

■ AÇ KALMADAN BEŞ HAFTADA SEKİZ KİLO VEREBİLİRSİNİZ!

# Fazla kilolarınızı ışınlayın

*Bugünlerde hemen herkesin en 'zayıf' noktası kiloları. Hele bir de yemek yemeyi sevenlerdenseniz, fazla kilolardan kurtulmak için diyet yapmak, işkenceyle eşdeğerdir herhalde. Öyleyse siz de yiyerek kilo verin! Hem de beş haftada sekiz kilo.*



**H** iç tanıyordum onu. Gazetelerde yarı çıplak fotoğraflarını hiç görmedim. Hiçbir dedikodusunu duymadım, kimsenin sevgilisini elinden almamış, barlarda sarhoş olup rezillik çıkar-mamıştı hiç. Sadece Biba dergisinin moda ve Gaye Sökmen Ajans'ın İnternet sayfasında gördüm. Düzgün ve duru yüzü kalmıştı aklımda en çok. Masumiyetin dişiliğe dönüştüğü yerde, kocaman kahverengi gözle-riyle, sonsuzluğa bakıyordu sanki. Sınırdaki bir yerler-de... Ne tam bir dişi, ne tam masum...

Karşılaşmadan önce Özgü Namal'ı böyle çizmişim kafamda. Ama sonra... Yaptığım en güzel sohbetler-den biriydi benim için. Çünkü daha önce hiç bu kadar güldüğümü hatırlamıyorum. (Cem Yılmaz'la olanı har-riç) Doğallığı ve enerjisinin gözlerince nasıl yansıdığı-nı, konuşurken insanın kendisini nasıl kapırdığını ta-rif etmek biraz zor. Çünkü bunu ancak, karşı karşıya geldiğinizde anlayabilirsiniz. Hiç fark ettirmeden et-kisi altına alıveriyor insanı, garip bir hipnoz etkisi sanki. İnanılmaz enerjik. Belki enerjisi biraz bana da yansır diye uğraştım, ama nafile. Bu ona 'özgü' bir şey. (O konuşup enerjisini dışa vurduğunda kendimi çok ağır ve hantal hissettiğimi itiraf etmeliyim! Hatta birazcak da kıskandığımı...) Hakkında hiçbir şey bil-medığım için, pek soru sormadım ona. Daha çok soh-bet ettik. Yazacaklarım sohbetin kısa bir özeti sadece.

Konu nasıl açıldı hatırlamıyorum. Ama bir ara ba-na hâlâ ailesiyle oturduğunu anlattı. Ve bunun onu çok rahatlatmıştı. "Ailemle oturuyorum, ama evden ayrılmayı, tek başına yaşamayı çok düşündüm. Belki bu bir itiraf, ama cesaretim yok. Eve çıktıktan sonra, parasız kalırsam mahvolurum gibi bir şey değil bu. Onların hâlâ arkamda olduklarını bilmek çok güzel bir duygu. Ne olursa olsun, hayatta tek kazık yemeye-ceğiniz kişiler onlar çünkü. Günün birinde sevgiliniz bile size kazık atabilir. Ailemle olmak tarif edileme-yecek bir güven duygusu veriyor bana" Özgü Namal bunları söyleyince, birden 'kazık yemek' veya 'kazık atmak' üzerinde yoğunlaştı konu. Yine çok içten ve doğal konuşuyordu. "Şimdiye kadar kimseye kazık atmadım. Hiç öyle şeyler gelmez aklıma. Ben biraz safım o konuda. Hep karşımdaki insanların benim gi-bi düşündüklerini sanırım. Ama sonra arkamdan bir sürü laf ettiklerini öğrenirim. Daha doğrusu ben bece-remem kazık atmayı. Kötü bir şey bu neden yapayım ki? İnsanların neden kazık attıklarını hiç çözemedim zaten."

