EBRU AKEL: YARIŞMACILARLA EMPATİ KURABİLİRİM

Uzun aradan sonra "Yeni Bir Hayat"la ekranlara dönüyorsunuz. Bu projeyi kabul etmenizi sağlayan unsurlar nelerdi?

- Yeni, Türkiye'de daha önce hiç yapılmamış, farklı formatta bir yarışma... Yayınlandığı her ülkede yarışmacıların hayatını değiştirmiş bir iş... Aynı zamanda topluma faydalı... Zaten kendim de [spor](#) ve sağlık konularıyla yakından ilgilendiğim için teklifi

hemen kabul ettim.

Yarışmacılara inandınız mı? Sizce yarışma süresince ideal kiloya yaklaşabilecekler mi?

- Kesinlikle... Onların gözünde ilk gördüğüm şey umut... Ve bir çılgılık. O çılgılık da "Buraya kadar geldik, ne olur bize yardım edin" çılgılığıydı. Burada herkes onlara yardım etmek üzere hazır.

Sizin hiç kilo probleminiz oldu mu?

- Benim de dört beş kilo aldığım zamanlar oldu. Bu kadarı bile ciddi fark yaratıyor, her şeyi zorluyor. Ama hayatta kıstas kilolu ya da zayıf olmak değil, sağlıklı olmak.

Yarışmacılarla diyalogunuz nasıl olacak? Sakin ve sevecen mi yoksa sert ve otoriter bir Ebru Akel mi bulacaklar karşılarında?

- Asla yargılama olmayacak. Hele ki bu kadar hassas durumda kişilere karşı mümkün değil... Empati çok önemli. Ben de duygusal bir insanım, kendimi kolaylıkla karşımdaki kişinin yerine koyabilirim. Ama şu da var, göz göre göre yapılan hataları görmezden gelmem, uymaları gereken kuralları hatırlatırım.

TÜKENMEK BİLMİYEN BİR SAHNE AŞKIM VAR

Sizin bir de tiyatro oyununuz var. Ve bu ilk sahne tecrübeniz... O projede yer almaya nasıl karar verdiniz?

- Aslında tiyatro son iki yıldır aklımdaydı. Fakat bir türlü kısmet olmamıştı. Neyse, geç olsun güç olmasın, "Yalan içinde Yalan"la başladık işte. Ben son derece dominant, dünyanın kendi etrafında döndüğünü sanan, ciddi hırsları ve kıskançlıkları olan bir kadını oynuyorum. Sahnede olmaktan çok da memnunum. Bundan sonra o beni bırakmadığı sürece ben tiyatroyu bırakmam.

Sahneye ilk çıktığınızda kendinizi nasıl hissettiniz?

- Benim sahneye ilgili bir arsızlığım söz konusu zaten. Danstan gelen, bitmek tükenmek bilmeyen bir sahne aşkım var. Sahneyi seviyor, hep sahnede olmak istiyorum.

Neden?

- Çünkü sahne başka hiçbir şeye benzemiyor; ne film setine, ne [televizyon](#) stüdyosuna... Her seferinde

heyecandan ölüyor, aynı hazırlıkları sıkılmadan, yılmadan yapıyor, sahneye adım attığımda ise dünyanın en mutlu insanı oluyorum.

FULYA AFACAN (YARIŞMACI): AMERİKA'DA KENDİMİ ŞİŞMAN HİSSETMİYORDUM

Yarışmaya katılmaya nasıl karar verdiniz?

- Aslında aklımda yarışmaya katılmak yoktu. Bir gün aBimlere gittim. Yengem de bana bu yarışmadan bahsetti. Sonra birlikte başvuru formunu doldurduk. Ertesi gün aradılar.

Mesleğiniz ne?

- Baba mesleğimiz gemi söküm işi. Ama ben üç sene önce kendimi eve kapatmışım, hiçbir iş yapmıyordum.

Son üç senede mi kilo aldınız?

- Yok, benimki aileden ve çocukluktan gelen bir durum. Ama son üç sene içinde durum kontrolden çıktı, 105'ken 152 kilo oldum.

Neler yiyordunuz ki bu kadar hızlı kilo aldınız?

- Sadece hamburger yiyordum.

Neden?

- Tüm gün bilgisayar başında olduğum için yiyecek hazırlamakla uğraşmamayım, söyleyeyim gelsin diyordum.

Bu süreçte arkadaşlarınız ve aileniz sizi uyarmadılar mı?

- Uyarmazlar mı? Özellikle ailem devamlı "Sen depresyondasın, kendine ne yapıyorsun?" diyordu. Ben kabul etmiyordum.

Kilo alma nedeniniz depresyon mu?

- Sadece o değil. Uzun yıllar yurt dışında yaşadım, orada da fast food ağırlıklı besleniyordum. Zaten Amerika'da kendimi şişman gibi görmüyordum ki, Türkiye'ye gelince fark ettim.

Bir dönem ciddi kilo vermişsiniz, sonra nasıl geri aldınız?

- Evet, ilaç kullanarak 30 kilo verdim. O ilaçları bıraktınca da fazlasıyla geri aldım.

Bir uzmana gitmediniz mi hiç?

