

HEDİYENİZ! 50 POWER FİTNESS KARTI

www.formsante.com.tr

formsanté

112413 NİSAN SAYI: 2014/4

SAĞLIKLI YAŞAM DERGİSİ

5ünlü
uzmandan

**CİNSEL
HAYATI**
renklendiren
10oyun

5 süper
DIYET

**Dinamik
Güzel**
**HANDE
DOĞANDEMİR**

+
**Yaza
hazırlayan
fitness
programı**

**Egzersiz +
beslenme planı**

KADINLARDA
en sık görülen
hastalıklar ve
korunma yolları

Fiyatı: 7.00 TL

ISSN 1300-5618 04



KKTC:8.50 TL

**Ebru
Şallı'dan**
cildi yenileyen
doğal
maskeler

**İnatçı
selülitleri
silme zamanı**


Çok çekingen ve utangaç bir çocuktum, oyunculuğu seçeceğim hiç aklıma gelmemişti

Genç, enerjik ve başarılı oyuncu Hande Doğandemir, "Güneşi Beklerken" dizisindeki performansı ile kısa zamanda büyük bir hayran kitlesine sahip oldu. **Rol arkadaşı Kerem Bürsin'le reklam filmlerinde de izlediğimiz Hande Doğandemir'i zirveye giden basamaklarda yakaladık ve keyifli bir çekim gerçekleştirdik.**

Deran ÇETİNSARAÇ
Fotoğraflar: Murat SARGIN
Moda editörü: Tülin DEMİR
Makyaj: Özgür DİNÇER/ M.A.C Ürünleriyle
Saç: Mert HANÖNÜ/ Mehmet TATLI
Moda editörü asistanı: Melek TORUNTAY

Ankara'da 1985 yılında doğan ve orada büyüyen Hande Doğandemir, sosyoloji eğitiminin üzerine kamera arkasını öğrenmek için İstanbul'a geliyor. Bir süre işin mutfağında çalışan genç oyuncuyu, menajeri Nimet Atasoy yönlendirerek kamera önüne geçmesi konusunda ikna ediyor. Akademi 35 Buçuk'ta Vahide Perçin ve Altan Görüm'ün oyunculuk okulunda piştikten sonra setlere adımını atıyor. Hem sosyoloji hem de kamera arkası bilgisinin oyunculuğuna büyük bir katkısı olduğunu düşünen Hande Doğandemir, çok sevdiği mesleğini ve kendisiyle ilgili merak edilenleri anlattı.

HANDE

A woman with long, dark, curly hair is smiling and running. She is wearing a pink and yellow patterned sports bra and yellow leggings with a red vertical stripe. She has a red watch on her left wrist. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

D

DOĞANDEMİR

NİSAN 2014 **formsanté** 87



“Kerem ile çok iyi birer dost olduk; dertleşiyoruz, dışarda da görüşüyoruz. İkili olarak bu güzel enerjiyi ekrana da yansıtabiliyoruz. Kerem, alışık olmadığımız kadar işini ciddiye alan bir adam.”

88-formsanté NISAN 2014

New Balance atlet, ₺119
Adidas tayt, ₺141
Puma saat, ₺179
Energetics/Intersport dumbell ₺69,99
Adidas havlu bileklik, ₺16 (ikili paket)
Puma ayakkabı, ₺260

Ankaralı olmanın sizce ne gibi etkileri var üzerinizde?

Ankara kapalı bir kutu gibi aslında. İstanbul'a göre daha fazla kuralları olan, daha kendi içine dönük bir şehir. İstanbul'da yaşayan çok sayıda Ankaralı var ama hep şehirlerini bir şekilde yanlarında taşıyorlar. Konuştuğun zaman karşıdaki insanın Ankaralı olduğunu hissediyorsun mesela. Buna rağmen genel tavır olarak İstanbul'da yaşam çok daha esnek, Ankara'da daha katı, daha kurallı. Büyükşehir olmasına rağmen İstanbul'a göre daha küçük bir yer. Nereye gitsen hep tanıdığın insanları görürsün. Dolayısıyla etrafındaki bu küçük alanı nereye gidersen git koruyorsun. Bu yüzden de herkes çok bağlıdır birbirine.

Oyunculuk aşkı sizi Ankara'da mı yakaladı peki?

Küçüklüğümden beri kendimi hep sahnede hayal ederdim. Okul hayatım boyunca tüm dans, tiyatro veya koro gibi etkinliklerin içerisinde mutlaka yer alırdım. Ancak aynı zamanda çok utangaç ve çekingen bir çocuktum. Annem hep benim daha aktif bir çocuk olmam için uğraşırdı. Şimdi oyunculuk mesleğini yapabildiğime çok şaşırıyorum.

Belki de çekingenliğinizi üzerinizden atabilmek için seçtiniz?