Bazı kadınlar oyuncudur. Küçük oyunlar çevirme-yi, olduklarından başka görünmeyi severler. (Bana so-rarsanız yaptıkları yanlışlar, ama hep onlar kazanır-lar!) Özgü ise çok farklı bir yerde sanki. 20 yaşında olmasına karşın 16 gösteriyor ve öyle davranıyor. Bir kadın olmaktan çok, küçük bir kız çocuğu olmayı ter-cih ediyor. "Kadını yanıma hiç düşünmüyorum. Çünkü hiç kadın gibi göstermiyorum. Bazen bunu dü-şünüyorum tabii. '20 yaşındayım, ama 16 gösteriyor-um. 26'da 20 olacağım, Tanrım ben ne zaman kadın olacağım?' Böyle düşününce hiç olamayacakmışım gibi geliyor. Belki 40 yaşına geldiğimde... Ama bu suratla hiçbir zaman bir kadın gibi görünebileceğimi sanmıyorum. Hayatım boyunca 20 yaşlarda küçük bir

kız çocuğu kalacağım galiba."

Küçük bir kız çocuğu bile olsa (ki Özgü sadece öyle görünüyor), aşka kapılarını kapatamaz insan. Zaten o, son derece pervasız ve şımarıktır... İzin bek-lemez, sormadan gelir. "Dört ay öncesine kadar aşk çok yabancı bir duyguydu bana. Lise yıllarında çok koyu bir feministim ve aşka asla inanmazdım. Hani başına gelene kadar derler ya, benimki de öyle bir şeydi. Hiç çocukluk aşkı olmadı, gençlik aşkımda da çünkü aşık olmadım. Ama şimdi aşığım ve bu duy-guyu yeni yeni tanıyorum. Hayatımda ilk kez aşık ol-dum." Özgü büyük bir heyecanla aşkını anlatırken, ben yeni hayatının ilk aşkıyla yaşayan bu çocuk-kadı-nın aşk tarifini duymak istedim. "Aşk bence, son-suzmuş gibi görünen bir mutluluk ve her şeyi kendi-ne göre yapmak. Yaptığın hiçbir şeyden rahatsız ol-mamak vardır ya, o işte. Çok güzel bir şey. Bu size çok aptalca gelebilir, ama bulaşık yıkamaktan nefret ederim, evde hayatta yapmam. Ama onun için bula-şık yıkıyorum, üstelik angarya gelmiyor. Bu, o kadar güzel bir şey ki! Onun için bir şey yapabilmeyi sevi-yorum. Aşk bu galiba."

Ya korkular? İşte Özgü'nün gerçekten bir çocuk olduğunu korkulardan bahsederken anladım. Çocuk-lar korkusuzdur, çünkü bilmezler ve öğrendikçe korkmaya başlarlar. Korkulardan bahsederken ki korkusuzluğunu, açık söyleyeyim biraz hüzünlene-rek dinledim. "Hayatta beni hiçbir şey korkutmuyor. Neden korkabilirim ki? Yaptıklarımın doğru oldu-ğunu bildiğim ve inandığım sürece hayatta hiçbir şey-den korkmam. Belki en iyi tanımlama şu: Kendim-den korkmadığım sürece, hiçbir şeyden korkmam."