- Diyetisyene gittim ama verdiği diyeti uygulamada zorluk çektim. Kilo vermek için böyle kapalı ortama ihtiyacım var benim.

Yarışmanın bir de ödülü var...

- Bu ödülün ilk etapta haberim yoktu. Zaten buraya gelen insanların amacı kilo vermek. Üstüne para vereyim beni zayıflatın diyenler oldu. 250 bin TL'lik ödülü buraya gelince öğrendik.

PSKİYATRİST DOÇ. DR. ÖZKAN PEKTAŞ: BU SORUN DEPRESYONA YOL AÇIYOR

Sizin programdaki göreviniz nedir?

- Yarışmacılarımız ailelerinden ayrı kalacak, hep bir arada yaşayacak. Bu kolay şey değil. Ben, adaptasyon sürecinde olası bir takım psikiyatrik ve psikolojik problemleri engelleme adına iki arkadaşımınla birlikte onlarla konuşup, sorunlarını çözmeye çalışacağım. Tabii bir de obeziteyi anlatacağız.

Yarışmacılar genel olarak nelerden şikayetçi?

- Yarışmacılarımız problemlerinin farkında aslında ama bunu en son konuşuyorlar. Önceleri "Annemle, karımla, kocamla sorunlarım var" diyorlar, kiloyu problem olarak görmüyorlardı. Çünkü kendilerini izole etmişler. Ya evden çıkmıyor ya da çok az insanla görüşüyor. "Biz aslında rahatız, kimseyle bir problemimiz yok, neden çevremizdekiler kilo vermemizi istiyorlar ki?" gibi düşünceleri vardı. Ama sorunların biraz daha derinine indiğinizde aslında ne kadar üzüldüklerini görüyorsunuz. Çok güzel beyler ve hanımlar var ama istedikleri gibi giyinemiyorlar ve bu durum depresyona neden oluyor.

Bu yarışma süresince duygusal olarak hangi aşamalardan geçecekler?

- Yarışmanın bazı katı kuralları var, kolay değil. Radyo, [televizyon](#) yok, dışarıyla iletişim kuramıyorlar... Bu yüzden bir takım problemler elbette çıkacak ama bunlar bizim gibi insanların da yaşayabileceği problemler.

BESLENME UZMANI SELAHATTİN DÖNMEZ: AÇLIKTAN AĞLATACAK BİR DİYET HAZIRLAMADIK

Yarışmacılar için nasıl bir yeme düzeni oluşturduunuz?

- Yeme bozukluğu olan kişilerin belli ortak noktaları var. Bu kişiler düzensiz yemek yiyorlar, gece atıştırma problemleri ve duygusal yeme bağımlılıkları çok fazla. İki kilo fazlalığı olan da 50 kilo fazlalığı olan da aynı tutum içerisinde. Yeme düzenini oluştururken öncelikle sağlıklı olma kriterini göz önünde bulundurdum. İkinci olarak yemek yeme tutumlarındaki olumsuzlukları olumlu hale getirecek bir ortam yaratmayı hedefledim. Üçüncüsü de sürdürülebilirliği sağlamak. Bu üç noktayı göz önünde bulundurarak bir beslenme programı hazırladım. Bir de onlar için kalori kitapçığı hazırladık.

Her yarışmacıya özel bir program mı hazırladınız?

- Evet, hemen hemen hepsinin porsiyonları ve öğünleri farklı olacak.

Ortalama kaç kalorilik bir diyetleri olacak peki?

- Ortalama 1700 kalorilik bir diyetleri olacak.

Açlıktan ağlatan bir diyet sayılmaz o halde...

- Tabii ki. Dengeli bir diyet olacak ama ilk 10 gün gelişi güzel yemek yemekten düzenli yemeye geçtikleri için biraz sıkıntı yaşayacaklar.

Kaç kilo verebilirler bu süreçte?

- Yarışma toplam 13 hafta sürecek. Beslenme düzenlerine uyup aktivitelerini yaparlarsa ortalama 30-40 kilo verebilirler.

FİGEN YORGANCIOĞLU, UFUK SÖNMEZ (SPOR HOCALARI)

Nasıl bir [spor](#) programı uygulayacaksınız?

- Ufuk Sönmez: Çok yönlü... Esneklik, denge, kuvvet, koordinasyon gerektiren her türlü [spor](#) ve egzersizi yaptıracağız.

Yarışmacılar günde kaç saat [spor](#) yapacaklar peki?

- Figen Yorgancıoğlu: Daha çok kalori yakımını artıracak şekilde, farklı tempolarda 4 saatlik bir program olacak.

Kaç kişilik takımlarınız var?

- Ufuk Sönmez: 7'şer kişilik iki takım... Zaman ilerledikçe o hafta en çok kilo veren takım, içlerinden bir kişiyi eleyecek. Finale üç kişi kalacak.

Bu kilodaki kişilerin [spor](#) yapmasının bir tehlikesi var mı?

- Ufuk Sönmez: Türkiye'de aşırı şişman insanlar [spor](#) yapamaz, yapmamalı gibi yanlış bir kanı var. Ama şunu

bilmek lazım, eđer kalp dolaşım sisteminde veya tansiyonda yapısal bir bozukluk yoksa, kilolular normal insanlardan daha gúçlıdür.