Çok çekingen bir çocuktum ancak bir yandan sanatsal faaliyetlerde aktif olmayı seviyordum. Bir yerden sonra da alıştım galiba. Yine de lise döneminde tiyatrodan oynamama rağmen hiç aklıma ileride bu mesleği yapacağım gelmemişti.

Bu konuda menajeriniz Nimet Atasoy'un katkısı var değil mi? Sizi o keşfetmiş...

Evet, aynen öyle. Zaten aklımda oyunculuk olsaydı konservatuara girerdim. Ben üniversitede sosyoloji okudum ve iyi ki de bu bölümü seçmişim diyorum. Sosyoloji bana hayatın pek çok alanında rehber oluyor; oyunculuk da dahil olmak üzere.

Sizce sosyologlara yeterince değer veriliyor mu?

Ne yazık ki Türkiye'de çok fazla değeri bilinmeyen bir meslek. Başka ülkelerde her iş alanında sosyolog bulundurma zorunluluğu var çünkü özellikle topluma yönelik bir iş yapıyorsanız zaten sosyoloğun rehberliğine ihtiyacınız oluyor. Ülkemizde ise sosyologlara anket yapılırken başvuruluyor. Maalesef durum bu... Oysa ki medya sektöründe sosyoloji olmazsa olmaz konumunda, çünkü toplumu bilinçlendirmeye yönelik bir şey yapılıyor. Toplumun analiz etmek öyle kolay bir şey değil...

Tekrar oyunculığa dönecek olursak aslında kamera arkasıyla girdiniz sektöre değil mi?

Evet ilk kamera arkasında çalıştım ama sonrasında Vahide Perçin ve Altan Görüm'ün oyunculuk okulu olan Akademi 35 Buçuk'ta eğitim aldım. Öğrenmeyi çok seviyorum. Kamera arkasında ne öğrendiysem bugün oyunculuk yaparken onun da faydasını görüyorum. Öğrendiğiniz hiçbir şey boşa gitmez diye düşünüyorum.

"GÜNEŞİ BEKLERKEN" HIZLI ÇIKIŞ YAPAN VE BUNU KORUYAN BİR PROJE OLDU. SİZ NASIL GÖRÜYORSUNUZ?

Gençlik dizilerine karşı açkçası benim de bir önyargım vardı. Üstelik dizi tam Gezi olaylarının patladığı bir dönemde yayına girdi. Bizim de aklımız yaşanan olaylardaydı. Yaz dizileri de genelde yazda kalır ve sonrasında devam etmez. "Güneşi Beklerken" böyle bir ortamda başlamış olsa da inanılmaz tuttu ve beğenildi. Çok sıcak bir hikayeydi, bir şekilde izleyiciyi yakalamayı başardı. Müthiş bir yönetmenimiz var. Bence şu anda dizi piyasasındaki en iyi yönetmen. Bu kadar iddialı söyleyebilirim. Yönetmenimiz Altan Dönmez reklamdan gelen bir isim; bu kadar kısa zamanda ve şartlarda böylesine başarılı bir iş çıkarıyorsa daha fazlasına sahip olduğunda kim bilir neler çıkarır ortaya.

"Bir uzun metraj yapsa da oynasam" diyor musunuz?

Keşke... Bunun hayalini kuruyoruz gerçekten. Reklamdan gelmesinin avantajını kullanıyor ve hiç görmediğimiz teknikler kullanıyor. Sanırım bu farklılık izleyicinin hoşuna gitti.

Gençler mi izliyor sizi?

"Güneşi Beklerken" sadece bir gençlik dizisi değil. Anne ve babaların da hikayesi işlendiği için daha geniş bir kitleye hitap ediyor. Nefretten doğan bir aşk da pek çok kişiyi ekrana bağladı sanırım.

Ben de o konuya gelmek istiyordum. Kerem Bürsin ve siz muhteşem bir ikili oldunuz. Bu dizinin sürprizi Kerem mi oldu?

Başlarda Kerem ortaya ne çıkaracak hiç bilmiyorduk çünkü hiçbirimiz onu tanıyamıyorduk. ABD'de okuyup, Hollywood'dan gelmiş, Türkiye'de daha önce hiçbir iş yapmamış biriydi bizim için. Kerem de dahil olmak üzere ekipteki tüm oyuncu arkadaşlarla öyle bir enerjimiz tuttu ki set dışında bile bir arada olmak için can atıyoruz. Kerem ile çok iyi birer dost olduk; dertleşiyoruz, dışarıda da görüşüyoruz. İkili olarak bu güzel enerjiyi ekrana da yansıtabiliyoruz. Kerem, alışık olmadığımız kadar işini ciddiye alan bir adam.

Kerem Bürsin'in formuna dikkat eden biri olduğunuzu biliyoruz, size de fitness konusunda tavsiyelerde bulunuyor mu?