Çekim anı yaklaştıkça konular biraz daha iş yaşa-mına kaydı. O bana yaptığı işten ne kadar keyif aldı-ğın anlattı. Üstelik sohbeti bitirirken de küçük bir iti-rafta daha bulundu: Hayatının sonuna kadar fotomo-dellik yapmak istiyor, ama asla bir fotomodel olarak ün-lü olmak istemiyor! "İki buçuk senedir fotomo-dellik yapıyorum. 17 yaşındayken, babamla birlikte Gaye Sökmen Ajans'a gittik. Reklam filmlerinde oyna-mak düşüncesi, bende neredeyse bir saplantı ol-muştu. Ajansa kayıt oldum, katalog çekimlerini yap-tık, o yaz bana Yargıcı'dan teklif geldi. 1996 yılında Yargıcı'nın vitrini çektim. Halbuki ben bunun için girmemiştım. Ama hoşuma da gitti. Çünkü poz veri-yorsun, insanlar senin fotoğraflarını çekiyorlar. Fo-toğraf makinesi gördüğüm anda havalara girerim. Ama benim asıl yapmak istediğim bu değil. Fotomo-del olarak değil, oyuncu olarak ünlenmek istiyorum" diyor Özgü. Çünkü o İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı Tiyatro Bölümü birinci sınıf öğrenci-si. Hem de çocukluğundan beri olmak istediği bir şeymiş bu. "Çocukluğumda bana 'ne olmak istiyor-sun' diye sorduklarında 'hem tiyatrocudum, hem de ge-lin' derdim. Galiba ilkini gerçekleştiriyorum. Tiyat-roda okullu ilk senem bu. Daha önce Enis Fosforoğ-lu Tiyatrosu'nun kurslarında ve Kadıköy Halk Eğitim Merkezi'nde tiyatro eğitimi gördüm. Şimdi gerçek bir eğitim alacağım. O yüzden oyuncu olarak ün ka-zanmak benim için daha önemli."

ARZU ERDOĞAN

# "Kadın gibi görüneceğim günü iple çekiyorum."

ÖZGÜ NAMAL



**KİMDİR? ÖZGÜ NAMAL**

- 1978 İstanbul doğumlu.
- Doğduğu günden beri Bağlarbaşı'nda oturuyor ve mahallenin sevimli kızı.
- Ailesiyle oturuyor. (Laf aramızda bun-dan da çok hoşnut.)
- Tiyatroya 13 yaşındayken başlamış. Enis Fosforoğlu Tiyatrosu'nun kurslan-na ve Kadıköy Halk Eğitim Merkezi'nin kurslarına gitmiş.
- Şimdi İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı Tiyatro Bölümü birinci sınıf öğrencisi.
- Affet Bizi Hocam dizisinde oynuyor, Şener Şen ve Türkan Şoray'ın başrolle-rini paylaştığı İkinci Bahar dizisinde de küçük bir rolü var.
- Henüz 20 yaşında olduğu için fazlaca bir özgeçmiş olmadığını söylüyor.

lar, yağlarımızı eritirken, siz de bir yandan pedal çeviriyorsunuz.

Bioritm Güzellik Enstitüsü'nün sahibi Ayşegül Demirağ "Sistemin özel ve ergonomik bir yatağı var. Bu yatağa vücudun en büyük kasını, yani kalça kaslarını kullanıyoruz. Böylelikle vücuttaki en büyük yağı harcamış oluyoruz. Kalça kasını kullandığımızda sırtımızdaki, karnımızdaki veya belimizdeki yağdan kurtulmuş oluyoruz. O yüzden sistem de tamamen kalça kasını kullanmaya dayalı" diyerek enfraruj ışınlarıyla birlikte yapılan bisiklet hareketinin nedenini açıklıyor.

Ancak zayıflamaya karar verilip Bioritm Güzellik Merkezi'ne başvurulduğunda hemen Infracit Zayıflama Sistemi'ne giremiyorsunuz. Çünkü daha önce geçirmeniz gereken bazı evreler var. Bunu da Ayşegül Demirağ şöyle açıklıyor. "Enstitüye ilk gelen kişiye bilgisayar yardımıyla bir çekap analizi yapıyor. Derideki yağ kalınlığı, kemik ölçümleri, çevresel ölçümler alınıyor. Bu bilgilerin yanı sıra gelen kişiyle ilgili nasıl beslendiği, regl durumu, fiziksel aktiviteleri, tansiyon, nabız gibi genel bilgilerde bilgisayara giriliyor. Bu ölçümlerin yardımıyla zayıflamak isteyen kişinin bazal metabolizmasını buluyoruz. Kişinin vücudunda ne kadar yağ var, bunun ne kadar fazla, hem santim hem kilo hem de milimetrik deri kalınlığı olarak saptayabiliyoruz. Böylece Infracit Zayıflama Sistemi ile vücuttaki yağın kaç seansta verilebileceğini, bu seanslar sonunda minimum ve maksimum beklenen yağ kaybını bulabiliyoruz."

Infracit Zayıflama Sistemi yardımıyla zayıflanabilmesi için ortalama 15



**ON YILDIR**  
Asıl mesleği diş hekimliği olan Ayşegül Demirağ, yaklaşık on yıldır Bioritm Güzellik Enstitüsü'nü işletiyor.

#### KİMDİR? AYŞEGÜL DEMİRAĞ

- Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Bölümü'nden 1986 yılında mezun oldu. 1988 yılına kadar muayenehanesinde çalıştı.
- Hareketli iş yaşantısını sevdiği için, sadece muayenehane ile yetinmek istemedi ve Fransız bir doktorla birlikte güzellik alanında çalışmaya başladı.
- Türkiye'de mezoterapiyle zayıflamanın ilk uygulayıcılarından.
- 10 yıldır Bioritm Christian Dior Güzellik Enstitüsü işletiyor.

seans yapılıyor. Bu da haftada üç günden beş hafta sürüyor. Normal şartlar altında kişi, beş haftada ortalama beş ila sekiz kilo verebiliyor. Ancak Enstitü uzmanları bir müşterilerine 15 seansta 11 kilo verdirebilmişler. Bu başarıya rağmen yine de temkinli konuşuyorlar: "Gelen herkese 15 seansta 11 kilo verdiririz gibi bir iddiamız yok. Ama bunu daha önce yaptık. Üstelik bu kiloyu biz sadece yağdan verdirdik, kas kaybı kesinlikle olmadı."

Infracit sistemiyle zayıflamanın bir başka artısı daha var. Bu yöntemle zayıflarken, bir de ayrıca diyet yapmak zorunda değilsiniz. Günlük kalori ihtiyacını kesmeden zayıflayabiliyorsunuz. Çünkü sistem beyine nasıl yağ yakması gerektiğini öğretiyor. Enstitünün sahibi Ayşegül Demirağ bunu "Diyelim ki benim karnı bölgemde yağlanma baş-

ladı. Yağ tabakasında kan dolaşımı olmadığı için, beynimizin vücudu sağlıklı tutmakla görevli olan hipotalam bölümü, o bölgeyi soğuk olarak algılıyor. Soğukluğun nedeninin yağdan dolayı mı veya üşümekten mi olduğunu ayırt edemeyen hipotalam, soğuk bölgeyi ısıtmak için oraya devamlı olarak yağ biriktiriyor. Biz burada enfraruj ışınlarıyla o yağı ısıtarak, hipotalama şöyle bir mesaj gönderiyoruz: Vücut üşütmüyor, yağın harcamayabilirsin... Ve ilk seansın itibaren yağ harcanmaya başlıyor. Hatta kişi dinlenirken bile fazla yağlarını yakıyor. Bu yüzden de diyet yapmaya gerek kalmıyor" diyerek açıklıyor. Üç günde üç kilo gibi şok diyetler uygulayanların, yağ değil kas kaybettiklerini belirten Ayşegül Demirağ, bu tip diyetler uygulayanların ömür boyu yağlı kaldıklarını ve hemen akabinde verdikleri kilonun birkaç katını aldıklarını da söylüyor.

Infracit Zayıflama Sistemi Worldwide patentli, tek gerçek bilimsel sistem olma özelliği taşıyor. İtalya'da 140 merkezi olan sistem, birçok Avrupa ülkesinde de başarıyla kullanılan bir yöntem. Erenköy'deki merkezin yanı sıra çok kısa bir süre önce Nişantaşı'nda da bir şubesi açılan Bioritm Güzellik Enstitüsü, Infracit Zayıflama Sistemi'nin tek seansını 65 dolardan yapıyor. 15 seans içinse 1000 dolar ödüyorsunuz. Ücret ilk etapta pahalı gibi gelse de getirileri düşünülünce kulağa hiç de abartılı gelmiyor. ■

ARZU ERDOĞAN

**BİLİMSEL BİR YÖNTEM**  
Bilimsel olarak yararları saptanmış olan enfraruj ışınları, bugün tıbbın pek çok alanında kullanılıyor.