Kerem zaten fitness hocası. Eğer Kerem'i mutsuz görürseniz bilin ki bu spor yapmadığı içindir. Sette ne yiyelim, ne içelim, hangi egzersizleri yapalım gibi şeyleri Kerem'e soruyoruz. Onun yanında hamburger yiyemiyordum mesela... Dolayısıyla formunu korumak açısından da faydalı bir dost.

İkili olarak reklam filmlerinde de oynadınız...

Dizide Zeynep ile Kerem'in enerjisi yüksek olunca bu tarz teklifler de geldi.

Reebok atlet, ₺68,50
Oysho tayt, ₺89,95
Puma saat, ₺199,50
Skechers/Intersport ayakkabı ₺268
Energetics/Intersport top ₺16,50

Set ortamında düzenli bir beslenme planı pek mümkün olmuyor. Gecenin 02.00'sinde bile yemek yemek durumunda kalıyorum. Salata veya ızgara et bulursam onları yiyorum.

90-formsanté NİSAN 2014

Bu arada Zeynep ile Kerem kavuştu değil mi?

Artık kavuştular, bu aşamadan sonra gerçek anlamda ilişki nedir onu yaşayıp öğrenecekler. Birbirlerine çok aşık iki sevgililer ancak ilişki dediğin şey için sadece sevgi yeterli olmayabiliyor.

Yaz döneminde ara verilecek mi diziyeye?

Geçen temmuzdan beri aralıksız çalışıyoruz ve artık sanırım dinlenmeye ihtiyacımız var. Dizi yaz sezonunda ara verecek ve sonra devam edecek. Bu arada dinlenmek istiyorum. Birkaç sinema projesi var, onları değerlendireceğim. Eğer aklıma yatarsa o zaman dinlenmek yerine çalışırım herhalde.

İstanbul'da olduğunuz zaman dinlenmek için neler yapmaktan hoşlanırsınız?

Deniz kenarında yürüyüş yapmak beni rahatlatıyor. Yine de her zaman için tercihim evimde vakit geçirmekten yana. Set olduğu zaman sabah çıkıp gece yatmaya geliyorum. Bu yüzden evde vakit geçirmeyi özlüyorum. Arkadaşlarımı çağırıp, birlikte yemek yemekten çok hoşlanıyorum.

Dizi ya da film izleyebiliyor musunuz?

Çok fazla vaktim olmuyor ama izlediğim yabancı diziler var. Shameless ve Californication'ı takip ediyorum.

Spor yapıyor musunuz?

Bir fitness eğitmeniyle birlikte çalışıyorum. Boş vakit bulursam mutlaka sporu araya sıkıştırıyorum. Haftada iki-üç gün konsantre bir program uyguluyorum.

Belli bir beslenme programı uyguluyor musunuz peki?

Set ortamında düzenli bir beslenme planı pek mümkün olmuyor. Gecenin 02.00'sinde bile yemek yemek durumunda kalıyorum. Salata veya ızgara et bulursam onları yiyorum. Zaten işimizden dolayı çok ağır yiyecekler tüketemeyiz. Yediklerimiz üzerimizde ağırlık yaparsa bu rolümüzü de etkileyebilir.

Mutfağınızda abur cuburlar olur mu?

Genellikle meyve ve sebze bulunduruyorum. Kırmızı eti severim, onu da genelde dışarıda yiyoruz. Abur cubura yani çikolataya çok düşkünüm. Bu yüzden de abur cuburları mutfağa sokmuyorum. İrade tamam ama evde bulundurursam mutlaka yerim.

Cildiniz ve saçlarınızın bakımında dikkat ettiğiniz şeyler neler?

Hem cildim hem de saçım kurudur. Bu yüzden nem takviyesi sağlayacak maskeler yaptırıyorum. Setten gelince mutlaka cildimi temizliyorum, sabah-akşam nemlendiricimi sürüyorum.

Nasıl makyaj yapmayı seversiniz?

Eskiden makyaj yapmak çok hoşuma gidiyordu. Şimdi neredeyse hiç yapmıyorum. Doğal görüneceğim hafif bir pudra, allık ve ruj sürüyorum. Sanırım hem mesleğimden dolayı hem de yaş ilerleyince daha doğal olanı tercih ediyorsunuz.



Nike sporcu sütyeni/ Intersport ₺74
Stella Mc Cartney/Adidas tayt, ₺180
Puma saat, ₺199,50
Energetics/Intersport dumbell ₺53,99
New Balance ayakkabı, ₺295

POZİTİF BİR İNSAN MISINIZ?

Önceden çok daha negatif düşünen bir insandım. Şu an keyfim yerinde; her şey yolunda gidiyor. Sevdiğim işi yapıyorum, ekibimle mutluyum, özel hayatımda da her şey yolunda gidiyor. Sanırım tüm bu pozitiflikler yüzüme yansıyor.