**P**ek kabul etmeye yanaşmasak da artık tombul bir toplum olma yolunda ilerliyoruz. Bunun sorumlusu her gün çeşitlerine bir yenisi eklenen abur cubur yiyecekler mi, yoksa dayanamayıp atıştıran bizler miyiz belli değil. Bu yüzden eskiden bir aşağılama deyi-mi olan 'Türk tipi' tanımlaması, şimdilerde neredeyse can simidi niteliğini taşıyor. Basküllerin gösterdiği rakama ve kilolarına alışmaya çalışan kadınlar -

**KALICI ZAYIFLIK**  
**Infrafit Zayıflama**  
**Sistemi'nde**  
**enfraraj ışını ve**  
**pedal sisteminin**  
**birlikteliğiyle**  
**mükemmel ve**  
**kalıcı bir zayıflama**  
**ile forma girmek**  
**mümkün.**

ve dahi erkekler- aynı savunmayı yapıyorlar: Ne yapayım ben Türk tipiyim...

Galiba en kötüsü alışmak. Çünkü kilolara alışıldıkça, kimse çözüm üretmeye yanaşmıyor. Hele bir de kişi birbirinden leziz yemeklere dayanamıyorsa... Ama teknoloji bunun da çözümü bulmuş. Çünkü artık hem yemek yiyebilir (aşırıya kaçmamak kaydıyla tabii) hem de artık alışmaya başladığınız kilolarınızdan kurtulabilirsiniz. Erenköy'de bulunan Bioritm Güzellik Enstitüsü, enfraraj ışınlarının kullandığı Infrafit adı verilen cihazla aç kalmadan zayıflatmayı garanti ediyor. Hem de 15 seansta...

Infrafit Zayıflama Sistemi, İtalyan Milli Takım yüzücüsü eski şampiyon Fabio Marchesi'nin bulduğu bir sistem. Fabio Marchesi termal sularda yüzerken ısıyla birlikte kaslarını daha rahat kullandığını ve sıcak sularda yüzdüğü zaman, daha az yorulup daha çok kalori harcadığını keşfediyor. Bu mantıkla yola çıkan Fabio Marchesi, ısıyla kasları çalıştırıp kalori kaybını sağlayan bu sistemi (uygulayıcıları, bunun bir cihaz değil, sistem olduğunu söylüyorlar) geliştirmiş.

Isıya dayalı zayıflamayı sağlayan Infrafit Zayıflama Sistemi, enfraraj ışınlarının yağlı bölgeye yönlendirilmesiyle gerçekleştiriliyor. Tıp ve güzellik alanında yaygın olarak kullanılan enfraraj ışınları, yağlı derinlemesine ısıtılabilen tek ısı kaynağı olması ve yan etkisinin bulunmamasıyla da tercih ediliyor. İlk bakışta geliştirilmiş bir solaryum cihazına benzeyen sistem, içinde 28 tane enfraraj ışını barındırıyor. Uygulayıcıları tarafından istenilen bölgeye yönlendirilen ışınlar, kas kaybına yol açmadan yalnızca yağları eriterek zayıflamayı sağlıyor. Ama tembel tembel yatacağınızı sanmayın. Çünkü ışın →

#### **ENFRARAJ NEDİR?**

- Enfraraj ışınım, kızılaltı veya kızılötesi ışınım olarak da bilinir. Elektro-magnetik tayfın, görünür ışık bölgesinin uzun dalga boylu, kırmızı bölümüne komşu olan bölgesi. Gözle görülemeyen kızılötesi ışınım deride sıcaklık duygusu yaratır.
- Enfraraj ışınları vücutta melatonin denilen gençlik hormonunun aktivitesini sağlıyor, üretimini artırıyor.
- Vücuttan toksinleri attırıyor.
- Fizik tedavide ve romatizmal hastalıkların tedavisinde kullanılıyor.
- Ciltte gençleşme ve güzelleşme sağlıyor. Aynı zamanda stres azaltıcı etkisi var.